

# Talleres de Educación afectivo-sexual

La educación sexual no es solo conocimiento, es también reparación, permiso y libertad

### ¿Por qué necesitamos educación afectivo-sexual a cualquier edad?

La sexualidad es una dimensión del ser humano que está presente desde que nacemos hasta que morimos. Implica mucho más del acto sexual, está en cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos, cómo nos expresamos y hasta cómo habitamos nuestro cuerpo. Es parte de nuestra historia, de nuestras relaciones, de nuestra salud y de nuestro bienestar.

Por eso la educación sexual no es solo para jóvenes: es una herramienta de transformación que necesitamos en todas las etapas de la vida. Necesita revisión, cuidado y actualización constante, porque cambia con nosotrxs, con nuestros cuerpos, nuestras preguntas y nuestras experiencias.

Esto no es un taller al uso, si no que es una experiencia liberadora, en la que **poder hablar sin tapujos, sin vergüenza y con naturalidad**. Todo eso incluye, emociones, sensaciones, experiencias, placer, deseo, sensualidad, cuerpo y vínculos... El objetivo es crear un espacio seguro, para poder explorar la sexualidad desde un lugar honesto y sin filtros.

*Mis talleres no son clases magistrales, son espacios vivos y sensibles donde aprender, cuestionarse, compartir y sobre todo sentir.*

En mis talleres hablamos de:

- Emociones y vínculos afectivos
- Deseo, erotismo, placer
- Cuerpos, genitales, menstruación y diversidad corporal
- Identidades y expresiones de género
- Pornografía, mitos sexuales y realidades del día a día
- Autoconocimiento y autoestima
- Relaciones (mónogamas o no), comunicación y consentimiento



## Talleres adaptados a cada etapa de la vida

Los talleres están diseñados para diferentes franjas de edad y necesidades, con **contenidos adaptados al momento vital de cada grupo**. Todos tienen un enfoque vivencial, educativo y participativo. La intención es ofrecer un marco seguro y cuidado, pero sobretodo flexible, que permita adaptarse a las necesidades del grupo y a las inquietudes que surjan. Recordemos que la sexualidad no es algo estático y por lo tanto este espacio tampoco pretende serlo.

### Jóvenes (14-24 años)

Taller pensado para quienes están explorando su identidad, su deseo y sus relaciones. Ideal para institutos, centros juveniles, asociaciones o grupos autogestionados.

Aspectos fundamentales:

- Qué es la sexualidad y como se vive en la adolescencia y juventud
- Mitos vs realidad sobre creencias habituales en este rango de edad
- Pornografía vs realidad
- Consentimiento, comunicación y cuidados
- Identidades, orientación y diversidad corporal
- Prevención de ITS y anticoncepción
- Placer, autoexploración y autoestima corporal

### Adultos (25-50 años)

Espacio para revisar creencias aprendidas, conectar con el propio deseo y repensar nuestras formas de vincularnos. Ideal para asociaciones, empresas, grupos mixtos o sesiones específicas.

Temas centrales:

- Reaprender la sexualidad: ¿qué traigo conmigo?
- Biología de la sexualidad y ciclo de respuesta sexual
- Deseo, excitación, erotismo, sensualidad...
- Mitos más frecuentes: orgasmos, roles de género
- Comunicación afectiva y sexual
- Fantasías, placeres y juego erótico
- Relación con el cuerpo y cambios físicos

### Adultos mayores (+50 años)

La sexualidad no se apaga con los años: se transforma. Este taller invita a habitar el cuerpo con dignidad, deseo y conexión, desmontando ideas.

Temas centrales:

- Sexualidad en la madurez: mitos, silencios y tabúes
- Cambios corporales y hormonales
- Deseo, intimidad y vínculos
- Reencuentro con el cuerpo y el placer
- Comunicación, conexión
- Salud sexual y emocional
- Erotismo sin presión



### **Información práctica:**

Los honorarios profesionales se ajustan a la duración del taller. Las tarifas son las siguientes (no incluye desplazamiento a la ubicación de la realización del taller. Consultar para más detalles):

- Taller de 1 hora (50 minutos efectivos): 90 €
- Taller de 1 hora y 30 minutos: 140 €
- Taller de 2 horas: 185 €

Qué incluye:

- Preparación del contenido y dinámicas
- Adaptación a las necesidades del grupo y la conducción del taller en el tiempo acordado
- Opcional: búsqueda de espacio para la realización del taller

Para talleres de mayor duración o procesos grupales continuados, es posible establecer un presupuesto personalizado.

Para más información puedes contactar conmigo a través del formulario que aparece en la web, escribiendo un email a [hola@llarmentalpsicologia.com](mailto:hola@llarmentalpsicologia.com) o escribiéndome un WhatsApp al 624091603.





