

Todo lo que quieres saber sobre sexo
y no te atreves a preguntar

SEX

11 | 12 | 13
DICIEMBRE

Curso Básico Online

U
A
N

I
A
D

Programa



Objetivos y contenidos del programa

El objetivo general de la formación será acercar a las personas participantes contenidos de su interés para un desarrollo en positivo de su esfera afectivo sexual en las situaciones que se les pueden presentar en su día a día habitual, partiendo de la sexología como marco científico, dotándoles de herramientas y conocimientos para la gestión de su esfera sexual en diversos contextos.

En concreto se pretenden los siguientes **objetivos**:

1. Conocer nociones básicas sobre sexología: sexo, sexualidad y erótica.
2. Reflexionar sobre los valores y actitudes que afectan a la vivencia de nuestra sexualidad.
3. Reflexionar sobre las dudas y dificultades en la vivencia individual y relacional de la sexualidad.
4. Desarrollar actitudes, habilidades y destrezas para el adecuado desarrollo de intervenciones en el marco de la educación sexual.
5. Conocer diferentes metodologías y formatos de intervención sexológica.

En cuanto a los **contenidos**, destacaríamos los siguientes:

1. Conceptos básicos: sexo, sexuación, sexualidad, erótica, pareja.
2. Valores y actitudes frente a la vivencia sexuada.
3. Dudas y dificultades en la vivencia de nuestra sexualidad.
4. Sexualidad a lo largo de la vida: infancia, adolescencia y madurez.
5. Sexualidades y capacidades diversas.
6. Las relaciones sentimentales desde el marco sexológico: emergencia y gestión de las parejas.
7. Nuevos contextos relacionales: redes sociales y App's. El nuevo escenario durante la pandemia. El "sexting" como arma de seducción y flirteo.

A continuación se presenta la distribución temática por bloques de contenido:

BLOQUE 1: CONCEPTOS BÁSICOS

- * Conceptualización de sexo, sexuación, sexualidad, erótica y pareja
- * La identidad sexual
- * La orientación del deseo erótico
- * Biografías sexuadas: Sexuación biopsicosocial e intersexualidad
- * Actitudes frente a la sexualidad

BLOQUE 2: SEXUALIDAD

- * Cuerpos, normas y representaciones: La construcción sociocultural del cuerpo.
- * Sexualidad a lo largo de la vida: infancia, adolescencia y madurez
- * La expresión emocional

BLOQUE 3: ERÓTICA

- * Las vías de la erótica: praxis y fantasías
- * La respuesta sexual humana
- * Dudas y dificultades en la vivencia de la erótica

BLOQUE 4: PAREJA

- * Los sexos en relación: atracción, deseo, enamoramiento, amor, costumbramiento y ruptura
- * Dificultades en las parejas: fomentando el buen trato

BLOQUE 5: EDUCACIÓN SEXUAL CON COLECTIVOS DIVERSOS

- * La educación sexual dirigida a personas con diversidad funcional.
- * La educación sexual con población gitana
- * Educación sexual con población inmigrante.
- * Educación sexual con personas afectadas de VIH.

BLOQUE 6: NUEVOS CONTEXTOS RELACIONALES

- * Conocimiento y utilización de redes sociales y App's
- * Ventajas y riesgos de la utilización de medios online.
- * Sexting: qué, cómo, cuando, por qué y para qué.

Temporalización

VIERNES, 11 de diciembre (16:00 a 21:00h)

- ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexo? Sexo, sexuación, sexualidad, erótica y pareja
- Identidad sexual.
- Orientación del deseo erótico.
- Sexuación biopsicosocial e intersexualidad.

SÁBADO, 12 de diciembre (9:00 a 14:00h)

- ¿Qué son los estereotipos y cómo influyen en el desarrollo de nuestra sexualidad? Cuerpos, normas y representaciones
- El sexo y la sexualidad a lo largo de las distintas etapas de la vida (infancia, adolescencia, madurez, ancianidad)
- Las distintas formas de expresar la erótica. Peculiaridades eróticas. Comunicación en pareja.
- Porno: ¿ventajas? e inconvenientes.

SÁBADO, 12 de diciembre (16:00 a 21:00h)

- Respuesta sexual humana
- Dudas y dificultades más habituales en la vivencia de la erótica.
- Deseo, enamoramiento, amor, costumbramiento y ruptura.
- Fomentando los buenos tratos en las relaciones de pareja.

DOMINGO, 13 de diciembre (9:00 a 14:00h)

- ¿Qué es la Educación Sexual? ¿En qué situación se encuentra?
- Sexualidad y educación sexual con colectivos diversos.
- Nuevas formas de relación: redes sociales, app's y sexting
- ¿Qué sabemos y qué no sabemos sobre sexo? Desterrando mitos y leyendas.

Metodología

Las sesiones se centrarán en la reflexión y el aprendizaje de diferentes conocimientos y habilidades dirigidas a la consecución de los objetivos planteados, partiendo en todo momento de una metodología muy participativa que permita a las personas asistentes interactuar tanto con las docentes como con el resto de compañeros y compañeras con quienes comparten el curso.

Las principales técnicas utilizadas para dinamizar las sesiones serán las siguientes:

- Exposición de los contenidos teóricos a través de dinámicas en las que utilizaremos medios audiovisuales cercanos a los participantes: videos musicales, fragmentos de series, textos, fotografías...
- Reflexión individual y/o grupo sobre los contenidos trabajados con el material audiovisual
- Dinámicas de participación, como por ejemplo el role playing o teatralizaciones.

Personal formador

Juan González Romera

- Sexólogo.
- Sex Coach.
- Máster en Coaching para el cambio personal.
- Máster en Resolución de conflictos.
- Experto en Mindfulness y Programación Neurolingüística (PNL).
- Training en Sexología clínica. Terapia sexual y de pareja.