



 *leslavors*



**SALUT  
SEX-AFFECTIVA**



[www.leslavors.org](http://www.leslavors.org)

# PRESENTACIÓ LENA SERRANO:



Formada en Disseny Gràfic, en **Sex Coach i educadora sexe afectiva inclusiva** amb perspectiva Integral.

També formació en Feminisme, Menstruació, Tantra, Tao i Sexualitat humana, fisiosexualitat, entre d'altres.

M'agrada acompanyar en processos de salut sexual, m'encanta divulgar educació sexual i afectiva. Cal ensenyar des de petites a parlar amb naturalitat sobre sexe, menstruació i diversitat. He fet de la meva feina la meva vocació.

# PRESENTACIÓ, MARTA LLANSÓ



Diplomada en empreses i activitats tur.stiques /culturals .Monitora en tallers de

sexualitat i afectivitat. Formada en teràpia Gestalt. Formada en moviments

sistèmics familiars en teràpia individual. sistèmica familiar.

Formada en Mindfulness per a Dones. Formada en intervenci. psicosocial en violència masclista, familiar i LGTBI.

Formada en sexualitat femenina.

Experiència acompanyant adolescents en teràpia i persones adultes, Crec en l'educaci., acompanyament terapèutic i en la transformaci. dels joves i en poder oferir espais de transformaci. en aquesta etapa de vida tan vital i plena.

# OBJECTIUS:

Donar als participants eines teòric-metodològiques que els permetin **construir nous coneixements o reforçar els previs del concepte de sexualitat** i tot el que aquest implica.

**Promovent una educació sexual a través de activitats**, perquè siguin capaços de gestionar el seu benestar, **fomentar l'autoconeixement** i el auto plaer, per després tenir capacitat de comunicació en diferents situacions personals.

**Desconstruir les idees de relacions de parella i els rols de gènere.** Apostant per la diversitat i el respecte per valorar les diferències.

# PRÒLEG

Rebre educació sexual i afectiva **és un dret fonamental** per teixir relacions igualitàries i evitar conductes de risc.

L'adolescència és un període de **canvis físics i descobriment de noves identitats**.

És **Curiositat i experimentació** de sensacions, emocions i desitjos.

La sexualitat forma part del benestar de les persones i la seva qualitat de vida.





*Tallers, parlar, reflexionar i aclarir  
temes com:*

**QUÈ ES LA SALUT  
AFECTIVA- SEXUAL ?**

**RESPECTE I PLAER  
CONSENTIMENT**

**RELACIONS  
SALUDABLES**

**MÈTODES  
ANTICONCEPTIUS**

**IDENTITAT I ORIENTACIÓ  
SEXUAL , GÈNERE**