Sexualitat, parella i maternitat

eLena Crespi Asensio
info@elenacrespi.com

Índex

El per què d'aquest dossier 3
I jo, qui sóc? 3
On podeu trobar coses sobre mi? 4
Tallers per a Escoles i Instituts 5
Adolescència: sexualitat, amor i autoestima 5
La meva sexualitat i les dels altres 5
Tot allò que has de saber per a tenir una bona sexualitat 6
Sexualitat: riscos i beneficis 6
Sexualitat i amor: com funciona tot això? 6
Com és el bon sexe? 7
Talles per a dones 8
Dones que parlem de coses de dones 8
Sexualitat femenina: una gran desconeguda 9
Dona, sexualitat i menopausa 9
Tallers per a parelles 11
Els elements de l'amor 11
Com (sobre)viure al món en parella 12
Renovem la relació de parella 13
El cos i la sexualitat 13
Tallers per a mares i pares 15
Parlem de sexe a casa 15
Sexualitat durant l'embaràsi el postpart 16
Tallers gènere, masclisme i sexisme 17
M'estimes? Deixa'm ser lliure 17
Tarifes 18
Contacte 19

El per què d'aquest dossier

Des de fa anys treballo dins del món de la sexualitat, la parella, l'amor, la dona, les relacions saludables, l'educació afectiva i sexual, la psicologia perinatal… I, després de molt de temps fent tallers, xerrades i activitats, he pensat que seria bona idea que hi hagi un lloc que aglutini les diferents activitats que faig per si resulten interessants.

Nota important: A part de les activitats que hi ha en el dossier, en puc fer d'altres a mida.

I jo, qui sóc?

Sóc l'eLena Crespi I Asensio. Vaig descobrir la sexologia i la teràpia de parella gràcies a una assignatura de la carrera de psicologia: Psicologia de la Sexualitat. Allà va ser on vaig conèixer l'Hermínia Gomà i el seu Màster en Teràpia Sexual i de Parella (que més tard vaig fer!). Al gener del 2005 vaig començar a treballar a l'Institut d'Estudis de la Sexualitat i la Parella de Barcelona.. Allà va ser on vaig començar a treballar com a psicòloga. Vam inventar-nos el servei de Consulta Jove per poder atendre a persones joves amb dificultats sexuals o problemes de parella. Mica en mica vaig anar ampliant el ventall, treballant amb joves i adults.

Al 2013 va néixer InterPersonal arrel del creixement de l'IESP. Un espai on no només treballàvem en sexologia i teràpia de parella. Vam obrir dues seus, una a Vic i una a Barcelona. Al 2016, després de 3 anys de molta feina, la seu de Vic va tancar les seves portes. L'equip de Vic, però, encoratjat pel bon enteniment i per una il·lusió conjunta vam crear Meràkia. Un canvi d'etapa em va portar a deixar l'IESP i InterPersonal i focalitzar-me a construir Meràkia i a visitar a un nou espai a Barcelona, al carrer Enric Granados.

Les meves especialitats són: la sexologia, la teràpia de parella i la psicologia perinatal. Per tant, tot allò vinculat amb el sexe, l'amor, les relacions saludables I la maternitat I paternitat m'interessa moltíssim I m'he preparat per poder-hi treballar.

La meva formació:

- Màster en Sexologia clínica i salut sexual (UdL)
- Màster en Teràpia sexual i de parella (UB)
- Curs d'extensió universitaria en Psicologia Perinatal (URV)
- Màster en Teràpia familiar. Perspectiva sistèmica i integradora (UdG)
- Postgrau en Teràpia de parella (UdG)
- Postgrau en Teràpia breu estratègica (UdG)
- Postgrau en Psicoteràpia integradora (UdG)

On podeu trobar coses sobre mi?

Us comparteixo les meves xarxes socials perquè veieu part de la feina que faig:

YouTube	En el meu canal de YouTube hi trobareu gravacions d'estudi i videos gravats en directe
Facebook	Si cliqueu "M'agrada" a la pàgina estareu al dia de tot el que hi publico
Twitter	Piulo coses des de la meva vessant professional, personal i política
LinkedIn	Xarxa professional amb el curriculum actualitzat
Instagram	La majoria de les coses que publico són professionals
Web	Al meu web hi trobareu informació sobre mi, sobre les meves publicacions, on visito, el meu blog…

Tallers per a Escoles i Instituts

6è de primària

Adolescència: sexualitat, amor i autoestima

La pubertat i l'adolescència són èpoques de canvis físics, psicològics i emocionals. En aquest taller treballarem amb la classe quins canvis hi ha I quines conseqüències tenen. L'objectiu principal és elaborar una bona base per a una sexualitat sana tenint en compte un dels ingredients principals d'aquesta: l'autoestima.

Contingut de la xerrada: La pubertat. Els canvis en les noies. Els canvis en els nois. Falses creences sobre la sexualitat. El que ens han dit que és l'amor. Autoestima: la base de tot plegat.

1r ESO

La meva sexualitat i les dels altres

Valorar què ens han ensenyat sobre la sexualitat, debatre mites i falses creences i aprendre les bases d'una sexualitat saludable són molt importants per poder prendre millors decisions, tenir un bon coneixement i guanyar seguretat davant de les diferents circumstàncies que els adolescents es troben en relació a la seva vida sexual i afectiva.

Contingut de la xerrada: La importància de coneixe's a un mateix. Sexualitat i orientació sexual. Qui sóc jo i què vull? Què no vull?

2n ESO

Tot allò que has de saber per a tenir una bona sexualitat

L'inici de les relacions sexuals compartides sol tenir lloc en l'adolescència. Tenir present què implica, fer una bona prevenció i educar en una sexualitat saludable (que sigui responsible i, al mateix temps, plaent) és clau per a transitar pel despertar en la sexualitat compartida de la millor manera possible.

Contingut de la xerrada: Autoestima i sexualitat. Com li explico què m'agrada? Com li dic què no vull? Per a què és important la meva opinió? Comunicació: una de les claus de la sexualitat.

3r ESO

Sexualitat: riscos i beneficis

Gaudir d'una bona sexualitat és molt important per a la nostra salut. Tenir clars quins són els riscos per tal que no ens enganxin desprevinguts i conèixer els beneficis de la sexualitat pot ajudar a construir una sexualitat saludable, responsable, divertida i plaent.

Contingut de la xerrada: Sexualitat i salut. Quins són els riscos de la sexualitat? Riscos de salut i riscos de les noves tecnologies. Com puc gaudir d'una sexualitat sense riscos? Activitat ITS. La importància de l'autoestima per l'esfera afectiva i sexual.

4t ESO

Sexualitat i amor: com funciona tot això?

Sexualitat i amor, sovint, van de la mà. Conèixer aquells mites i falses creences vinculades amb el sexe i amb les relacions de parella ens ajudarà a tenir una bona salut sexual i a tenir una parella construida amb des de l'assertivitat i l'amor.

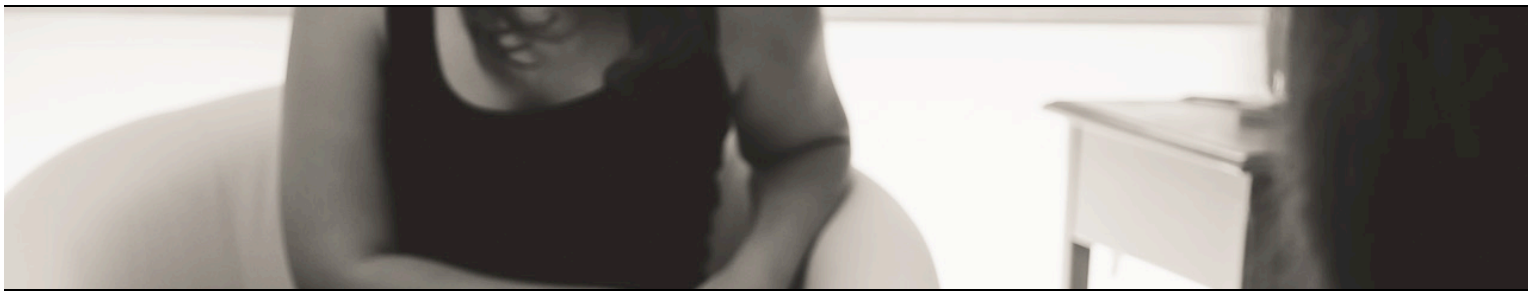
Contingut de la xerrada: Mites i falses creences sobre mètodes anticonceptius, amor, primeres vegades, sexe oral, orientació sexual, identitat sexual, masturbació, xarxes socials i sexualitat...

Batxillerat

Com és el bon sexe?

Hi ha molta confusió sobre què és el bon sexe, veritablement. Saber que gaudir del sexe implica un bon autoconeixement, el coneixement de l'altre, l'autorespecte i el respecte pels demés és clau per a gaudir en plenitut i salut de la sexualitat. A partir d'aquí, les lectures i les bones referències poden ajudar-nos a saber com som i com som amb l'altre, sexualment parlant.

Contingut de la xerrada: El respecte cap a un mateix i cap a l'altre/a per a tenir bon sexe. El coneixement del propi cos i la curiositat i coneixement del cos de l'altre/a. Les mesures necessàries per a no tenir "mals de cap": mesures emocionals i mesures materials. Sexe i amor, van de la mà?



Talles per a dones

Dones que parlem de coses de dones

Presentació

Els espais de dones per parlar de coses de dones són un tresor molt preuat. Sempre han estat presents entre nosaltres. Pel fet de ser dones, hem rebut una educació diferent on s'ha magnificat tot allò emocional, se'ns ha negat l'accés al lideratge i a la primera línia potenciant l'espai de la maternitat i s'ha silenciat la nostra sexualitat.

Objectius

- Conèixer les diferències que existeixen entre allò femení i allò masculí degut a l'educació rebuda
- Reflexionarem entorn a la pressió que ha tingut el cos femení
- Coneixerem mites i falses creences sobre sexualitat i amor
- Compartir coneixements i experiències entorn a la maternitat
- Descobrir què significa ser dona ahir i avui

Programa

1. Dones que parlem del cos femení
2. Dones que parlem de maternitat
3. Dones que parlem de sexualitat i amor
4. Dones que parlem de ser dona

Durada:

- Un dissabte, matí i tarda durant 7 hores
- 4 sessions de dues hores

Sexualitat femenina: una gran desconeguda

Presentació

La sexualitat femenina ha estat el tema tabú per excel·lència i això ha comportat que hi hagi molts mites i silencis al seu voltant. Que cada dona conegui el seu cos i la seva sexualitat és clau per a gaudir d'un bon sexe i dunes bones relacions afectives.∫

Objectius

- Conèixer les diferències que hi ha entre la sexualitat masculina i la femenina
- Rebatre els mites, falses creences i silencis que recauen sobre les dones i el seu sexe
- Saber com funciona l'orgasme femení
- Trobar eines per a millorar la sexualitat de les dones. Apoderament sexual

Programa

1. Sexualitat femenina i sexualitat masculina
2. Mites i falses creences sobre la sexualitat femenina
3. L'orgasme femení
4. Com podem millorar la sexualitat de les dones?

Durada:

- Un dissabte, matí i tarda durant 7 hores
- 4 sessions d'una hora i mitja

Dona, sexualitat i menopausa

Presentació

La menopausa és un moment vital de la dona molt important. Des que comença el climateri es viuen certs canvis que afecten a la vida en general de les dones i, en concret, també a les seves relacions afectives i sexuals. Compartir un espai de reflexió i aprenentatge en aquest moment vital pot ajudar a millorar alguns aspectes d'aquesta etapa.

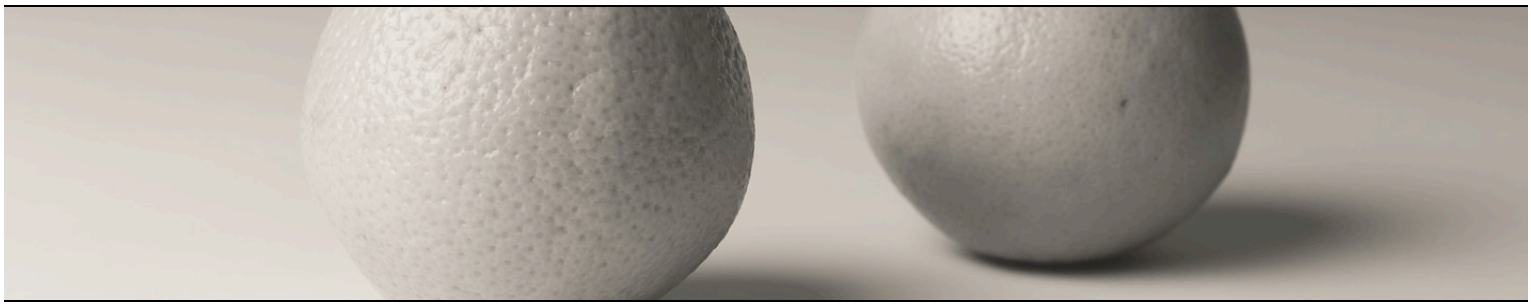
Objectius

- Tenir informació veraç de la regla i de la menopausa
- Guanyar apoderament femení
- Conèixer els punts forts de la sexualitat en aquesta etapa
- Saber com disminuir les dificultats que poden sorgir en aquest moment i tenir eines per a millorar la sexualitat

Programa

1. La regla i la mitologia que hi ha al darrera
2. Què implica ser dona?
3. El millor moment sexual d'una dona: a partir dels 45 o 50 anys...
4. Falses creences de la menopausa
5. Com podem millorar la sexualitat en aquesta etapa?

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores



Tallers per a parelles

Els elements de l'amor

Presentació

Les relacions de parella i l'amor estan construïts per diferents elements que formen les potes damunt les quals s'aguanta el projecte de parella. Tenir coneixement d'aquests elements i saber què fer per a mantenir-los i potenciar-los ajudaran a mantenir la relació amb una millor qualitat.

Objectius

- Rebatre els mites i les creences errònies vinculades amb l'amor
- Conèixer els ingredients bàsics de la bona relació de parella
- Prendre consciència de la importància de ser actius en la cura de la relació
- Descobrir alguns petits trucs per a gaudir del bon amor i bon sexe

Programa

1. Què és l'amor? Mites i creences.
2. L'espai personal: l'ingredient bàsic
3. L'espai de dos: res no dura si no es cuida
4. El projecte i el compromís
5. L'esfera eròtica: petits trucs
6. Cultivar una relació de llarg recorregut i amb qualitat

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores

Com (sobre)viure al món en parella

Presentació

Aquells primers temps d'enamorament en el que tot era perfecte, amb el pas del temps es comencen a dissoldre i ens topem amb la realitat del dia a dia. Si volem tenir una bona relació de parella i allunyar-nos de la monotonia i la inestabilitat, haurem de saber cuidar-la i cultivar-la. En aquest taller coneixeràs i aprendràs a potenciar els 3 aspectes claus d'una relació de parella: intimitat, compromís i la passió.

Nota important: Aquest taller l'imparteixen, conjuntament, la Rosa Padrosa I l'eLena Crespi.

Objectius

- Conèixer els elements més importants a tenir en compte en una relació de parella
- Aprendre noves estratègies i eines per potenciar la comunicació en parella
- Descobrir aspectes nous sobre la sexualitat i com trencar amb la rutina
- Millorar el coneixement personal i l'autoestima

Programa

1. La base de la relació de parella
2. El projecte comú
3. Cuidar l'espai de dos
4. Intimitat i sexualitat en parella

Durada – 2 formats:

- 3 sessions de 2 hores
- Un dia matí i tarda, 7 hores

Renovem la relació de parella

Presentació

L'avorriment pot portar a la monotonia dins la relació i la primera esfera que sol quedar més afectada és la sexual. La sexualitat en parella és un ingredient clau a cultivar dins la parella per evitar que els vincles es tornin fràcils. La sexualitat és una manera de mostrar a l'altre/a que ens l'estimem i és per això que no podem oblidar de cuidar-nos i cuidar a l'altre en aquest aspecte.

Objectius

- Descobrir què influeix en la monotonia sexual
- Aprendre eines per trencar la monotonia dins de l'esfera de la sexualitat en parella
- Millorar la comunicació en parella per a gaudir de la sexualitat plegats

Programa

1. Els perills de la rutina i la monotonia dins la relació
2. Factors que afavoreixen la monotonia en la parella
3. Com equilibrem el desig de cadascú?
4. Repactem els nostres jocs

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores

El cos i la sexualitat

Presentació

L'autoconeixement és l'eina fonamental per a saber com funciona el cos i la sexualitat. A homes i a dones se'ns ha educat molt diferent en aquest coneixement i un dels motius principals salta a la vista: els genitals masculins són externs i els femenins, interns. Això marca un put d'inflexió que, sumat a d'altres factors, fan que tinguem sexualitats molt diferents.

Objectius

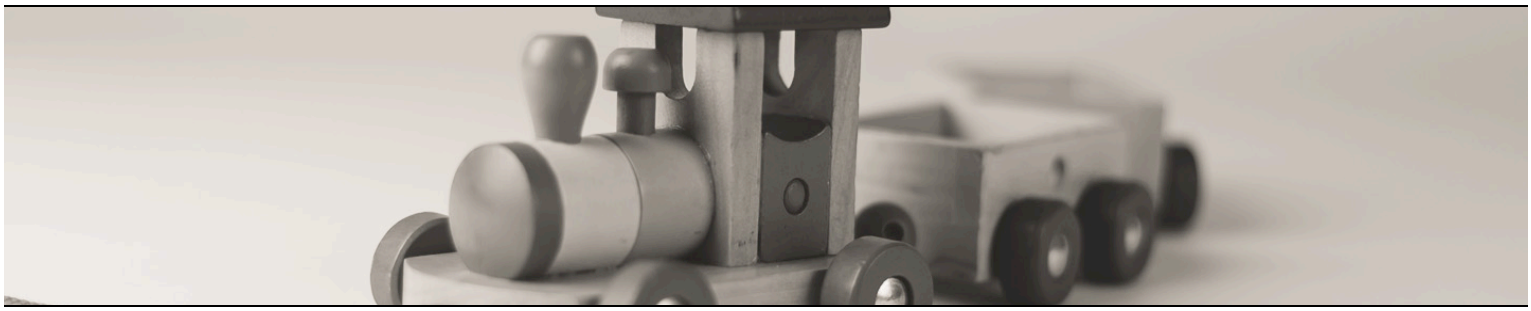
- Conèixer les diferències i semblances entre el cos femení, masculí i d'altres cossos

- Aprofundir en el coneixement dels genitals i les seves funcionalitats
- Guanyar autoestima i assertivitat a través del coneixement i l'acceptació del cos
- Millorar la vivència de la sexualitat

Programa

1. El cos femení, masculí i d'altres cossos a tenir en compte.
2. Coneixes bé els teus genitals?
3. Si em conec, puc conèixer la meva sexualitat
4. Compartir la sexualitat en parella

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores



Tallers per a mares i pares

Parlem de sexe a casa

Presentació

Sovint, la sexualitat ha estat (i continua sent) un tema complicat en la majoria de llars. I és molt important posar les bases per a poder incorporar aquest tema tan vital i imprescindible en la vida de totes les persones de manera natural i sense tabús.

Nota important: El contingut es pot adaptar en funció de l'edat dels fills o de l'interès concret dels pares.

Objectius

- Que les families tinguin una visió global de què implica l'educació afectiva i sexual
- Que coneguin els elements que són clau per l'educació sexual i afectiva
- Saber que la base d'aquest aprenentatge implica un treball important sobre autoestima i habilitats socials
- Tenir algunes orientacions concretes per "sobreviure" a algunes situacions habituals durant la infantesa i l'adolescència dels nostres fills i filles.

Programa

1. Els ingredients d'una bona educació sexual I afectiva
2. De què podem prescindir?
3. Com podem ser un bon exemple pels nostres fills?

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores

Sexualitat durant l'embaràsi el postpart

Presentació

L'embaràs i el postpart són dues etapes on la sexualitat es pot viure de manera diferent. Hi ha moltes creences errònies entorn a la sexualitat durant l'embaràs i el postpart sol veure's afectat per una manca d'intimitat i sexualitat en la parella. I no hauria de ser així...

Objectius

- Descobrir per a què serveix realment la sexualitat
- Detectar els factors que influeixen en la vivència més o menys positiva de la sexualitat en aquesta etapa
- Cultivar, cuidar i gaudir de la sexualitat, sense riscos
- Rebatre la mitologia i les creences errònies que aprenem entorn a la sexualitat i l'embaràs i el postpart.

Programa

1. Les funcions de la sexualitat
2. Què influeix en la vivència de la sexualitat en aquesta etapa?
3. Com podem gaudir de la sexualitat durant l'embaràs i el postpart?
4. Mites i falses creences

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores

Tallers gènere, masclisme i sexisme

M'estimes? Deixa'm ser lliure

Presentació

L'amor dels contes no és amor. La base de les relacions de parella pot estar contaminada de dependència, desigualtat i micromasclismes. I aquesta és la base de la violència de gènere. Detectar els fonaments tòxics de les relacions de parella podrà ajudar-nos a combatre la violència psicològica i física que hi ha sota el nom d'amor.

Nota important: Aquest taller l'imparteixen, conjuntament, la Rosa Padrosa I l'eLena Crespi.

Objectius

- Aprendre a detectar situacions masclistes, sexistes
- Discriminar entre la dependència afectiva i l'amor autèntic
- Guanyar autoestima i apoderament davant de les relacions afectivo-sexuals

Programa

1. Què és l'amor i què és la dependència?
2. Micromasclismes i masclisme: són el mateix
3. L'escala de les relacions tòxiques
4. Com prevenir la toxicitat i construir relacions de parella saludables

Durada: 1h i 30 minuts – 2 hores

Tarifes

Tallers d'1 hora i 30 minuts o 2 hores

	Tallers per a adolescents	Tallers per a Adults
Matí/Tarda	150€	200€
Vespre/Nit	200€	250€
Cap de setmana	220€	300€

Tallers especials

	Taller eLena Crespi	Taller Rosa Padrosa i eLena Crespi
Dissabte matí i tarda (7 o 8 hores)	700€	800€
Taller 4 sessions de 2 hores	800€	900€
M'estimes? Deixa'm ser lliure (entre setmana)	-	300€
M'estimes? Deixa'm ser lliure (cap de setmana)	-	400€

Contacte

eLena Crespi i Asensio

Telèfon: 620 18 30 80

Mail: info@elenacrespi.com

Llocs de visita

Vic Meràkia C/ Pare Gallissà 13 – 08500 Vic www.merakia.cat	**Barcelona** C/ Enric Granados 116, 2-2 - Barcelona