

eLena Crespi
www.elenacrespi.com

Xerrades, tallers i cursos de la Crespi

Feminisme, sexualitat, afectivitat,
maternitat i pressió estètica





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.

A l'import de les activitats presencials s'hi ha de sumar el desplaçament!

eLena Crespi Asensio

Psicòloga. Sexòloga. Escriptora. Feminista

De Torelló

Del 1981

Sóc feliç anant de concerts

Mare de 2. Nòvia d'1. Filla de 2. Germana d'1. Néta.

Friki

En formació contínua

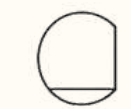




“

**El feminisme ens salva,
la diversitat ens
enriqueix**

Per a escoles i instituts

 eLena Crespi





Adolescència: sexualitat, amor i autoestima

1h i 30m - 200€

La pubertat i l'adolescència són èpoques de canvis físics, psicològics i emocionals. Veurem quins són aquests canvis, quines creences tenen sobre la sexualitat i l'amor i tindrem en compte l'ingredient principal de tot plegat: l'autoestima.

Públic: 5è, 6è i 1r ESO



Què he de saber sobre la menstruació?

1h i 30m - 200€

De la menstruació se'n parla poc i, sovint, la informació que es dóna presenta confusions. Amb aquesta xerrada normalitzarem la menstruació, veurem quins mètodes de recollida existeixen i aclarirem dubtes.

Públic: 5è, 6è i 1r ESO



Què he de saber sobre les ejaculacions?

1h i 30m - 200€

De l'ejaculació no se'n parla gens i, sovint, s'ejacula per primera vegada sense saber què passa o tenen informació sobre les primeres ejaculacions per la pornografia. Amb aquesta xerrada en parlarem amb normalitat i aclarirem dubtes.

Públic: 5è, 6è i 1r ESO



La meva sexualitat i la dels altres

1h i 30m - 200€

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 sobre la seva sexualitat.

Públic: 1r ESO



Tot allò que he de saber per tenir una bona sexualitat

1h i 30m - 200€

L'inici de les relacions sexuals compartides sol tenir lloc en l'adolescència. Tenir present què implica, fer una bona prevenció, tenir una bona autoestima i assertivitat i educar en una sexualitat saludable és clau per viure-la amb respecte.

Públic: 2n ESO



Sexualitat: beneficis i riscos

1h i 30m - 200€

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.

Públic: 3 ESO

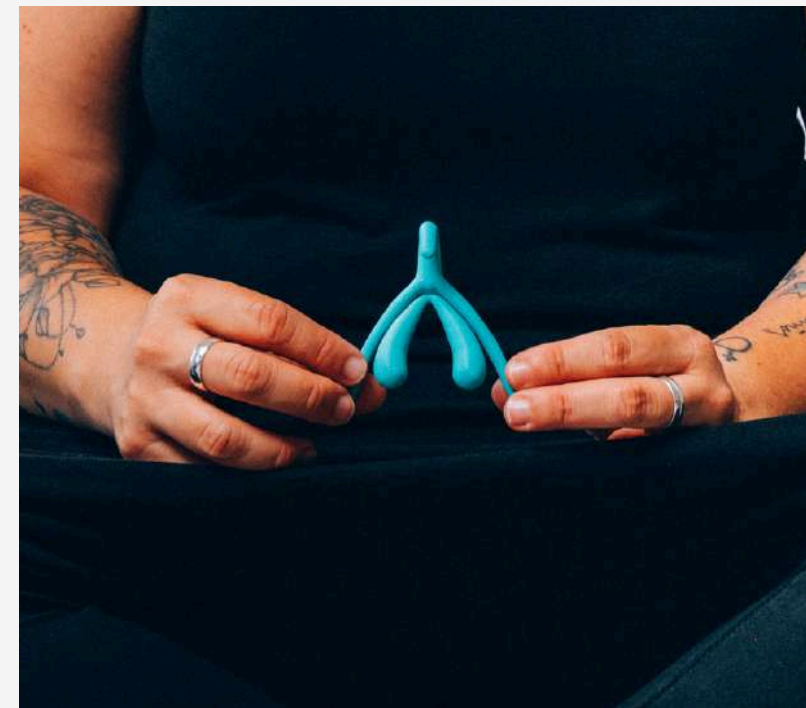


Sexualitat i amor: com funciona tot això?

1h i 30m - 200€

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 construïda des de l'assertivitat i l'amor.

Públic: 5è, 6è i 1r ESO



Com és el bon sexe?

1h i 30m - 200€

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 plenitud 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.

Públic: 1r Batxillerat



Pressió estètica - Com ens ensenyen a odiar el nostre cos

1h i 30m - 200€

Reflexionar sobre com el món exerceix pressió per encaixar en els models normatius és important a totes les edats.

Públic: Contingut adaptat en funció de l'edat de cada curs

Per a públic adult



Un tast de Confidències

2h - 500€

Un petit tastet del Confidències, un espai per reflexionar i aprendre sobre la sexualitat i per prendre consciència de com és la sexualitat que estàs vivint. Tot plegat t'ajudarà a focalitzar-te en tu.

Públic: grups de dones, Afa's, espais feministes, persones adultes en general

Complicitats

2h - 500€

Un espai de treball en parella o vincle/s per prendre consciència sobre la relació i trobar aquells aspectes que poden ajudar a millorar-ne la comunicació, la sexualitat, el projecte i la diversió.

Públic: Cal venir amb la parella o vincle/s.
Grups de dones, Afa's, espais feministes, persones adultes en general





Menstruació sostenible

1h i 30 min - 350€

Les persones que menstruem podem arribar a utilitzar milers de tampons i compreses d'un sol ús al llarg de tota la vida. I això té un impacte enorme pel medi. Per poder minimitzar aquest impacte, podem prioritzar l'ús de productes per la regla, que siguin reutilitzables. I, per això, parlem de menstruació sostenible, una manera de menstruar que vol ser respectuosa amb el medi i amb el nostre cos.

Públic: grups de dones, Afa's, espais feministes, persones que menstruen (o no) en general

Sexualitat i menopausa

1h i 30 min - 350€

La menopausa és un moment vital de la dona molt important. Des que comença el climateri es viuen certs canvis que afecten la vida en general de les dones i, en concret, també 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.

Públic: grups de dones, Afa's, espais feministes, persones adultes en general





Sortir de mare

Gestar, parir, criar, des del feminisme i la diversitat

1h i 30 min - 350€

La maternitat, paternitat i la creació d'una família no és senzill. En aquest espai trobarem claus per entendre millor com és aquest entorn hostil i trobarem claus per viure millor aquesta etapa vital.

Públic: grups de dones, Afa's, espais feministes, persones que menstruen (o no) en general

Sexe feminista

1h i 30 min - 350€

La sexualitat sempre ha estat un gran tabú, encara a dia d'avui, i l'apreneentatge que hem fet ha estat amb una base masclista. Per poder gaudir, de veritat, de la sexualitat aquest aprenentatge esbiaixat no ens serveix.

Amb aquesta xerrada localitzarem 5 aprenentatges vinculats amb la sexualitat que són masclistes i trobarem la versió feminista dels mateixos.

Públic: grups de dones, Afa's, espais feministes, persones adultes en general





Alimentar la bèstia

Pressió estètica i ordre patriarcal

375€ - 1h i 30 m

Vivim en una cultura que converteix el cos en projecte, en objecte d'avaluació constant i en territori de control. La pressió estètica no és anecdòtica ni superficial: és una forma de violència estructural que impacta en l'autoestima, en la salut mental, en la relació amb el propi cos i en la manera com les criatures aprenen a mirar-se i a mirar el món.

No es tracta només de parlar de cossos: es tracta de parlar de poder, de mandats, de referents, de comparacions, de xarxes socials, de salut mental i de com acompanyem les nostres filles i fills en la construcció de la seva identitat corporal.

Públic: persones adultes, es pot fenir en família



Confidències

Parlem de sexualitat de veritat

695€ - És un curs d'un any de durada

Confidències és un curs presencial que pretén ser un punt de trobada per a un grup reduït de dones que vulguin regalar-se un espai on parlar, reflexionar i aprendre sobre sexualitat en una esfera de confiança.

Això ho farem en un grup petit de 10 persones que ens trobarem al Taller de la Crespi per fer un treball profund i personal de reflexió sobre els aprenentatges que hem fet sobre la nostra sexualitat, com és la vivència actual de la mateixa i com desitgem que sigui.

Activarem diverses eines per poder prendre consciència i millorar la vivència de la pròpia sexualitat.

Públic: dones.

Iniciem curs cada any, estigues alerta quan s'obri la inscripció!



A tu ritmo y desde tu
casa, *en total intimidad.*

Confidencias

Online y en castellano

475€ - Curso online. Contenido para toda la vida.

Un programa online para tener un mayor conocimiento de ti, de tu historia y de tus necesidades. Comprenderás mejor cómo se ha construido tu sexualidad, identificarás qué quieres conservar y qué deseas transformar, y dispondrás de herramientas para seguir construyendo una sexualidad más consciente, coherente y profundamente tuya.

5 Módulos + 2 extra
Ejercicios a tu ritmo
Cuadernos de trabajo

El curso online es para público adulto,
independientemente del género.



Recupera el teu disseny després de la maternitat

44,95 €

És important prendre consciència de moltes de les coses que succeeixen després de convertir-te en mare per poder treballar-les, millorar-les i marcar bé els límits sabent què és el que tu desitges.



Educació sexual feminista

44,95 €

Aprendre a fer una educació sexual feminista és important per fer un gir a aquesta educació patriarcal que hem rebut. Així posarem el nostre granet de sorra per evitar que la canalla integrari el masclisme amb normalitat.



Con V de Violeta. Activisme feminista

Diversos imports

Con V de Violeta és un projecte feminista. A dins hi pots trobar i adquirir els Passis Violeta de les 4 edicions que s'han fet o adquirir els packs de cursos temàtics.

A grayscale photograph of a woman sitting and holding a baby. The woman is wearing a watch, a ring, and a bracelet. The baby is wearing a onesie with a star on the leg and sneakers. The image is overlaid with a semi-transparent dark gray rectangle.

Per a famílies



Parlem de sexe a casa

1h i 30 min – 350€

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 de la canalla o de l'interès concret de les famílies.

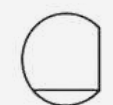
Públic: famílies, Afa's

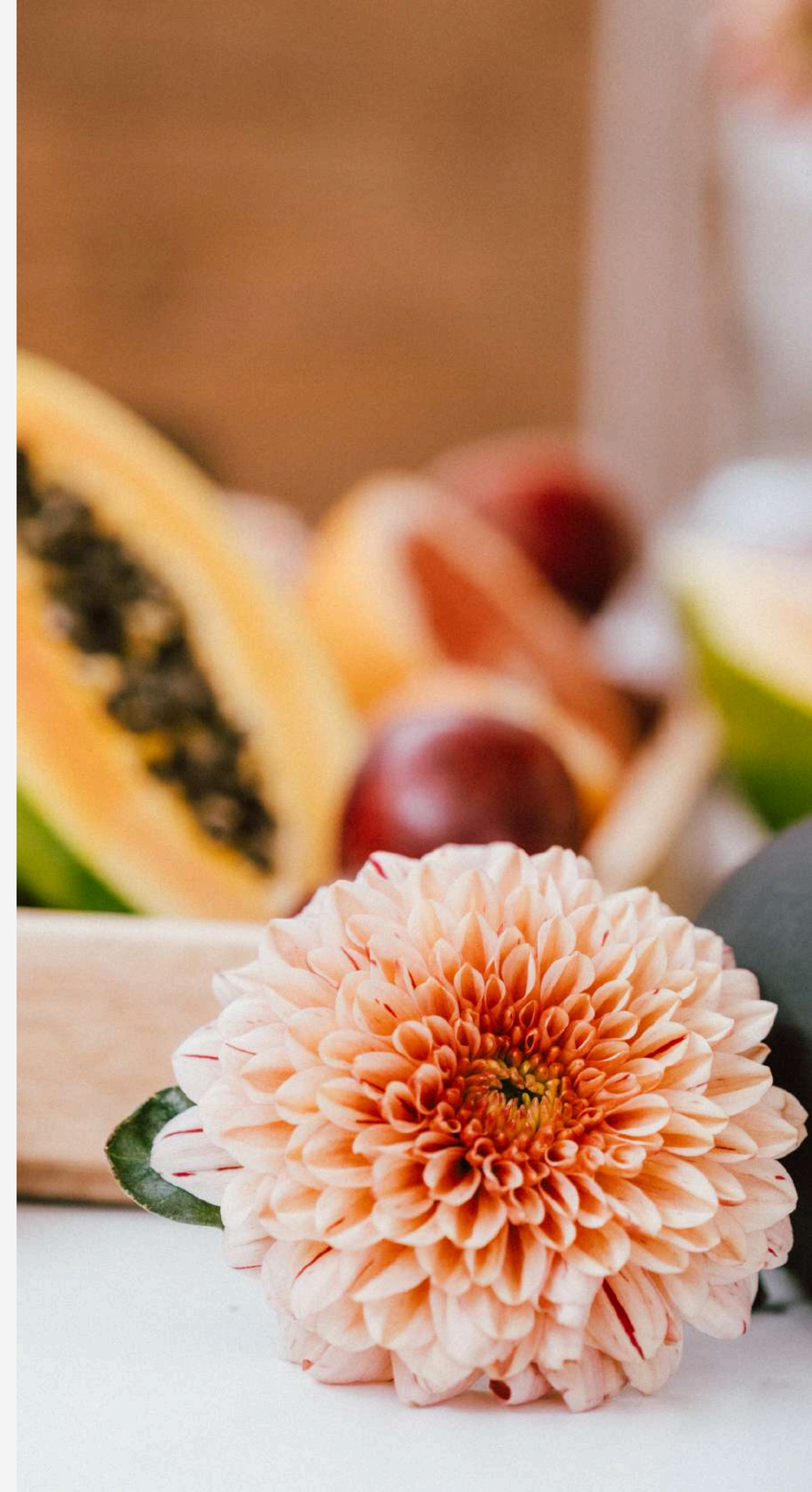
Què en fem amb el porno?

1h i 30 min – 350€

La pornografia s'ha convertit en un agent educador de la nostra canalla i això té un impacte en la seva percepció de la sexualitat. Però no és l'únic que hi influeix: el mite de l'amor romàntic també té un pes. Què en fem amb tot això? En aquest espai intentarem prendre consciència de l'impacte i de les possibles solucions que tenim a l'abast de la mà.

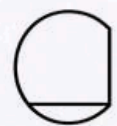
Públic: famílies, Afa's

 eLena Crespi



On em pots localitzar:

- www.eLenacrespi.com
- [@elenacrespi81](#) o
[@elenacrespiasensio](#)
- 620183080 (whatsapp)



eLena Crespi
www.eLenacrespi.com



Gràcies!

Espero que la feina que faig
et sigui útil!



eLena Crespi

www.elenacrespi.com