

INTRODUCCIÓN

CONTEXTUALIZACIÓN

GINECOLOGÍA AUTOGESTIVA

PRÁCTICAS DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO

CUENTOS INFANTILES E INTERPRETACIONES MENSTRUALES

RECUPERAR LOS ESPACIOS ENTRE MUJERES

LA NUEVA CULTURA MENSTRUAL

MODULO I: NUESTRA NATURALEZA CÍCLICA

SEXUALIDAD Y CICLO BIOLÓGICO

Sexualidad humana

Etapas de la sexualidad

Ciclo biológico de la mujer

Definición de hormonas

NUESTRA NATURALEZA CÍCLICA

Ciclo menstrual

Las cuatro grandes fases

Hormonas del ciclo menstrual

Somos seres biopsicosociales

Empoderamiento

Definición de arquetipo

Lunáticas, concepto de “lunacepción”

Fases lunares

ANTICONCEPCIÓN Y FERTILIDAD

¿Qué pasa si tomo pastillas anticonceptivas?

Métodos naturales de control de la fertilidad

Ventajas del control natural de la Fertilidad

Disruptores endocrinos

ANATOMÍA DEL SISTEMA SEXUAL

Los ovarios

Las trompas uterinas

El útero o matriz

El cérvix o cuello del útero

La vagina

Autoexploración de vagina y cérvix

La garganta y la vagina: canales de poder

MODULO II: FASE PREEVULATORIA

CARACTERÍSTICAS DE LA FASE PREEVULATORIA

Correspondencias

Química hormonal y sus repercusiones físicas

Fase “luminosa”

Es el momento perfecto para...

Fase “Masculina”

MOCO CERVICAL

El Cérvix

Tipos de moco cervical

SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS

¿Cómo se diagnostica?

LA MENARQUIA

El mito que te hace “mujer”

Recuperar los rituales

NUESTRA NIÑA INTERIOR

LA RELACIÓN CON EL PADRE

MODULO III: FASE OVULATORIA

CARACTERÍSTICAS DE LA FASE OVULATORIA

Correspondencias

Química hormonal y sus repercusiones físicas

Es el momento perfecto para...

PROCESO DE OVULACIÓN

Los ovocitos

Los folículos

Cuerpo lúteo

Ovulación

Saber cuándo ovulamos nos da tremenda pista

Si sangras durante la ovulación

Dolor de ovarios

LOS PECHOS

LA FASE “MADRE”

La herida materna

Maternar a les demás

Maternar nuestros proyectos

El mandato de la maternidad

MODULO IV: FASE PREMENSTRUAL

CARACTERÍSTICAS DE LA FASE PREMENSTRUAL

Correspondencias

Química hormonal y sus repercusiones físicas y psíquicas

Progesterona

Es el mejor momento para...

La sexualidad de la premen

EL “SÍNDROME PREMENSTRUAL” (SPM)

Síntomas físicos

Síntomas emocionales

Desencadenantes del SPM

“Trastorno Afectivo Estacional” (SAD)

Trastorno Disfórico Premenstrual

El hiperestrogenismo

Cuidados para la fase premenstrual

LA RABIA

Relación con las infecciones de orina

LA MUJER CREATIVA SE MANIFIESTA

MODULO V: FASE MENSTRUAL

CARACTERÍSTICAS DE LA FASE MENSTRUAL

Correspondencias

Es el mejor momento para...

Opciones de productos

Bitácora menstrual

Nombres para NO nombrar la menstruación

Los mitos

MENSTRUACIÓN SANA

Dolor menstrual

Endometriosis

Pasar de una menstruación “normal” a una “sana”

Características del útero

¿Qué dice la Medicina Tradicional China?

Composición básica del sangrado menstrual

MEDIDAS QUE PUEDES TOMAR PARA ESTA FASE

PRODUCTOS PARA LA RECOGIDA DEL SANGRADO

Sangrado libre

ACTIVISMO MENSTRUAL

CLIMATERIO

Se distingue tres etapas

EL ARQUETIPO DE LA ANCIANA Y LA MUERTE

MODULO VI: CONECTA CON TU PLACER

RECUPERANDO EL PLACER

La sexualidad de los Bonobos

La sexualidad de las humanas

Mandatos en la relación heterosexual machista

Breve análisis de la diversidad relacional

Practica el autoplacer

Responsabilizarnos de nuestro placer

Eyacuación femenina

Deseo en las fases del ciclo

Dolor con el coito

ANATOMÍA GENITAL EXTERNA

Vulva VS Vagina

Autocuidados de la vulva

Adoración de la vulva

El clítoris

Renombrar lo femenino y descolonizar la genitalidad femenina

SUELO PÉLVICO FEMENINO

Propuestas de antisedentarismo vaginal

Musculatura del suelo pélvico

HABITANDO LA MATRIZ

Prácticas de autocuidado del útero

Cuidado emocional del útero