

Por eso vamos a desarrollar un taller donde trabajaremos:

- La toma de conciencia de nuestra condición sexuada, nuestros cuerpos y sus cambios y reacciones.
- Los modos de cuidar y gestionar nuestra salud, nuestra sexualidad, los acuerdos, encuentros y relaciones; nuestra fecundidad y capacidades procreativas.

¿Y con esto, qué conseguiremos?

Esta comprobado que conocer nuestra sexualidad y ser nosotras quienes toman las decisiones acerca de su cuidado, gestión y expresión, aumenta la autoestima, la iniciativa y la autonomía personal, además de la mejor gestión de las relaciones personales y sociales.

Horregatik, tailer bat egingo dugu, eta honako hauek landuko ditugu:

- Gure sexualitateaz, gorputzez eta haien aldaketa eta erreakzioez jabetzea.
- Gure osasuna, sexualitatea, akordioak, topaketak eta harremanak zaintzeko eta kudeatzeko moduak; gure ugalkortasuna eta gaitasun prosortzaileak.

Zer lortuko dugu?

Egiaztatuta dago gure sexualitatea ezagutzen dugunean eta gu geu, emakumeok, hori zaintzeaz, kudeatzeaz eta adierazteaz arduratzen garenean, gure autoestimua eta ekimen zein autonomia pertsonala areagotzen direla; gainera, horrek guztiak harreman pertsonalak eta sozialak hobeto kudeatzea ahalbidetzen du.

Si eres Mujer en situación de discapacidad física/ diversidad funcional y estas interesada en estas cuestiones, te invitamos a participar en el taller que realizaremos los **sábados 16 y 23 del mes de enero de 2021**, en los locales de la asociación en horario de tarde.

Inscríbete antes del 30 de diciembre:

Escribiendo un email:
E-mail bat idatziz:

Llamando por teléfono:
Telefono honetara deituz:

Enviando un whatsapp:
Whatsapp bat bidaliz:

Indícanos nombre y apellidos y tu edad. **No lo dejes para el último día, las plazas son limitadas! Y si conoces a mujeres que les pueda interesar comparte con ellas la información!**

Desgaitasun fisikoko egoeran bazaude/ dibertsitate funtzionala duen emakumea bazara, eta gai horietan interesa baduzu, **2021ko urtarrilaren 16an eta 23an, larunbatetan**, arratsaldeko ordutegian elkartearen egoitzan egingo dugun **tailerrean** parte hartzera gonbidatzen zaitugu.

Eman izena abenduaren 30a baino lehen:

@ info@eginez

☎ 945 225 516

☎ 600 333 045

Adieraz zure izen-abizenak eta adina. **Ez utzi azken egunerako, plazak mugatuak dira eta! Eta interesatuta egon daitezkeen emakumeak ezagutzen badituzu, partekatu haiekin informazioa!**



La participación en el taller es gratuita para todas las mujeres, gracias a que **Fundación VITAL Fundazioa**, entidad con la que **eginaren eginez** mantiene un convenio de colaboración, ha financiado el proyecto en su totalidad.

Para su ejecución contamos la Asociación vasca para la atención y cultivo de las sexualidades diversas **Izanez Elkarte**, y la colaboración de **Beni Martínez**, reconocida sexóloga y enfermera-matrona, que será quien dinamice el taller.



Tailerrean parte hartzea doakoa da emakume guztientzat; izan ere, **Vital Fundazioak**, proiektu osoa finantziatu du **-eginaren eginez** lankidetzan- hitzarmena dauka, Vital Fundazioarekin-

Proiektua gauzatzeko, **Izanez Elkarte** dugu, sexualitate anitzak zaintzeko eta lantzeko euskal elkarte, eta **Beni Martínez**, sexologo eta erizaina-emagin ezagunak, tailerra dinamizatuko du.

LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD/ DIVERSIDAD FUNCIONAL:

AUTOCUIDADO DEL CUERPO SEXUADO Y GESTIÓN DE LA FECUNDIDAD PARA EL EMPODERAMIENTO

DESGAITASUN- EGOERAN/DIBERTSITATE FUNTZIONALEAN DAUDEN EMAKUMEEN SEXUALITATEA:

GORPUTZ SEXUATUA AUTOZAINTEA ETA UGALKORTASUNA KUDEATZEA AHALDUNTZEKO

@eginaren_eginez
#mujeresyvisibles



Todos los individuos de la especie humana - SIN EXCEPCIÓN- somos seres sexuados, y esta dimensión sexual es una parte fundamental e inseparable de nuestra condición humana.

En la mayoría de las culturas y sociedades, la dimensión sexual de las personas en situación de discapacidad/diversidad funcional, ha sido presa de los tabúes sociales, del desconocimiento y de la falta de interés. Lo que ha generado numerosos mitos falsos y prejuicios...

Alguna vez has sentido que se te trataba como una persona:

- **Asexuada y "asexual"**. Alguien sin conocimiento / interés por las cuestiones relativas a la sexualidad, la erótica y el placer.
- **Incapaz de:**
 - **comprender** sus emociones, sensaciones y sentimientos.
 - **gestionar** sus cambios y reacciones corporales, ni sus capacidades procreativas.
 - **sentir y provocar** deseo.
- **Sin capacidad -ni derecho en muchos casos-** de decidir sobre su propio cuerpo y sus relaciones.
- **No apta** para tener una pareja, formar una familia ni llevar a cabo la crianza de hijas e hijos.

Giza espezieko banako guztiak -salbuespenik gabe- Izaki sexuatuak gara, eta dimentsio sexual hori gure giza izaeraren funtsezko zati banaezina da.

Kultura eta gizarte gehienetan, desgaitasun/ dibertsitate funtzionaleko egoeran dauden pertsonen dimentsio sexualak tabu sozialak, ezjakintasuna eta interes falta jasan ditu.

Horrek mito faltsu eta aurreiritzi ugari sortu ditu...

Inoiz sentitzen duzu pertsona asexuatutzat eta "asexualtzat" hartzen zaituztela?

- **Sexualitateari, erotikari eta plazerrari buruzko ezagutzarik eta interesik gabeko norbait bazina bezala.**
- **Bere emozioak, sentsazioak eta sentimenduak ulertzeko gai ez den norbait.**
- **Bere gorputz-aldaketak eta -erreakzioak kudeatzeko gai ez den norbait, ezta bere gaitasun prosortzaileak ere.**
- **Desioa sentiarazteko eta sentitzeko gai ez den norbait.**
- **Bere gorputzaz eta harremanez erabakitzeko gaitasunik eta eskubiderik ez duen norbait.**
- **Bikotea izateko, familia osatzeko eta seme- alabak hazteko egokia ez den norbait.**

Esta **desconsideración** hacia nuestra dimensión sexual es **incluso mayor que la que afecta a los hombres en la misma situación:**

- La Educación sexual y el asesoramiento recibido es más escaso y deficiente.
- Mayores obstáculos en el acceso al conocimiento para la gestión y expresión de nuestra dimensión sexual.

Gure sexu-dimentsioarekiko **begirunerik eza are handiagoa da egoera berean dauden gizonei eragiten diena baino:**

- Jasotako sexu-heziketa eta jasotako aholkularitza urriagoak eta eskasagoak dira.
- Gure dimentsio sexuala kudeatzeko eta adierazteko orduan, beharrezkoak diren baliabideak lortzeko oztopo handiagoak.



¿Como vamos a hacerle frente a esta situación?

Afirmamos el derecho de las mujeres del colectivo a acceder de modo adecuado a sus necesidades, a una educación sexual inclusiva y al conocimiento sobre métodos y prácticas de autogestión de la fecundidad y de autocuidado para una sexualidad saludable.

Nola egingo d'ogugu aurre egoera honi?

Baieztatzen dugu kolektiboko emakumeek eskubidea dutela sexu-hezkuntza inklusiboa eta ugalkortasunaren autokudeaketarako eta sexualitate osasungarri baterako norberaren zaintzarako metodoei eta praktikei buruzko ezagutza izateko, beren beharretara egokituta..



Desterrar los prejuicios y mitos sobre la dimensión sexual de las mujeres en situación de discapacidad/diversidad funcional, y ponerle fin al estigma que acompaña a su expresión, es imprescindible para alcanzar los mayores niveles posibles de bienestar y de calidad de vida.

Desgaitasun/dibertsitate funtzionaleko egoeran dauden emakumeen dimentsio sexualari buruzko aurreiritziak eta mitoak baztertzea eta adierazpen horrekin batera doan estigmari amaiera ematea ezinbestekoa da ahalik eta ongizate eta bizi- kalitate maila handienak lortzeko.

