



Aprofita el confinament per ampliar recursos i coneixements

# Tallers JOVES

Instagram : @prouviolencia

Dimecres 15  
d'Abril  
18 h

Plataforma unitària contra les violències de gènere



CICLE TALLERS \_ TRENQUEM EL SILENCI EN XARXA

## Les nostres regles , un espai d'educació menstrual

Amb :  
Agnès Font Ribas

ARTEMEIA\_

En aquesta xerrada d'educació menstrual ens trobarem per compartir tot el que sabem del cicle menstrual i la menstruació. Ens centrarem en el context social i polític de la menstruació, perquè és un tabú, coneixerem les fases del cicle menstrual, els canvis que suposa a nivell físic i emocional, eines per registrar aquests canvis, alternatives per atendre el saquet, llibres, etc. Posarem atenció al nostre cicle, al nostre cos i a nosaltres.





## Recursos bibliogràfics \_ Les nostres regles : us espai d'educació menstrual

### **El tesoro de Lilith. Un conte sobre la sexualitat, el plaer i el cicle menstrual.**

Per conèixer a través de les metàfores la gran bellesa de la nostra sexualitat femenina.

Carla Trepal (autora i il·lustradora)

La sexualitat i el plaer femení ha estat grans desconeguts per a les dones, que pretén transmetre les nenes una idea diferent de la sexualitat, el plaer menstruació, recuperant la bellesa, el joc i la innocència en aquest aspecte tan important de la nostra vida .



a  
i la

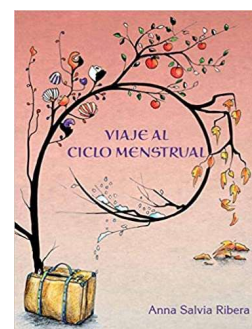
### **El libro rojo de las niñas.** Cristina Romero Miralles (Autora), Francis Marín (Ilustrador).

El Llibre Vermell de les Nenes va néixer per acompanyar i donar poder a les nenes en el seu camí cap a la maduresa, però també és un llibre per a les mares, i per a totes les dones, perquè ens ajuda a curar ferides de la nostra pròpia infantesa. Tot i que no és un llibre sobre la menstruació, sí que està molt present des d'una visió reconciliadora. Un llibre il·lustrat les paraules i imatges semblen xiuxiuejar a la nostra psique (emocions-ment-esperit) que és bo obeir, escoltar-nos i estimar-nos. El Llibre Vermell de les Nenes es dirigeix directament a la nena que el llegeix i li mostra a diverses nenes d'una Tribu imaginària. Una Tribu el futur. La Naturalesa habita en els nostres cossos, i si ens obrim a escoltar-la, ens regala el seu gran poder: el poder d'anar a favor de nosaltres mateixes, el poder de conèixer les nostres necessitats canviants i atendre-les. El major tresor de la naturalesa femenina és la capacitat que et dóna per apreciar i valorar que tot canvia (dins i fora de tu), i que això és perfecte.



### **Viaje al ciclo menstrual.** de Anna Salvia Ribera (Autora)

Viatge al Cicle Menstrual és un kit de viatge per arribar a el tresor que totes les persones menstruants tenim a dins: el nostre Cicle Menstrual. Un llibre que explica de forma il·lustrada i fàcil d'entendre què és el cicle menstrual, com t'afecta i de quina manera aprofitar-ho. Inclou materials pràctics per conèixer el teu propi cicle i aprendre a treure-li tot el seu potencial.





## Diari d'un cos: La menstruació, l'último tabú.

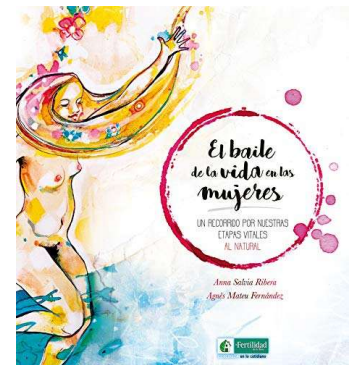
de [Erika Irusta](#) (Autora), [Wawa](#) (Il·lustradora)

Diari d'un cos és un text íntim i d'una sinceritat extraordinària. Il·lumina infinitat d'aspectes ocults dels estadis pels quals passa el cos femení al llarg de l'cicle menstrual. El llibre té la capacitat alliberadora de fer-nos veure com a normal allò que fins avui era entès com un destorb o una debilitat.



## El Baile de la Vida en las Mujeres. Un recorrido por nuestras etapas vitales al natural. Anna Salvia (Autora), Agnès Mateu (Il·lustradora).

Hauries agraït tenir-lo de nena, o adolescent, o quan meditaves la possibilitat de ser mare, o fins i tot ara, quan ja fa anys que vas tenir l'última regla. Explica de manera holística però senzilla com són les nostres etapes vitals; Voldràs regalar o compartir-lo amb les dones que més t'importen -amigues, germanes, mares, filles, fins i tot netes-, per no deixar que cada canvi físic segueixi sent tractat i medicalitzat com a símptoma d'una malaltia en comptes d'apreciar que, aquest gran cicle de vida-mort-vida, és el ball que el teu cos interpreta.



## Habitar mi cuerpo. Cinta Tort Cartró

Aquest és un llibre per aprendre a estimar-nos, per reflexionar sobre totes les imposicions socials i sobre els tabús femenins. Una eina per empoderar i començar a treballar amb nosaltres mateixes.



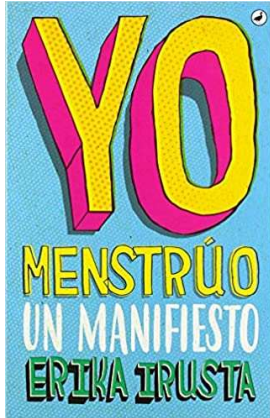
## Esta es mi sangre. Élise thiébaud



Petites històries de la (es) regla (s), de les que la tenen i dels que les marquen. Una revolució sagnant, però pacífica, està a punt d'esclatar: la revolució menstrual. Els que tenen la regla consideren que ha arribat el moment de rebel·lar-se contra els que posen les regles. Aquesta és la meua sang, escrit per la periodista i feminista francesa Élise Thiébaud, ens ofereix, en to amè i desenfadat, una història política i personal de la menstruació.



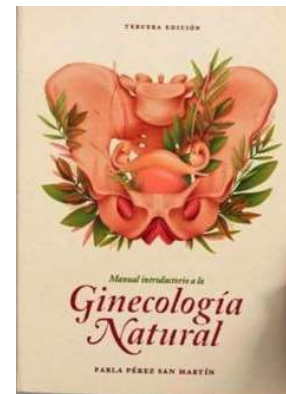
## Yo menstrúo: Un manifiesto. Erika Irusta



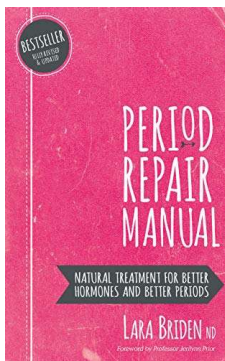
Aquest llibre no va de menstruació. Va de la cultura. De com ens han ensenyat a llegir i a escriure els nostres cossos, de quin lloc ocupem en la societat. Va de la teva feina. Va de política. Va de sexe. Va de la teva identitat. Va de què suposa menstruar en aquesta societat. Va de tot el que t'importa i mai t'han explicat. Sí, de la regla de la regla també va.

## Manual Introductorio a la Ginecología Natural. Pabla Pérez San Martín

És un llibre iniciàtic imprescindible per a l'autoconeixement i cura de la salut sexual de les dones. Des d'un abordatge feminista, l'autora xilena Pabla Pérez Sant Martí aprofundeix en els sabers ancestrals per oferir aquesta proposta d'autogestió de la salut mitjançant l'ús de plantes medicinals i remeis naturals, permetent així desenvolupar el nostre potencial creatiu i afectiu.



## Period Repair Manual. Lara Briden



El manual de reparació de períodes és la vostra guia cap a períodes millors mitjançant tractaments naturals com dieta, complements nutricionals, herbes medicinals i hormones naturals. Conté consells i consells per a dones de totes les edats i situacions. Si teniu un període (o voleu un període), aquest llibre és per a vosaltres.

## Luna Roja. Miranda Gray

Antiga saviesa menstrual per a la dona moderna. El cicle menstrual era per les nostres avantpassades una font de meravelloses energies creatives, espirituals, sexuals, emocionals, mentals i físiques. Es tractava d'un do que impulsava la dona a renovar-se cada mes, a manifestar i crear el món que l'envoltava, a connectar profundament amb la terra i la seva família, així com a expressar la seva saviesa i inspiració. Miranda Gray ens explica que cada dona disposa d'una naturalesa cíclica única, i ens guia per viure de forma apassionada i creativa basant-nos en els nostres cicles personals, alhora que explora la consciència femenina tancada a la saviesa ancestral, la mitologia i els contes tradicionals occidentals, suggerint exercicis i mètodes pràctics (inclòs el Diagrama Lunar) que faciliten l'exploració del profund significat de ser una Dona Cíclica.





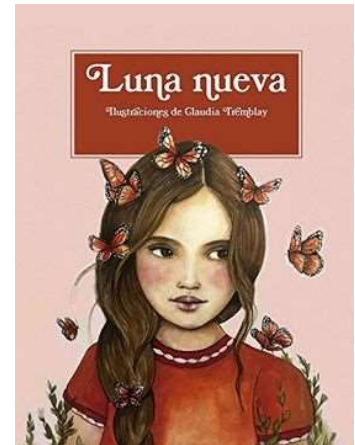
## Las 4 fases de la Luna Roja. *Miranda Gray*



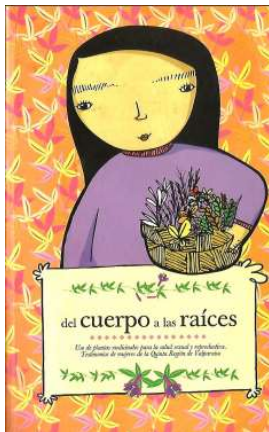
El cicle menstrual és una poderosa font de recursos pràctics per a la dona moderna. En cadascuna de les seves quatre fases hi ha determinades habilitats femenines que es troben especialment potenciades i de les que es pot treure un òptim partit durant aquest període. Miranda Gary proposa en aquesta obra un mètode de desenvolupament personal que, mes a mes, et permetrà construir relacions més positives i beneficioses, trobar l'equilibri entre el treball i la teva vida personal i sentir-te vibrant i triomfadora.

## Luna Nueva

Fa un temps, molts i molts segles enrere, les persones podien entendre el llenguatge de la natura d'una manera molt més clara que avui en dia. Era un temps en el qual els humans estaven molt connectats amb els éssers de la natura, i comprenien tots els coneixements que els transmetien. En aquella època, en un petit poble situat als afores de bosc, vivia una nena anomenada Tania. Un dia, quan estava teixint un cistell per ajudar la seva mare, es va adonar, de cop i volta, que en el lloc on havia estat asseguda hi havia una taca de sang. Una mica espantada, i pensant que potser s'havia ferit, es va afanyar a buscar la seva mare perquè la guarís. -No tinguis por, això és un bon senyal – (...)



## Del cuerpo a las raíces, *Pabla Pérez* :



<https://we.riseup.net/assets/232895/Del-Cuerpo-a-Las-Raices.pdf>



## Agenda Selenitas :

<https://www.selenitaspower.com/selenitas>

## La Danza del Ciclo Menstrual (Colección de 4 cartas). *Carla Trepas Casanovas*

Una col·lecció de 4 cartes que ens conviden a aprofundir en cadascuna de les fases de l'cicle menstrual.





## Documentals

- **La luna en ti, també.** *Diana Fabianova*

Com tantes dones, Diana ha estat patint regles doloroses des de fa anys. Cada mes es planteja la mateixa pregunta: "Per què tant dolor i molèsties si estic sana?". El que a el principi va ser només curiositat es transforma per a ella en un emotiu viatge cap a les arrels més profundes de la feminitat i la vida. "La Lluna en tu" és una mirada neta sobre aquest tabú de la menstruació, i qüestiona la realitat social de dones i homes d'una manera més profunda del que la societat està disposada a admetre. El documental aborda el tema a través de referències personals i col·lectives, desafiant, d'aquesta manera, les nostres idees preconcebudes sobre el que és la feminitat. (FILMAFFINITY)



- **Una revolución en toda regla** (*documental*)

Trailer: <https://aulaintercultural.org/una-revolucion-en-toda-regla-period-end-of-sentence/>



## Articles

- **Si los hombres menstruaran .** *Gloria Steinem* :

<http://tallerladosa.blogspot.com/2012/02/si-los-hombres-menstruaran-por-gloria.html>