

Sexualitat Femenina. El Camí cap al Plaer

3a Edició

Codi: 208018

Tipologia: Curs d'estiu

Crèdits: 1.00

Idioma: Català

Data d'inici: 06/07/2021

Data de finalització: 27/07/2021

Horari: ON LINE (horari de connexió lliure)

Lloc de realització: Moodle UdG

Places: 25

Preus i descomptes

Preu: 65 €

Raons per fer el curs

Aquest curs està pensat si com a dona tens ganes de conèixer el teu cos, alguns aspectes de la teva sexualitat i vols millorar el teu rendiment sexual.

Els estudiants de la **Universitat de Girona** podran reconèixer 1 ECTS (crèdit de **reconeixement** acadèmic) per la participació en cada edició dels **Cursos d'Estiu** de la Xarxa Vives d'universitats, amb independència dels **cursos** en què s'inscriguin. És a dir, només es podrà reconèixer 1 ECTS per CURS ACADÈMIC.

Objectius

- Aprendre els mecanismes implicats en la resposta sexual femenina i el plaer.
- Empoderar a la dona a conèixer el seu propi cos i equilibrar la seva funció eròtica.
- Donar eines per millorar l'autoestima de la dona i el seu rendiment sexual.

A qui s' adreça

A dones de qualsevol edat.

Requisits d'admissió

- Adreçat exclusivament a dones.
- Cal disposar d'ordinador amb connexió a internet.

Pla d'estudis

Sexualitat Femenina. El Camí cap al Plaer

- Teoria de la resposta sexual femenina.
 - La funció eròtica.
 - Fisiologia de l'orgasme. Mites i realitat.
 - Sexualitat i cicle menstrual.
 - Importància de la musculatura del sòl pelvià en la resposta sexual. Com l'estat del sòl pelvià pot millorar o pertorbar la percepció del plaer.
 - Taller pràctic I: Allibera la teva pelvis i desperta el teu perineu.
 - Taller pràctic II: (Re)descobreix la teva funció eròtica.
 - Taller pràctic III: Recursos per augmentar el teu rendiment sexual.
-

Titulació

Curs d'Estiu: Sexualitat Femenina. El Camí cap al Plaer, per la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

Metodologia

Combinarem teoria i pràctica.

La teoria serà mitjançant un power point guiat amb gravació de veu i les pràctiques es faran mitjançant videotutorials.

Els videotutorials estan pensats per conèixer millor el teu cos, per això és recomanable portar roba còmoda amb la que et trobis a gust.

Al final hi haurà una petita avaluació per valorar el teu aprenentatge.

Sistema avaluació

—Formulari final d'autoavaluació.

—Visionat obligatori dels vídeos proposats.

Quadre docent

Direcció

Coordinació

Professorat

Mar Puig Esteban

Fisioterapeuta. Postgraduada en reeducació abdominopelviana i activitat terapèutica en l'embaràs i postpart.

Fisiosexòloga.

Exerceix com a fisioterapeuta especialista en sòl pelvià des de l'any 2010 i amb consulta pròpia des del 2013.

*La direcció es reserva el dret de modificar l'equip docent, si fos necessari, per garantir el nivell de qualitat i categoria professional.

Entitats promotores

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació



Sexualitat Femenina. El Camí cap al Plaer

Inici curs: 06/07/2021

Fi curs: 27/07/2021

Data tancament acta avaluació: 29/07/2021

Calendari

Data	Lloc	Inici matí	Fi matí	Inici tarda	Fi tarda
------	------	------------	---------	-------------	----------