

# CONVIVIENDO CON LA MENOPAUSIA



**Asociación de Planificación Familiar de Madrid**

## PRESENTACIÓN

Sin duda la menopausia constituye una etapa de la vida por la que toda mujer ha de pasar y en la que se dan una serie de cambios que es importante que las mujeres conozcan de antemano.

Cuestiones relativas a la menopausia han sido abordadas desde distintas perspectivas a lo largo de la historia y a través de diversos medios; libros, revistas, artículos de divulgación, etc. Sin embargo no siempre se ha valorado con la objetividad que conviene.

Tradicionalmente se ha descrito esta etapa vital de las mujeres de una forma negativa y poco alentadora, muy relacionada con la pérdida definitiva de juventud y conceptualizándola casi como una enfermedad. Por este motivo, a menudo es vivido por muchas mujeres como una etapa poco deseable y negativa, dada la desinformación y falta de educación formal al respecto.

Por todas estas razones, desde la Asociación de Planificación Familiar de Madrid, consideramos de especial relevancia desmitificar ideas y creencias en relación al climaterio y a la menopausia, a cómo se vive la sexualidad en este periodo vital de las mujeres, y sobre todo, dotar a las mujeres de la información, las habilidades y las estrategias para que puedan vivir este periodo en general, y su sexualidad en particular, de una forma satisfactoria y positiva.



## ESTRUCTURA Y CONTENIDO

### MÓDULO 1. MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

---

|                  |   |                 |          |
|------------------|---|-----------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Características sobre menopausia (cambios biológicos).</li><li>○ Características sobre climaterio (cambios psicológicos y sociales).</li><li>○ Los cambios en los hombres.</li><li>○ Mitología relacionada.</li></ul> | <b>Duración</b> | 4 horas. |
|------------------|---|-----------------|----------|

---

### MÓDULO 2. SEXUALIDAD Y MENOPAUSIA

---

|                  |  |                 |          |
|------------------|--|-----------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ofrecer un modelo más amplio de la sexualidad.</li><li>○ Cambios en la sexualidad.</li><li>○ Cambios en los encuentros eróticos.</li></ul> | <b>Duración</b> | 4 horas. |
|------------------|--|-----------------|----------|

---

### MÓDULO 3. PAREJA Y MENOPAUSIA

---

|                  |  |                 |          |
|------------------|--|-----------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ofrecer un modelo más amplio de la pareja.</li><li>○ Climaterio sin pareja.</li><li>○ Cambios en la pareja.</li><li>○ Comunicación en la pareja durante el climaterio.</li></ul> | <b>Duración</b> | 4 horas. |
|------------------|--|-----------------|----------|

---

### MÓDULO 4. CRECIMIENTO ERÓTICO

---

|                  |  |                 |          |
|------------------|--|-----------------|----------|
| <b>Objetivos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ampliar el marco de la erótica.</li><li>○ Ayudar a reconocer posibles dificultades eróticas con el climaterio.</li><li>○ Autoconocimiento del cuerpo.</li><li>○ Habilidades sociales y eróticas.</li></ul> | <b>Duración</b> | 4 horas. |
|------------------|--|-----------------|----------|

---

## METODOLOGÍA

La metodología será en todo momento **activa y participativa**, entendiendo la participación en su sentido más amplio.

El espacio del taller servirá para **expresarse libremente**, teniendo en cuenta que determinados términos serán reconducidos hacia un lenguaje más formal, que las experiencias personales se derivarán a espacios más confidenciales de consulta y que en ningún caso se obligará a expresar algo con lo que la persona no se sienta cómoda.

La diversidad de los grupos muestra que hay personas acostumbrados/as a hablar del tema y que no tienen problema alguno en hacerlo en público. Del mismo modo, hay personas que preferirían no hablar en voz alta, por lo que es fundamental combinar tres tipos de trabajo: el trabajo individual, que promueve la reflexión, la autonomía y el autocontrol; el trabajo en pequeños grupos, que promueve el aprendizaje entre iguales y cooperativo y el trabajo con todo el grupo, que da voz a todas las personas que quieren participar activamente.

De esta forma, a lo largo del taller se combinarán exposiciones teóricas con diversas actividades típicas de la dinámica de grupos (lluvias de ideas, *role-playing*, debates, trabajo con casos, etcétera) que favorezcan la integración de contenidos y que posibiliten la adquisición de aprendizajes significativos y globalizadores, aquellos conectados con las vivencias personales y que son más duraderos en el tiempo.

Por último, el programa del curso puede **adaptarse** en cualquier momento a **las características del grupo** concreto, es decir, a sus capacidades (los contenidos a abordar no son los mismos con una clase que ya ha trabajado sobre el tema que con otra que experimenta su primera aproximación); sus intereses (lo que conocen y lo que quieren conocer) y sus necesidades (puesto que como expertos/as conocemos aquellas herramientas que necesitan).