

GRUPOS DE MULLERES

ASPACE



AS PARTICIPANTES

GRUPO AMENCER: Ita, Mayka, Mari, Cane, Nerea, e Vicky.

GRUPO APAMP MIGUEL

HERNÁNDEZ: Pili, Isa, Paula, Lali, Nanda, Berta e Isolda.

GRUPO APAMP NAVIA: Sara, Diana, Antía, Maite, Mariloli, Patri e Anabel.

GRUPO ASPACE CORUÑA: Almudena, Pilar, Begoña, Mónica, Gisela, Lucía, Mari, Alicia, Chus, Chon, Ángeles e Coral

e Ana e Fedra en todos



Este proxecto desenvolveuse entre os meses de abril e decembro de 2023.

**MÓDULO 1:
AUTOÑOCEMENTO,
CORPO E SAÚDE,
DIMENSIÓN
AFECTIVOSEXUAL**

**MAPA CORPORAL: AUTOÑOCEMENTO
SAÚDE DAS MULLERES: A MENSTRUACIÓN
E CLIMATERIO
A NOSA XENITALIDADE**

**MÓDULO 2:
SOCIALIZACIÓN DE
XÉNERO,
EXPERIENCIAS DE
VIDA, ROLES E
ESTEREOTIPOS DE
XÉNERO.**

**ROLES E ESTEREOTIPOS
SISTEMA DE SOCIALIZACIÓN DE XÉNERO E
DIVISIÓN SEXUAL DO TRABALLO
INTERSECCIONALIDADE DE XÉNERO E
DISCAPACIDADE**

**MÓDULO 3: E AGORA
QUE? MULLERES
APODERADAS QUE
CAMBIAN O MUNDO.
PECHE E CELEBRACIÓN**

**HISTORIA DO MOVEMENTO FEMINISTA.
DATAS REIVINDICATIVAS: 8M E 25N
DINÁMICA DE TEATRO DA OPRIMIDA**

OS ACORDOS

Na nosa primeira sesión sempre establecemos uns acordos entre todas para poder construír un espazo de intimidade e seguridade

- **Sentirnos escoitadas e escoitar ás demais**
- **Confidencialidade:** o que se fala no grupo queda no grupo! Podemos contar os temas dos que falamos pero non as intimidades das compañeiras.
- **Confianza e respecto**
- **Non xulgar ás demais:** podemos dicir o que pensamos sen facer sentir mal á outra.
- **Intimidade:** precisamos que sexa un espazo íntimo e seguro sen interrupcións
- **Compromiso:** de asistencia, puntualidade...
- **Apoio mutuo:** rede de compañeiras
- **Auto-amor:** aprender a querernos a nós mesmas e non tratarnos mal.
- **Rir... ou chorar** cando nos pete, **todas as emocións son válidas**



A REGRA

Miña nai xa mo explicara, que un día viríame a regra, ou sexa, sangraría...pero non sabía nada de por que.

LEMBRAMOS
CANDO NOS VÍU
POR PRIMEIRA
VEZ

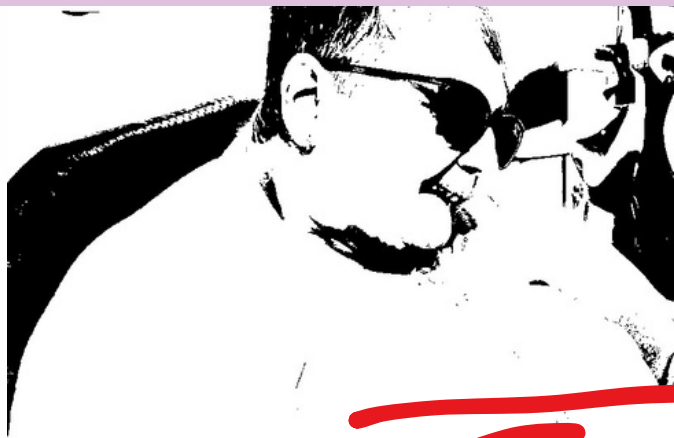
Tiña 12 anos.
Baixei a braga e
vin sangue.
Asusteime.

Miña avoa dixo "pobrecita", parecíalle que era moita dolencia. Víume con 10 anos. Primeiro non me doeu pero logo doeume moito.



COMO NOS
SENTIMOS
CANDO A
TEMOS

- Dóeme a barriga
- É sangue e dor
- Dóeme a cabeza
- Estou de mal humor
- Choro por nada
- Estou moi cansa
- Síntome máis insegura
- O primeiro día non podo comigo, estou "plof"



DITOS FALSOS SOBRE A REGRA:

Non podes lavarte, non podes ir á piscina, non se pode tomar marisco, córtase a maionesa, non se poden facer pasteis, das mala sorte, o viño estrágase, non se pode facer exercicio...

Ninguén me explicou que pasaba, só me dixeron que se me ía a regra xa non podía quedar embarazada. Foi seme...logo volveu...eu pensaba "isto son hemorraxias", non sabía que se chamaba climaterio!

Tiña calor, non entendía que me pasaba

COMO VIVIMOS O PROCESO DA MENOPAUSIA

O CLIMATERIO

QUE SENTIMOS

Cambios de humor
Sofocos
Calor a tope
O corpo cambia
Inseguridade
Desorientación
Sudo moito
Alteración
Vou vella...

Miña irmá explicoume que era a menopausia, que se me iría a regra, explicoume os síntomas e díxome: "como tes mala hostia terás todavía máis"

REVISIÓNS XINECOLÓXICAS?

O 80% das mulleres participantes do proxecto nunca tivemos unha revisión xinecolóxica

Non está adaptado, é incómodo e doe moito

A min non me puideron facer probas pola cadeira de rodas

Teño 70 anos e só me fixeron unha mamografía con 50 anos, nunca unha ecografía por dentro .

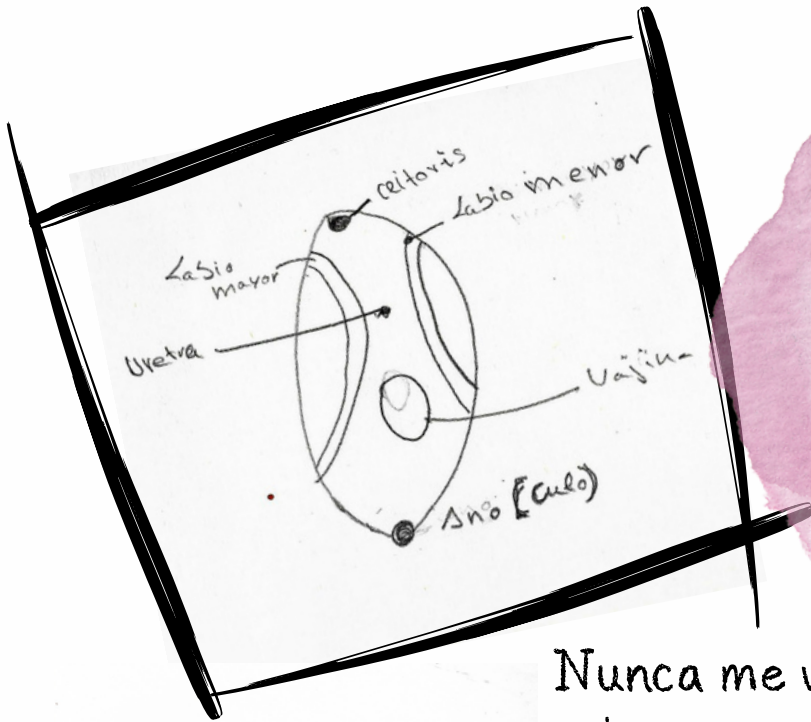


Por que pensades non ides ao xinecólogo?

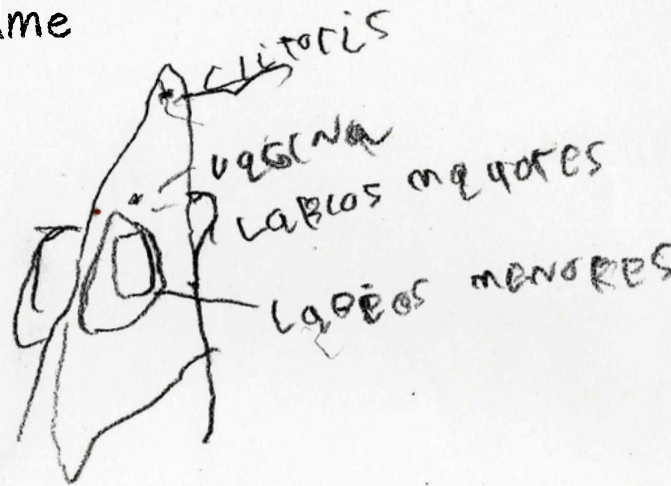
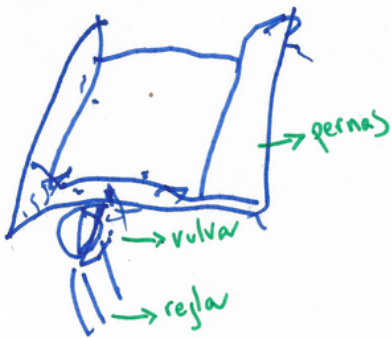
Porque nos ven como anxeliños, polo feito de ter cadeira de rodas e disca. Pero hai que reivindicar que somos mulleres, e temos sexualidade! Ademais ao non facernos mamografías nin citoloxías non estamos na roda de detección e prevención do cancro de mama e outras enfermidades como o virus do papiloma humano.

A VULVA

catafusa, perrecha, paxara, conecha, cona, toto, peseta, chocho, as partes íntimas, chocho triste, peseta, vaxina, parrocha, cuca, cona, chichi, chocho, chumino, moño, papaxornais



Nunca me vin a vulva, gustaríame saber como é



Descubrin o clítoris agora. Non sabía como era ata agora

Que os nervios do clítoris chegan ata a vaxina?

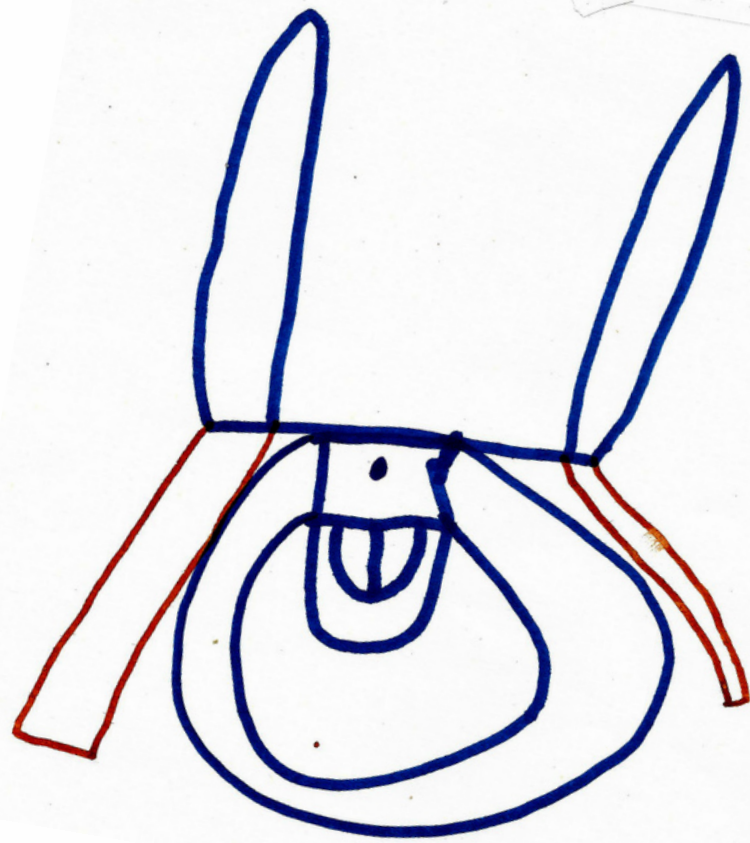
É "un granito", ao tocalo síntome ben

O CLÍTORIS

Non sei dicir que é nin onde está. Toda a zona ao tocala dame pracer.

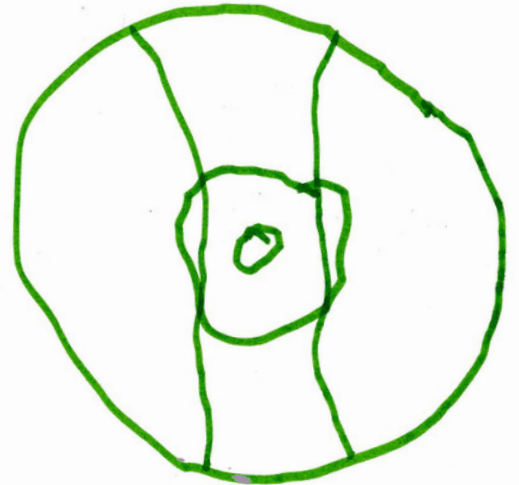
É onde se sente o pracer cando se teñen relacións sexuais, pero non sei ben onde está





Cando aínda tiña a regra gustábame deitarme e tocarme, sempre me interrumpían e entraban no meu cuarto

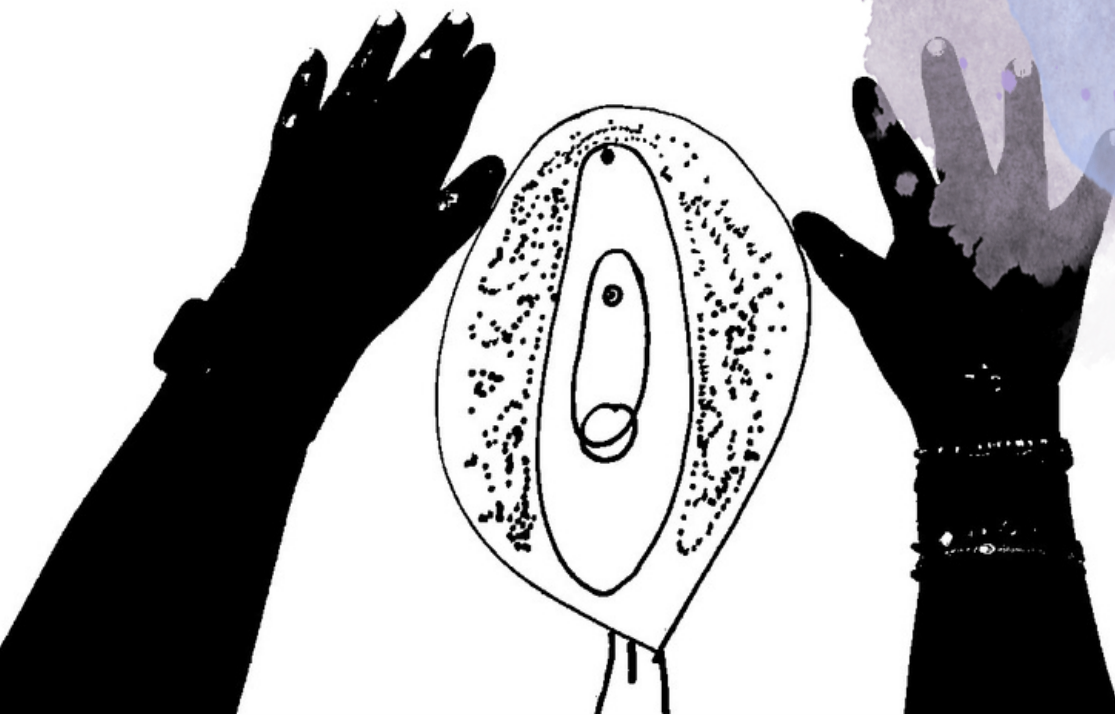
Molestábame que a miña nai entrara sempre no cuarto para darme as pastillas, que si cambiar as sabas, entrar no armario a coller algo...eu disimulaba



Se vexo a un home que me gusta éntrame así unha cousa que me sube, logo na intimidade fago algo con iso

Tocábame un pouco e dábame gusto

SEXUALIDADE



NA INFANCIA

Sempre me regalaban monecas, pero a min gustábanme máis os coches

Esperábase de min que fose educada, que falara ben, o meu irmán era maleducado, el podía dicir palabrotas e eu pensaba...por que?

No cole estabamos separadas, mesturábamonos pouco, os nenos xogaban ao balón as canicas e nós ás familias.



Cando meu irmán estaba comigo xogabamos co balón, perro cando estaba soa xogaba ás "cocinitas"

Mau pai morreu cando eu tiña 10 anos. Miña nai fíxose cargo de todo, do campo, da casa, dos tres fillos, tamén coidaba dos meus avós...



NA CASA

Meu pai nunca facía nada na casa, moi raramente me coidaba. Miña nai era unha loitadora, coma min

Miña nai nunca foi a unha cafetería ata que foi comigo, leveina eu. Meu pai sempre ía ao bar cos amigos

Miña nai traballaba fóra da casa limpando e logo seguía traballando na casa, facía todo, limpaba, cociñaba e coidaba de min

NO CENTRO

Antes aquí os homes non limpaban as mesas

A min algúns compañeiros pídenme que lles sirva auga

Non me da a gana ter noivo. Dame raiba que me pregunten todo o rato se teño noivo, sempre entán emparellándome con alguén.



Tiña compañeiros que me achuchaban e eu tiña que esquivalos, facía que non os vía

AS VIOLENCIAS

Un familiar sempre me decía: "engordas todo menos as tetas"



Un día un veciño tocoume os peitos, levábame meu pai na cadeira de rodas pero non se enterou

O 71% das mulleres con discapacidade sufríu algún tipo de violencia ao longo da súa vida

Había un chico nun centro onde estaba, e meteuse no baño e me tocou

Cando era nena o irmán do meu avó me tocaba

Estaba na casa e chegou un electricista e meteume man

Un día na parada do autobús un home sacouse "iso" e púxose a tocarse diante de min

Serás aquela que quixeches ser
serás a indómita muller
serás no ar un puño a arder e ti,
só ti
a Terra ti farás tremer

Emancipada xa de calquera dor
vas sorrindo como aquela que non ten temor
sabes ben que mañá
sabes ben que mañá será mellor

Xa liberada en calquera lugar
non deixarás que ninguén te free máis
serás a luz que traerá
serás a luz que a liberdade traerá

Es a dura tormenta de abril
para os teus inimigos un edén hostil
es a dura tormenta de abril
o sol que rebenta a flor
para os inimigos un edén hostil
o lume na noite febril

Serás aquela que quixeches ser
serás a indómita muller
serás no ar un puño a arder
e ti, só ti
a Terra ti farás tremer

Ses e El Diluvi

