

Tres sesións (in)formativas sobre sexualidade e ciclo menstrual dirixidas por Cromosomos X, ONG sen ánimo de lucro de loita contra a pobreza menstrual :

-Obradoiro vivencial con **nais e fillas (2h)**: a través de experiencias pasadas das nais, abordarase o ciclo menstrual, a menarquia, os camios puberais e conceptos arredor da saúde sexual, na que se creará un ambiente de confianza entre as asistentes para poder falar abertamente de sexualidade en familia.

-Obradoiro vivencial con **adolescentes nenas (2h)**: nunha sesión onde as rapazas estean soas coas formadoras, poderán plantexar cuestións abertamente que teñan que ver coa sexualidade en xeral e co ciclo menstrual en particular. Nun ambiente de escoita e non xuízo por parte das formadoras, iranse expoñendo diferentes temas para guiar ás adolescentes a unha vivencia da súa sexualidade máis libre, segura e plena.

-Obradoiro aberto á **poboación xeral (3h)**: tratarase a saúde sexual en xeral, centrando o tema nas diferentes etapas da vida sexual dunha muller dende a infancia ata a vellez, explicando o que ocorre no corpo nos diferentes momentos vitais.

Cromosomos X loita para correxir a desigualdade que provoca a pobreza e o estigma menstrual en contextos empobrecidos. Como parte das labores pola consecución da xustiza menstrual en España, esta levando a cabo obradoiros formativos a adolescentes, preadolescentes e mulleres adscritas a certas institucións do terceiro sector.