

סילבוס – קורס 'חכמת הגוף הנשי'

תמר אוחנה

1	<p>הכרות ופתיחה, חוזה קבוצתי 'בואי נדבר על פות' הכרות עם איבר המין הנשי: אנטומיה, תרבות, השתקה והוצאה לאור תרגיל הביתה: הכרות עם הפות במגע, בצפייה במראה ובכתיבה</p>
2	<p>אנטומיה של מערכת הרבייה הנשית: העולם הפנימי של ביוץ, וסת ומה שביניהם חכמת הרחם הורמונולוגיה, סימני פוריות תרגיל כתיבה: שיח עם חכמת הרחם</p>
3	<p>סימני הפוריות המשניים היחס לוסת תרגיל כתיבה: תחילת ניהול טבלת תשומת לב לשינויי מצבי הרוח</p>
4	<p>מערכת הפוריות הגברית – הכרות וידע שיח השוואתי בין הנשי לגברי: בין הזרע לביצית מגדר מול ביולוגיה, ומה זה אומר עלינו כנשים תרגיל כתיבה: זרעיות וביציות בחיים שלי</p>
5	<p>מיניות נשית מהי מיניות עקרונות במיניות בריאה הרחבת המנעד המיני תרגיל כתיבה: מכתב לאישה המינית שאני</p>
6	<p>ללמוד וללמד: חינוך למיניות מה למדתי על הנשיות שלי ומה אעביר הלאה? תרגיל כתיבה: מכתב אלי הנערה מהעבר, ומכתב אל בתי העתידית</p>
7	<p>ניווט הנשיות במערכת הבריאות בישראל אמצעי מניעה מפגש עם רופא נשים רפואה אלטרנטיבית שיטת המודעות לפוריות סיכום הסדרה</p>



**תמר אוחנה**

שיטת המודעות לפוריות, מעגלי שיח נשי  
052.6878320 ohanatamar@gmail.com