Acuéstate Contigo

ACUÉSTATE CONTIGO

TU CUERPO, TU CAMPO DE PLACER: NUESTRA/TU REVOLUCIÓN

Este título es un homenaje a Soledad Arnau por su activismo en el terreno de la diversidad funcional y en la sexualidad. Tenía un programa de radio que se llamaba ACUÉSTATE CONMIGO (https://www.ivoox.com/podcastacuestate conmigo_sq_f1648739_1.html)

Dirigido a:

Mujeres y disidencias de género (marikas, queer, lesbianas, bolleras, bisexuales, transexuales, transgender, etc…) CON diversidad funcional, diskas, locas, sordes, neurodivergentes, enfermas, etc…

Fechas:

Los martes de 18h a 20h (hora España) * Martes 11 – 18 y 25 de Noviembre 2025 * Martes 2 y 9 de Diciembre 2025

Descripción del Programa

"ACUÉSTATE CONTIGO" es un programa online gratuito y pionero, diseñado desde y para mujeres y disidencias de género con diversidad funcional, diskas, sordes, etc. Este proyecto nace de la profunda convicción de que nuestra sexualidad es un derecho humano fundamental, a menudo invisibilizado y estigmatizado por un imaginario social capacitista y patriarcal.
Este programa es un espacio seguro y empoderador donde, a través de una pedagogía anticapacitista y transfeminista, nos embarcamos en un viaje de autoexploración y re(a)propiación de nuestras sexualidades. Aquí, desmantelamos los mitos y prejuicios que nos han desexualizado e infantilizado, y celebramos la diversidad de nuestros cuerpos como deseantes y deseables. El programa combina una parte de explicación y conceptualización de los temas clave, con una parte vivencial de compartir en pequeños grupos, fomentando el diálogo y el apoyo mutuo.

Nos enfocamos en fortalecer nuestra agencia y reconocer nuestros saberes situados, garantizando que el programa sea impartido por personas con diversidad funcional, bajo el lema "Nada de nosotres sin nosotres". Aprenderemos a comunicar nuestros deseos y límites, a tomar decisiones autónomas sobre nuestro placer, a sanar memorias de dolor y a construir vínculos afectivos y sexuales libres y auténticos. Nuestro objetivo es devolver los placeres a nuestras cuerpas, reconociendo que el gozo es un acto de resistencia y liberación.

"ACUÉSTATE CONTIGO" es más que un curso; es una invitación a la revolución personal y colectiva, a expandir nuestro universo erótico y a vivir una sexualidad plena, consciente y gozosa, donde cada cuerpo es un templo de placer y cada voz es una fuerza transformadora.

Objetivos:

1. **Reapropiarnos de Nuestra Narrativa Sexual:** Desmontar el imaginario social capacitista y patriarcal que nos ha desexualizado e infantilizado, para construir y visibilizar nuestras propias historias de placer y deseo.

2. **Empoderar Nuestro Cuerpo y Deseo:** Transformar la mirada colectiva e individual para vernos y sentirnos como seres deseantes y deseables, celebrando la diversidad de nuestros cuerpos y formas de expresión sexual.

3. **Sanar y Liberar Memorias:** Identificar y eliminar las memorias de dolor asociadas a experiencias sexuales pasadas, fomentando un espacio seguro para la sanación y la reconstrucción de una relación positiva con nuestra sexualidad.

4. **Ampliar Nuestro Universo Erótico:** Reflexionar críticamente sobre los estereotipos, cánones de belleza y roles de género impuestos, para expandir nuestro imaginario sexual y explorar nuevas formas de erotismo y placer que desafíen la normatividad.

5. **Desarrollar Autonomía y Conciencia:** Fortalecer nuestra capacidad de autoexploración y autoconocimiento, aprendiendo diferentes técnicas de placer y revisando nuestro autoconcepto y autoimagen, para tomar decisiones informadas y autónomas sobre nuestra sexualidad.

6. **Fomentar la Comunicación y el Consentimiento:** Adquirir herramientas para una comunicación asertiva sobre nuestros deseos, límites y necesidades, promoviendo el consentimiento informado como pilar fundamental de todas nuestras interacciones sexuales y afectivas.

7. **Construir Alianzas y Comunidad:** Crear un espacio de confianza y sororidad donde podamos compartir nuestras experiencias, sentires y dudas con otras mujeres y disidencias de género con diversidad funcional, fortaleciendo nuestras alianzas transfeministas y anticapacitistas.

8. **Visibilizar y Reivindicar Derechos:** Poner en el centro nuestros derechos sexuales y reproductivos, y trabajar activamente para erradicar la discriminación y las violencias que enfrentamos, asegurando que nuestra sexualidad sea reconocida como un derecho humano fundamental.

9. **Fomentar la Agencia y los Saberes Situados ("Nada de nosotres sin nosotres"):** Garantizar que la formación sea diseñada e impartida por personas con diversidad funcional/diska, reconociendo y valorando la agencia y los saberes situados que emergen de nuestra experiencia vivida. Este enfoque asegura una perspectiva auténtica y empoderadora, alineada con el lema "Nada de nosotres sin nosotres", que es fundamental para la construcción de conocimiento y prácticas liberadoras en el ámbito de la sexualidad.

Índice y Temáticas

MÓDULO 1: "Ni princesas, ni inválidas: ¡Mi sexualidad es una revolución!"

Formadora: Patricia/Nodual (IG: @nodual8).

Fecha: Martes, 11 de Noviembre de 18h a 20h

Contenido:

En esta sesión inaugural, sentaremos las bases de nuestro viaje colectivo. Empezaremos por presentarnos y definir la estructura del programa, creando juntas un espacio seguro y accesible. Conoceremos la historia del proyecto "Tu cuerpo, tu campo de placer" y deconstruiremos el concepto de sexualidad para entender su verdadera dimensión. Finalmente, profundizaremos en la importancia de una educación sexual anticapacitista, transfeminista y interseccional, y reivindicaremos nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos como pilar fundamental de nuestro gozo y nuestra lucha. . ¿Lista para reescribir tu historia de placer? ¡Únete a la revolución!

MÓDULO 2: "¡Juntas y Revueltas!: Desmontando el Chiringuito Binario y Bailando Fuera del Guion"

Formador: Juan Pish, Colombia (IG: @juan.pish).

Fecha: Martes, 18 de Noviembre de 18h a 20h.

Contenido:

En esta sesión, nos adentraremos en el análisis crítico del género, desentrañando los roles y mandatos que históricamente han condicionado nuestras identidades y expresiones. A través del impactante video "Tu cuerpo, tu campo de placer", confrontaremos y deconstruiremos los mitos arraigados en torno a la sexualidad de las personas con diversidad funcional, diskas, etc… abriendo caminos hacia nuevas comprensiones y realidades. Asimismo, exploraremos la relevancia de las alianzas transfeministas y profundizaremos en la Teoría Crip-Queer, con una atención particular al contexto colombiano, con el fin de co-construir un futuro más liberador para todes.

MÓDULO 3: "¡Cuerpos Desobedientes, Placeres Insurgentes! Desmontando el Capacitismo Erótico."

Formadora: Itxi Guerra (IG: @itxiguerra).

Fecha: Martes, 25 de Noviembre de 18h a 20h

Contenido:
En este taller jugaremos a desafiar el capacitismo erótico. Desde el anticapacitismo y las pedagogías transfeministas y crip fantasearemos entre todes con otros campos de placer, dibujaremos nuestros propios mapas desde los cuales jugar y poder disfrutar desde y con nuestros cuerpos.

MÓDULO 4: "¡Tu Cuerpo, Tus Reglas, Tu Gozo Innegociable!: El Arte de Comunicar tu Placer y Poner Límites sin Pedir Perdón"

Formadora: Carla Muné (IG: @carlamartimunne).

Fecha: Martes, 02 de Diciembre de 18h a 20h

Contenido:
Este será un espacio seguro y profundamente vivencial/experiencial: donde exploraremos juntes cómo comunicar el deseo, poner límites sin pedir perdón y habitar nuestro placer, siempre participando hasta donde te apetezca, quieras y sientas, y de la forma y en la intensidad que se sienta bien para ti, y para tu cuerpa.
No solo hablaremos de consentimiento, límites, emociones y placer, sino que pondremos en práctica dinámicas que te permitirán experimentar en tu cuerpa lo que significa decir que sí, que no y que quizá.
Exploraremos cómo tomar decisiones desde tus propias necesidades, y cómo el BDSM y la sexualidad kink puede ser un modelo de autocuidado, acuerdos y consentimiento explícito, resignificación de lo que nos han enseñado que nos tiene que avergonzar, hacer sentirnos culpables, y a sentir que debemos ocultar y/o disimular (passing/masking diska).
También abriremos la mirada a la asexualidad, y al espectro gris-sexual, al impacto del estado de tu sistema nervioso en tu sexualidad, y a los mecanismos con los que, en ocasiones, respondemos a las dinámicas estructurales estereotípicas, de control social, de la desexualización y desgenerización diska, heteroimpuestas.

Te llevarás herramientas concretas y aplicables en tu vida cotidiana para comunicar lo que quieres, desees y/o necesites, cuidar de ti misma y de tus vínculos, y habitar tu placer. Porque nuestro gozo no es negociable. 🌱🔥

MÓDULO 5: "¡Manos a la Obra! Autoexploración y Autoerótica"

Formadora: Alexa Castillo, México (IG: @quevulvaridad).

Fecha: Martes, 09 de Diciembre de 18h a 20h

Contenido:

Un espacio para reconectar contigo misme, validar tu deseo y curiosidad. Explora la autoerótica y los imaginarios sexuales como herramientas de autoconocimiento y autoamor.

Formadores:

Formadora: Alexa Castillo, México (IG: @quevulvaridad).

Descripción/bio:

Alexa es psicoterapeuta y sexóloga humanista con enfoque centrado en la persona. Doctora en Sexología Humanista, Maestra en Sexualidad y Equidad de Género y Licenciada en Periodismo y Comunicación, combina docencia, psicoterapia y activismo feminista para promover bienestar, placer, autocuidado desde una perspectiva interseccional.

Directora de Fundación Mandala y fundadora de la plataforma ¡Qué Vulvaridad!, ha desarrollado programas educativos sobre resiliencia, sexualidades y diversidad funcional en México y España. Su práctica integra terapia humanista, corporal y gestalt, creando espacios seguros e incluyentes donde las personas pueden explorar su intimidad emocional, erótica y sexual, cultivando resiliencia, autonomía y capacidad de agencia.

Formadore: Juan Pish, Colombia (IG: @juan.pish).

Soy Juan Pish estudiante de trabajo social, activista, creador de contenido digital, consejere distrital de juventudes y asesor en DD.HH en la comisión nacional del servicio civil

Formadora/e: Itxi Guerra (IG: @itxiguerra).

Ex-doctoranda viviendo en Cerdedo, Galicia. Lleva desde 2018 dando charlas sobre capacitismo, anarquismo y pedagogías y recientemente añadiendo temas como el placer o el adulto centrismo y el juego. También ha escrito dos libros que son Lucha contra el capacitismo. Anarquismo y capacitismo, publicado con Imperdible, Traspapeladxs y con Terra Sem Amos (en portugués), Lucha contra el capacitismo. Anarquismo, capacitismo y teoría queer, publicado con Tolomochx y Ruptura y reparación de la máquina. Escritos desde un cuerpo lisiado, publicado con Trinchera y Tolomochx. Ha coordinado junto con Ana Amigo el libro Dolores Compartidos, publicado por la editorial Kaotika ediciones. Recientemente ha sacado un par de proyectos musicales junto a Rabelo, con la canción de Jogo y otra con el colegio A Semente con los que aborda cuestiones como el adultocentrismo, la importancia de la defensa de la tierra y de la ternura.

Formadora: Carla Muné (IG: @carlamartimunne).

Soy Carla Martí Munné, psicóloga colegiada, atravesada por la intersección discapacidad-enfermedad, experta en trauma, apego e interseccionalidad, y activista anticapacitista.

He co-creado un modelo psicoterapéutico, pionero a nivel mundial, de la Psicología Afirmativa Diska (PA-D), que reconoce los desafíos específicos de vivir con discapacidad y/o enfermedad, generando estrés adicional.
El modelo combina activismo, psicología crítica, sensible al trauma y apego, mirada interseccional y cuidado terapéutico.

Recientemente, he lanzado un podcast: Crisálida, acogiendo el cambio | Tu podcast de Psicología Afirmativa Diska, disponible en iVoox y Apple Podcast.

También soy Profesora Colaboradora en el Curso de Experta en Sexología Clínica con Perspectiva de Género de la Universitat de Vic.

Formadora: Patricia/Nodual (IG: @nodual8).

PATRICIA CARMONA (www.nodual.org) Diplomada en Educación Social por la Universidad Autónoma de Barcelona. Fundadora del colectivo de danza-teatro Liant la Troca, desde el 2010 ha actuado en diferentes espacios públicos, teatros, etc… siempre desde una perspectiva por la visibilización de las cuerpas diversas y de la diversidad humanoide.

Activista de las alianzas trans-feministas de las personas con diversidad funcional, participando activamente en diferentes proyectos como el corto Nexos o la película Vivir y otras ficciones donde se visibiliza la sexualidad de los cuerpos que no encajan en los parámetros de normalidad corporal.

Performer utilizando el cuerpo y el Shibari como herramienta hacia la investigación del placer y la sensualidad en corporalidades disidentes.

Tallerista corporal: ofrece talleres de movimiento, danza y talleres sexuales/eróticos para personas con diversidad funcional y talleres para trabajar el discapacitismo interiorizado.

Promotora del proyecto TU CUERPO, TU CAMPO DE PLACER y del programa online ACUÉSTATE CONTIGO donde se promueven los derechos sexuales y reproductivos de las personas con diversidad funcional. Este proyecto fue ganador del Premi 8M Maria Aurélia Capmany 2023

Acuéstate Contigo

FORMULARIO

Tu cuerpo, tu campo de placer

SIDA STUDI
DOCUMENTACIÓ
EDUCACIÓ
AVALUACIÓ

sexualitats
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA