

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 cuerpos, 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 anticapitismo 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 juntas 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 cuerpo.

No solo hablaremos de consentimiento, límites, emociones y placer, sino que pondremos en práctica dinámicas que te permitirán experimentar en tu cuerpo 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 disk).

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 degenerización disk, 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 mismo, 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 anticapitista.

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 cuerpos 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