

## DATOS DEL CURSO:

### PROPONE Y DINAMIZA:

Enkarni Irusta San Emeterio.

Sexóloga por el Instituto de Sexología (in.ci.sex). Formación en Sexología Clínica por el Centro de atención a la pareja Biko Arloak. Formación en Psicoterapia Corporal en Biosíntesis por la CPSB. Formación en Psicología aplicada al crecimiento personal y psicología transpersonal.

Terapeuta de pareja e individual. Imparte cursos de educación sexual y autoconocimiento.



### HORARIO DEL CURSO:

**Sábado:**

09:30-10.00h: Llegada

10.00-14:30h: Curso

14:30-16:30h: Comida

16:30-20.30h: Curso

**Domingo:**

9:30-15:00h: Curso

### APORTACIÓN ECONÓMICA: 90€\*

Incluye curso y alojamiento del sábado noche en el espacio donde se imparte.

\* QUE LAS DIFICULTADES CON EL DINERO O EL MIEDO NO DECIDAN POR TI

(Contáctanos, estamos abiertos a cualquier situación económica o emocional)

**DÓNDE:** Casa Punte de acompañamiento integral La Ligera, Carriazo.

Para más información sobre cómo llegar: <http://laligera.wordpress.com>

### NECESITAS TRAER:

Esterilla o manta de suelo, pañuelo de cuello, ropa cómoda, calcetines gruesos o zapatillas, libreta y bolígrafo.

### ALOJAMIENTO:

Si necesitas hacer noche el viernes, contacta con [casapunte.laligera@gmail.com](mailto:casapunte.laligera@gmail.com)

**COMIDA:** Puedes traerte tu comida cocinada para el fin de semana.

### DINÁMICA DE LOS CURSOS:

El curso es teórico-práctico y vivencial. Se usarán técnicas que nos ayuden a experimentar e integrar la teoría y la reflexión conjunta, generando un espacio de comunicación consciente, respeto, confianza y cuidado.

**PARA INSCRIBIRTE** escribe a [encarna.accion@gmail.com](mailto:encarna.accion@gmail.com)

Contacto: 665 136 301

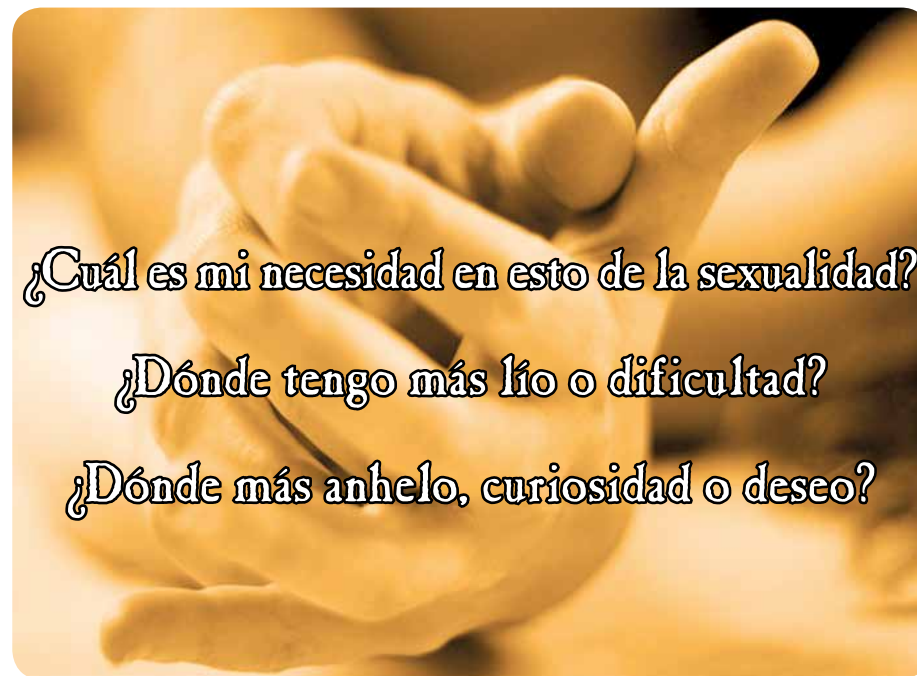
# Curso de sexualidad e indagación personal:

“PENSARSE, SENTIRSE, RE-CREARSE EN LA SEXUALIDAD”

**MADRID 14 y 15 de noviembre**

“No es sólo un placer; acariciar y ser acariciado es también una necesidad para nuestro bienestar, equilibrio y desarrollo. Las caricias son un lenguaje rico y sofisticado. Un extraordinario código de comunicación tan elocuente o más que las palabras, ya que nos permiten acercarnos al otro y crecer en la expresión del amor”

(ÁLEX ROVIRA)



¿Cuál es mi necesidad en esto de la sexualidad?

¿Dónde tengo más lío o dificultad?

¿Dónde más anhelo, curiosidad o deseo?

### RUTA DEL CURSO:

- Hablar de lo que nos han dicho que no se habla. Nombrar lo que no se nombra.
- Darle voz a lo prohibido, lo privado, lo pudoroso.
- Observar creencias y condicionamientos sobre “lo sexual”.
- Ordenar ideas, deshacer líos, desmontar mitos.
- Reflexionar sobre el orden sexual y el modelo de goce imperante.
- Tratar con mimo las vergüenzas.
- Indagarnos, explorarnos, comprendernos en nuestra vivencia de la sexualidad.
- Acercarnos a nuestra biografía sexual.
- Conocer cuánto de pelead@ o amigad@ estoy con mi cuerpo.
- Sentir el cuerpo, todo el cuerpo, respirar el cuerpo.
- Percibir cómo es mi contacto físico con l@s otr@s y cómo me vivo en él.

### INTENCIONES:

- Ablandar rigideces.
- Aprender a expresar nuestra erótica para hacer la vida más fácil, más satisfactoria, más feliz.
- Conquistar la habitación de la comunicación en el hogar de la sexualidad.
- Aceptarnos como seres únicos, genuinos, diversos.

### CONTENIDOS:

- El sexo que se hace, el sexo que se tiene, el sexo que se es.
- Orden sexual, modelo de goce imperante.
- Diferencias sexuales.
- Sexuación... cómo nos construimos.
- La deberización del deseo.
- Orgasmocracia o la tiranía del orgasmo.
- Dificultades comunes en la erótica en pareja.

