

regueifando con pracer

Unha produción de Trespés Filmes para aopaso e SRA.Placercful • Realización, Cámara e Edición Cora Peña • Produción Laura Sánchez Ibarra, Alberte Román Losada
Son directo Sara Martínez Soutiño, Mario Luís Francisco González, Rubén Varela • Posproducción de són Brais Barreiro Vinas • Subtitulado Noelia Collazo Boulosa

Coa participación de África García • Estrela Candaes, *Estrela do Courel* • Joana Santos, *Joana de Toba* • Manuela Quinteiro, *Manuela da Bréa* • Maré Candaes, *Maré a Muda* •
Marta Iglesias • Nánúa Bernárdez • Tegra Romeo • Tiziana Noely Martínez, *Tizi* • María Domínguez, *SRA.Placercful* • Raquel Doallo, *Raquel a Doallo*.

TRESPÉS

aopaso

SRA.
placercful

Instituto do
Muller

dossier de actividades para a distribución do documental

“Regueifando con Pracer”.

Este documento recolle un dossier de posibles actividades para acompañar o visionado do documental *Regueifando con Pracer*.

A peza foi desenvolvida ao abeiro do proxecto *Regueifando con Pracer: tecendo redes feministas de improvisación e coidados*, cofinanciado polo Ministerio de Igualdade e impulsado por **SRA.Placerful (María García)** e **aopaso (Raquel Doallo)** no ano 2025.

Producida por **Trespés Filmes** e realizada por **Cora Peña**.

A partir do ano 2026 comeza a distribución do documental.

Imaxina o docu [visionando o TRÁILER](#)



proxecto

regueifando con pracer: tecendo redes feministas de improvisación e coidados

O proxecto **Regueifando con Pracer: tecendo redes feministas de improvisación e coidados**, impulsado por **SRA.Placerful (María García)** e **aopaso (Raquel Doallo)**, naceu da vontade compartida de abrir espazos seguros e accesibles onde falar, escoitar e improvisar arredor da **sexualidade**, o **pracer** e os **coidados**.

A iniciativa combinou **educación afectivo-sexual, cultura comunitaria e tradición oral galega**, creando un territorio novo onde a improvisación oral se converte en ferramenta de autonomía, expresión e encontro.

O proxecto afonda nunha **vivencia feminista da regueifa** que transforma unha práctica tradicionalmente competitiva nun espazo horizontal no que cada voz pode aparecer ao seu ritmo. Arraigada no territorio galego, a regueifa convértese aquí nunha práctica para explorar o íntimo e o comunitario, para nomear o vivido e para facer da improvisación oral un lugar de coidado mutuo, pero tamén de transformación social.

Mozas adolescentes, colectivos feministas locais e iniciativas en defensa da cultura galega participaron nos obradoiros de “regueifa e pracer” realizados no marco do proxecto en 2025 en distintos puntos de Galicia, e experimentaron con dinámicas de improvisación, conversa e creación colaborativa.

O valor do proxecto reside na súa capacidade para:

- falar de sexualidade sen tabúes
- activar redes afectivas
- fortalecer procesos comunitarios
- visibilizar a perspectiva feminista sobre a oralidade como práctica cultural viva

“Regueifando con Pracer: tecendo redes feministas de improvisación e coidados” contou co cofinanciamento do **Instituto das Mulleres (Ministerio de Igualdade)** ao abeiro da convocatoria 2024, e construíuse grazas á implicación xenerosa de regueifeiras e colectivos de improvisación oral galegos, que acompañaron, inspiraron e deron forma á proposta.



documental

ficha técnica

Título: Regueifando con Pracer

Ano: 2025

Duración: 30 minutos

Formato: Documental · HD · Cor

Idioma: Galego

Subtítulos: Galego / Castelán

Dirección: Cora Peña

Producción: Trespés Filmes - Laura Sánchez Ibarra · Alberte Román Losada

Cámara: Cora Peña

Son: Sara Martínez Soutiño · Mario Luis Francisco González · Rubén Varela

Posproducción de son: Brais Barreiro Viñas

Subtitulado: Noelia Collazo Boullosa

Localizacións: Vila de Cruces · Silleda · Santiago de Compostela

Financiamento: Instituto das Mulleres (Ministerio de Igualdade)

Coa participación de: Regueifa Tour (Estrela Candales, *Estrela do Courel* · Joana Santos, *Joana de Toba* · Maré Candales, *Maré a Muda* · Nântia Bernárdez · Tegra Romeo) e Clube da Língua do IES Marco do Camballón (África García · Manuela Quinteiro, Manuela da Brea · Marta Iglesias · Tiziana Noely Martínez, Tizi) · Raquel Doallo, *Raquel a Doallo* · María García, *SRA. Placerful*

Colaboracións: Regueifeiras e colectivos de improvisación oral galegos; colectivos feministas e comunitarios do territorio.

sinopse

Entre versos improvisados e reflexións compartidas, un grupo de mozas aborda cuestións relacionadas coa sexualidade, construíndo un fío que conecta intimidade e vida comunitaria.

Gravado entre Vila de Cruces, Silleda e Santiago de Compostela, o documental recolle parte das accións do proxecto "*Regueifando con Pracer: tecendo redes feministas de improvisación e coidados*".

Unha proposta que celebra a regueifa e o pracer como ferramentas de transformación social.



actividades asociadas / mediación

A proxección do documental pode complementarse con diferentes actividades de mediación adaptables ao contexto de cada espazo.

O **obxectivo** é abrir conversas, activar a improvisación oral como ferramenta feminista colectiva de transformación social e facilitar encontros seguros arredor da sexualidade, o pracer e os coidados.



proxección + coloquio

Proxección e coloquio aberto facilitado por SRA.Placerful, Raquel "a Doallo" e/ou algunha das regueifeiras involucradas no proxecto. Pode acompañarse o coloquio de forma guiada, con algunha dinámica ou xogo que axude a incorporar especificamente algunha das miradas do proxecto:

- improvisación oral (regueifa)
- pracer e educación afectivo-sexual
- metodoloxías feministas e coidados

Duración aproximada: 1 hora



proxección + obradoiro de regueifa e sexualidade

Un obradoiro vivencial facilitado por SRA.Placerful e Raquel "a Doallo" de *aopaso*, tras a proxección do documental. Combina dinámicas de improvisación oral e educación afectivo-sexual, creando un espazo seguro para falar, nomear e explorar temas relacionados coa sexualidade desde unha perspectiva feminista. A actividade propón xogos de palabra, exercicios de escoita, reflexión colectiva e pequenas prácticas de improvisación adaptadas ao grupo. Ideal para centros educativos, colectivos feministas e proxectos comunitarios.

Duración aproximada (proxección + obradoiro): 4 horas

actividades asociadas / mediación



proxección, coloquio e bolo regueifeiro das protagonistas

Unha sesión especial que combina a proxección do documental, o coloquio posterior, e un bolo regueifeiro das mozas protagonistas do documental. Elas improvisan en directo, compartindo versos, humor e narrativas propias. Esta actividade permite que o público coñeza a vitalidade da regueifa feminista, cree un clima de encontro e dialogue directamente co espírito colectivo da peza.

Duración: adaptable en función do tipo de bolo (Regueifa Tour/Club da Lingua do IES Marco do Camballón).



tes outras ideas en mente?

falamos!

Se desexas informarte sobre datas e prezos, contáctanos!

público e contextos de exhibición

Regueifando con Pracer é unha peza versátil, pensada para espazos culturais, educativos e comunitarios que queiran abrir conversacións sobre oralidade, pracer, coidados e creación colectiva. O documental adapta moi ben a súa exhibición segundo o tipo de público e a actividade asociada.

ámbito socio-cultural e artístico

- Festivais de cine feminista
- Mostras de cinema social e comunitario
- Centros culturais e auditorios
- Museos, fundacións e espazos de programación cultural
- Encontros de tradición oral, regueifa e artes vivas

ámbito educativo

- Institutos (ESO e Bacharelato)
- Universidades
- Programacións de coeducación e igualdade
- Formación docente e equipos de orientación educativa



movemento feminista e comunitario

- Colectivos feministas
- Asociacións xuvenís e espazos de participación
- Proxectos de intervención social
- Centros da muller e programacións municipais de igualdade

área de mediación e cultura de proximidade

- Bibliotecas públicas
- Centros cívicos
- Proxectos comunitarios do rural
- Espazos de cultura viva e creación colectiva

as impulsoras

María García – SRA.Placerful

- Socióloga, sexóloga, educadora sexual somática e activista do pracer. Creadora de SRA.Placerful –nome co que traballa e facilita os seus procesos– desenvolve propostas arredor da sexualidade, do corpo e dos coidados desde unha perspectiva ecofeminista e psicocorporal. É tamén axente de igualdade, facilitadora de grupos e especialista en terapia do reencontro.
- Durante case quince anos traballou na defensa dos dereitos das mulleres e na prevención das violencias machistas en contextos de África, América Central e Oriente Medio, así como no ámbito estatal, impulsando proxectos educativos, comunitarios e culturais en colaboración con entidades sociais, institucións públicas e equipos profesionais diversos.
- Interésase pola palabra como lugar de encontro, pola creación de espazos seguros e pola posibilidade de abrir conversas honestas arredor do pracer, da intimidade e dos vínculos. En Regueifando con Pracer encárgase do deseño pedagóxico no marco da educación afectivo-sexual e do acompañamento dos grupos participantes ao longo do proceso.

Raquel “a Doallo” - aopaso

- Regueifeira, docente e activista da economía que pon a vida no centro, utiliza a regueifa como ferramenta pedagóxica e de participación.
- Economista con formación en Socioloxía, desde *aopaso* e desde o rural desenvolve propostas participativas e en rede como a que a levou a conectarse coa SRA.Placerful. Tamén traballa no eido da formación cooperativa, a facilitación de grupos e a avaliación de proxectos sociais de educación transformadora e cooperación internacional para o desenvolvemento.
- Ourenzá de nacemento e veciña de Lalín, participa en colectivos conectados á economía feminista, social e solidaria desde hai case vinte anos. Traballou en Galiza e noutros países, con ONGD, centros de ensino, pequenas empresas e unha ampla diversidade de axentes comunitarias e institucionais.
- En Regueifando con Pracer encárgase da facilitación grupal a través da experimentación coa improvisación en verso.



*ata aquí a nosa proposta
decidide agora vós
se queredes o pracer
que pode emerxer despois*

contacto

María García - SRA.Placerful

sraplacerful@gmail.com

IG: @senhora.placerful

637 12 97 99

Raquel "a Doallo" - aopaso

raquel@aopaso.gal

IG: @aopaso_localglobal

611 58 93 13



SRA.
placerful

ACTIVISTA DO PRACER