

¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

Experiencias y dudas

OBJETIVOS

- Profundizar de forma participativa en las dimensiones de *Placer, Sentimientos/Emociones, Vivencias/Riesgos*, trabajadas en la dinámica “¿Qué entendemos por *Sexualidad*”?
- Promover que se verbalicen los aspectos que pueden facilitar o no las decisiones que tomamos sobre nuestra sexualidad.
- Aclarar dudas e informar sobre la dimensión placer/sensibilidad de la chica y del chico.

DURACIÓN

1 hora.

PERSONAS DESTINATARIAS

Jóvenes entre 14-16 (3º y 4º ESO).

ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan trabajar cómodamente en grupo y posteriormente exponer sus trabajos.

MATERIAL

- ANEXO 01: Fichas de los casos con las preguntas correspondientes.
- Dibujos de los órganos genitales femeninos y masculinos.
- ANEXO 02: Fichas de *Contenidos para cada caso*.

CONCEPTOS CLAVE

- Sexualidad
- Cultura
- Identidad sexual
- Preferencia sexual
- Toma de decisiones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se distribuyen a las personas participantes en cinco grupos y se reparten los cinco casos. Si no es posible hacer cinco grupos, podemos hacer menos grupos y repartir más casos por grupo. Cada grupo leerá el caso y responderá a las preguntas planteadas. Las preguntas se pueden responder verbalmente o por escrito. Una persona de cada grupo recogerá las aportaciones y luego se pondrán en común en el grupo grande.
2. Cada grupo leerá su caso y las respuestas dadas. Se planteará al grupo grande si quieren hacer aportaciones.
3. Por último, la persona responsable de la actividad explicará los contenidos relacionados con cada caso. (Ver *Contenidos para cada caso*)

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Trabajo en grupos	10 min
Puesta en común	40 min
Evaluación	5 min

+ INFORMACIÓN

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. [Què és la sexualitat?](#)
- Agència de Salut Pública de Barcelona. PARLEM-NE, NO ET TALLIS. Programa de prevenció de les relacions sexuals no protegides. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
- [El clítoris y sus secretos.](#) Universidad de Vigo.
- Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
- [Libro blanco sobre educación sexual Guía para educadorxs.](#) Instituto de sexología de Málaga.
- [Sexualidad Humana. Guía para profesionales de educación y salud.](#) Junta de Andalucía.

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Esta sesión puede realizarse en grupo mixto o bien separando a las y los jóvenes según sexo.
2. Si no hay muchas personas participantes se puede leer y comentar los casos en el grupo grande.

ANEXO 01: Fichas de los casos con las preguntas correspondientes

CASO 1: MASTURBACIÓN

Exposición

Desde hace un tiempo nos liamos. El otro día por 1ª vez ella me masturbó y yo mientras la acariciaba pero sólo moviendo la mano por encima de sus bragas. Después al llegar a casa sentí extrañeza, no sé si estuve a la altura... Estaba flipando tanto de lo que sentía cuando me lo hacía, que no sé si le di tanto gusto como ella a mí! El próximo día quiero currármelo de verdad y masturbar-la "bien". ¿Por dónde empiezo? ¿y si compro algo especial -rollo vibrador- o es suficiente con meterle los dedos?

Preguntas

- ¿Qué quiere?
- ¿Cómo se estará sintiendo?
- ¿Quién nos explica cómo funciona esto de la masturbación? ¿Dónde aprendemos sobre el sexo?
- ¿Qué palabras usamos para nombrar la masturbación de un chico? ¿Y la masturbación de una chica?
- ¿Creéis que las chicas se masturban menos que los chicos?

CASO 2: ORGASMO

Exposición

Yo no me atrevo a preguntar a Sandra si se corre. No veo que haga nada muy distinto a cuando está súper excitada. Alguna vez lo hemos hablado y ella siempre me dice: "¡Me encanta todo lo que hacemos!". Me da vergüenza volver a comentárselo: ¡Voy perdido! ...

Preguntas

- ¿Qué le pasa? ¿Él qué quiere saber?
- ¿Cómo se siente ante esta situación? ¿Por qué?
- A él: ¿Qué le recomendaríais? ¿Es fácil?
- A ella: ¿Qué le recomendaríais? ¿Es fácil?
- ¿Es lo mismo estar súper-excitado/a que tener un orgasmo?
- ¿Él cómo puede saber si ella ha llegado al orgasmo?

CASO 3: “LA PRIMERA VEZ” (chico)

Exposición

Jose está hablando con sus amigos. De los 3, 2 de ellos han mantenido relaciones sexuales. Y de estos dos, 1 de ellos “lo ha hecho”.

Están hablando de sus cosas y este último explica: “Yo no sé si es normal; no sé... la primera vez fue bien, raro, rápido pero una pasada, y María no sintió ningún dolor!

Pero este fin de semana... me pareció que la cosa no iba tan bien, la sentí extraña. Después le pregunté y me dijo que esta vez le había hecho daño... Yo creo que pudo ser que no se le había acabado de romper el himen...”

Preguntas

- ¿Qué duda tiene el chico?
- ¿Qué comentarios pueden hacerle los amigos?
- ¿Qué creéis que hizo cuando la “sintió extraña”, como él dice?
- ¿Cómo se puede sentir después que ella le dijera que le había hecho daño?
- ¿A los chicos, quién nos da información sobre la primera vez? ¿Y a las chicas?

CASO 3: “LA PRIMERA VEZ” (chica)

Exposición

Ester está hablando con sus amigas. De las 3, 2 de ellas han mantenido relaciones sexuales. Y de éstas dos, 1 de ellas “lo ha hecho”.

Están hablando de sus cosas y esta última explica: “Yo no sé si es normal lo que me pasa, no sé... quizás es que como hace poco que lo hacemos, todavía no se me ha acostumbrado el cuerpo. La primera vez fue bien y no me dolió! Fue una sensación rara pero no sentí ningún dolor... y eso que me habían dicho que podría hasta sangrar! Pero este fin de semana... si que me dolió un poco... pensamos que era normal y que quizás no se me ha acabado de romper el himen...”

Preguntas

- ¿Qué duda tiene la chica?
- ¿Qué comentarios pueden hacerle las amigas?
- ¿A qué conclusiones creéis que llegarán?
- ¿Qué creéis que hizo ella cuándo sentía dolor? ¿Por qué?
- ¿A las chicas, quién nos da información sobre la primera vez? ¿Y a los chicos?

CASO 4: SEXO ORAL

Exposició

¿Cómo puedo saber si cuando le hago sexo oral a mi pareja lo hago del todo bien? ¿Es eso lo que le gusta de verdad?

Hablé con dos amigas que salen juntas para contarles que este tema me estaba rallando y ellas me dijeron que entendían mi angustia y que ellas también se hubieran sentido un poco perdidas si el cuerpo de su pareja fuera distinto al suyo.

Me dijeron que la mejor manera de conocer si lo que estoy haciendo le gusta a mi pareja es hablarlo con ella. Pero yo igualmente quiero que me deis alguna pista, ¿la tenéis?

Preguntas

- ¿Qué quiere saber?
- ¿Cómo se estará sintiendo?
- Imagina que un amigo tuyo te explica que le pasa esto, ¿qué le dirías? ¿Y tú cómo te sentirías?
- ¿Quién nos explica cómo funciona esto del sexo oral? ¿Dónde aprendemos del sexo?
- ¿Qué palabras usamos para nombrar el sexo oral que se hace a un chico? ¿Y el que se hace a una chica?

CASO 5: PENETRACIÓN ANAL

Exposició

A los dos nos apetecía y teníamos curiosidad en probar esto de la penetración anal. Nos paramos cuando ella me dijo que le dolía un poco. Hasta yo mismo también noté un poco de dolor. ¿Es algo raro, o solamente es que nos tenemos que acostumbrar?

Preguntas

- ¿Qué quiere saber?
- ¿Cómo se estará sintiendo?
- Imagina que un amigo tuyo te explica que le pasa esto, ¿qué le dirías? ¿Y tú cómo te sentirías?
- ¿Quién nos explica cómo funciona esto del sexo oral? ¿Dónde aprendemos del sexo?

ANEXO 02: Fichas de Contenidos para cada caso.

CASO 1. ESTIMULACIÓN/MASTURBACIÓ

- Presentar el cuerpo como un “mapa de sensaciones”. No todo el placer está en los órganos genitales.
- El *petting* es una práctica sexual que consiste en el roce y caricias entre los cuerpos.
- Las zonas erógenas son zonas con más terminaciones nerviosas y por tanto, zonas más sensibles.
- Chicas y chicos tenemos zonas erógenas en común: ano, pezones, costillas, cuello...
- Chicas y chicos tenemos relaciones diferentes con nuestro cuerpo y, concretamente con nuestros genitales. Los chicos están más familiarizados y socialmente está “bien vista” la masturbación. Las chicas están menos familiarizadas con sus genitales y socialmente no se habla de la masturbación.

Estimulación chica

- El clítoris es el órgano que da placer. Se encuentra donde se juntan los labios menores. Aquello que vemos es “la punta del iceberg” ya que el clítoris tiene ramificaciones internas.
- En los tres primeros centímetros del interior de la vagina encontramos mucha sensibilidad porque esta parte está en contacto con las ramificaciones internas del clítoris.
- El clítoris se puede estimular de forma directa o indirecta, haciendo una presión suave y, escuchando el ritmo que marca la propia persona en función del placer que va experimentando.
- *Hacer dedos* es sinónimo de entrar en la vagina i/o moverlos por la vulva.
- Para obtener placer no es necesario introducir nada en la vagina. Los labios y el clítoris son partes de la vulva muy sensibles. Para obtener placer, se pueden acariciar labios y el orificio de la vagina por fuera.

Estimulación chico

- La zona de mayor sensibilidad es el glande.
- También encontramos mucha sensibilidad en el perineo, zona que está entre los testículos y el ano.
- La estimulación se puede realizar con caricias.
- Atender si el prepucio se puede retirar completamente hasta el glande. No apretar ni forzar si no se puede.

Aspectos a tener en cuenta

- Vigilar la intensidad de la presión que realizamos. Los genitales son tan sensibles al placer como al dolor.
- La higiene (manos, uñas, genitales) es importante.
- El lubricante se puede usar como complemento para resbalar más en la masturbación.
- Debemos respetar los ritmos. Cada persona es diferente y cada momento también lo es.
- Atender a la comunicación corporal. Una mano puede guiar a la otra hacia allí donde le produce placer.
- No debemos sentirnos obligados/obligadas a nada, ni a hacer, ni a dejar que nos hagan si no nos apetece.

CASO 2. ORGASMO

- Para identificar el orgasmo es necesario tener un conocimiento del propio cuerpo y reconocer sensaciones.
- La concepción actual del placer vincula éste al orgasmo. Esta es una concepción niega el placer experimentado durante el proceso y se enfoca solo en el momento del orgasmo.
- En el lenguaje que utilizamos decimos “correrse” para hablar del orgasmo. “Correrse” se refiere a la eyaculación del semen. Este es otro ejemplo de como al hablar de sexualidad, tomamos como única referencia la sexualidad de los hombres.
- La mujer identifica el orgasmo basándose en su propia experiencia y sensaciones. No tiene claves externas como en el caso del hombre (erección, eyaculación, pérdida de erección).
- Es posible que una mujer tenga varios orgasmos (multiorgásmica), pero esta posibilidad no implica que necesariamente deba ser así.

Proceso de excitación de un chico

- Erección.
- Pistas del orgasmo: semen, sensación intensa de placer, pérdida de erección.
- Entre la erección y la eyaculación, en cualquier momento puede aparecer el líquido pre-seminal. Es un líquido que no se nota, que no produce placer, pero que puede contener espermatozoides y por lo tanto, puede dejar embarazada a una chica.

Proceso de excitación de una chica

- Desde el principio de la excitación aparece el flujo vaginal, que va en aumento con la excitación.
- El orgasmo en la chica no tiene pista externas. Como pista interna tenemos las contracciones pélvicas.
- Mayor calor corporal, subidón, alivio, etc.
- Una chica solo sabe si ha tenido un orgasmo a partir de la experiencia, en comparación con lo que ha ido sintiendo en anteriores experiencias.

Aspectos a tener en cuenta

- Si un orgasmo “se escapa” o “se corta” nos puede dar “rabia”, pero esto no implica que no nos lo hayamos pasado bien. Es importante disfrutar de las sensaciones de todo el proceso y no plantearse el orgasmo como única meta.
- Tanto los chicos como las chicas si están súper-excitados/as pero no llegan al orgasmo pueden sentir molestias por la tensión acumulada que no se ha liberado. No es nada grave y por tanto, estas molestias no debe usarse para insistir en continuar la relación sexual hasta llegar al orgasmo.
- La expresión del orgasmo es personal. No debemos suponer que la persona con la que estamos reaccionará como a veces se nos muestra en las películas (ej.: gritos). Reaccionará como le apetezca y sienta.

- Si “hacerlo” es la P+V, ¿qué es lo que hacemos si no realizamos esta práctica? Debemos cuestionar esta afirmación porque no siempre que tenemos relación sexual realizamos esta práctica.

CASO 3.” PRIMERA VEZ”

- Es importante tener un conocimiento del propio cuerpo y aprender a reconocer las sensaciones a partir de la experiencia con él.
- Desmitificar la imagen del himen como barrera. Es una membrana. Ejemplo de ello es que el himen no interfiere en la regla.
- Desmentir la vinculación entre el himen y dolor.
- Para que haya una P+V placentera las dos personas deben tener ganas. Además de las ganas, el chico debe tener una erección y la chica debe estar muy excitada y por tanto, tener mucho flujo vaginal que ayude a que la penetración sea placentera. Si no hay flujo vaginal, la penetración duele.
- La primera vez que realizamos cualquier práctica podemos sentir nervios. Además, en el caso de las chicas estos nervios van en aumento por el mito de que la primera vez de una P+V les va a doler.
- La primera vez de una P+V las chicas pueden estar ilusionadas, pero tal vez algo tensas. Esta tensión dificulta la excitación y por tanto, la penetración puede causar dolor.
- El himen no “se rompe”, esto nos lleva de nuevo al mito de que vamos a sentir dolor. El himen es una membrana, una piel muy fina que se va abriendo y que finalmente se desprende.
- Si sentimos dolor, debemos recordar que lo que buscamos es placer y no dolor.
- Debemos respetar y escuchar lo que nos dice el cuerpo. Si duele, debemos parar.

CASO 4. SEXO ORAL

- En las parejas heterosexuales es frecuente tener dudas sobre cómo funciona el cuerpo de la otra persona.
- Es importante relacionar el sexo oral con todo lo que ya hemos hablado en los casos anteriores, especialmente con la masturbación. El sexo oral sería como una caricia húmeda, caliente, más suave, que provoca otras sensaciones.
- Desmitificar los complejos sobre el olor de la vulva y/o el pene. Debemos mantener nuestra higiene, y si es así, el olor es un olor natural.
- Tener especial cuidado con dientes, podemos cubrirlos con los labios.
- Controlar el espacio que necesitamos para sentirnos cómodas/os y respirar libremente.
- Algunos trucos: acompañar la caricia de boca con mano/dedos, estimular la parte del perineo u otras partes del cuerpo, acercarse lentamente y respirar cerca (el aliento es caliente y es agradable), soplar cerca, etc.

- Podemos “coger ideas” de aquello que nos explican nuestra amistades pero finalmente será nuestra experiencia la que nos guíe.
- Como en todas las prácticas, también aquí conviene situar lo que se muestra en las películas porno como algo de “peli”. En estas películas rara vez aparece el diálogo. Seguramente a nosotras/os hablar y reír con la pareja, nos ayudará a estar a gusto, a desinhibirnos y a disfrutar más.

CASO 5. PENETRACIÓN ANAL

- Tanto las chicas como los chicos tenemos una zona con mucha sensibilidad: el perineo y la parte externa del ano.
- El lenguaje “petar” lleva implícito el dolor. En este sentido debemos recordar que aquello que estamos buscando es el placer para las personas implicadas en la práctica.
- El lubricante es imprescindible utilizarlo en las primeras veces para que el roce sea agradable. Se puede usar la saliva como alternativa.
- Antes de la penetración debe estimularse el esfínter anal con caricias y presionándolo para que se dilate.
- Cada práctica tiene tempos e intensidades diferentes. Si buscamos placer debemos encontrar el tempo que nos de placer. Para ello es también muy importante comunicarnos entre las personas implicadas en la práctica para asegurarnos de que aquello que se siente es lo que se busca.
- Debemos escuchar y respetar lo que nos dice el cuerpo, sintiendo cuáles son sus límites.
- Importante mantener higiene.
- Hay que vigilar con las infecciones si realizamos la P+V y la P+A. Debemos cambiar el preservativo para cada una de estas prácticas.
- Hay posturas que pueden ayudar a que la persona penetrada pueda sentirse más cómoda, con más autonomía para marcar su propio ritmo. Una vez más, remarcar la importancia de la comunicación y de sentirnos bien con la pareja sexual tanto para expresar como nos sentimos, como para saber cómo se siente.