

## ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

### *Experiencias y dudas*

#### **OBJETIVOS**

---

- Conocer qué partes del cuerpo son más sensibles a la estimulación y pueden producir más placer
- Aclarar dudas e informar sobre la dimensión placer/sensibilidad de la chica y el chico
- Reflexionar alrededor de los mitos de “la primera vez”
- Vincular el placer con los sentimientos y emociones
- Reconocer la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales

#### **DURACIÓN**

---

1 hora.

#### **PERSONAS DESTINATARIAS**

---

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a niveles de atención y madurez diversos. Se ha llevado a cabo con jóvenes entre 14 y 21 años en los siguientes espacios:

- Espacios de educación formal (centros de secundaria obligatoria y post-obligatoria, universidades, etc.)
- Espacios de educación no formal (educación en el tiempo libre)
- Espacios comunitarios (casales de jóvenes, espacios de barrio)
- Centros de justicia juvenil
- Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE)

#### **ESPACIO**

---

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

#### **MATERIAL**

---

- Fichas de los casos con las preguntas correspondientes. *ANEXO 01.*
- Fichas de Contenidos para cada caso. *ANEXO 02.*
- Dibujos de los órganos genitales femeninos y masculinos. *ANEXO 03.* Como alternativa se pueden dibujar en una pizarra o papelógrafo cuando sean necesarios.

## CONCEPTOS CLAVE

---

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| ■ Sexualidad                 | ■ Masturbación        |
| ■ Órganos genitales          | ■ Orgasmo             |
| ■ Sensibilidad               | ■ Penetración vaginal |
| ■ Ciclo de excitación sexual | ■ Penetración anal    |
| ■ Primera vez                | ■ Comunicación        |
| ■ Pornografía                | ■ Toma de decisiones  |

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

---

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de ésta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.
2. Se distribuyen a las personas participantes en cinco grupos y se reparten los cinco casos (*ANEXO 01*). Si no es posible hacer cinco grupos, podemos hacer menos grupos y repartir más casos por grupo [*Posible variación 1, 2 Y 3*]. 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.
3. Cada grupo leerá su caso y las respuestas dadas. Se planteará al grupo grande si quieren hacer aportaciones.
4. Por último, la persona responsable de la actividad explicará los contenidos relacionados con cada caso (Ver *ANEXO 02* y *ANEXO 03*). Si el hecho de hablar explícitamente de cuerpos y de órganos y prácticas sexuales hace que el grupo se altere y se haga difícil seguir con la dinámica, podemos recordar las normas pactadas al principio e invitar a salir del espacio a quién no sea capaz de asumirlas.

## CRONOGRAMA

---

ACTIVIDAD	TIEMPO
Trabajo en grupos	10 min
Puesta en común	45 min
Evaluación	5 min

---

## + INFORMACIÓ

---

- 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.

## POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

---

1. Esta sesión puede realizarse en grupo mixto o bien separando chicos y chicas. Hay que tener en cuenta que, a no ser que el grupo esté muy cohesionado, hacerla por separado hará que unas y otros sientan menos presión.
2. Si no hay muchas personas participantes se puede leer y comentar los casos en el grupo grande.
3. Si por cuestiones de tiempo hubiera que descartar algunos casos, recomendamos priorizar los tres primeros.