

CASO 1. ESTIMULACIÓN/MASTURBACIÓN

- Presentar el cuerpo como un “mapa sensible”. 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 les habla de la masturbación.
- Podemos mostrar las imágenes de los genitales externos (*Material 3*) y explicarlas.

Estimulación chica

- El clítoris es el órgano más sensible a la estimulación sexual. Se encuentra donde se juntan los labios menores, en el exterior de la vagina. 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.
- A menudo en esta situación aparece la idea de que las chicas “fingen” los orgasmos. Es interesante plantear la pregunta de por qué una chica preferiría “fingir” que explicarle a su pareja sexual que no ha tenido un orgasmo.

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. Relacionar este hecho con la práctica de la “marcha atrás” como práctica no segura aunque se retire el pene del interior de la vagina antes de eyacular.

Proceso de excitación de una chica

- En el interior de la vagina, siempre hay flujo vaginal que la protege y mantiene la flora vaginal en equilibrio. La cantidad de flujo aumenta considerablemente con la excitación.
- El orgasmo en la chica no tiene pistas 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

CONTENIDOS PARA CADA CASO. *¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?*

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 hacer la penetración vaginal, ¿qué es lo que hacemos si no realizamos esta práctica? Debemos cuestionar esta afirmación porque no siempre que tenemos una 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 que cubre una parte del interior de la vagina, no lo “tapa”. Ejemplo de ello es que el himen no interfiere en la regla.
- Podemos usar la imagen de los genitales internos de una chica para explicar donde estaría el himen y qué sería (y qué no).
- Desmentir la vinculación entre el himen y dolor.
- Para que haya una P+V (penetración vaginal) 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.
- La idea de “acostumbrar el cuerpo” nos lleva a pensar que la vagina se va “dando de sí” a medida que se ha realizado más veces la P+V. Eso no es cierto, la vagina se adapta porque es un músculo, y luego vuelve a su estado original. Lo importante, por lo tanto, no es hacerlo muchas veces, sino hacerlo con escucha y sensibilidad.
- 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.
- En lo relacionado con el sexo, si duele es que hay algo que no está funcionando bien.

CASO 4. SEXO ORAL

- En las parejas heterosexuales es frecuente tener dudas sobre cómo funciona el cuerpo de la otra persona.

CONTENIDOS PARA CADA CASO. *¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?*

- 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.
- La única forma de asegurarnos que a la otra persona le gusta lo que le hacemos es preguntándole. Hay muchas formas de preguntar, no hace falta hacer una entrevista previa. Un ejemplo puede ser preguntar: ¿así? o ¿quieres más suave? cuando estás acariciando a la otra persona.

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 ano no tiene lubricación natural. Es imprescindible utilizar lubricante 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 (penetración anal). Debemos cambiar el preservativo para cada una de estas prácticas.
- Hay posturas que pueden ayudar a que la persona que recibe la penetración 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.

CONTENIDOS PARA CADA CASO. *¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?*