

OBJETIVOS

- Identificar y deconstruir mitos de la sexualidad cisheteronormativa a través de la reflexión colectiva.
- Compartir informaciones y estrategias para favorecer el placer, el bienestar y los cuidados en salud sexual.
- Favorecer aprendizajes significativos sobre la comunicación y la toma de decisiones .

PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 14 años

MATERIAL

- Proyector, ordenador, altavoces
- Pizarra, rotuladores/tizas colores

CONCEPTOS CLAVE

- Sexualidades
- Placer
- Emociones
- Cuidados
- Comunicación
- Consentimiento
- Prácticas sexuales

SEXUALIDADES

Placeres, emociones y cuidados

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. El pacto funciona entre las personas participantes y también de la persona referente hacia el grupo.
2. La dinámica consiste en una **lluvia de ideas** para explorar colectivamente que entendemos por sexualidad. Podemos comenzar preguntando: **¿Qué palabras se os vienen a la cabeza con relación a la sexualidad?**

La lluvia de ideas puede dinamizarse de forma libre o bien haciendo una ronda en la que cada participante aporta una palabra.

3. La persona dinamizadora clasificará las palabras en tres columnas: **placeres; emociones; cuidados**. Cuando termine la fase de aportaciones (15-20 minutos), se titularán las columnas con esas cabeceras.

4. Durante la fase de aportaciones, resolvemos dudas, proporcionamos información y propiciamos la reflexión sobre algunas palabras, o conjuntos de palabras, con el objetivo de romper mitos y estereotipos, **potenciar la capacidad crítica** respecto al **modelo hegemónico de sexualidad** y favorecer el intercambio de **estrategias para vivir sexualidades más placenteras, más seguras y más igualitarias**.

5. A continuación, presentamos un ejemplo de lluvia de ideas con orientaciones educativas para su dinamización.

(*) A les pàgines 7 y 8 de [De infundir miedos a difundir placeres. Claves reflexivas para la educación sexual](#), puedes encontrar más orientaciones educativas.

PLACERES	EMOCIONES	CUIDADOS
sexo	bienestar	condón
follar	alegría	VIH / sida
masturbación	autoestima	enfermedades (ITS)tristeza
besos	tristeza	embarazo
penetración vaginal	bajón rabia	maltrato
sexo oral penetración	inseguridad	decisiones
anal cosquillas	miedos	consentimiento
orgasmodeseo	nervios	...
...	amor	
	...	

6. Placeres:

El objetivo de esta columna es **ampliar la idea de sexo más allá de la penetración vaginal** y situar **el placer** y el deseo (de todas las personas) **en el centro**. Es fundamental señalar el placer como ingrediente indispensable, ya que cuando las personas estamos conectadas con nuestro placer, somos mucho más capaces de tomar decisiones que nos reporten bienestar sobre nuestras sexualidades.

Presentaremos el **cuerpo entero como mapa de sensaciones**, resaltando que son muchas las partes de nuestro cuerpo que pueden dar y recibir placeres y que depende de los **gustos y preferencias de las personas**. Al tiempo, en un marco de diversidad genital, es recomendable hablar de la vulva y especialmente del clítoris.

7. Emociones:

El objetivo de esta columna es abordar la dimensión emocional de la sexualidad. Para iniciar la reflexión colectiva, podemos lanzar preguntas como: Además de placer, ¿qué otras cosas podemos sentir en relación con la sexualidad? Por ejemplo, cuando alguien liga, ¿cómo se siente? La idea es que salgan conceptos como **bienestar, autoestima, alegría**, u otros parecidos.

Seguidamente, podemos lanzar la pregunta: ¿Las emociones relacionadas con la sexualidad, son siempre positivas? ¿Cómo se siente la gente en sus primeras experiencias? Aquí probablemente aparezcan respuestas como **inseguridades, miedos, nervios**, etc. La idea es explicar que las emociones forman parte de la sexualidad de forma inseparable.

Para potenciar la capacidad crítica sobre los estereotipos de género podemos preguntar: ¿Cuáles son los miedos de los chicos?, suelen aparecer miedos como **“tenerla pequeña”**, eyaculación precoz, no dar la talla o la impotencia. Eso nos dará pie a deconstruir el falocentrismo y despejar inseguridades, reflexionando acerca de cómo el placer nunca dependerá de lo genital, sino de la conexión, la creatividad, la comunicación, etc.

Si preguntamos sobre los miedos de las chicas, es habitual, que aparezca el mito del **“dolor a la primera vez”**. Es crucial que lo deconstruyamos: nunca una relación sexual ha de provocar dolor. Si algo no nos resulta placentero, podemos cambiar la práctica, o decidir parar.



Algunas preguntas disparadoras pueden ser: ¿Una chica y un chico tienen la misma libertad para hablar de cuestiones relacionadas con el placer? ¿Por qué? Por ejemplo, ¿qué ocurre si una chica se enrolla con varios chavales y qué pasa cuando es al revés? Es interesante, además del **machismo**, generar la reflexión colectiva sobre cómo afectan negativamente a la sexualidad otras desigualdades sociales como la **lesbofobia**, **la homofobia**, **la transfobia**, **la interfobia**, **el capacitismo**, **el racismo**, **la gordofobia**, etc., para facilitar procesos de crítica respecto al modelo hegemónico de sexualidad y reforzar la idea del derecho de todas las personas, a disfrutar de la sexualidad en igualdad.

7. Cuidados:

El objetivo de esta columna es, por un lado, ofrecer estrategias para el **cuidado de la salud sexual**, información sobre anticoncepción y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), (más información en el apartado +INFO), y por otro, facilitar aprendizajes que contribuyan a la **prevención de las violencias sexuales**.

Procurando no caer en la estigmatización de las ITS, ni de las conductas de riesgo, pondremos el énfasis en los cuidados (la escucha, la comunicación, la negociación de prácticas y métodos barrera, el consentimiento, etc.) y en la toma de decisiones. Es fundamental reflexionar sobre la importancia de la comunicación en la sexualidad. Podemos ofrecer algunos ejemplos que van, desde “tengo sed” a “deseo experimentar tal cosa”, pasando por “no me apetece esto”, “me gustaría que fuera más lento”, o “más intenso”, etc. La comunicación de nuestros deseos y límites, así como, la escucha a las demás personas es una cuestión imprescindible para sexualidades placenteras e igualitarias.

8. Para finalizar, podemos **explorar la relación entre las dimensiones** para facilitar aprendizajes significativos. Por ejemplo, ¿por qué es importante escucharnos a nosotras mismas?, ¿cómo afectan las emociones a la comunicación?, ¿qué podría ayudarnos a comunicarnos mejor?, ¿por qué a veces puede costarnos expresar límites?, ¿por qué es tan importante respetar los límites de las otras personas?

¿Por qué es indispensable el placer para sentir bienestar en relación con la sexualidad?, **¿por qué el placer puede ayudarnos a tomar mejores decisiones sobre nuestras sexualidades y a cuidarnos mejor?**, ¿por qué el placer debe ser compartido?

¿La realización de prácticas sexuales de forma más segura, potencian o dificultan el placer?, ¿por qué? Entendiendo que la sexualidad es un camino de aprendizaje a lo largo de la vida, en el que todas las personas podemos cometer errores y sentirnos vulnerables, ¿qué **saberes y estrategias** pueden ayudarnos a sentirnos bien y a cuidarnos mejor?

¿Qué nos hace sentirnos bien, cómodas o más seguras cuando compartimos sexualidad con otras personas?, ¿cómo negociamos o acordamos con las otras personas nuestras prácticas o juegos?

¿Si tenemos una práctica de riesgo que sentimientos pueden aparecer?, ¿qué podemos hacer en ese caso?, ¿qué tiene que ver con el placer, el rayarnos o angustiarnos por problemas de salud sexual?, **¿qué cosas son importantes para cuidarnos?, ¿cómo podríamos vivir sexualidades más placenteras e igualitarias?**

+ INFO

Puedes encontrar más orientaciones educativas para esta dinámica en:

[De infundir miedos a difundir placeres. Claves reflexivas para la educación sexual.](#) Clara Martínez, Teo Pardo. 2019.

En salutsexual.sidastudi.org encontrarás:

[Recursos: prevención de ITS](#)

[Recursos: anticoncepción y métodos barrera](#)