

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia de la negociación y la comunicación.
- Poner el placer y el bienestar como bases del cuidado de la salud sexual.
- Ofrecer estrategias para comunicar los deseos y los límites.
- Reflexionar sobre cómo afectan los mandatos de género a nuestras sexualidades.

PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 14 años

DURACIÓN

- 1 hora

MATERIAL

- Video: [Play Party!](#)
- Proyector
- Internet

CONCEPTOS CLAVE

- Decisiones de autocuidado
- Placer
- Negociación
- Marcha atrás
- Pactos
- Prácticas sexuales
- Deseos y límites
- Barrera de látex (Dental dam)

PLAY PARTY!

Hablando del calentón: estrategias de comunicación para sexualidades más placenteras.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Introducción: Podemos romper el hielo lanzando al grupo la pregunta ¿Qué es hablar del sexo? Seguramente, a parte del revuelo y de las risas, alguna persona comente que hablar de sexo, es expresar lo que nos gusta, lo que nos apetece, cómo queremos que sucedan las cosas, si queremos utilizar protección, etc. .

¿Es fácil nombrar lo que nos gusta y lo que no nos gusta?
¿Estamos acostumbradas a hacerlo? ¿Da vergüenza, corta el rollo? ¿Cómo sabemos lo que le gusta a la persona con la que compartimos nuestra sexualidad?

Lo cierto, es que, en muchas ocasiones, tanto a personas jóvenes como adultas, negociar y hablar del sexo que vamos a hacer puede parecernos algo difícil, torpe, o vergonzoso, quizá porque tendremos que verbalizar nuestros deseos y nuestros límites, y generalmente no estamos acostumbradas a hacer eso.

Los pactos de negociación pueden ser muy variados y amplios, pero los imprescindibles son:

- Que las personas estén cómodas
- Que el consentimiento sea explícito
- Que los límites sean siempre respetados
- Que se puedan expresar los deseos

Lo ideal es negociar antes, pero también podemos hacerlo en el momento, e incluso comentar lo queramos con posterioridad.



Las relaciones sexuales son relaciones de comunicación y la mejor manera de comunicarnos es hablar.

Para saber que la otra persona está a gusto con nosotras/o, o con lo que queremos hacer, una sencilla manera es preguntárselo directamente.

Poner atención a cómo se siente la otra persona mientras estamos compartiendo intimidad es un ingrediente indispensable del placer.

¡Leer el lenguaje corporal y entender la comunicación no verbal, es parte del aprendizaje de nuestra sexualidad, pero la comunicación verbal es una fórmula infalible!

A diferencia de las pelis que nos muestra el porno, la realidad tiene muchos guiones:

- Podemos comentar lo que queramos; qué nos apetece y de qué no tenemos ganas
- Según el tipo de prácticas que vayamos a realizar podemos decidir juntas cómo cuidar la salud sexual.
- Si una persona nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre.
- Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento

La manera más infalible de saber si las otras personas están a gusto con nosotras y sienten placer es preguntando:

- ¿Te apetece? ¿Te gusta? ¿Te sientes a gusto?
- ¿Quieres que lo intente de otra manera?

-
- ¿Quieres más suave/ fuerte/ rápido/ lento?
¿Quieres que siga/ pare?

Este tipo de preguntas que nos pueden ayudar a tener relaciones más placenteras, más seguras, más felices. Tras esta pequeña introducción visionamos el video. Podemos ir parando en cada escena y comentando, o bien ver el audiovisual completo y luego comentar

2. Situación 1: Quiero sentirte piel con piel. Pedimos al grupo que expliquen con sus propias palabras qué sucede en la escena.

A continuación, les preguntamos cómo se sienten las personas protagonistas (cómodas, amorosas, calientes) y que se está negociando; en este caso el uso del preservativo.

Es interesante explorar cómo se siente la protagonista cuando su pareja le propone hacerlo sin protección con frases como: ¡va venga que te gustara! El otro día no pasó nada. Yo controlo. Quiero sentirte piel con piel. ¿Es que no confías en mí?

Debatiremos colectivamente a través de preguntas como: ¿Cuál es la intención de estas frases?, ¿quiere hacerle cambiar de opinión?, ¿por qué?

Conduciremos el debate visibilizando las frases del protagonista como frases de presión, de manipulación dulce, de chantaje amoroso... Es interesante reflexionar sobre cómo detrás de estas violencias machistas, en ocasiones, la persona que las ejerce ni siquiera es consciente de la posición de poder desde la que está actuando



Es fundamental generar una reflexión grupal para tomar conciencia sobre cómo la no responsabilización del uso de protección, la presión, la insistencia, lo cual, en relaciones heterosexuales, significa muchas veces la imposición de la marcha atrás. Este tipo de violencias están tan naturalizadas, que la mayoría de las veces, caen en el terreno de la impunidad, pues las personas no las identifican como tales.

Si queremos seguir hilando fino, analizaremos a continuación, las estrategias que pone en marcha la chica: la escucha interna, la identificación del malestar, la comunicación, el humor y la ironía para darle la vuelta a las frases de presión, la propuesta de innovar y realizar nuevas prácticas... En definitiva, la protagonista reacciona ante la presión expresando sus malestares y explicando por qué no le apetece hacer la marcha atrás.

Es conveniente asegurarnos de que todas las participantes entienden en qué consiste la marcha atrás (retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación) y hacer hincapié en que no es un método contraceptivo eficaz (la presencia del líquido preseminal, al contener espermatozoides, aunque menor medida que el semen, también puede provocar el embarazo).

La incertidumbre, que provoca esta práctica de riesgo, es el motivo del malestar que siente la protagonista. Es crucial visibilizar ese malestar, para generar reflexiones y aprendizajes significativos en el alumnado. Atendiendo a este malestar ¿La marcha atrás genera más placer o más bien lo dificulta?

Podemos complementar el debate con estas orientaciones educativas:

- Cuando compartimos intimidad sexual con otras personas, buscamos placer. Utilizar métodos contraceptivos multiplica nuestra capacidad de sentir placer, ¡ya que disponemos de toda nuestra atención para disfrutarlo!
- Aunque el riesgo de embarazo es menor que si se eyacula en el interior de la vagina, esta práctica genera rayadas y angustias hasta que se produce la menstruación.

Estos malestares, en muchas ocasiones, lo viven en solitario las chicas. Estaría bien recordarnos que no hemos venido al mundo a estar “rayadas”, que esta situación de malestar emocional es evitable y que además no es justa.

Al mismo tiempo, es muy importante no generar un juicio moral sobre las personas que practican la marcha atrás porque generaría culpa.

Para generar cambios actitudinales el acompañamiento educativo buscará aumentar la capacidad crítica del alumnado y la reflexión.

Se trata de comprender que a la hora de valorar el uso o no del preservativo, el malestar posterior cuenta, tiene un valor.

- Es importante interpelar a los chicos para generar la toma de conciencia, una reflexión profunda y empatía e implicación en la anticoncepción.



Es interesante abrir la reflexión sobre las frases de presión que utiliza el protagonista del video: ¿es que no confías en mí?, venga que te va a gustar, quiero sentirte piel con piel. Es importante visibilizar estas frases como ejemplos de chantaje y manipulación. ¿Cómo se sentiría ella si hubiera accedido a hacerlo sin protección? ¿Es consciente el chico del malestar que está generando? ¿Cómo resuelven la situación? ¿Qué deciden hacer?

Podemos cerrar preguntando qué estrategias de negociación pone en marcha la protagonista. Podemos destacar el uso de la vela y el masaje como una manera de visibilizar todo el cuerpo como una fuente de placer y no solo la zona genital. Con ello contrarrestamos el coito-centrismo y ampliamos los márgenes del deseo. Para contrarrestar el mito de que con el preservativo se siente menos, pondremos énfasis en el flow y la magia (conexión, complicidad, escucha, comunicación, etc.) como los ingredientes fundamentales del placer.

3. Situación 2: ¡Coge la barrerita y cómeme! Pedimos al grupo que expliquen con sus propias palabras qué sucede en la escena. A continuación, les preguntamos cómo se sienten las protagonistas y qué están negociando. En este caso, la barrera de látex, también llamada dental dam(1) para realizar sexo oral de forma más segura. Podemos preguntar al grupo ¿qué estrategias de cuidado de la salud se emplean en sexualidades no heterosexuales? Es interesante reflexionar sobre cómo la heteronorma conlleva muchas veces, el desconocimiento sobre los métodos de protección entre mujeres, lesbianas, bisexuales y personas no binarias y trans*.

Cuando hablamos de relaciones entre personas con vulva y de las infecciones de transmisión sexual (ITS), existe la falsa creencia de que en dichas relaciones no hay ningún riesgo de transmisión. Pero hay que tener en cuenta que no están libres de las ITS, ya que el riesgo no estriba en la preferencia/orientación sexual, sino que varía en función de las prácticas sexuales y cómo se hayan realizado

El flujo vaginal es un fluido con menor capacidad transmisora que otros como el semen o la sangre, de ahí que el sexo oral hacia una vulva sea una práctica de bajo riesgo. Pero algunas ITS sí pueden transmitirse así (como la clamidiasis, tricomoniasis, etc.). La mayoría de ITS que se transmiten por esta vía son de fácil tratamiento, pero se pueden complicar si no se tratan. Otras como la sífilis y la gonorrea, pueden ser más peligrosas para nuestra salud(2) ..

Algunas estrategias para el cuidado de la sexualidad entre personas con vulva:

- Al emplear juguetes sexuales, éstos deben limpiarse adecuadamente. Para evitar la transmisión de infecciones puede emplearse un preservativo que debe cambiarse cuando se pase de una persona a otra y también, si se pasa del ano a la vagina.
- Respecto a la penetración con los dedos, el riesgo de transmisión es bajo con esta práctica y puede aumentar un poco en caso de que haya presencia de heridas. Para mayor seguridad, se pueden utilizar dediles o guantes de látex o nitrilo con un poco de lubricante.
- Realizarse pruebas médicas de ITS para mayor seguridad de ambas.

-
- Para ampliar información, recomendamos [¡Protégete, coño!: guía de salud sexual para personas con coño de todos los gustos y géneros.](#)

Además de temas como el sexo más seguro entre lesbianas o entre personas con vulva, puede que salgan en el debate temas como los pactos en las relaciones abiertas o el tema de la silla.

Hablar de los pactos en las relaciones abiertas es una oportunidad para explorar múltiples estrategias de cuidado de la salud sexual más allá de los métodos barrera: decidir hacerse pruebas, pactar con qué relaciones protegerse, decidir qué prácticas queremos hacer y en cuales de ellas nos queremos proteger, etc. Podemos hablar también de protegerse en un sentido más amplio: ser honestas para protegernos de hacernos daño emocionalmente. Respecto a la diversidad funcional, puede que aparezca la pregunta de ¿Cómo follan las personas que van en silla? Esta escena, además de visibilizar que las personas con diversidad funcional tienen sexualidad como el resto, nos permite ampliar los imaginarios de qué es sexualidad y qué es placer, haciendo hincapié en el cuerpo entero como un mapa infinito de placer, y en la creatividad y la comunicación como herramientas clave para compartir placer con otras personas

Situación 3: Hoy estoy más de mimitos... Pedimos al grupo que expliquen con sus propias palabras qué sucede en la escena. A continuación, les preguntamos cómo se sienten los protagonistas y qué se está negociando. La clave de esta escena es que nos permite pensar en estrategias para decir que “no” aunque no nos hayan preguntado.

A pesar de saber que, para asegurar entornos de sexualidades libres y placenteras, tenemos la responsabilidad de preguntarnos qué nos apetece con las personas con las que compartimos sexualidad, también sabemos que muchas veces esto no sucede así por muchos motivos: en el porno, referente audiovisual del sexo por excelencia (sobre todo para los chicos), no se habla; no sabemos cómo comunicar qué nos gusta y qué nos apetece; hablar da vergüenza; parece que si preguntas es porque no tienes ni idea de sexo; etc.

Por eso, tener estrategias para decir que “no” aunque no nos hayan preguntado es una herramienta de reducción de riesgos. En este caso, de reducción del riesgo de tener sexualidades sin ganas o no placenteras. Podemos empezar comentando cómo hablar de si nos apetece tener sexo. ¿Cómo preguntarle a alguien si tiene ganas?

Podemos hablar de los miedos y las inseguridades que se movilizan al preguntar: preguntar abre la posibilidad a que nos digan que no. En este sentido, la pregunta es una herramienta que abre espacios para que todo el mundo pueda sentirse a gusto. En general, es mucho más fácil decir que no, si nos han preguntado. ¿Cómo nos sentimos cuando nos dicen que no? ¿Qué sentimos que se pone en juego?

Podemos hablar de como asociamos el “no” al miedo a no gustar, a que se apague la chispa... También podemos hablar de cómo sabemos (cada quién consigo misma/o) si nos apetece tener sexo y qué tipo de sexo nos apetece. De la necesidad de preguntarnos y escucharnos a nosotras mismas. De la autoescucha sin juicio



Pero, de hecho, en esta escena no se preguntan exactamente si tienen ganas. Hay uno de los chicos que tiene ganas de sexo más genital, y otro que no. El primero le hace saber al segundo sus ganas: me pones como una moto; venga, dame de eso que me gusta tanto... Y ahí viene la clave de la escena. ¿Cómo hace el segundo chico para decirle al otro que no tiene ganas de sexo genital

A veces queremos decir un “no” tajante. Un “no” de límite, de “ni te acerques”. Y otras veces, pensar en el “no” como cierre, como clausura, como imposibilidad, hace que nos sea más difícil de plantear. Pero podemos pensar también en el “no” como matiz, como contrapropuesta, como partícula que abre otras posibilidades. “No quiero sexo genital, quiero besitos y chucharita”. “No quiero que te metas dentro, me dan muchas más ganas de besitos en el cuello”, etc. A veces, el “no” como contrapropuesta hace que nos sea más fácil de plantear

La escena nos da también para comentar qué es sexo y qué no. ¿Dónde empieza y donde acaba el sexo? ¿Os parece que mimitos y cucharita pueden ser sexo también? ¿Qué busca, la gente, cuando decide compartir su sexualidad con alguien? ¿Os parece que habrían encontrado lo que buscaban si el chico que no tenía ganas de “motos” no hubiera dicho que prefería mimitos? ¿de que tenemos miedo al decir “no”?

Situación 4: ¿Te crees que a todas nos va a gustar lo mismo? Pedimos al grupo que expliquen con sus propias palabras qué sucede en la escena.

A continuación, les preguntamos cómo se sienten las protagonistas y qué se está negociando. Podemos empezar contrarrestando el mito de que hablar corta el rollo. Precisamente, en esta escena, lo que corta el rollo es no haber hablado. No es tanto que a la chica le haya dolido el cachete, sino que le ha hecho sentir como un objeto. Podemos preguntar si les parece que la escena es realista, y si sucede más de chicos a chicas o al revés y por qué

Esto nos dará para hablar del porno y de cómo nos afectan los mandatos de género en nuestras sexualidades. ¿Quién se supone que tiene que saber y “llevar la iniciativa”? ¿Quién se supone que tiene que complacer y hacer todo para gustarle al otro? ¿Cómo podemos transformar estas situaciones? ¿Qué estrategias pone en marcha la protagonista? A la práctica, en esta escena, ¿quién tenía más idea de sexualidad?

Podemos aprovechar para hablar de si a todo el mundo le gusta lo mismo, o de si a una misma persona siempre le apetecerá lo mismo. Y de cómo podemos saber qué le gusta y qué le apetece a la persona con la que estamos recogiendo colectivamente las premisas que ofrece la protagonista. Aunque el punto de inflexión de la escena no tiene tanto que ver con el dolor, podemos aprovechar para hablar de ello. Ninguna práctica sexual debe provocar dolor, lo que buscamos las personas al vivir nuestra sexualidad es placer (3) . Si hay algo que nos duele es porque hay algo que no estamos haciendo bien: cambiamos de postura, de práctica, de lugar o de amante, pero el sexo no tiene que doler, tiene que dar placer.!

Puede aparecer en el debate el mito del “dolor la primera vez” y/o el sexo anal como práctica dolorosa

Respecto al mito del “dolor la primera vez”: es importante recalcar que en las relaciones sexuales siempre buscamos placer. El mito del dolor la primera vez provoca una normalización del dolor, lo cual es inaceptable, ¿qué haría un chico si le doliera el pene en las relaciones? ¡Pues nosotras, lo mismo! A veces querremos decir un “no” tajante. Un “no” Es importante facilitar un espacio donde se puedan dar procesos de empoderamiento, en el que las jóvenes se sientan protagonistas activas en su sexualidad, legítimas para decidir y comunicar sus deseos, emociones y necesidades. Olvidemos los cuentos y las historias sobre el himen, si duele: es porque se está yendo más rápido de la cuenta. Que no resulte placentero tiene que ver con la inexperiencia, con las prisas, con tomárselo como una carrera, en vez de como un juego... mientras más «slow flow» y magia le echemos al asunto, más placentero resultará. La conexión, la escucha, sentirnos cómodas, que podemos tomar la iniciativa y comentar lo que queramos, son ingredientes indispensables para el placer. Estar conectadas con nuestro placer, es una gran herramienta para poder negociar mejor relaciones más seguras y más placenteras.

Respecto al sexo anal, podemos comentar que es una práctica de ritmos lentos y su propia técnica, pero que, en cualquier caso, puede ser muy placentera, y que la gente que lo practica es porque le da placer

. Podemos usar el tema también para intentar abordar la homofobia que aparece en la mayoría de las aulas cuando se habla de sexo anal. Es interesante nombrarla cuando aparece, hacerla explícita. A continuación, podemos comentar que el sexo anal en relación con los chicos no es una cosa de gays. Que una cosa son las prácticas que nos gustan y otra con quién nos gusta hacerlas, y que hay muchos chicos gays a los que no les interesa explorar su sensibilidad anal y muchos chicos heteros a los que les encanta. Finalmente, para cerrar, explicamos que cada persona tiene el Derecho de decidir cómo le apetece vivir su sexualidad y qué no le apetece experimentar y al mismo tiempo todas tenemos Derecho a que nuestros gustos no sean estigmatizados ni ridiculizados por el patriarcado.

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	10 min.
Vídeo	10 min.
Comentamos la situación 1	10 min.
Comentamos la situación 2	10 min.
Comentamos la situación 3	10 min.
Comentamos la situación 4	10 min.

+ INFORMACIÓN

[¡Protégete, coño!: guía de salud sexual para personas con coño de todos los gustos y géneros.](#)

[SIDA STUDI. Zona pedagógica. Infecciones de Transmisión Sexual](#)

[SIDA STUDI. Zona pedagógica. Métodos barrera y anticonceptivos](#)

POSIBLES ADAPTACIONES

Se puede pedir que trabajen en 4 pequeños grupos, que cada grupo se dedique a pensar sobre una de las 4 situaciones y que después pongan en común el trabajo que han hecho

1) Es una película de látex o poliuretano que se usa entre la boca y la vulva o el ano durante el sexo oral. Generalmente miden alrededor de 15 x 20 centímetros, son muy delgadas y permiten una gran sensibilidad. Las personas que quieren realizar sexo oral de forma más segura optan por este método barrera. Otras comentan que emplean film transparente de cocina, ya que no es fácil conseguir las barreras dado que la mayoría de las farmacias no disponen de ellas. Además, recomiendan no emplear el film para microondas porque es poroso, de forma que no nos sirve para la función de método barrera.

2) Debemos ser conscientes de que la mayoría de las personas no se protegen en el sexo oral (tanto en relaciones heterosexuales o como no heterosexuales). Así que es importante dar, además, consejos para la reducción de riesgos (eso hará más difícil la transmisión de alguna ITS, pero no imposible):

- En el caso de menstruación, o infección vaginal, aumenta el riesgo de transmisión de ITS en el sexo oral desprotegido
- . Las llagas alrededor de la boca, los genitales o el ano son un síntoma de infección. Si existen, la barrera de látex reduce muchísimo el riesgo de transmisión.
- Evitar la eyaculación en la boca reduce el riesgo de transmisión de infecciones.
- No lavarse los dientes antes ni después, para evitar generar pequeñas heridas que podrían funcionar como puerta de entrada de microorganismos a nuestro torrente sanguíneo. Tampoco enjuagarse con colutorios bucales ni otras sustancias que contengan alcohol

3) A veces puede salir el tema del BDSM ya que los adolescentes han visto 50 sombras de Grey. Podemos contratar el imaginario del dolor argumentado que precisamente las prácticas BDSM son las prácticas donde más importancia se le otorgan a la negociación y al consentimiento de las personas