

OBJETIVOS

- Aclarar dudas e informar sobre la dimensión placer/sensibilidad de diferentes corporalidades .
- 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.
- Romper con estereotipos de género vinculados a la sexualidad.

PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes de 14 años a 21 años

MATERIAL

- ANEXO 01. Fichas de los casos con las preguntas correspondientes.
- ANEXO 02 Fichas de Contenidos para cada caso.
- ANEXO 03 Dibujos de órganos genitales, como alternativa se pueden dibujar en una pizarra. [Pene](#), [Vulva](#), [Clítoris](#), [Genitales Intersex](#)

CONCEPTOS CLAVE

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

¿QUÉ HAGO CÓMO ME SIENTO?

Experiencias y dudas

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 personas del grupo y de este hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que el grupo se sintiera juzgado 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

+ INFORMACIÓN

[Chilis y gotarrones](#)

[Soy tu clítoris guía para volverme loco](#)

[Plaer sexual CJAS](#)

[Masturbació i exploració](#)

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Esta sesión puede realizarse en grupo mixto o bien separando chicos y chicas. Siempre visibilizando que se propone una separación muy binaria y que si hay personas que se sienten más cómodas en el otro grupo pueden ir al que crean conveniente (personas trans o no binarias) .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.



ANEXO 01 / FICHA CASOS ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

CASO 1: MASTURBACIÓN

Desde hace un tiempo nos liamos. El otro día por 1ª vez ella me masturbó mientras yo 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 masturbarla “bien”. ¿Por dónde empiezo? ¿Y si compro algo especial (rollo vibrador), o es suficiente con meterle los dedos?

Preguntas:

1. ¿Cómo pensáis que se sienten las personas que protagonizan esta historia?
2. ¿Por qué creéis que el chico cis no sabe cómo darle placer a ella y ella si sabe cómo darle placer a él?
3. ¿Qué le aconsejaríais?
5. ¿Quién nos explica como funciona eso de la masturbación ¿Dónde aprendemos sobre sexo?

ANEXO 01 / FICHA CASOS ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

CASO 2: : ORGASMO

Yo no me atrevo a preguntarle a Sandra si se corre. No veo que haga nada muy distinto de 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... ¡estoy perdida!

Preguntas:

1. ¿Qué le pasa? ¿Qué quiere saber?
2. ¿Cómo se siente ante esta situación? ¿Por qué?
3. ¿Qué le recomendaríais a esta persona? ¿Es fácil?
4. ¿Qué le recomendaríais a Sandra? ¿Es fácil?
5. ¿Es lo mismo sentir mucha excitación que tener un orgasmo?
6. ¿Cómo puede saber esta persona si ella ha llegado al orgasmo?



ANEXO 01 / FICHA CASOS ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

CASO 3: LA PRIMERA VEZ (A)

José está hablando con sus amigos y explica: “Yo no sé si es normal; no sé... la primera vez fue bien, raro y rápido pero una pasada, ¡y Nadima 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:

1. ¿Os parece que es normal lo que le pasa?
2. ¿Habéis oído hablar del himen? ¿qué se supone que es?
3. ¿Qué creéis que hizo cuando la “sintió extraña” como él dice?
4. ¿Cómo se puede sentir después de que ella le dijera que le había hecho daño? Si le hubiese hecho daño al chico, ¿pensáis que habría seguido o que habría parado? ¿Por qué?



ANEXO 01 / FICHA CASOS ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

CASO 3: LA PRIMERA VEZ (B)

Nadima está hablando con sus amigas y 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... sí que me dolió un poco... pensamos que era normal y que quizás no se me ha acabado de romper el himen...”

Preguntas:

1. ¿Os parece que es normal lo que le pasa?
2. ¿Habéis oído hablar del himen? ¿qué se supone que es?
3. Si le hubiera hecho daño al chico, ¿os parece que habría seguido o habría parado?
¿Por qué?

ANEXO 01 / FICHA CASOS ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

CASO 4: SEXO ORAL

¿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:

1. ¿Qué quiere saber? ¿Cómo se estará sintiendo?
2. Imagina que un amigo tuyo te explica que le pasa esto, ¿qué le dirías? ¿Y tú cómo te sentirías?
3. ¿Quién nos explica cómo funciona esto del sexo oral? ¿Dónde aprendemos del sexo?
4. ¿Qué palabras usamos para nombrar el sexo oral?



ANEXO 01 / FICHA CASOS ¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

CASO 5: PENETRACIÓN ANAL

Tengo ganas de probar el sexo anal he leído que puede ser muy placentero especialmente si la penetración me la hacen a mí por eso de la próstata. Me da un poco de palo proponérselo a María a ver si va a pensar que soy un poco raro o algo. No sé cómo decírselo. Además, tampoco sé muy bien cómo tenemos que hacerlo para que no sea doloroso, estoy confundido porque he leído que da mucho gusto, pero también que hace daño, ¿es así?

Preguntas:

1. ¿Por qué le da palo proponérselo a María?
2. ¿Es verdad lo de la especial sensibilidad anal en las personas con pene?
3. ¿Hay prácticas sexuales que pueden modificar nuestra preferencia sexual?
4. Imagina que un amigo tuyo te explica que le pasa esto, ¿qué le dirías? ¿Y tú cómo te sentirías?
5. ¿Quién nos explica cómo funciona esto del sexo anal? ¿Dónde aprendemos del sexo?

CONTENIDOS PARA CADA CASO

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.
- Muchas personas tenemos zonas erógenas en común: ano, pezones, costillas, cuello...
- Pero cada persona tenemos relaciones diferentes con nuestro cuerpo y, concretamente con nuestros genitales.
- Las personas sociabilizadas como chicos están más familiarizados y socialmente está “bien vista” la masturbación.
- Las personas sociabilizadas como 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.

Estimulació vulva/ vagina/ clítoris

- 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 pene/ ano

- 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 sentir obligación 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 cómo al hablar de sexualidad, tomamos como única referencia la sexualidad de los hombres cis.
- Una persona con vulva identifica el orgasmo basándose en su propia experiencia y sensaciones. No tiene claves externas como en el caso de una persona con pene (erección, eyaculación, pérdida de erección).
- Es posible que una persona con vulva tenga varios orgasmos (multiorgásmica), pero esta posibilidad no implica que necesariamente deba ser así. A menudo en esta situación aparece la idea de que “fingen” los orgasmos. Es interesante plantear la pregunta de por qué preferiría “fingir” que explicarle a su pareja sexual que no ha tenido un orgasmo.

Proceso de excitación de personas con pene

- 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 preseminal. Es un líquido que no se nota, que no produce placer, pero que puede contener espermatozoides y por lo tanto, puede producir un embarazo. 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 cis

- 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 no tiene pistas externas. Como pista interna tenemos las contracciones pélvicas.
- Mayor calor corporal, subidón, alivio, etc.
- Una persona con vulva 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.
- Si sentimos mucha excitación, pero no llegamos al orgasmo podemos sentir molestias por la tensión acumulada que no se ha liberado. No es nada grave y por tanto, esta molestia 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 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 pene debe estar en erección y la vagina tener mucha lubricación por la excitación que ayude a que la penetración sea placentera. Si no hay flujo vaginal que lubrique la penetración duele.



- La primera vez que realizamos cualquier práctica podemos sentir nervios. Además, estos nervios van en aumento por el mito de que la primera vez de una P+V les va a doler a las personas con vagina.
- 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. Podemos seguir con otras prácticas que si, nos dan placer. También podemos esperar a estar más excitadas, probar otras posturas o probar otro día con más tiempo.
- En lo relacionado con el sexo, si duele es que hay algo que no está funcionando bien.

CASO 4.” SEXO ORAL”

- En las parejas con genitales diferentes 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 a gusto 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 hablar y reír con la pareja nos ayudará a estar a gusto, a desinhibirnos y a disfrutar más.



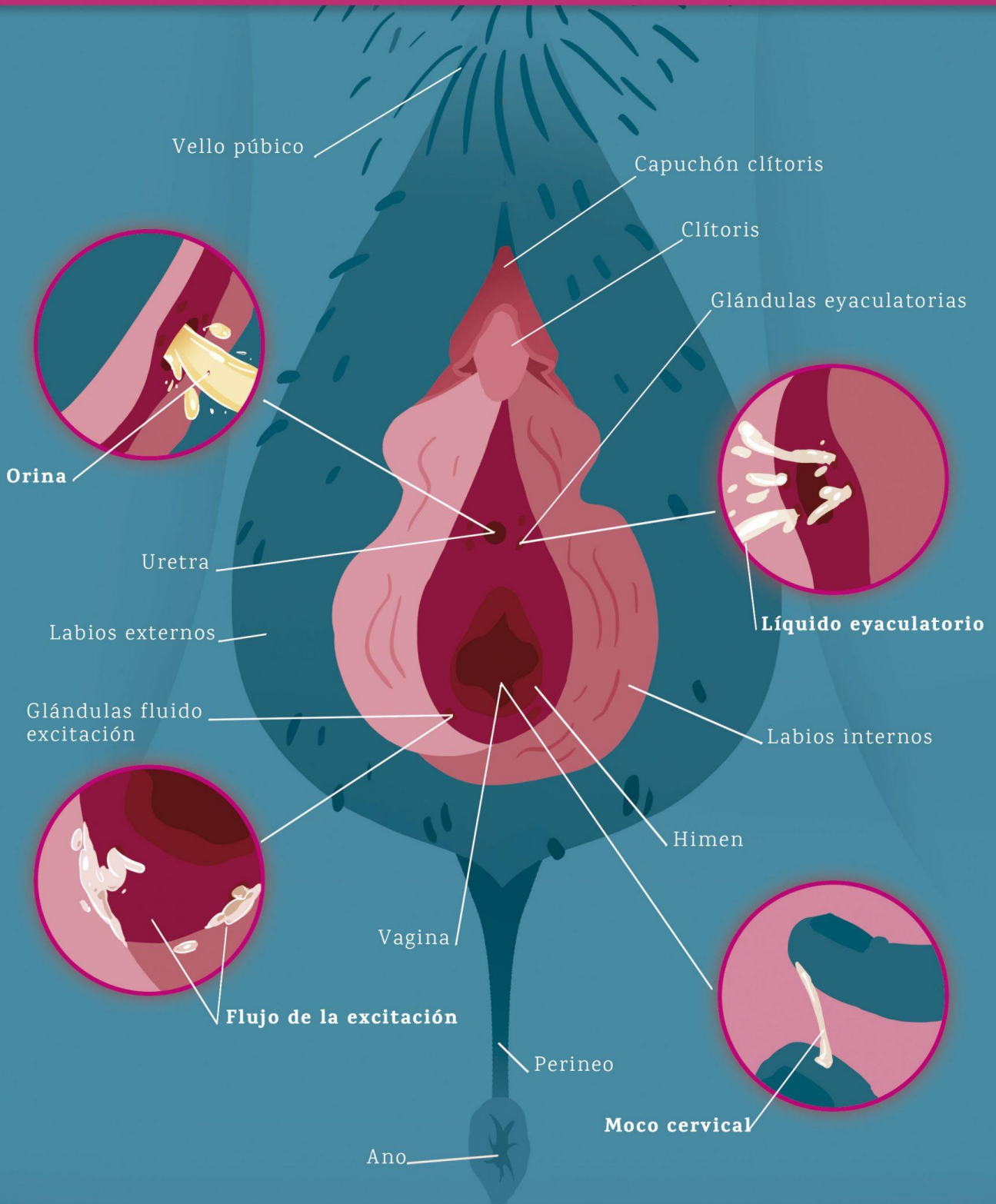
- La única forma de asegurarnos que a la otra persona le gusta lo que le hacemos es preguntándole. Hay muchas formas de preguntar, no hace falta hacer una entrevista previa. Un ejemplo puede ser preguntar: ¿así? o ¿quieres más suave? cuando estás acariciando a la otra persona.

CASO 5. PENETRACIÓN ANAL

- El perineo y la parte externa del ano son zonas con mucha sensibilidad en general para todas las personas .
- Las personas con pene pueden sentir especial placer en el sexo anal. En algunas penetraciones se estimula la próstata que tiene miles de terminaciones nerviosas y puede sentirse mucho placer.
- El acceso a la próstata es más fácil a través de dedos que a través de dildos o pene.
- Las prácticas sexuales no tienen que ver con nuestra preferencia sexual. Hay chicos gays que no les interesa el sexo anal y chicos heteros que si les interesa.
- Algunos chicos tienen prejuicios con la penetración anal por pensar que es una práctica que les hace menos hombres. Se trata un prejuicio social que nos limita el acceso al placer.
- El ano no tiene lubricación natural. Es imprescindible utilizar lubricante para que el roce sea agradable. Se puede usar la saliva como alternativa. O preferiblemente comprar lubricante.
- Antes de la penetración debe estimularse el esfínter anal con caricias y presionándolo para que se dilate.
- 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.
- 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.
- Podemos hacernos duchas anales si queremos asegurarnos la zona limpia.
- 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.
- Es recomendable utilizar guantes de latex si vamos a penetrar con los dedos.
- 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.



VULVA



ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:

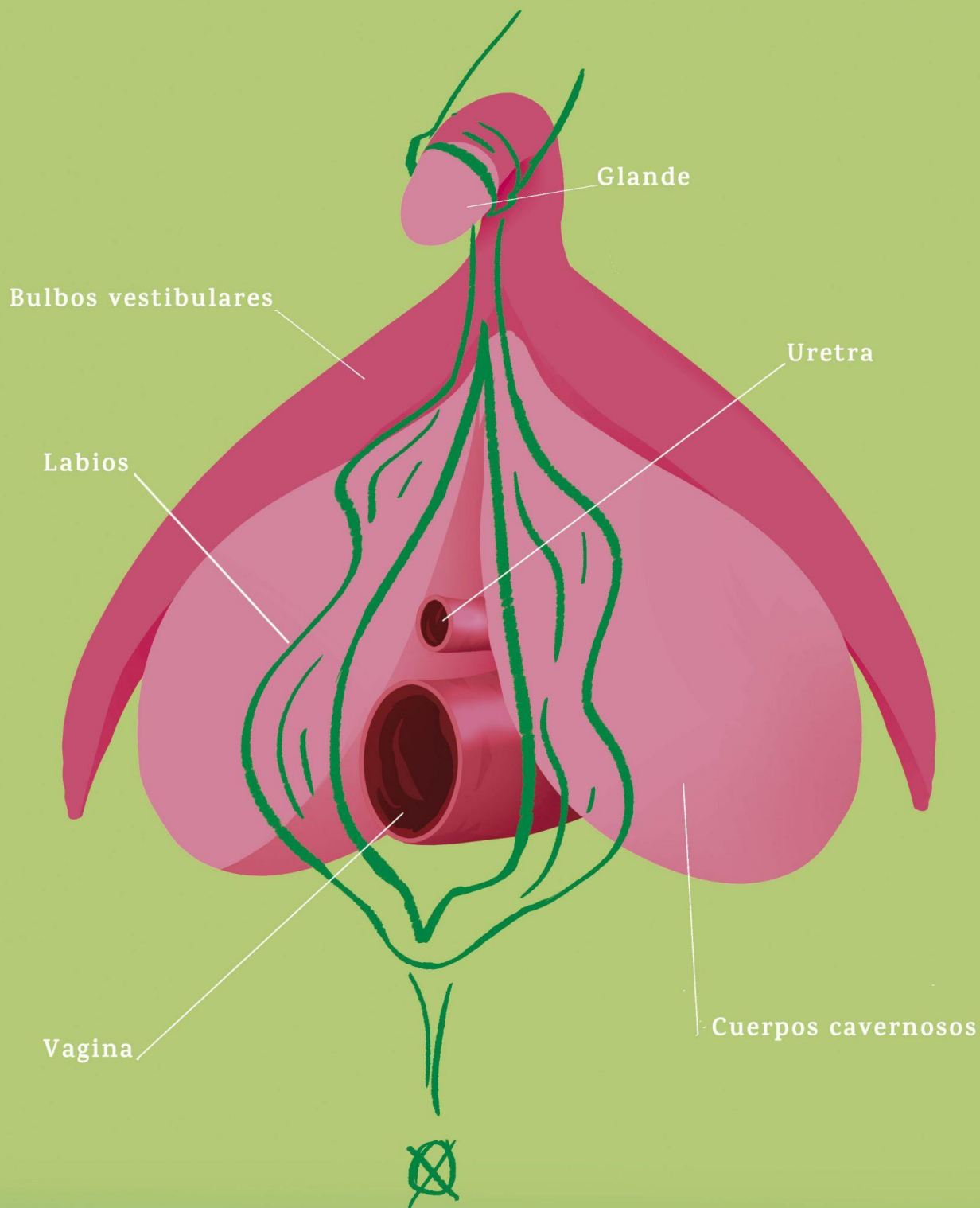


GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CLÍTORIS



ELABORADO POR:



www.sexus.org
sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

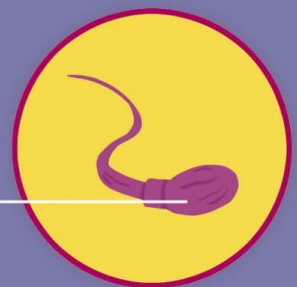
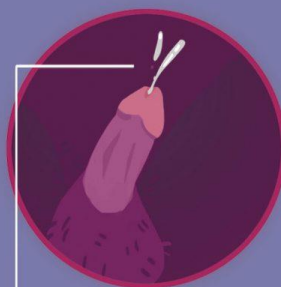
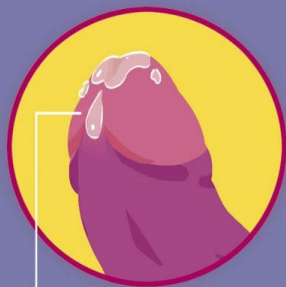
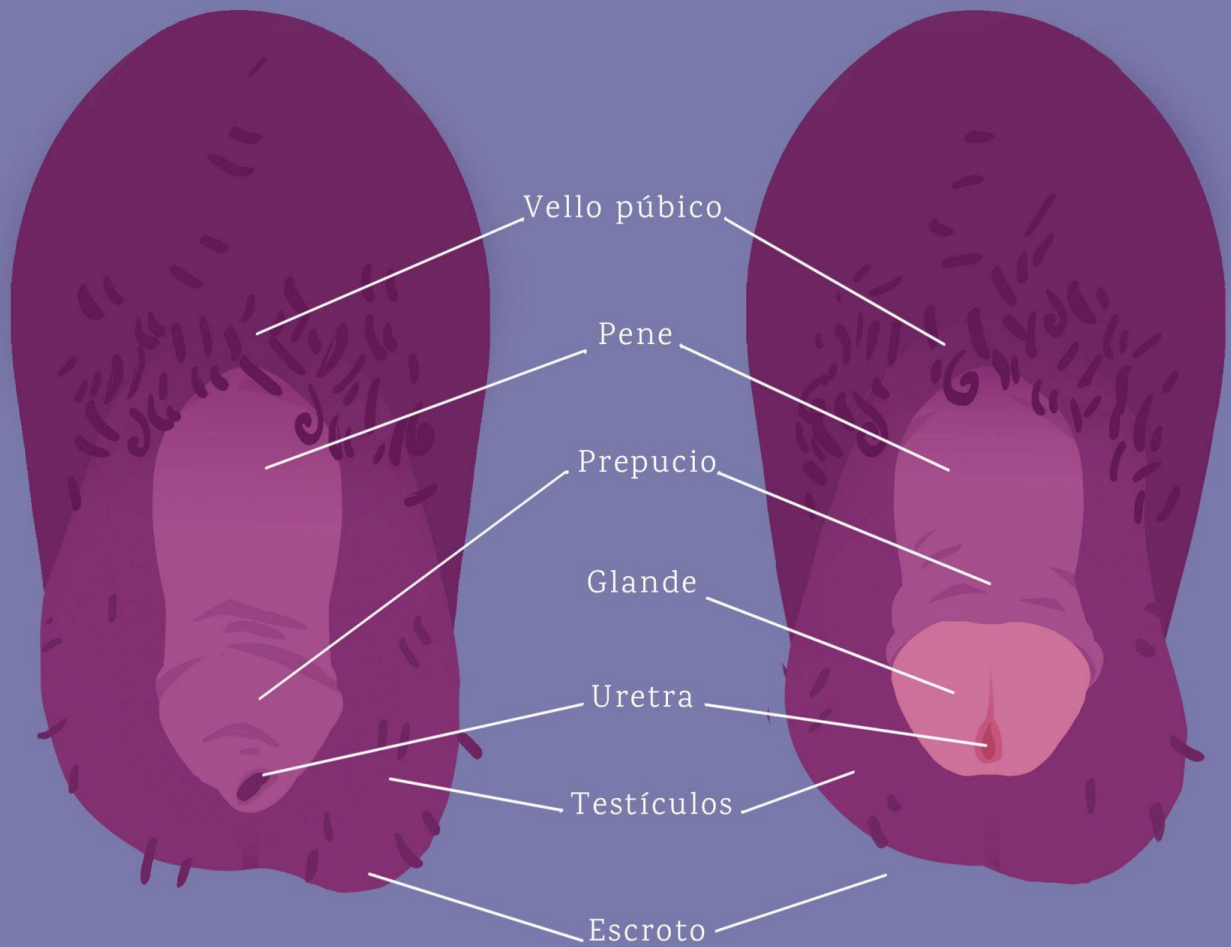
MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

PENE

PENE NO CIRCUNCIDADO

PENE CIRCUNCIDADO



ELABORADO POR:



www.sexus.org
sexus@abd-ong.org

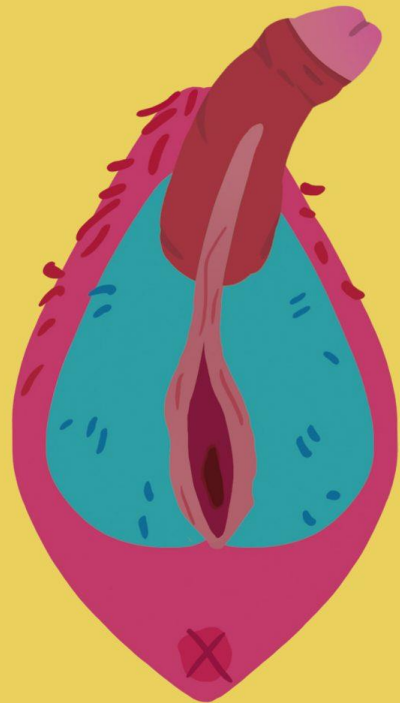
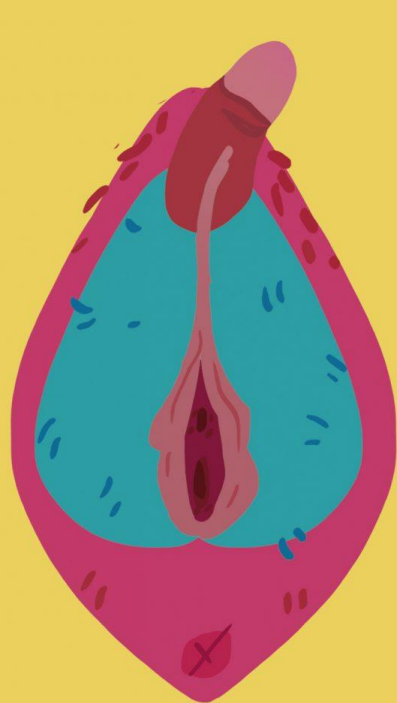
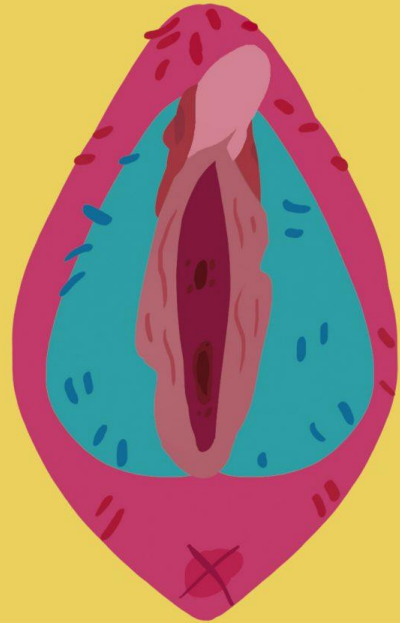


CON EL SOPORTE DE:



Secretaría Plan Nacional sobre el sida

GENITALES INTERSEX



clítoris / pene

labios / escroto

ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida