

## OBJETIVOS

- Vincular el placer con las emociones y sentimientos.
- Visibilizar la diversidad de preferencias sexuales.
- Visibilizar la diversidad de prácticas sexuales.

## PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 15 años

## MATERIAL

- Post-it
- Bolígrafos
- Papel de embalar o papelógrafo con los círculos de los niveles de placer.

## CONCEPTOS CLAVE

- Prácticas sexuales
- Excitación
- Placer
- Deseo
- Autoconocimiento
- Erotismo
- Comunicación

# PLACER, EROTISMO Y DESEO

## Autoconocimiento y saberes colectivos sobre sexualidad

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

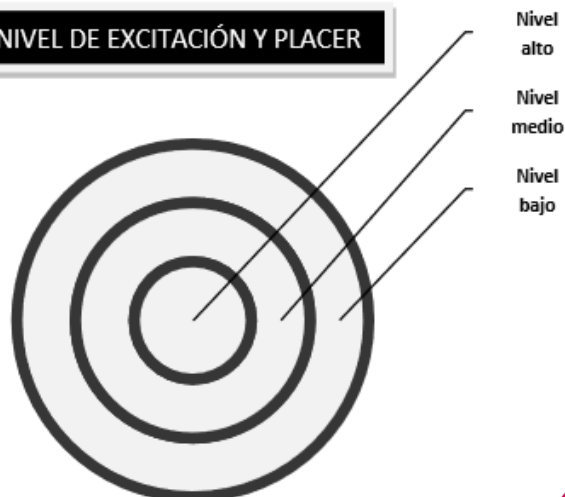
1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las personas del grupo y de este hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que personas del grupo se sintieran juzgadas por la persona referente.

2. La dinámica se inicia invitando a escribir las prácticas sexuales que les dan placer y satisfacción a las personas participantes. Se repartirán a cada participante 3, 4 o tantos post-it como deseen.

3. Después colocaremos en el centro de la sala un papel de embalar o papelógrafo con los círculos de excitación y placer.

### NIVEL DE EXCITACIÓN Y PLACER



---

4. Cada persona colocará prácticas en los círculos que corresponda en función del grado de placer que les produce esa práctica.

Una vez todas las prácticas estén colocadas. Después lanzaremos las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Todas las personas tienen los mismos deseos?
- ¿Qué tipo de prácticas han sido las más repetidas?, ¿por qué?
- ¿Añadiríais algunas prácticas?
- ¿Todas las prácticas le gustan a todo el mundo?
- ¿Qué factores influyen para que una práctica nos guste o no?
- ¿Cómo sabemos que algo nos provoca placer?
- ¿Hablamos con nuestras parejas sexuales sobre aquello que nos gusta o sobre aquello que deseamos probar?
- Observando las prácticas, ¿podemos identificar qué prácticas han sido escritas por chicos y cuáles por chicas?
- ¿Existe una relación entre prácticas sexuales y la orientación/preferencia sexual?
- ¿Conocéis prácticas trans\*, lésbicas o gais?

#### Algunas orientaciones educativas sobre el deseo (1)

El deseo es el ingrediente fundamental para poner en marcha la erótica. Es muy complejo, tiene que ver con las ganas o interés erótico y de búsqueda de excitación.

Se relaciona con pensamientos o fantasías eróticas (inductores internos) y se moviliza hacia la práctica cuando hay adecuados inductores externos.

---

Puede ser automático, te viene sin más, o responsivo, te viene como respuesta a algo. Ese algo, que son los inductores externos del deseo, pueden ser cosas como la intimidad en una relación de calidad, ver a alguien que te gusta, un olor, que toquen tu cuerpo de una manera que te estimule, etc. Del mismo modo, si esos inductores no son adecuados, olvídate de que haya deseo.

El deseo funciona en cada una de manera diferente, porque al final es algo que vivenciamos de manera muy íntima y personal. Pero también sabemos que nuestras vivencias están influenciadas por las normas sociales de género.

(1) PARRA ABAÚNZA, Noemí. 2018. [Colección: Guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes](#); [Santa Cruz de Tenerife] : Instituto Canario de Igualdad.