



UNIDAD

DIDÁCTICA

Respuesta Sexual

Humana

y Disfunciones

Sexuales

R.S.H.
**educación
secundaria**

C O N T I E N E

Programación

19 Fichas de Trabajo del Alumnado

6 Documentos del Profesorado

Contenidos Básicos

**CENTRO DE INTERÉS:
"RESPUESTA SEXUAL HUMANA
Y DISFUNCIONES SEXUALES"**

OBJETIVO GENERAL

Asumir positivamente las sensaciones placenteras que nos proporciona el cuerpo sexuado ante los estímulos y vivencias sexuales, conociendo las fases de la Respuesta Sexual Humana, y las similitudes y diferencias que existen en este terreno entre hombres y mujeres, desmitificando los tabúes asociados a éstas.

Asimismo, conocer las principales disfunciones sexuales y sus causas, y desarrollar las habilidades necesarias que les permitan acudir a especialistas que les puedan orientar al respecto.

Explicación del objetivo:

Para fomentar unas relaciones sexuales saludables es preciso que el alumnado conozca su cuerpo y cómo funciona éste ante los estímulos sexuales. La desinformación y la ansiedad que se produce al querer regirse por unos patrones de conducta sexuales rígidos pueden ser las causas de diversas disfunciones sexuales.

Debemos hacer consciente al alumnado de que existen factores físicos, psicológicos y socioambientales que influyen en la vivencia personal de la Respuesta Sexual Humana, y de que las estimulaciones sexuales que provocan esta respuesta están sujetas a una amplia variedad personal.

En este sentido, es importante cuestionar diversos mitos que hacen referencia a la Respuesta Sexual Humana y que contribuyen a que algunas personas vivan la sexualidad de forma poco saludable, dando lugar a la existencia de diversas disfunciones sexuales.

(...)

En definitiva, se trataría de ofrecer al alumnado recursos que le permita realizar una valoración crítica de los factores que enriquecen y favorecen las relaciones sexuales: diálogo, expresión de ideas y sentimientos, asunción positiva del cuerpo sexuado, etc. y de aquellos elementos que las limitan y empobrecen: actitudes dominantes, incomunicación..., aplicando esta valoración a su vida cotidiana.

Esta Unidad Didáctica, al igual que el resto del material Harimaguada, debe adaptarse a las peculiaridades de cada aula.

Aunque, generalmente, es un Centro de Interés a trabajar durante los últimos años de Secundaria, se pueden seleccionar algunas actividades para responder a aspectos o intereses muy concretos en cursos anteriores. El trabajo de distintos conceptos, actitudes y procedimientos, en otros Centros de Interés va a ir contribuyendo a la adquisición de una concepción de la sexualidad amplia y facilitando unas conductas y unas actitudes sexuales saludables.

CONTENIDOS

HECHOS, CONCEPTOS Y PRINCIPIOS

- Respuesta Sexual Humana:
 - Fases
 - Fisiología
 - Diferencias y semejanzas entre sexos.
- Alteraciones en las distintas fases:
 - Deseo inhibido
 - Deseo hiperactivo
 - Inhibición de la excitación sexual femenina
 - Disfunción eréctil
 - Eyaculación precoz
 - Dispareunia
 - Vaginismo.
- Origen de las disfunciones:
 - Factores psicológicos
 - Factores fisiológicos
 - Factores socioambientales.
- Aspectos preventivos de las disfunciones sexuales.
- Centros de Información y Orientación.

PROCEDIMIENTOS

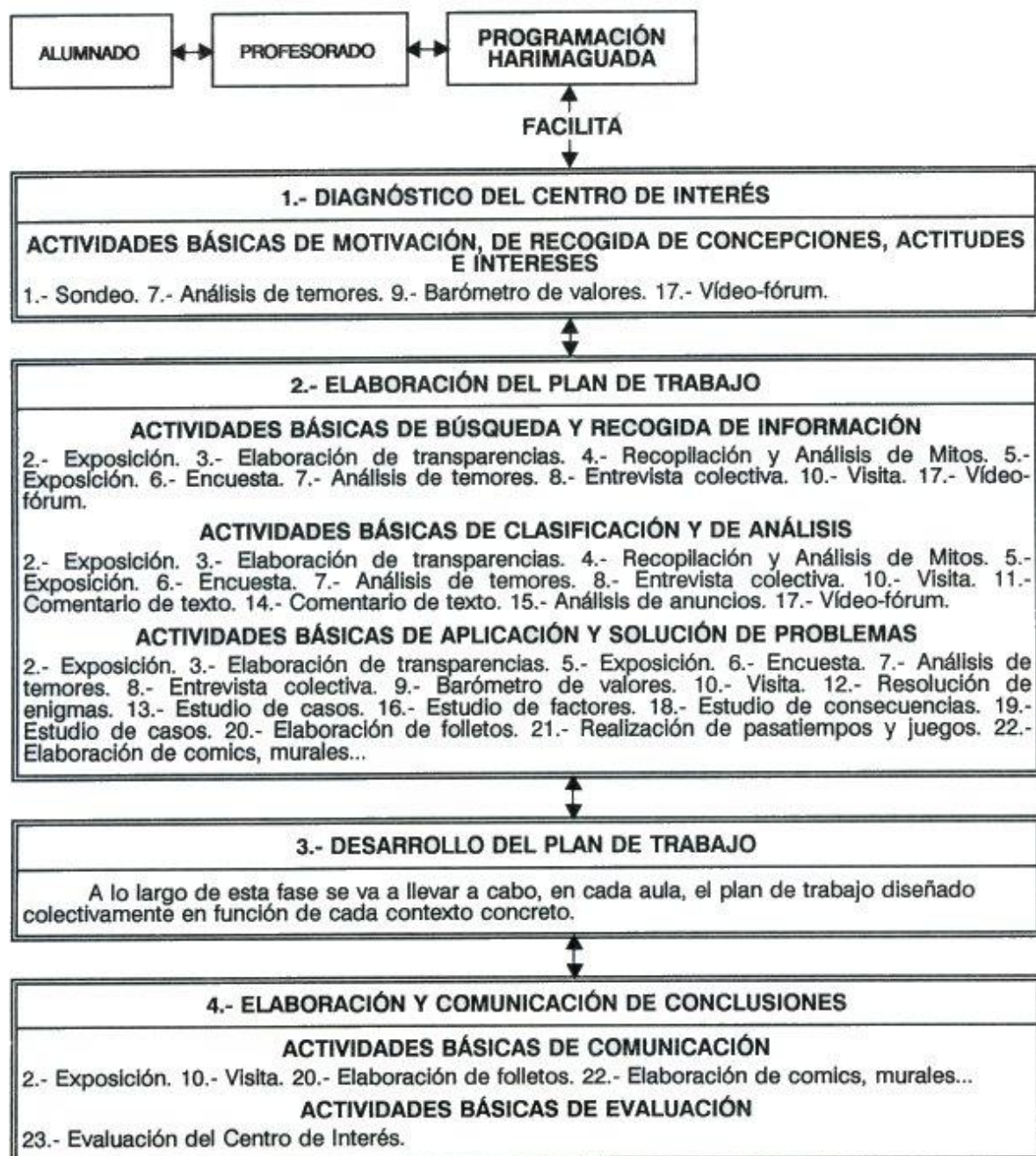
- Dominio de las reglas de funcionamiento de la asamblea como instrumento de participación.
- Adquisición de estrategias de resolución de situaciones problemáticas (explicitar intereses, factores a tener en cuenta, estudio de consecuencias...) en un clima de comunicación abierto, crítico y solidario.
- Desarrollo de habilidades para solicitar ayuda cuando la necesite, y acudir a Centros específicos de Información y Orientación en torno a este tema.
- Desarrollo de habilidades sociales que faciliten la comunicación de deseos, sentimientos, etc.
- Desarrollo de estrategias de contraste de las ideas e información previa con la información recogida y elaborada.
- Recogida, sistematización e interpretación crítica de información relativa a la Respuesta Sexual Humana y a las disfunciones sexuales.
- Elaboración de conclusiones (informes monográficos, artículos...) a partir de los datos recogidos, y comunicación de las mismas a través de diversos medios (biblioteca del aula y del centro, envío a correspondientes y medios de comunicación...).

ACTITUDES, VALORES Y NORMAS

- Asunción positiva del cuerpo como fuente de sensaciones, afectividad, comunicación y placer.
- Valoración positiva del efecto favorecedor que tiene la comunicación y el diálogo en las relaciones afectivo-sexuales.
- Asunción positiva de la variedad de estímulos sexuales y de respuestas personales ante ellos.
- Valoración crítica de los mitos relativos a la Respuesta Sexual Humana y a las disfunciones sexuales.
- Predisposición a acudir a un Centro de Salud en caso de padecer una disfunción sexual.

MODELO DIDÁCTICO DE INVESTIGACIÓN

A continuación facilitamos una **agrupación de las actividades** de este Centro de Interés en función de su relación más directa con los diferentes pasos metodológicos del modelo de investigación propuesto. La finalidad de esta agrupación es facilitar una visión global de todas las actividades y orientar la práctica del profesorado en función de dicho modelo. Entre el amplio abanico de actividades propuestas diferenciamos entre las que consideramos macroactividades, que nos pueden servir de hilos conductores de todo el proceso de investigación y se plasman por tanto en todas las fases del mismo; y las microactividades, cuya finalidad es la de servir de apoyo y complemento a las anteriores.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1.- SONDEO DE CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES.

- A través de la ficha 1: "¿Qué sé y qué opino?", captar los conocimientos y actitudes presentes en el aula ante el tema.
- Poner en común las respuestas dadas de forma individual a la ficha y extraer conclusiones sobre cuáles son las principales dudas, intereses, etc. de la clase.

RECURSOS: Ficha 1...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 2.- EXPOSICIÓN: "RESPUESTA SEXUAL HUMANA".

- Con apoyo de material visual (láminas, diapositivas, documentos 1 y 2) describir las distintas fases de la Respuesta Sexual Humana en el hombre y la mujer, lanzando preguntas al grupo que impliquen su participación.
O bien,
- Dividir la clase en pequeños grupos y estudiar en cada uno de ellos las características de cada fase. Apoyarse en distinto tipo de material.
- Elaborar esquemas, murales, etc. con las conclusiones y exponerlos al resto de la clase.

RECURSOS: Láminas, diapositivas, documentos 1 y 2...

ÁREAS: Ciencias Naturales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 3.- ELABORACIÓN DE TRANSPARENCIAS.

- En pequeños grupos, utilizar los montajes que aparecen en las fichas 2, 3 y 4 para elaborar transparencias que muestren los cambios que se producen en la fase de excitación.
- Exponer estas transparencias al resto de la clase, acompañándolas de una explicación de las características de esta fase.
- Elaborar transparencias para las distintas fases utilizando como base los esquemas de los documentos 1 y 2, y exponerlas del mismo modo al resto de la clase.

RECURSOS: Guía didáctica del profesorado (Algunas técnicas de trabajo), fichas 2, 3 y 4, documentos 1 y 2...

ÁREAS: Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Sexual, Plástica...

ACTIVIDAD 4.- RECOPIACIÓN Y ANÁLISIS DE MITOS.

- Leer, en gran grupo, los mitos recogidos en la ficha 5 en torno a la Respuesta Sexual Humana.
- Añadir otros que conozcan, que hayan oído en la casa, el barrio...
- Ir analizando cada uno de ellos en pequeño grupo, buscando argumentos a favor y en contra de los mismos.
- Exponer al gran grupo los argumentos encontrados y valorar entre toda la clase cuáles tienen más peso.
- En pequeño grupo, contestar a las preguntas del esquema de análisis de la ficha.
- En gran grupo, ponerlas en común y extraer conclusiones generales de la clase.

RECURSOS: Ficha 5...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 5.- EXPOSICIÓN: "DISFUNCIONES SEXUALES".

- Con apoyo de distinto material (diapositivas, vídeos, láminas, transparencias...) realizar una exposición sobre las principales disfunciones sexuales: eyaculación precoz, anorgasmia, vaginismo...
- Desarrollar posteriormente un debate sobre las posibles causas de estas disfunciones: psicológicas, físicas y culturales.
- Extraer algunas conclusiones.

RECURSOS: Diapositivas, láminas, transparencias, vídeos...

ÁREAS: Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 6.- ENCUESTA: "INVESTIGAMOS EN EL BARRIO".

- Pasar la encuesta recogida en la ficha 6 a un mismo número de mujeres y de hombres de diferentes edades.
- Tabular los datos, atendiendo a las variables sexo y edad.
- Analizar si existen diferencias significativas en la concepción de las relaciones sexuales en mujeres y hombres y según el grupo de edad.
- En caso afirmativo, reflexionar sobre la influencia de la distinta concepción de la sexualidad en hombres y mujeres en el desarrollo de disfunciones sexuales.

RECURSOS: Ficha 6...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Lengua, Matemáticas, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 7.- ANÁLISIS DE TEMORES, INSEGURIDADES...

- Dialogar acerca de los temores, inseguridades, etc. que se pueden sentir ante la posibilidad de una relación sexual o escribirlos en un papel de forma anónima.
- Leer los temores que se recogen en la ficha 7, en gran grupo, y reflexionar sobre sus posibles causas.
- Individualmente, señalar los que se consideren más frecuentes y si no están en la relación añadirlos.
- En pequeños grupos, contestar a las preguntas del guión de análisis de la ficha.
- Poner en común el resultado del análisis realizado individualmente y en pequeño grupo.

RECURSOS: Ficha 7...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 8.- ENTREVISTA COLECTIVA.

- Elaborar, entre toda la clase, una entrevista para realizar al equipo sanitario del Centro de Salud encargado del tratamiento de las disfunciones sexuales.
- Invitar al equipo al aula.
- Realizar la entrevista.
- Confeccionar, por pequeños grupos, un informe sobre los datos recogidos, ilustrándolos con gráficas, fotos, dibujos, etc...

RECURSOS: Guía didáctica del profesorado (Algunas técnicas de trabajo)...

ÁREAS: Ciencias Naturales, Educación Sexual, Matemáticas...

ACTIVIDAD 9.- BARÓMETRO DE VALORES.

- Enunciar una proposición relacionada con el concepto de sexualidad. Ej.
 - "En las relaciones homosexuales, siempre una persona hace de hombre y otra de mujer."
 - "La primera vez que una chica realiza el coito no tiene por qué ser doloroso."
 - ...
- El alumnado se ha de definir a favor o en contra de ésta y buscar argumentos.
- Se entabla un contraste de opiniones, siguiendo la dinámica establecida en la Guía didáctica del profesorado.
- Elaborar frases alternativas.
- Recoger, individualmente, el proceso en la ficha 8.

RECURSOS: Guía didáctica del profesorado (Algunas técnicas de trabajo), ficha 8...

ÁREAS: Lengua, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 10.- VISITA A UN CENTRO DE SALUD, DE ORIENTACIÓN FAMILIAR...

- Preparar la visita a un Centro de Salud, Centro de Orientación Familiar, de Información Juvenil, etc... que desarrolle actividades de información sexual, terapia, etc.
- Desarrollar la visita. Cada pequeño grupo se encarga de realizar una consulta distinta y de recoger la información en torno a ella.
- Elaborar un informe que recoja el desarrollo de la visita (preguntas y respuestas, fotos, detalles de las instalaciones, horarios de consultas, etc.).
- Redactar un artículo sobre las posibilidades, deficiencias y necesidades que se hayan detectado en la zona respecto a los Servicios de Orientación Sexual.
- Enviar dicho artículo al periódico escolar, prensa local, etc...

RECURSOS: Máquina de fotos, grabadora...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Lengua, Ciencias Naturales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 11.- COMENTARIO DE TEXTO: "LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ".

- Leer detenidamente el texto de la ficha 9.
- Contestar, en pequeños grupos, a las cuestiones que se plantean en la ficha.
- Poner en común.
- Recopilar y analizar otros textos, vídeos, etc. relativos a la sexualidad en la vejez.

RECURSOS: Ficha 9...

ÁREAS: Lengua, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 12.- RESOLUCIÓN DE ENIGMAS: "¿QUIÉN HABLA?".

- Por parejas, reflexionar sobre los comentarios que aparecen en la ficha 10, siguiendo el guión de análisis que se recoge en la misma.
- Reunirse luego dos parejas y tratar de llegar a un acuerdo en cuanto al sexo de la persona que hace el comentario, la influencia de factores culturales en las vivencias sexuales, así como en el resto de preguntas que se plantean en la ficha.
- Exponer al gran grupo el resultado del análisis de los pequeños grupos y extraer conclusiones.

RECURSOS: Ficha 10...

ÁREAS: Lengua, Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 13.- ESTUDIO DE CASOS: "LA CONSULTA DE IVÁN".

- Leer atentamente el caso que figura en la ficha 11.
- Analizarlo siguiendo las cuestiones que se recogen en la ficha.
- Poner en común y extraer alternativas a la situación problemática que plantea el caso.

RECURSOS: Ficha 11...

ÁREAS: Lengua, Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 14.- COMENTARIO DE TEXTO.

- Leer detenidamente los textos que figuran en la ficha 12.
- En pequeño grupo, contestar a las cuestiones que se plantean en la misma ficha.
- Poner en común y extraer algunas conclusiones.

RECURSOS: Ficha 12...

ÁREAS: Lengua, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 15.- ANÁLISIS DE ANUNCIOS.

- Observar los anuncios reflejados en la ficha 13 u otros que podamos recopilar en periódicos, revistas...
- Analizarlos, siguiendo dicha ficha.
- Comprobar si esos anuncios cumplen la normativa vigente y, si no es así, enviar escritos a la prensa, denunciando la situación.
- Exponer los resultados del análisis realizado al grupo y extraer conclusiones.
- Elaborar, en pequeños grupos, algunos anuncios alternativos.

RECURSOS: Ficha 13, periódicos, revistas...

ÁREAS: Lengua, Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 16.- ESTUDIO DE LOS FACTORES IMPLICADOS EN UNA CONDUCTA.

- Presentar alguna situación concreta como: "¿Qué factores se han de tener en cuenta para que una relación sexual sea satisfactoria para los miembros de una pareja?".
- En pequeños grupos, durante cinco minutos, analizar dichos factores.
- Poner en común y extraer conclusiones.

RECURSOS: Guía didáctica del profesorado (Algunas técnicas de trabajo)...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Lengua, Ciencias Naturales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 17.- VÍDEO-FÓRUM.

- Seleccionar y visionar algún vídeo relativo a la sexualidad en general, la respuesta sexual o las disfunciones sexuales.
- En pequeños grupos, reflexionar y debatir en torno a éste siguiendo como guión la ficha 14.
- Poner en común y extraer conclusiones.

RECURSOS: Ficha 14, magnetoscopio, televisor, cinta de vídeo...

ÁREAS: Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 18.- ESTUDIO DE LAS CONSECUENCIAS DE UNA CONDUCTA.

- Presentar una conducta o situación concreta.
- En pequeños grupos, durante cinco minutos, estudiar las consecuencias inmediatas, a corto, medio y largo plazo que puede tener la conducta o hecho expuesto, por ejemplo: "Consecuencias que puede tener el desconocer los gustos y preferencias de nuestra pareja sexual", "Consecuencias de desconocer el funcionamiento de nuestro cuerpo ante los estímulos sexuales", "Consecuencias de relacionarnos sexualmente pensando sólo en nuestra satisfacción", etc.
- Poner en común y extraer conclusiones.

RECURSOS: Guía didáctica del profesorado (Algunas técnicas de trabajo)...

ÁREAS: Ciencias Sociales, Lengua, Ciencias Naturales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 19.- ESTUDIO DE CASOS: "EL PROBLEMA DE ANA Y JORGE".

- Leer atentamente el caso que se presenta en la ficha 15.
- Analizarlo, siguiendo las cuestiones que se recogen en la ficha.
- Poner en común y extraer alternativas a la situación problemática que plantea el caso.

RECURSOS: Ficha 15...

ÁREAS: Lengua, Ciencias Sociales, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 20.- ELABORACIÓN DE FOLLETOS.

- En pequeños grupos, confeccionar distintos modelos de folletos dirigidos a la población juvenil con información acerca de cómo prevenir las disfunciones sexuales.
- Añadir direcciones y teléfonos de Centros a los que poder acudir para recibir información y apoyo en relación con ello: Centros de Salud, de Información Juvenil...
- Ofrecer estos folletos a amigos y amigas, a otros cursos de nivel o ciclo...

RECURSOS: Cartulinas, pegamentos, rotuladores...

ÁREAS: Lengua, Ciencias Sociales, Plástica, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 21.- REALIZACIÓN DE PASATIEMPOS Y JUEGOS.

- Realizar los pasatiempos que figuran en las fichas 16 y 17.
- En pequeño grupo, desarrollar el juego que se recoge en los documentos 3, 4, 5 y 6.
- Fotocopiar un tablero y las tarjetas para cada grupo.

RECURSOS: Ficha 16 y 17 y documentos 3, 4, 5 y 6...

ÁREAS: Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua, Educación Sexual...

ACTIVIDAD 22.- ELABORACIÓN DE COMICS, MURALES...

- Elegir uno de los aspectos trabajados a lo largo del tema. Ejemplo: mitos respecto a la Respuesta Sexual Humana, fases de ésta...
- Plasmar el tema elegido en un mural, un cómic...
- Enviar este material a otros centros, periódicos escolares, realizar una exposición...
- Contrastar la información adquirida:
 - a) Con la que se poseía antes de iniciar el estudio del tema.
 - b) Con la información recogida en los Contenidos básicos de la Unidad Didáctica.

RECURSOS: Material elaborado. Guía didáctica del profesorado (Algunas técnicas de trabajo), Contenidos básicos...

ÁREAS: Educación Sexual, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Plástica...

ACTIVIDAD 23.- EVALUACIÓN DEL CENTRO DE INTERÉS

La evaluación es un componente del proceso educativo imprescindible para analizar si la actividad educativa se ajusta a la realidad del alumnado (inicialmente y durante todo el desarrollo), si se van consiguiendo los objetivos propuestos y qué adaptaciones se deben ir introduciendo para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La evaluación la entendemos como un proceso continuo (a lo largo del desarrollo de la unidad temática), integral (que implique la evolución personal, afectiva, motora, cognitiva, de interacción social... del alumnado) y formativo (con la finalidad de evaluar el logro progresivo de las intenciones de enseñanza del profesorado y las finalidades de aprendizaje del alumnado).

La estrategia de evaluación básica para esta Unidad Didáctica es la observación sistemática y continua (Guía didáctica del profesorado) de la implicación del alumnado en las diferentes actividades diseñadas: búsqueda y recogida de datos, fichas realizadas, nivel de participación individual y de grupo, informes, monografías y murales elaborados, las actitudes presentes, la información que manejan, la desmitificación de tópicos asociados a la Respuesta Sexual Humana, etc.

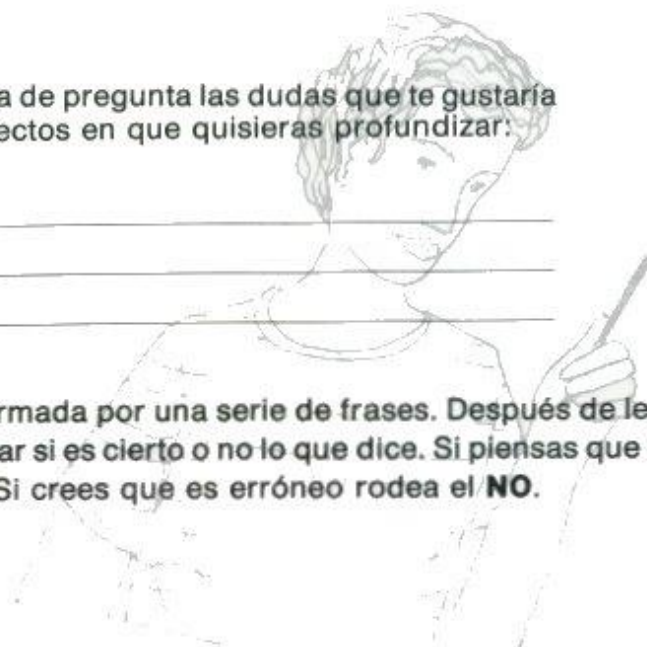
Asimismo, a través de la realización de las fichas 18 y 19 podemos recoger datos en torno al cambio de actitudes experimentado y los conceptos básicos aprendidos.

¿QUÉ SÉ Y QUÉ OPINO?

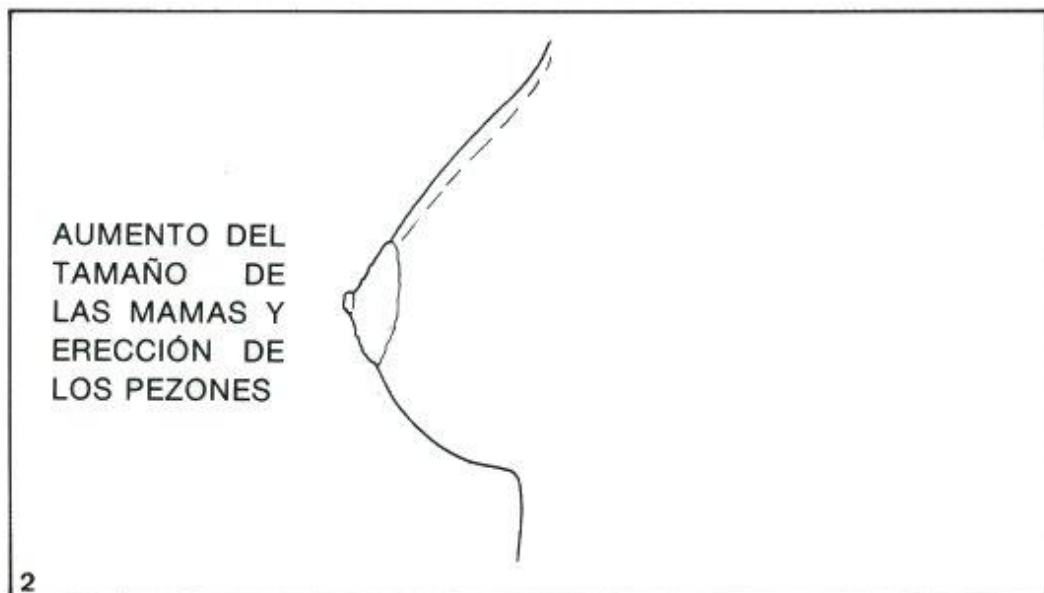
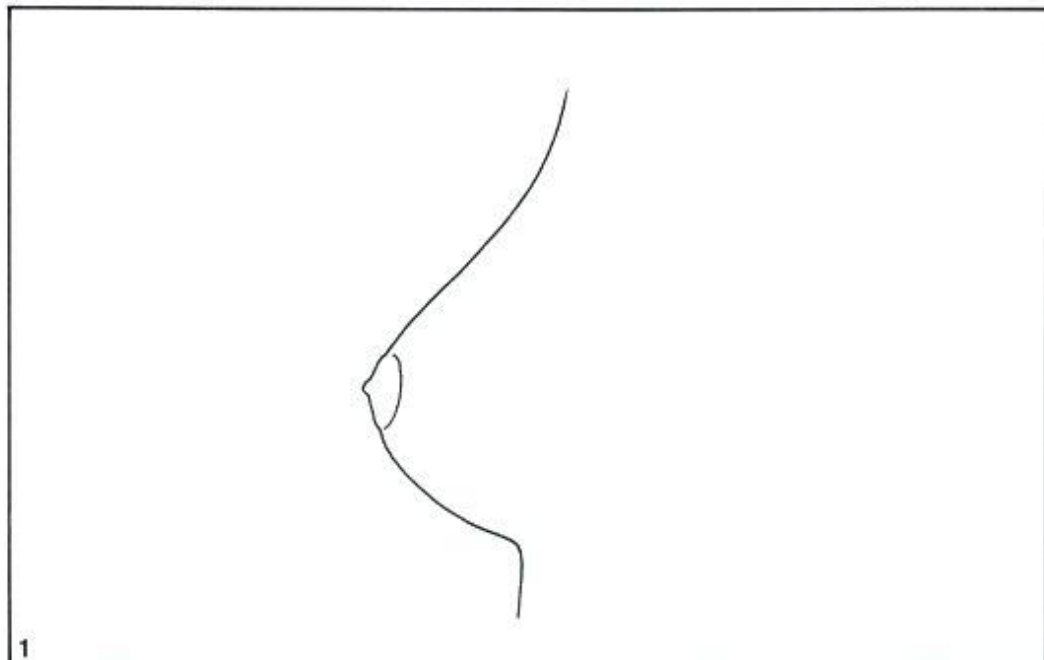
- | | | |
|---|-----------|-----------|
| 1. La Respuesta Sexual Humana tiene las siguientes fases: deseo, excitación, orgasmo y resolución. | SI | NO |
| 2. La Respuesta Sexual Humana tiene unas fases distintas en cada persona. | SI | NO |
| 3. Si en la primera relación coital no se tiene orgasmo es aconsejable volverlo a intentar. | SI | NO |
| 4. Los chicos tienen mayor deseo sexual que las chicas. | SI | NO |
| 5. La conducta sexual más satisfactoria para los hombres y las mujeres es el coito. | SI | NO |
| 6. Aunque hay semejanzas, la Respuesta Sexual de los hombres y las mujeres es diferente. | SI | NO |
| 7. La expresión de nuestros deseos favorece las relaciones sexuales. | SI | NO |
| 8. Cuando una pareja tiene dificultades para llegar juntos al orgasmo, es que alguno de sus miembros tiene una disfunción sexual. | SI | NO |
| 9. La primera vez que una chica realiza un coito vaginal necesariamente siente dolor. | SI | NO |
| 10. La masturbación contribuye al conocimiento del cuerpo. | SI | NO |

Enumera en forma de pregunta las dudas que te gustaría aclarar y los aspectos en que quisieras profundizar:

Esta ficha está formada por una serie de frases. Después de leer cada una de ellas, debes indicar si es cierto o no lo que dice. Si piensas que lo es rodea con un círculo el **SI**. Si crees que es erróneo rodea el **NO**.



ELABORAMOS TRANSPARENCIAS



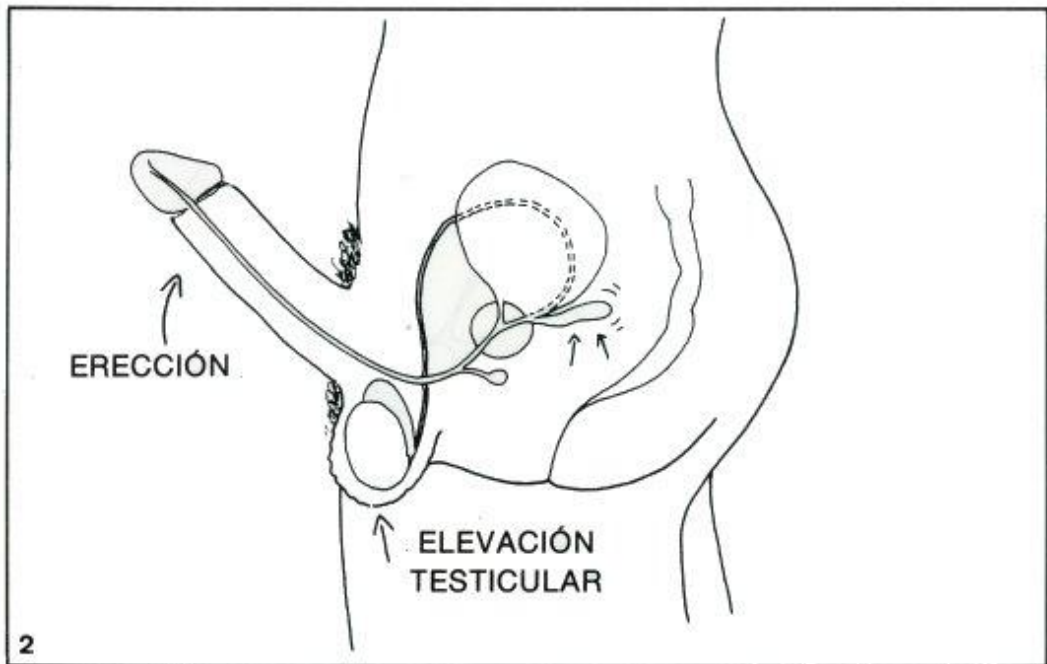
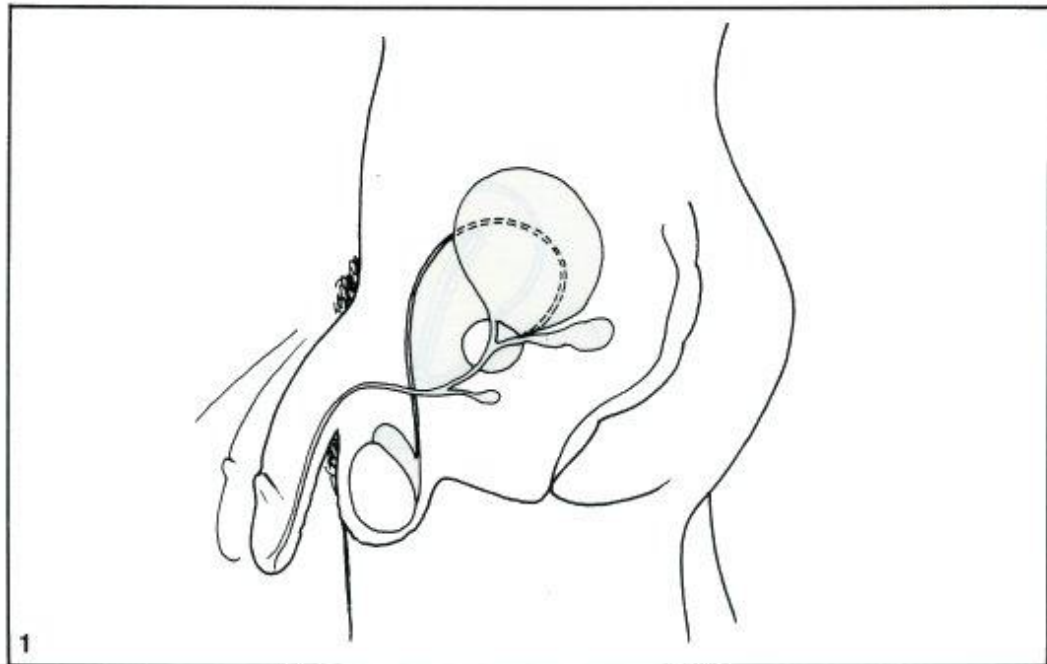
- Fotocopia los esquemas 1 y 2, en acetatos.
- Recórtalos y monta el 2 sobre el 1 para observar los cambios en los pechos durante la fase de excitación.

ELABORAMOS TRANSPARENCIAS



- Fotocopia estos esquemas en acetato.
- Recórtalos y monta el esquema 2 sobre el 1 para observar los cambios que se producen en el área genital en la fase de excitación, en la mujer.

ELABORAMOS TRANSPARENCIAS



- Fotocopia en acetato los esquemas 1 y 2.
- Recórtalos y monta el esquema 2 sobre el 1 para visualizar los cambios que acontecen durante la fase de excitación, en el hombre.



RECOPILAMOS Y ANALIZAMOS MITOS

Algunos de los mitos existentes en torno a la Respuesta Sexual Humana son:

- “La satisfacción sexual de la mujer es mayor cuanto más grande sea el pene de su compañero”.
- “El alcohol es un estimulante sexual”.
- “El deseo sexual decrece considerablemente a partir de los 40-50 años”.

Añade otros mitos que conozcas:



GUIÓN DE ANÁLISIS

1. ¿Conocías estos mitos?
2. ¿Dónde crees que está su origen?
3. ¿Piensas que pueden influir en nuestras relaciones? ¿Cómo?
4. ¿Qué podríamos hacer para que estos mitos no siguieran difundándose?



INVESTIGO EN EL BARRIO

SEXO

EDAD

1. ¿Cree que la sexualidad es distinta en los hombres y las mujeres? ¿Por qué?

2. ¿Qué considera más importante para que se dé una relación sexual satisfactoria?

3. ¿Qué es lo que más le desagrada en un encuentro sexual?

4. ¿Cree que las experiencias sexuales negativas influyen en las relaciones sexuales posteriores? ¿Por qué?

5. ¿Por qué causas cree que la sexualidad se puede volver poco placentera e incluso desagradable?

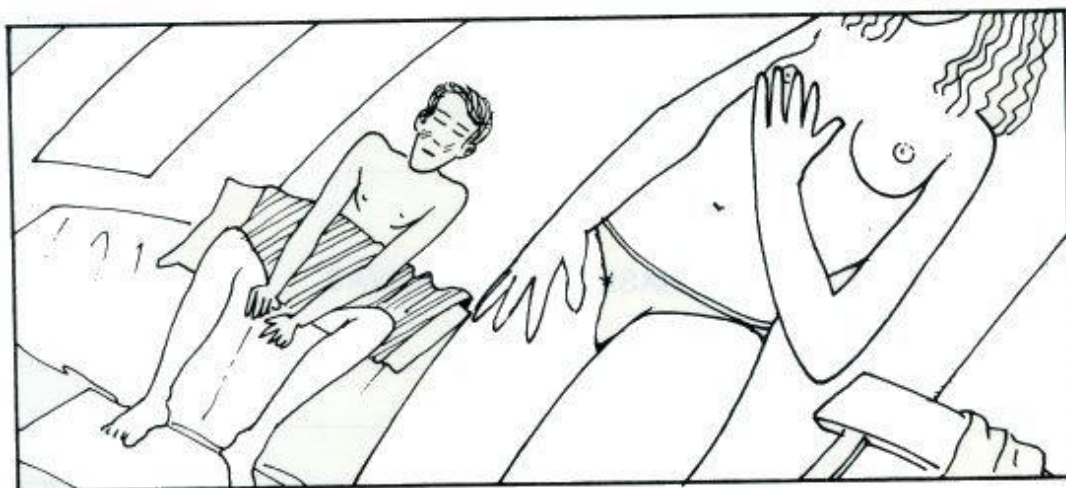
6. ¿Sabe lo que es una disfunción sexual? ¿Sabría dónde acudir en caso de padecer alguna?



BUSCAMOS ALTERNATIVAS A NUESTROS TEMORES

En relación a las relaciones sexuales mis temores principales son:

1. Que no le agrade mi cuerpo a mi pareja.
2. Quedarme embarazada / Dejar embarazada.
3. No satisfacer a la otra persona.
4. Perder el "control" de mi cuerpo.
5. No ser capaz de manifestar mis deseos y preferencias.
6. _____
7. _____
8. _____



- Lee detenidamente los temores expuestos.
- Señala los que consideres más frecuentes. Si crees que no están en la relación, añádelos.

GUIÓN DE ANÁLISIS

1. ¿Crees que estos temores dificultan las relaciones sexuales? ¿De qué modo?
2. ¿Qué relación crees que puede existir entre estos "miedos" y las posibles disfunciones sexuales? Pon un ejemplo
3. ¿Qué sería necesario para eliminar estos temores?



DESARROLLAMOS UN BARÓMETRO DE VALORES

PROPOSICIONES

1. _____
2. _____
3. _____

ARGUMENTOS A FAVOR

1. _____

2. _____

3. _____

ARGUMENTOS EN CONTRA

1. _____

2. _____

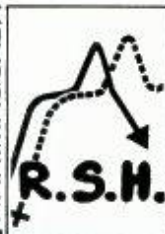
3. _____

FRASES ALTERNATIVAS

1. _____
2. _____
3. _____



- Recoge todos los argumentos que se hayan dado a favor y en contra de la frase enunciada.
- Valora cuáles de ellos tienen mayor peso.
- Elabora, colectivamente, la frase alternativa que recoja la opinión mayoritaria de la clase.



ANALIZAMOS UN TEXTO

**SEXUALIDAD Y
TERCERA EDAD**

Soy una mujer mayor, no me considero vieja, de 65 años. Mis tres hijos (dos hembras y un varón) son bastante conservadores en cuanto a la sexualidad se refiere. Debido a ello no les comenté nada respecto a que llevo casi tres años manteniendo relaciones sexuales con un hombre de mi edad, con el cual me encuentro bastante compenetrada. Sin embargo, hace aproximadamente seis meses mis hijos se enteraron de nuestra relación. Constantemente me están diciendo que no es correcto que una mujer de mi edad mantenga relaciones sexuales, y que a esa edad no se necesita el sexo para nada. Mi postura, por supuesto, es totalmente la contraria. Sin embargo, a veces, y debido a la insistencia de mis hijos, empiezo a dudar y a creer

que son ellos los que tienen razón y no yo. Aunque yo sé que ellos son los que están equivocados, simplemente quería que me confirmase mi postura.

H.R.V. (65 años), San Sebastián (La Gomera).



(Tomado del periódico "LA GACETA". 28-1-90)

GUIÓN DE ANÁLISIS

1. ¿Por qué crees que los hijos se oponen a que su madre mantenga relaciones sexuales?
2. ¿Crees que el deseo sexual disminuye con la edad?
3. ¿Cuál crees que sería tu reacción ante una situación similar?
4. ¿Qué contestación le darías a H.R.V.?
5. ¿Por qué crees que está "mal visto" que las personas "viejas" tengan relaciones sexuales?
6. ¿Crees necesario cambiar esta idea?
7. ¿Cómo podríamos hacerlo?



¿QUIÉN HABLA?

1 “No siempre alcanzo el orgasmo en pareja, pero siento mucha satisfacción por lo que la relación sexual supone de intimidad física y emocional”.

2. “No siento absolutamente nada cuando hago el amor con mi pareja. Al principio sí me gusta, pero al cabo de unos instantes estoy pensando en cualquier otra cosa”.

3. “Algunas veces he tenido problemas para excitarme, pero eso es normal y le puede ocurrir a cualquiera, ¿no?”

4. “Me moriría de vergüenza ante mi pareja si alguna vez no pudiera ‘cumplir’ en la cama”.



GUIÓN DE ANÁLISIS

- 1.** Analiza cada uno de estos comentarios.
- 2.** ¿A qué sexo te parece que pertenece cada uno de ellos? ¿Por qué?
- 3.** ¿Qué orientación sexual te parece que tienen las personas que los han escrito (homosexual, heterosexual...) ¿Por qué lo crees así?
- 4.** ¿Crees que los hombres y las mujeres vivimos la sexualidad de distinto modo? ¿Por qué?
- 5.** ¿Consideras que en alguno de los comentarios se plantea una disfunción sexual? ¿En cuál? Justifica tu respuesta.

ANALIZAMOS UN CASO

Somos una pareja de 18 y 17 años. Tenemos excelentes relaciones afectivas y hace dos meses decidimos intimar más. Intenté penetrarla, pero me fue imposible porque ella sentía un fuerte dolor (es virgen).

Sabemos que debe ser así, pero según ella es demasiado fuerte.

Hemos intentado hacerlo bastantes veces, pero siempre es lo mismo. Se siente muy frustrada y culpable y acaba por llorar.

Por favor, les pido que me orienten.

Iván



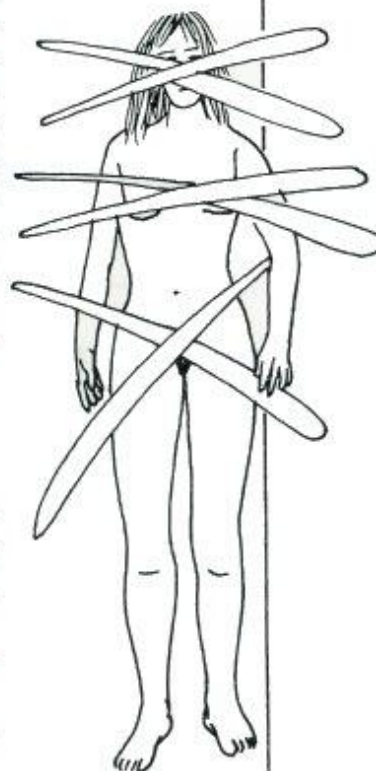
ESQUEMA DE ANÁLISIS

1. ¿Qué problema crees que tiene esta pareja?
2. ¿Piensas que siempre debe ser así "la primera vez"? ¿Por qué?
3. ¿Qué causas consideras que han ocasionado este problema?
4. ¿Qué le contestarías a Iván si fuera a ti a quién te pidiera opinión?
5. ¿Qué factores tendrían que tener en cuenta antes de volver a intentar realizar el coito?
6. ¿Qué consecuencias puede traer consigo la insistencia en realizar el coito, aún siendo doloroso?
7. ¿Qué quiere decir con la expresión "es virgen"? ¿Te parece acertada? ¿Por qué?

COMENTAMOS TEXTOS

"Hay muchas mujeres, madres de hijos numerosos, que confiesen no haber notado más que muy raramente, y algunas no haber llegado a notar nunca, el placer sexual; y esto, sin embargo, no las frustra, porque la mujer, aunque diga lo contrario, lo que busca detrás del hombre es la maternidad... Yo he llegado a pensar alguna vez que la mujer es fisiológicamente frígida, y hasta la exaltación de la libido en la mujer es un carácter masculinoide, y que no son las mujeres femeninas las que tienen por el sexo opuesto una atracción mayor, sino al contrario".
(Declaraciones a Tauta, núm. 14 (20 de junio de 1973), págs. 17-18).

"Cuando beses a un hombre —aconsejaba en estos casos el padre Quintín de Sariegos—, recuerda tu comunión última y piensa: "Se podrán unir en mis labios la hostia santa y los labios de este hombre sin sacrilegio"... "Yo les aseguro que muchos besos son... esputos. ¡Qué asco! ¿Qué? ¿El esputo? No, el beso".
(Tomados de "Luz en el camino". Padre Quintín de Sariegos)



 GUIÓN DE ANÁLISIS

1. ¿Qué tipo de moral representan estos comentarios?
2. ¿Qué visión de la sexualidad transmiten?
3. ¿Piensas que actualmente siguen vigentes estas concepciones? ¿En qué aspectos sí y en cuáles no?
4. ¿Qué influencia puede tener esta concepción de la sexualidad en el modo de vivir la misma a nivel personal?
5. ¿Qué relación se puede establecer entre estos comentarios y las disfunciones sexuales?



ANALIZAMOS ANUNCIOS



potenz (DE BOLSILLO)

DE SEGURIDAD PARA LA ERECCION

Solución reafirmante de extractos biológicos que facilita la erección del pene, en los casos de insuficiencia, fatiga, edad, flacidez. Es un medio seguro y cómodo que le hará quedar bien en cualquier situación.

Ref. N.º 149

LUBIRIC sensitive



EL PRIMER LUBRICANTE EN SPRAY

DESILIZANTE • SUAVIZANTE • SENSIBILIZANTE

Para lubricar, suavizar y hacer más deslizantes y agradables las penetraciones, así como los mensajes íntimos, consiguiendo una mayor sensualidad y placer en sus relaciones. Tiene un pH neutro. Es cómodo y práctico ya que no precisa mancharse las manos, pudiéndolo aplicar en el punto exacto deseado.

Ref. N.º 117

OTROS SPRAYS (SIN GAS)

- **POTENZ (70 gr.)** Para la erección
- **SUPER PENIS (70 gr.)** Para alargar y engrosar
- **ORGASM (70 gr.)** Para la excitación femenina
- **PROLONG (70 gr.)** Para retardar la eyaculación

Ref. N.º 124

Ref. N.º 123

Ref. N.º 122

Ref. N.º 107

¡EYACULACION PRECOZ! ¡IMPOTENCIA! ¡FRIGIDEZ! ¡PENE INSUFICIENTE!

Destierre de una vez y para siempre todas estas anomalías, causa de una constante insatisfacción sexual, con los extraordinarios preparados que le ofrecemos a continuación, creados después de largos estudios por un equipo formado por expertos científicos y sexólogos. Su riguroso control de calidad y las sustancias naturales que componen cada uno de estos productos, los hacen tremendamente eficaces en el tratamiento adecuado a cada caso.



"STRONGCREAM" TRATAMIENTO PARA AUMENTAR LA POTENCIA SEXUAL

Energético preparado de efectos inmediatos. El pene se vuelve más firme, consistente y duro durante largo tiempo, pudiendo dar plena satisfacción a las mujeres que sea necesario. Muy indicado para hombres de edad madura o mayores.

REF. 6811 STRONGCREAM 1890 -gramos



"LONGCREAM" TRATAMIENTO PARA EL DESARROLLO DEL PENE

Excepcional producto de efectos asombrosos. Basta ya de remedios caseros y poco efectivos. La aplicación continua de este preparado, de fácil absorción, intensifica y multiplica, hasta de 100, un hombre según de sí mismo, con un pene más grueso y musculoso, lleno de energía y vitalidad, capaz de dar placer a cualquier mujer, ya que el tamaño del mismo influye de forma psicológica, en el placer que experimenta la mujer.

REF. 6812 LONGCREAM 1890 -gramos



"TIMECREAM" EVITA LA EYACULACION PRECOZ ALARGANDO EL CONTACTO AMOROSO

Para el hombre que sufre de eyaculación precoz, este es realmente un problema de grandes dimensiones, no tan sólo para él, sino también para su compañera, la cual queda una y otra vez frustrada de su contacto sexual.

Este excepcional producto que le ofrecemos, evita de forma casi instantánea esta anomalía, haciendo que los contactos amorosos sean mucho más amplios y proporcionando un placer casi inimaginable. Tanto a él como a ella.

REF. 6813 TIMECREAM 1890 -gramos



"STIMCREAM" CREMA INTIMA FEMENINA COMBATE LA FRIGIDEZ

¿Sufre la mujer frigidez? Bien, es posible que así sea, pero para ello ha sido creada y pensada esta maravillosa preparación. Una sencilla aplicación en la zona clitoridea, hacen de una mujer fría o más bien "fría", una persona deseosa de sexo, una persona deseosa de ser complacida por su compañero, una persona en definitiva que disfrutará plenamente y se intensificará el contacto sexual.

REF. 6814 STIMCREAM 1890 -gramos

GUIÓN DE ANÁLISIS

1. ¿A quiénes van dirigidos fundamentalmente estos anuncios? ¿Por qué?
2. ¿Qué aspectos parecen ser los más valorados en las relaciones sexuales a través de estos anuncios? ¿Estás de acuerdo con esta valoración?
3. ¿Detectas algún mito sobre la sexualidad en el análisis de estos anuncios? ¿Cuál o cuáles?
4. ¿Hacen referencia a los factores psicológicos que pueden provocar las disfunciones?
5. ¿Crees que son reales las expectativas que crean estos anuncios a las personas dispuestas a consumir estos productos?
6. ¿Cuál podría ser la consecuencia del uso y fracaso de alguno de estos preparados para la persona que lo consume?

ANALIZAMOS UN VÍDEO

GUIÓN DE ANÁLISIS

- 1.** ¿Qué concepción de la sexualidad se manifiesta en el vídeo?
- 2.** ¿Aborda aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad?
¿En cuáles hace más énfasis?
- 3.** ¿A qué fases de la Respuesta Sexual hace alusión?
- 4.** ¿Analiza el vídeo algún mito relacionado con la Respuesta Sexual Humana y las disfunciones sexuales? ¿Contribuye a erradicarlo? ¿De qué modo?
- 5.** ¿De qué crees que depende fundamentalmente el modo de vivir la sexualidad de cada persona?
- 6.** ¿Has detectado algún error en la información transmitida? ¿Cuál o cuáles?
- 7.** ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención? ¿Por qué?



RESOLVEMOS SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Jorge y Ana se conocieron en una fiesta y desde hace cuatro años salen juntos. Hace unos días, mientras se besaban y acariciaban en el coche de un amigo, se excitaron mucho e intentaron realizar la penetración, pero antes de poder conseguirlo Jorge ya había eyaculado. Jorge se sintió confundido y avergonzado y Ana simuló no darse cuenta de nada.

La misma experiencia se repitió al cabo de unos días y tanto Jorge como Ana actuaron del mismo modo que la vez anterior. Ambos se sienten insatisfechos y temen un nuevo encuentro sexual.



GUIÓN DE ANÁLISIS

1. ¿Cuál es el problema de Ana y Jorge?
2. ¿Qué elementos importantes crees que faltan en su relación?
3. ¿Consideras importante para una relación sexual satisfactoria el ambiente en la que ésta se produzca? ¿Por qué?
4. ¿Por qué crees que Jorge "se sintió avergonzado" y Ana hizo "como si no pasara nada"?
5. ¿Qué les recomendarías a Jorge y a Ana?



RESOLVEMOS PASATIEMPOS

JEROGLÍFICOS



1 (en inglés) S

Una de las partes del cuerpo de la mujer donde se manifiesta la excitación sexual: _____



$$133 + 22 = 155$$



Fase de la Respuesta Sexual Humana: _____



RESOLVEMOS PASATIEMPOS

1. SALTO AL CABALLO

Partiendo de la casilla en la que se encuentra la sílaba subrayada, y siguiendo el movimiento del caballo de ajedrez, descubre una frase relacionada con el tema.

TO		TE		NUES	
CA		DO	CUER	RI	AL
OL	DE		FUEN		TRO
	TI	PO		CER.	ZO
RE		PLA		ES	



¿Estás de acuerdo con esta frase? ¿Por qué?

2. SOPA DE LETRAS

E	R	E	C	C	I	O	N	C	D
A	X	H	D	B	J	A	C	A	I
O	D	C	C	E	E	I	L	R	A
G	R	A	I	R	S	C	I	I	L
A	O	G	L	T	S	E	T	C	O
S	E	E	A	T	A	A	O	I	G
F	A	S	E	S	O	C	R	A	O
I	D	M	S	I	M	E	I	S	X
P	L	A	C	E	R	O	S	O	B
O	E	L	N	M	A	S	Z	V	N



Si te fijas, podrás encontrar 9 palabras en esta sopa de letras relacionadas con el tema. Puedes encontrarlas de izquierda a derecha, en diagonal y de arriba a abajo.

**RECUERDO Y COMPLETO**

1. Las Fases de la Respuesta Sexual Humana son _____
2. La Respuesta Sexual es _____ en cada persona.
3. La Respuesta Sexual es _____ del tipo de conducta sexual.
4. Un mito acerca de la Respuesta Sexual es que _____
5. La estimulación sexual puede ser _____ o psíquica (fantasías, sueños...).
6. En el hombre, el periodo refractario se caracteriza por la imposibilidad fisiológica de _____
7. Se denomina disfunción sexual a _____
8. Entre los factores que favorecen las disfunciones está el estrés, _____





PIENSO Y COMPLETO

1. Los chicos tienen _____ deseo sexual que las chicas.
2. La conducta sexual más satisfactoria es _____

3. El modelo de relación sexual que se transmite culturalmente es _____

4. La sexualidad se puede volver poco agradable si _____

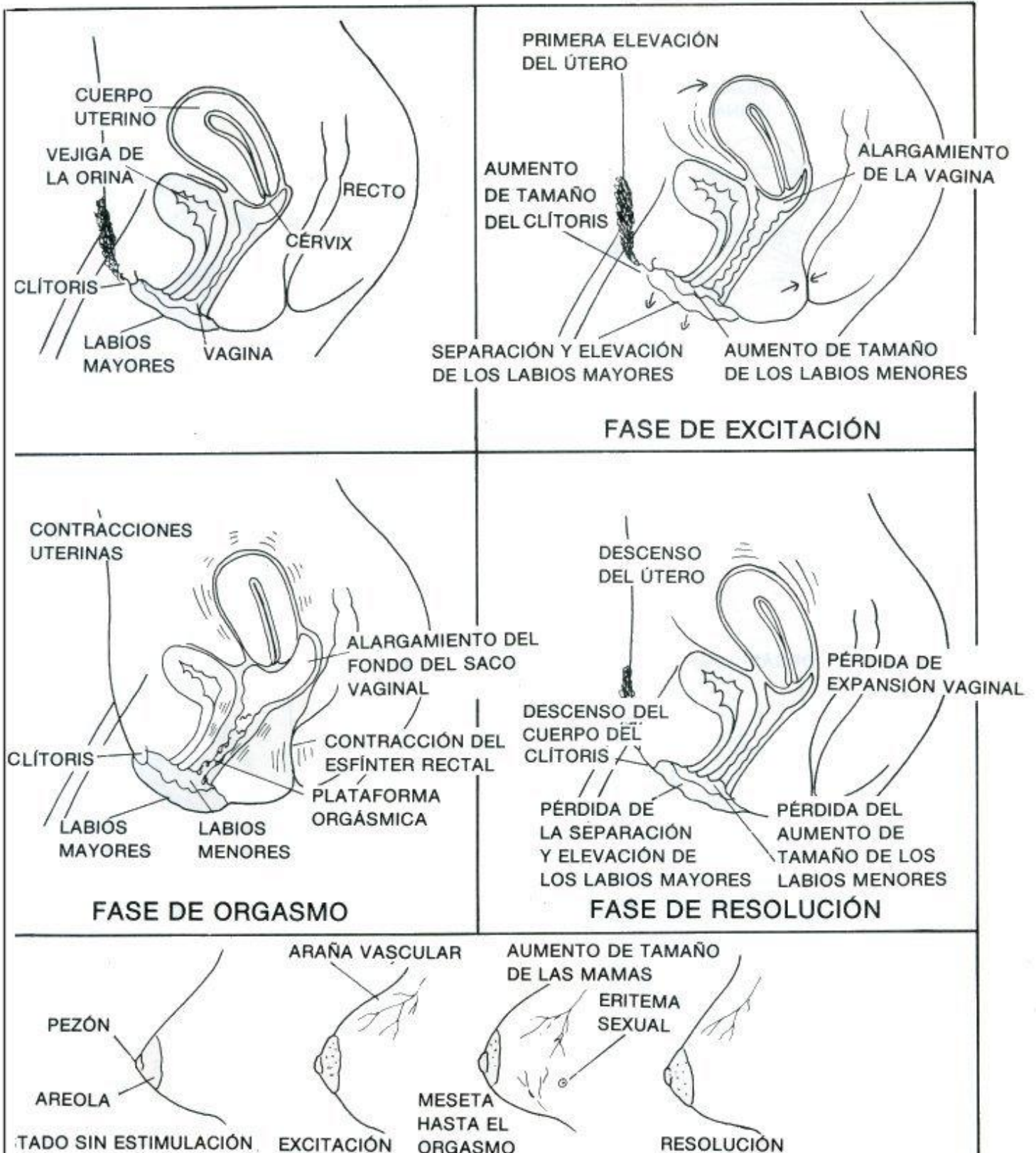
5. Para prevenir las disfunciones sexuales es fundamental _____

6. Ante la disfunción sexual, podemos acudir a _____

7. Conocer nuestro cuerpo puede ayudarnos a _____
8. Las formas de estimular la Respuesta Sexual de nuestro cuerpo pueden ser muy _____

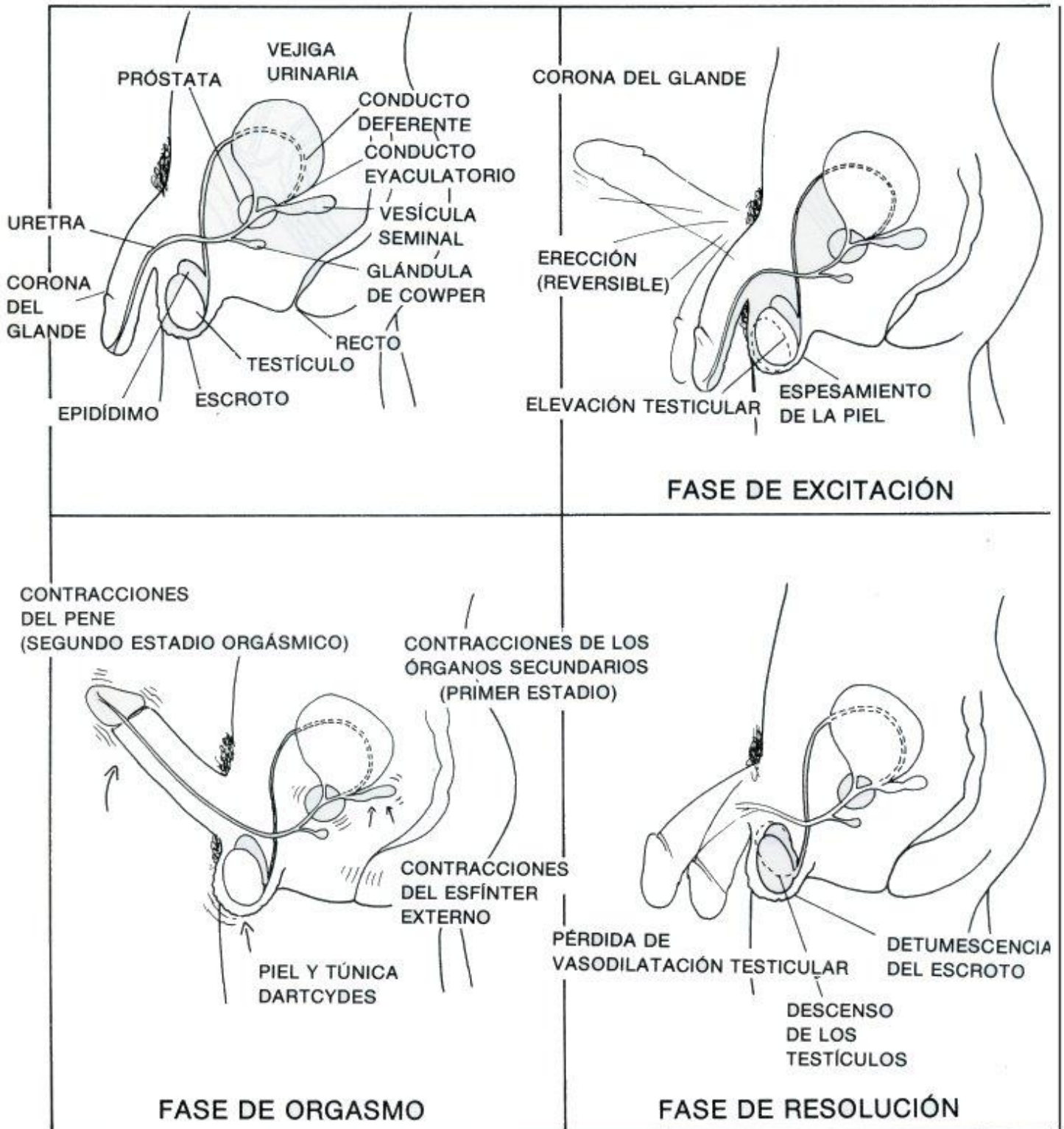


FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL EN LA MUJER

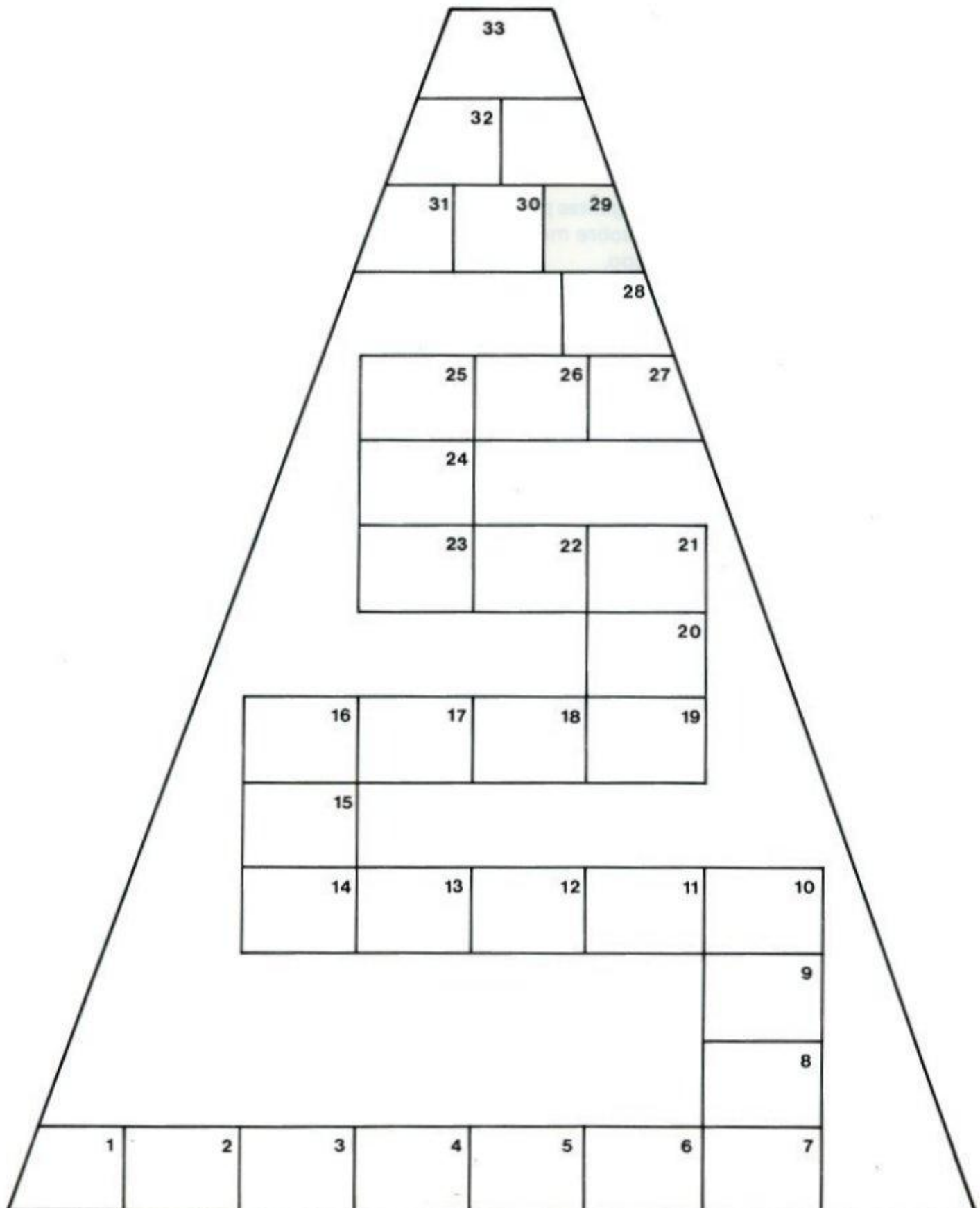


RESPUESTA DE LAS MAMAS EN EL CICLO DE RESPUESTA SEXUAL

FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL EN EL HOMBRE



LA TORRE DE LA SEXUALIDAD





LA TORRE DE LA SEXUALIDAD

REGLAS DEL JUEGO

ACCESORIOS:

- * Tablero y tarjetas con preguntas para los grupos que juegan (se pueden fotocopiar y ampliar y pegar sobre material más resistente).
- * Un dado para cada grupo.

DESARROLLO:

Las fichas se colocan en la casilla nº 1, antes de comenzar a ascender la torre. El objetivo será llegar hasta la última casilla, después de salvar los obstáculos (preguntas) que se van encontrando.

Cuando una persona caiga en alguna de las casillas que lleva signo de interrogación deberá coger del montón de tarjetas colocadas boca abajo (20 tarjetas), la primera y contestarla. Si acierta, podrá seguir avanzando, si no, retrocederá tantas casillas como indique la tarjeta (nº que figura entre paréntesis) y dará paso al siguiente jugador o jugadora.

Si al retroceder, cae en una casilla con el signo ? podrá volver a contestar una pregunta, y si responde adecuadamente, seguir avanzando.

Una persona puede ocuparse de decir a quienes juegan si sus respuestas son adecuadas (las soluciones se encuentran en el Documento 10).

LA TORRE DE LA SEXUALIDAD

TARJETAS

1

¿El himen sólo se puede romper cuando se hace el amor por primera vez? (2)

2

¿Dónde está situado el clítoris? (0)

3

Puedes seguir, si cuentas un chiste y haces reír. (2)

4

¿En qué momento de la relación sexual se produce la secreción de líquido por parte de las glándulas de Cowper? (4)

5

El deseo sexual disminuye con los años y desaparece finalmente. ¿Falso o cierto? (3)

6

¿Cuáles son las fases de la Respuesta Sexual Humana? (1)

7

¿En qué fase se produce la lubricación vaginal? (4)

8

¿La respuesta sexual es diferente en una conducta homosexual que en una heterosexual? (2)

9

¿Eyacuación y orgasmo forman parte del mismo proceso? (1)

10

Si del orgasmo del hombre, sabes las fases, hará que avances. (6)

11

Enumera dos tipos de causas que pueden provocar disfunciones sexuales. (3)

16

El consumo de alcohol aumenta la excitación sexual. ¿Verdad o falsedad? (4)

12

¿Cuál es la conducta sexual más satisfactoria? (1)

17

¿Produce la masturbación cambios fisiológicos similares al coito? (5)

13

Ascenderás algún escalón, si cantas una canción. (1)

18

Si estas siglas adivinas (R.S.H.) más rápido caminas. (7)

14

Di algunos de los cambios que se producen en la vejez respecto a la Respuesta Sexual. (5)

19

Las mujeres que no alcanzan el orgasmo a través del coito ¿padecen por ello una disfunción sexual? (4)

15

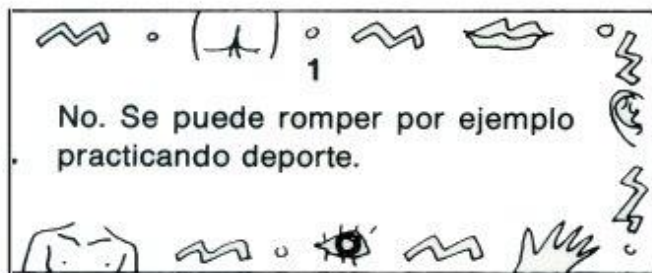
¿Qué cambios ocurren en los testículos durante la fase de excitación? (2)

20

¿Tamaño del pene y mayor satisfacción son dos caras de la misma moneda o un mito que se hereda? (3)

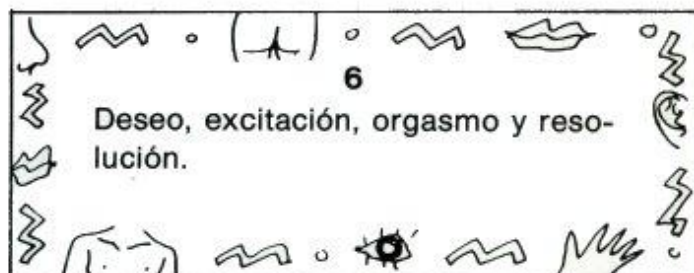
LA TORRE DE LA SEXUALIDAD

RESPUESTAS A LAS TARJETAS



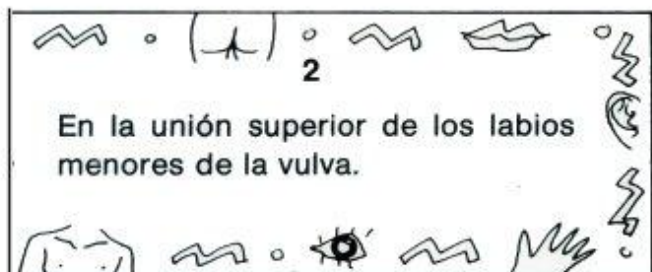
1

No. Se puede romper por ejemplo practicando deporte.



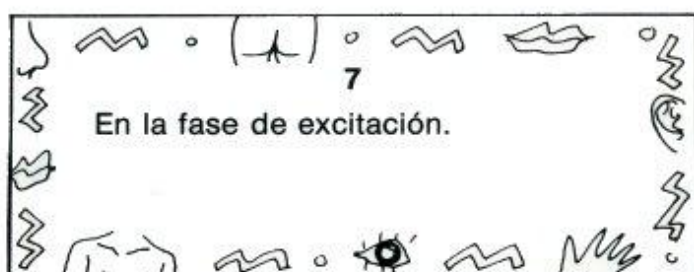
6

Deseo, excitación, orgasmo y resolución.



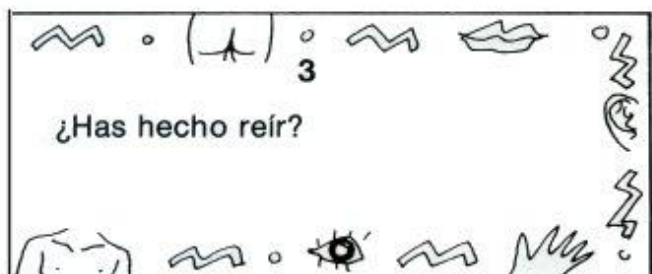
2

En la unión superior de los labios menores de la vulva.



7

En la fase de excitación.



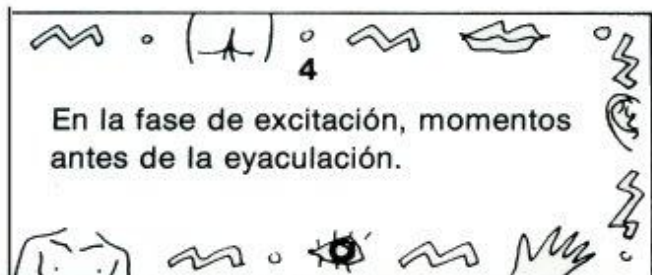
3

¿Has hecho reír?



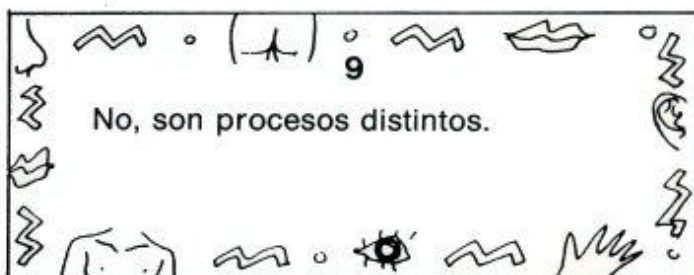
8

No, es la misma.



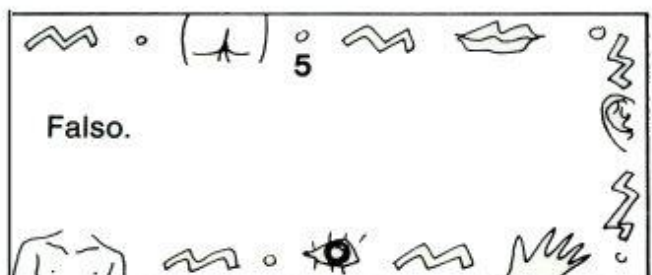
4

En la fase de excitación, momentos antes de la eyaculación.



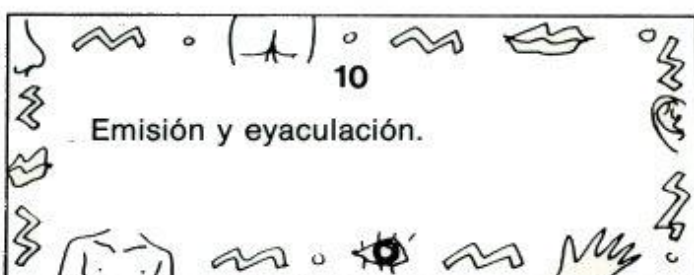
9

No, son procesos distintos.



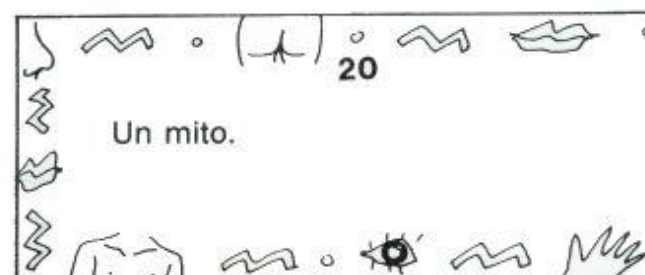
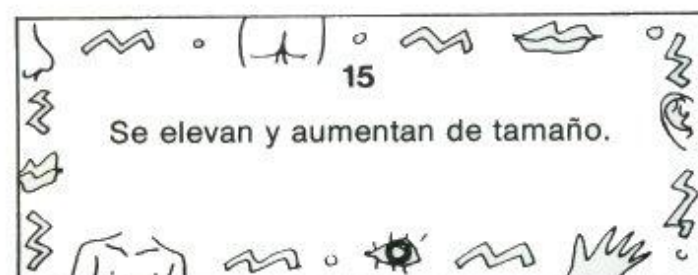
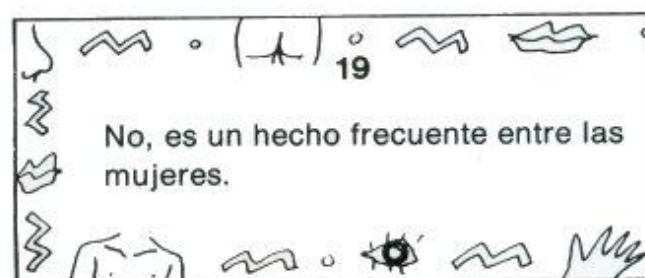
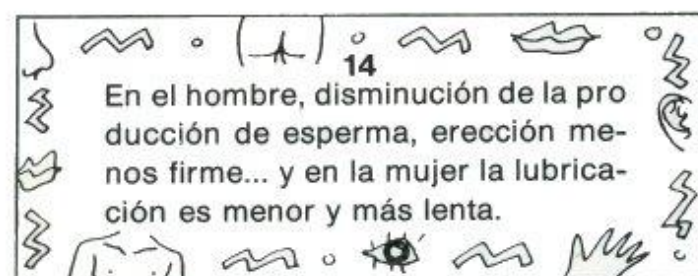
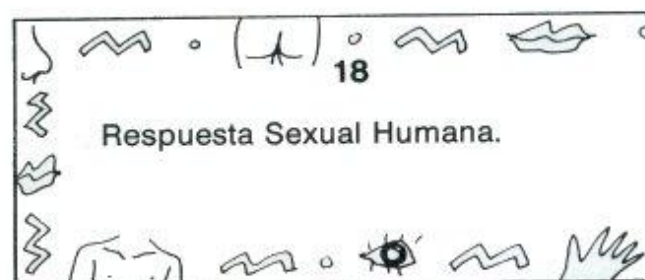
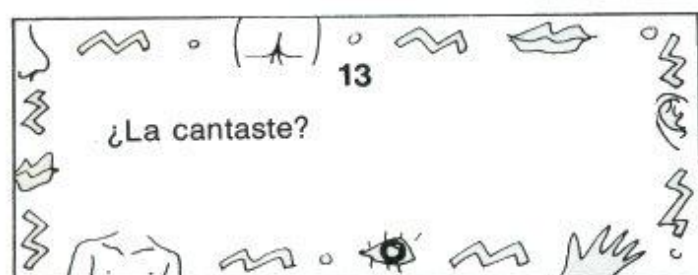
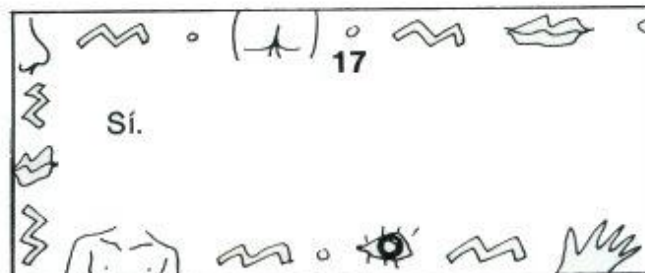
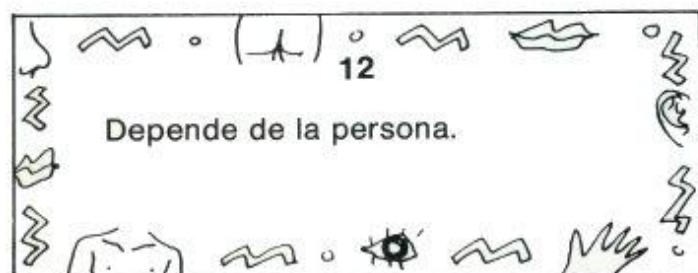
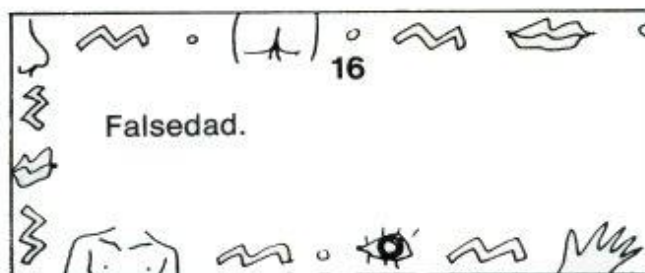
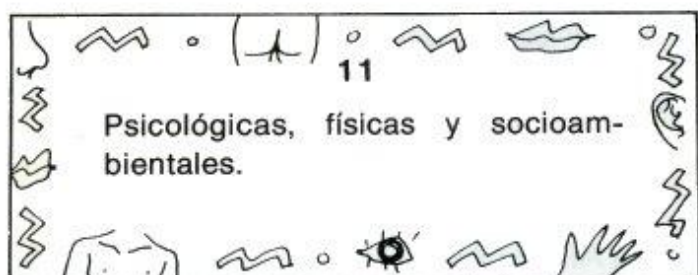
5

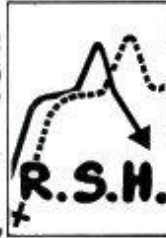
Falso.



10

Emisión y eyaculación.





SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS

FICHA 17

pez - one - s (PEZONES)

re - solución (RESOLUCIÓN)

FICHA 18

1. SALTO AL CABALLO

TO		TE		NUES	
CA		DO	CUER	RI	AL
OL	DE		FUEN		TRO
	TI	PO		CER	ZO
RE		PLA		ES	

Todo nuestro cuerpo es fuente de placer

2. SOPA DE LETRAS

E	R	E	C	C	I	O	N	C	D
A	X	H	D	B	J	A	C	A	I
O	D	C	C	E	E	I	L	R	A
G	R	A	I	R	S	C	I	I	L
A	O	G	L	T	S	E	T	C	O
S	E	E	A	T	A	A	O	I	G
F	A	S	E	S	O	C	R	A	O
I	D	M	S	I	M	E	I	S	X
P	L	A	C	E	R	O	S	O	B
O	E	L	N	M	A	S	Z	V	N

RESPUESTA SEXUAL HUMANA Y DISFUNCIONES SEXUALES

CONTENIDOS BÁSICOS

Todas las personas **somos seres sexuales**. Por tanto, desde que nacemos, nuestro cuerpo responde sexualmente a una serie de estímulos que recibimos del entorno.

Hablamos de **Respuesta Sexual Humana** cuando nos referimos a los cambios fisiológicos y psicológicos que comienzan a tener lugar en una persona cuando ésta se siente motivada sexualmente. Esta Respuesta Sexual se produce **durante toda la vida**, aunque varía según la edad y la persona, pudiendo ser los estímulos que provocan esta respuesta diferentes en cada una de ellas.

Respecto a la evolución de la Respuesta Sexual a lo largo de la vida; **en la infancia**, ésta se caracteriza por la dificultad para distinguir entre deseo sexual y otro tipo de deseos y afectos, y por la imposibilidad fisiológica de producirse la eyaculación en los niños. Sin embargo, sí que pueden sentir los niños y las niñas excitación sexual que puede mani-

festarse en vasocongestión genital, cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio, movimientos pélvicos rítmicos, etc.

Desarrollaremos más adelante la Respuesta Sexual que caracteriza la adolescencia, la juventud y la edad adulta.

En la vejez, se producen algunos cambios en relación a la Respuesta Sexual. En el hombre, por ejemplo, disminuye la producción de espermatozoides, y por tanto, el semen emitido en la eyaculación, y aumenta el tiempo necesario para la siguiente erección. En la mujer, la vagina pierde elasticidad y la lubricación es menor y más lenta.

Sin embargo, a pesar de estos cambios, las personas ancianas siguen teniendo conductas, intereses y deseos sexuales.

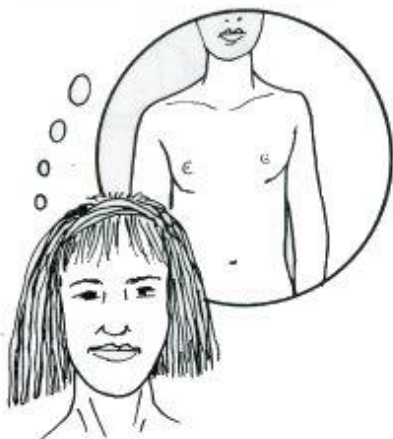


La Respuesta Sexual se produce en una secuencia predecible e **independiente del tipo de conducta sexual** (masturbación, conducta homosexual o heterosexual, etc...), es decir, nuestro cuerpo puede responder fisiológicamente de forma similar por ejemplo ante la autoestimulación que ante el coito vaginal o anal. Normalmente, se habla de cuatro fases a la hora de referirnos a la Respuesta Sexual: deseo, excitación, orgasmo y resolución. Aunque existe bastante paralelismo, entre la respuesta sexual de hombres y mujeres, existen algunas diferencias que es importante conocer para favorecer unas relaciones sexuales satisfactorias para ambos.

Vamos a ir describiendo las fases al tiempo que señalamos las diferencias entre hombres y mujeres.

Deseo:

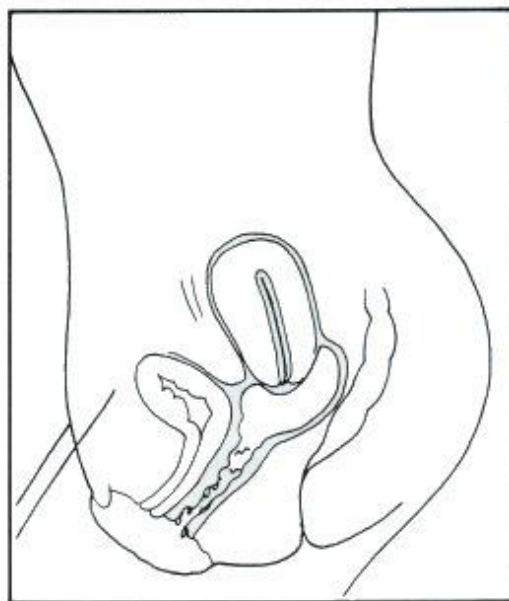
Se experimenta como una tensión psicósomática que necesita ser descargada, la persona siente "deseos" de tener una experiencia sexual. Existe un mito bastante extendido que considera que las mujeres tienen menor deseo sexual. Esto no es cierto. Lo que ocurre es que por condicionamientos socioculturales, en muchas ocasiones, éstas han inhibido o reprimido sus deseos sexuales, mal vistos por la sociedad.



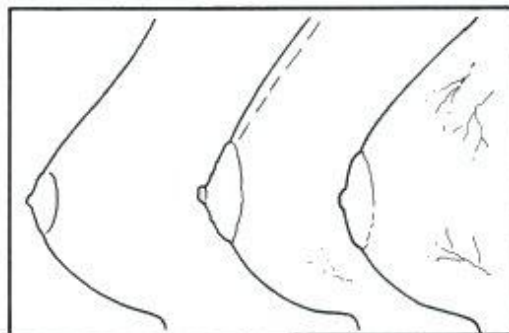
Excitación:

Como consecuencia de la estimulación sexual, ya sea corporal o psíquica (fantasías, sueños...) tiene lugar la excitación sexual, evidenciada fisiológicamente por la vasocongestión que se produce en el área genital.

En la mujer, la primera señal será la lubricación vaginal, la cual es necesaria si va a haber penetración del pene en la vagina para que no se produzcan daños ni molestias. Además de éste, otros cambios que se producen son los siguientes: expansión del canal vaginal, los labios mayores se separan, y los menores se engrosan y el clítoris también aumenta de tamaño.

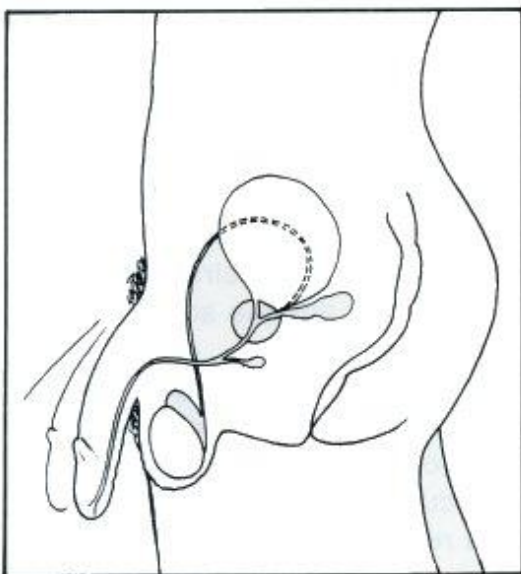


Asimismo, se produce la erección de los pezones y un ligero aumento del tamaño de las mamas.



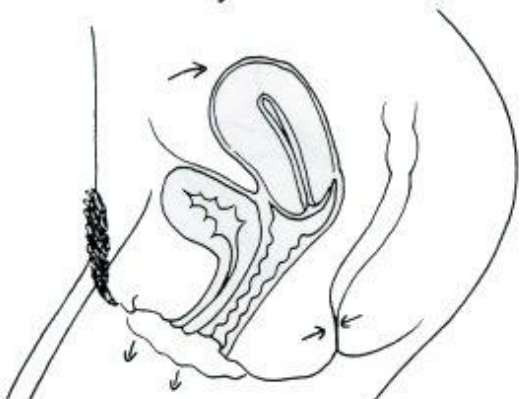
Con respecto al hombre, la primera señal de excitación sexual es la erección del pene, debida al cúmulo de sangre que llena los espacios libres de los cuerpos cavernosos y esponjosos. La piel de las bolsas escrotales se alisa y los testículos comienzan a elevarse y a aumentar ligeramente de tamaño.

A medida que la excitación llega a sus niveles más altos, la vasocongestión se hace mayor.



En la mujer, como consecuencia de ello, se produce una hinchazón de la parte externa de la vagina, fenómeno que se denomina formación de la plataforma orgásmica.

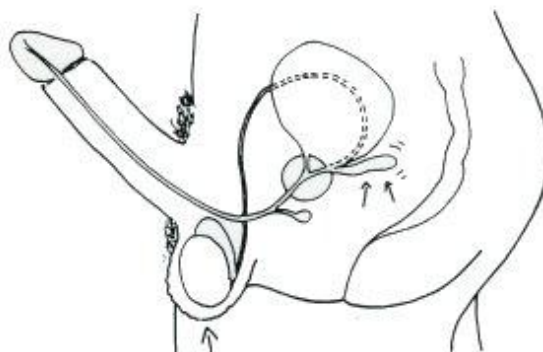
Se produce también un cambio de color en los labios menores, de rosado a rojo encendido, y un aumento de las mamas y la areola.



Otro aspecto importante es la aparición del rubor sexual en los altos niveles de excitación, que consiste en unas manchas rojas que pueden aparecer en algunas partes del cuerpo.

Respecto al hombre, en los niveles altos de excitación sexual se produce un aumento del diámetro del glande, así como continúa el aumento y elevación de los testículos.

En ocasiones, a través del pene pueden salir unas gotitas de fluido, segregado por las glándulas de Cowper, que portan frecuentemente algunos espermatozoides vivos.



Además de estos cambios, otros que se producen en ambos sexos son: aumento de la tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio y elevación de la presión sanguínea.

Orgasmo:

Supone una liberación de la tensión sexual acumulada durante la excitación, que se traduce en una sensación de placer intenso. Esta intensidad varía en función de las circunstancias físicas y psíquicas.

En la mujer, el orgasmo consiste en una serie de contracciones rítmicas de los músculos que rodean la vagina, la plataforma orgásmica y el útero. El rubor sexual también alcanza

su grado máximo.

La reacción orgásmica es la misma si se llega a ella a través de la estimulación del clítoris, de la relación coital o mediante otras formas de estimulación.

Señalar aquí el hecho de que algunas mujeres experimentan o pueden experimentar varios orgasmos sin que descienda su capacidad de excitación.



Hay divergencia en las investigaciones sobre el hecho de que existan varios tipos de orgasmo en la mujer, pero lo verdaderamente importante es la vivencia subjetiva que experimenta cada persona y que es muy variable.

También existen diferencias sobre el origen del fluido que algunas mujeres manifiestan expulsar en el momento del orgasmo.

En el hombre, se distinguen dos sub-fases en el orgasmo: emisión y eyaculación.

La emisión consiste en el depósito del líquido seminal en la parte posterior de la uretra, como consecuencia de las contracciones del epidídimo, conductos deferentes, vesículas seminales y próstata.

Cuando esto ocurre, el hombre siente que ya es inevitable la eyaculación.



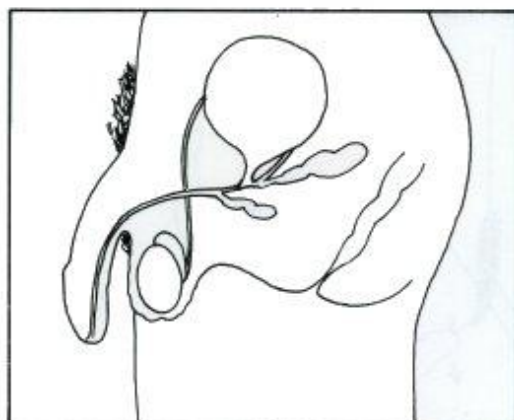
Instantes después sobreviene la eyaculación, con la salida del semen a través del pene. El orgasmo y la eyaculación suelen producirse de forma simultánea, aunque son procesos distintos.

Hemos de tener en cuenta que el orgasmo es un momento importante y placentero en la relación sexual, pero no la culminación imprescindible de toda relación sexual.

Resolución:

Durante esta fase todos los cambios acaecidos en la fase de excitación comienzan un proceso de inversión.

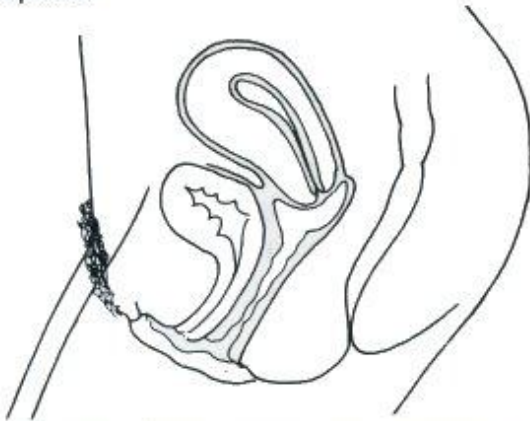
El hombre, entra en lo que se llama periodo refractario, en el que es necesario una recuperación fisiológica



antes de volver a eyacular. La duración de este período varía de unos individuos a otros.

La erección disminuye progresivamente y los testículos descienden, recuperando su tamaño normal.

En la mujer, el útero y el clítoris recuperan su posición anatómica habitual y la vagina, labios y mamas adoptan su estado característico de reposo.



Esta descripción que hemos hecho de las fases de la Respuesta Sexual Humana responde a un patrón característico, a un modelo, y por tanto, está sujeto a una enorme variabilidad.

Actualmente, existe un modelo de relaciones sexuales que se transmite culturalmente y que se ve reducido al coito. En este sentido, las partes importantes de la mujer a nivel sexual se considera que son la vagina y los pechos, y en el hombre el pene.

Pero, ¿es ésta la forma más sana y natural de relacionarnos? Parece que no, puesto que **somos sexuales globalmente.** Y todo el cuerpo es un instrumento de placer en la expresión afectivo sexual. La infravaloración de la capacidad de muchas partes de nuestro cuerpo para experimentar placer y la localización del mismo en determinadas zonas cor-

porales es una forma de relacionarnos que normalmente no hemos elegido sino que es fruto de una influencia cultural, en la que la sexualidad ha estado ligada a la reproducción. Quizás, en parte por ello, muchas personas se quejan de que sus relaciones no les ofrecen la satisfacción que desearían.



Por múltiples causas, psicológicas, físicas y socioculturales, la sexualidad se puede convertir en algo poco deseado, poco placentero e incluso desagradable. Una educación muy represora en el ámbito sexual puede, por ejemplo, crear sentimientos de culpabilidad en una persona cuando tiene deseos y conductas sexuales y, por tanto, ésta tratará de evitarlas; o la baja autoestima puede llevar a no formular los deseos sexuales a su pareja y, en consecuencia, sentirse insatisfecha en la relación.

Estos y otros problemas que hacen referencia a los cambios psicológicos y fisiológicos que acompañan a la Respuesta Sexual se denominan **disfunciones sexuales.** Podemos considerar las siguientes, según la fase de la Respuesta Sexual con la que están relacionadas:

En relación al Deseo Sexual:

- **Deseo inhibido:** la persona que presenta esta disfunción rehuye las relaciones sexuales y manifiesta una motivación sexual muy baja.
- **Deseo hiperactivo:** Esta disfunción se caracteriza por deseos excesivos de mantener conductas sexuales con una altísima frecuencia. Podemos considerarlo así cuando este constante deseo sexual interfiere la relación y cuando las demandas son desconsideradas e incluso violentas.

En relación a la excitación:

- **Inhibición de la excitación sexual femenina:** la mujer tiene problemas para excitarse y por tanto para la lubricación y expansión vaginal, a pesar de que la estimulación sea efectiva.
- **Disfunción eréctil:** Conocida como impotencia, supone la imposibilidad de conseguir la erección y mantenerla hasta llegar al orgasmo. Puede estar producida por un grado de ansiedad y la necesidad autoimpuesta de responder sexualmente, aunque también puede estar ligada a causas fisiológicas.



En relación al orgasmo:

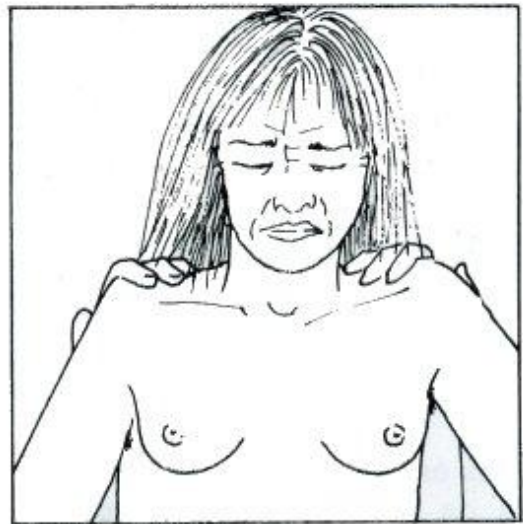
• **Problemas para alcanzar el orgasmo:** Es especialmente habitual en mujeres. Puede ocurrir siempre o se puede presentar en momentos determinados, o a partir de una época concreta de la vida.

• **Eyacuación precoz:** Se caracteriza por la dificultad para controlar la eyacuación y ésta se produce "casi sin darse cuenta".

Existen otro tipo de disfunciones, no asociadas necesariamente a una fase de la Respuesta Sexual Humana, como son el **vaginismo** y la **dispareunia**.

El vaginismo consiste en una contracción espasmódica de los músculos que rodean la vagina, lo cual impide la penetración o la hace difícil y dolorosa.

La dispareunia hace referencia a cualquier tipo de dolor que se produce durante la excitación, el orgasmo o la resolución.



Después de este repaso de las disfunciones sexuales, es importante dejar claro que la Respuesta Sexual es muy sensible al estrés, el estado emocional, etc. y por lo tanto, debemos interpretar las anomalías en ésta teniendo en cuenta esas variables.

Para hablar de **disfunciones sexuales**, el problema ha de darse de **forma repetida, persistente y continuada durante algún tiempo**.

En cualquier caso, en los Centros de Salud o de Orientación Familiar puedes encontrar asistencia e información sobre este tipo de problemas sexuales.

En muchos casos, las disfunciones son sólo un **reflejo o consecuencia de la ansiedad con la que se viven las relaciones sexuales, por diferentes motivos: temor al rechazo, escasa atracción física o psicológica, desconocimiento de la pareja, excesiva preocupación por responder a un modelo o prototipo de comportamiento sexual, etc.**

En un pequeño porcentaje, las causas son de tipo físico.

Por otro lado, es importante el cuestionamiento y eliminación de algunos mitos relacionados con la Respuesta Sexual que pueden condicionar de forma negativa las vivencias sexuales de algunas personas. Algunos

de estos mitos están muy extendidos, como por ejemplo el mito que asocia el tamaño del pene del hombre con una mayor satisfacción sexual en la mujer, o el mito sobre el descenso y desaparición del deseo sexual con la edad.

Por todo ello, para prevenir la mayoría de estas disfunciones sexuales es fundamental el **desarrollo de la comunicación** entre los miembros de la pareja, la **creación** y elección de un **ambiente relajado** y el **conocimiento** de nuestro propio **cuerpo**. La expresión abierta de nuestros deseos y sentimientos, así como el tener en cuenta los de la otra persona condicionan en gran medida el placer conjunto que proporcione la relación y en definitiva, la satisfacción de ambos.

Una relación sexual no puede ser satisfactoria si se basa en la imposición o el dominio de los deseos de una persona sobre otra y no en la comunicación y el respeto mutuo.