



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
VILLA FLORA**

CÓDIGO
: ED-F-18

VERSIÓN
2

Planeación Ejecución de
Proyectos

FECHA: 03-02-2020

NOMBRE DEL PROYECTO : Proyecto de Educación sexual (Mitos sobre la respuesta sexual)

Área Encargada: Idioma Extranjero Inglés

Nombre de la Actividad a realizar: conversatorio – mapa conceptual

Fecha de planeación: 01-07-2020

Fecha de realización:

Marque el nivel al que va dirigido:

2 Periodo 0°,1° y 2° 3°,4° y 5° 6°y 7° 8° y 9° 10° y 11° X

Primaria:

Bachillerato X

Tiempo estimado: 2 Horas

Propósitos u objetivos

Aclarar algunos mitos sobre la respuesta sexual humana

Comprender la respuesta sexual humana como algo natural

Actividades:

Actividad(es) para la clase virtual:

- Los estudiantes verán dos videos, que la docente proyectará en clase. de los cuales se hará un conversatorio

<https://www.youtube.com/watch?v=8pzzmXFY2XE>

<https://www.youtube.com/watch?v=aUF9T3HsYYI>

- Los estudiantes realizarán un conversatorio sobre el contenido de los videos.
- Los estudiantes deberán luego hacer la lectura de un texto, pero lo harán por partes es decir, se leerá cada párrafo y se explicará para que quede claro el tema del proyecto.

Actividad(es) para los estudiantes que presentan el proyecto en Edmodo y de manera física en el colegio:

- Los estudiantes deberán hacer la lectura de un texto.
- A partir del texto cada estudiante deberá hacer un mapa conceptual y subirlo a la plataforma Edmodo o llevarlo físicamente al colegio.

¿Cómo pudiéramos entender la respuesta sexual humana?

La *respuesta sexual humana* está conformada por cambios fisiológicos en serie que surgen cuando la persona recibe estímulos codificados como eróticos en su cerebro. Es inherente a cada uno de los miembros de nuestra especie, independientemente de su raza, estado de salud, religión, edad, sexo, orientación sexual, escolaridad o preferencia política. Cambia de acuerdo a la edad del individuo pero siempre existe el potencial y nunca se pierde por completo. Se dice que es integral porque en ella interviene todo nuestro cuerpo. Aunque dividirla pueda parecer artificial, los investigadores distinguen, para su estudio, cinco elementos que se manifiestan de distintas maneras, según el sexo. Ellos son: *deseo sexual, excitación, fase de meseta, orgasmo y resolución*.

No podemos olvidar que para que ocurra una respuesta es necesario un estímulo, es por ello que el deseo es el aperitivo necesario para que puedan desarrollarse, de forma adecuada, el resto de las fases que conforman la respuesta sexual. Los estímulos sexuales constituyen un tema muy diverso y controvertido, que depende de la individualidad de las personas que se unen para alcanzar la respuesta sexual. El *deseo sexual* está influido por elementos, que pueden ser orgánicos, psicológicos, cognitivos y ambientales. La motivación juega un rol fundamental, que no es simplemente la necesidad de satisfacer una necesidad biológica, sino la conexión de uno con el otro, de sentir atracción, seguridad, compañía, y luego deseo sexual.

La expresión “química del deseo” no es tan metafórica como parece. La excitación erótica produce realmente profundos cambios químicos en el organismo, y las hormonas son las responsables de ellos, sustancias que viajan por la sangre y provocan todos los fenómenos de la respuesta sexual, desde el brillo en los ojos y la dilatación de las pupilas hasta la consistencia de la erección. Las feromonas son emitidas por unas pequeñas glándulas odoríferas situadas en la boca, las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y los genitales —compuestos químicos versátiles—, que al mezclarse con otras sustancias son propios de cada persona. Ello nos recomienda evitar el uso de productos perfumados que pueden enmascarar el olor natural del individuo enamorado, verdadero olor estimulante del amor.

En la fase de deseo, el objeto sexual, real o fantaseado, aparece en todo su esplendor y los recuerdos que favorecen esta primera fase constituyen lo que se conoce como mapa cerebral de la respuesta sexual, constituido por todos los objetos, situaciones y conductas pasadas que provocaron una respuesta placentera. En los seres humanos, este mapa es extraordinariamente complejo y favorece que casi todos los seres humanos reales, todas las situaciones y todas las conductas, sean susceptibles de convertirse en estímulos eróticos.

Las fantasías sexuales son ensoñaciones, que permiten imaginar situaciones sexuales que nunca se han vivido, pero que le gustaría realizar. Producen placer y deseo y constituyen un mecanismo efectivo de excitación previo o durante las relaciones sexuales. Son exclusivas de cada persona y de su imaginación. Facilitan asumir roles determinados y realizar o desear —con privacidad— conductas que quizás nunca se llevarían a cabo en la realidad. Hay casos en los que predomina la seducción de lo prohibido, lo insólito o lo nunca experimentado. El objeto sexual también puede ser real, el susurro al oído de frases amorosas, el olor de la persona deseada o el tacto en forma de caricias especialmente en los genitales y en zonas erógenas como las orejas, pezones, nuca, muslos, son consideradas las formas más efectivas de estimulación sexual, aunque la imaginación y las fantasías sexuales juegan un papel muy importante en el terreno erótico.

La *excitación sexual* se desencadena por mecanismos capaces de estimular cualquiera de nuestros sentidos, están en directa relación con las experiencias vividas y producen una respuesta fisiológica, tanto en el hombre como en la mujer.

En el hombre la señal más visible de excitación es la erección peneana, y ésta se produce fundamentalmente por un cambio en la circulación arterial y venosa, en respuesta al estímulo nervioso. La rapidez con que se alcanza la erección depende de cada individuo, pero los jóvenes tienden a tener erecciones más rápidas. En los de mayor edad se requiere de mayor estímulo para lograrla, sin que éste sea un hecho patológico, sino que responde a la disminución con la edad de la capacidad del sistema circulatorio de propiciar una irrigación sanguínea rápida. Otro cambio masculino es el ascenso testicular, efecto que se produce también cuando el medio es muy frío o ante una reacción de miedo.

En las mujeres, el elemento que podría emular con la erección peneana es la lubricación vaginal, como resultado directo del incremento de flujo sanguíneo a nivel pélvico y vasodilatación de las paredes de la vagina. Hay mujeres que refieren preocupaciones por la secreción abundante en la lubricación, pero esto es una muestra de estimulación erótica positiva y ayudará a mantener unas relaciones sexuales más agradables. Tanto la cantidad, como la densidad o el olor de estas secreciones varían de una mujer a otra, e incluso pueden cambiar en la misma persona, según las circunstancias. En los genitales externos se hinchan los labios mayores y menores y el clítoris manifiesta una erección progresiva. La estimulación clitorídea es un elemento muy excitante; sin embargo, la mayoría de las mujeres requieren de juegos eróticos previos como caricias, abrazos y besos, así como la estimulación vecina al clítoris. Las mamas también participan y aumentan de tamaño, se erigen sus pezones. Se describe que las mujeres si no han lactado, pueden aumentar en este momento sus glándulas mamarias hasta en un 25%. Aspectos comunes a ambos sexos son el aumento de la presión arterial, del ritmo cardiaco y del tono neuromuscular en general.

La *fase de meseta* tiene como característica para ambos sexos la presencia de un nivel alto y sostenido de tensión sexual, que además es de corta duración. En el hombre aumenta la rigidez peneana y se produce un incremento en el tamaño del glande, los testículos alcanzan su ascenso máximo. Por la uretra puede salir un líquido transparente, cuya misión es alcalinizar la uretra y proteger a los espermatozoides del medio ácido producido por la orina. Con el propósito de aumentar los niveles de excitación se puede proceder a realizar contracciones de la musculatura pelviana, lo que por añadidura acelerará el momento de la eyaculación. En las mujeres, se produce lo que se conoce como plataforma orgásmica, con el aumento de volumen de la vagina. Esto desecha el mito del grosor del pene, pues la vagina se adapta al grosor peneano. En esta fase aumenta también el volumen del clítoris, de los labios mayores y menores, y de las glándulas mamarias.

A muchas mujeres les salen unas manchas rojizas por algunas zonas de su cuerpo, fenómeno conocido como *rubor sexual* ocasionado por un aumento de la circulación de la sangre bajo la piel. La duración de esta fase es muy variable. Hay parejas que prolongan voluntariamente este momento por medio de los juegos amorosos para conseguir una mayor satisfacción. Si la estimulación sexual aumenta, se alcanzan niveles que llevan al umbral del *orgasmo*, desencadenando una serie de reflejos, que en su conjunto constituyen sus sensaciones. En el hombre, se divide en dos etapas, la primera con la emisión de semen a nivel de la uretra prostática con contracciones rítmicas que ocasionan la sensación de eyaculación inminente, sin posibilidad de detener, por desencadenarse de forma definitiva sus mecanismos reflejos. Luego se produce la propia eyaculación, con la contracción rítmica de la musculatura de la zona, además de una serie de sensaciones neurovegetativas que comprometen todo el cuerpo. Muchos hombres mencionan que en ese instante "sienten necesidad de gritar para dejar escapar una gran fuerza".

En las mujeres, se ha descrito un repentino estallido de calor y placer a nivel del clítoris y de la plataforma orgásmica, que luego se propaga por todo el cuerpo, además se

desencadenan una serie de contracciones involuntarias de la musculatura en distintas partes del cuerpo, incluso la pérdida de los sentidos por escasos segundos. El número de contracciones necesarias para alcanzar el orgasmo en la mujer puede variar mucho. A veces no llegan a cinco, otras se triplica esta cifra. Pero en todos los casos, la sensación final es muy similar, la mente queda en blanco, centrada en esta actividad. Algunas describen que es como "si sintieran mariposas en el estómago", otras, "que sienten que caen en una especie de vacío", otras relatan "que sienten ondas en el clítoris extendidas al resto del cuerpo", la mayoría coincide que se pierde la percepción del tiempo. Algunas mujeres, luego de la primera sensación orgásmica, pueden repetirla en varias ocasiones, si los estímulos sexuales persisten, lo que se conoce como mujeres multiorgásmicas. La ausencia o presencia de este hecho no constituye una anormalidad.

Existe también una polémica en torno a las cualidades del orgasmo vaginal o clitoriano, y por ser las paredes de la vagina desprovista de nervios sensitivos, se deduce que el origen fisiológico del orgasmo vaginal se encuentra en la frotación indirecta del clítoris por el pene en su movimiento de vaivén. ¿Conclusión? Ambos orgasmos son igual de placenteros, puesto que el origen es el mismo.

La *resolución* es la última etapa de la respuesta sexual y en ella se vuelve al estado basal previo, el relax. Durante la fase de resolución, se siente una gran relajación en todo el cuerpo y el organismo va retornando poco a poco a su estado normal. En el hombre, el pene va perdiendo rigidez progresivamente a medida que la sangre acumulada se retira y los testículos retornan a su posición normal. En las mujeres, los labios mayores y menores recobran su tamaño original y el clítoris retorna a su posición en reposo, al igual que el útero; los pechos recuperan su tamaño y aspecto inicial, la aureola que se había dilatado, se contrae y los pezones dejan de estar erectos. Una vez alcanzado el orgasmo, el clítoris queda tan sensibilizado que una nueva estimulación puede provocar sensaciones desagradables. En la mayoría, esta fase produce somnolencia y deseos de permanecer quieto, se da paso a la ternura y a la búsqueda amorosa del otro, ya que durante el orgasmo se está solo, concentrado en las propias sensaciones y totalmente desconectado del compañero.

Es la *fase de resolución*, la que manifiesta la única diferencia, en lo que respecta a la respuesta sexual entre hombres y mujeres. En ellos, es mucho más larga que en sus compañeras. En el hombre, el tiempo requerido para que el pene pierda su erección se relaciona directamente con el lapso que duró la meseta, esto es, entre más tiempo dure la meseta más tiempo tarda el pene erecto después del orgasmo y la eyaculación. Investigadores del tema describieron el período refractario, como parte de la fase de resolución, sólo de los hombres, y durante el cual no puede responder a nuevos estímulos sexuales. La duración del período refractario aumenta con el envejecimiento. A diferencia del sexo masculino, las mujeres no tienen este período, no requieren de ese descanso, y siempre están listas para una nueva relación. No obstante, este aspecto fisiológico en las mujeres no debe generalizarse, en él se debe contemplar la individualidad, pues algunas señalan que no pueden volver a intentar tener otra relación sexual.

¿Mitos? ¿Tabúes? ¿Cultura del sexo?

El sexo mueve anualmente miles de millones de personas y, al abordar el tema, la charla se anima. No tarda mucho en aparecer un comentario picante o una fanfarronada. Tener una gran capacidad sexual, cómo dar placer a la pareja, son algunos de los temas que con mayores risas y alborozos se reciben entre los hombres. El caso es que ya forma parte de nuestra cultura y tiene por ello, un enorme valor. El problema es que en muchos casos este saber popular tergiversa la realidad y magnifica los posibles problemas sobre las relaciones sexuales. No existe una receta general de disfrutar las relaciones sexuales. Cada uno puede preferir cosas diferentes, a algunos les gusta mirarse directamente a los ojos, otros los cierran para concentrarse mejor, unos adoptan siempre las mismas posturas, a otros les encanta variar; están los que necesitan hablar y los que no, a otros jadear, lo cierto es que no existen reglas fijas.

Sin embargo, en el desarrollo de la humanidad, en torno al sexo no han faltado mitos y tabúes que en muchos casos han frenado el pleno disfrute de la sexualidad. La mujer por ejemplo en las últimas décadas ha reclamado y ganado su espacio a nivel mundial para poder expresar su sexualidad. Hoy quiere disfrutar del sexo como el hombre y se resiste a ser un instrumento de satisfacción sexual y desea tener esa capacidad de respuesta para vivir, disfrutar, así como expresarla plenamente y con satisfacción.

En todas las parejas, el sexo ocupa un lugar muy importante y si no es realizado con diálogo abierto y sincero, puede crear conflictos en su vida en común, que termina destruyendo la unión. Sin embargo, la satisfacción sexual en las mujeres tiene estrecha relación con factores educacionales. Ellos han pesado durante décadas, dejando tras de sí un rastro de silencio. Las mujeres han comenzado a expresar con total libertad y abiertamente sus necesidades sexuales, a pedir aquello que les gusta, destruyendo algunos mitos como el que afirmaba que los hombres tienen más deseo que ellas. Aún así, todavía hay grandes diferencias entre hombres y mujeres a la hora de determinar lo que produce mayor satisfacción sexual. Por ejemplo, en torno al juego sexual, en el que hombres y mujeres llevan a cabo diferentes conductas sexuales.

Algunas parejas suelen acortar su duración a escasos minutos, pasando con rapidez a la penetración y el orgasmo, otras prefieren darse tiempo para intercambiar besos, caricias, mimos; de esta manera, la excitación aumenta paulatinamente hasta que llega la necesidad de alcanzar el clímax. Los besos pueden tener una gran carga erótica o ser símbolos de cariño e intimidad, el significado siempre lo marca el contexto. Existen besos apasionados, lentos, profundos, suaves. La boca es un buen instrumento para proporcionar placer. La gran cantidad de terminaciones que existen en los labios y en la lengua hacen de ella un gran foco de sensaciones placenteras. Además, besar todo el cuerpo permite el contacto en forma de caricias, abrazos y otras conductas sexuales.

El juego sexual es indispensable para las mujeres, ya que —fisiológicamente—, la excitación femenina es más lenta que la masculina. Si la mujer no alcanza altos niveles de excitación, tendrá dificultades para alcanzar su orgasmo. En cambio, la excitación fisiológica de los varones es rápida, pero su mayor calidad e intensidad se logra sosteniendo temporalmente las sensaciones de placer. El orgasmo así alcanzado tiene una vivencia de mayor satisfacción. El juego sexual, como juego adulto, tiene sus raíces en los intercambios amorosos de la adolescencia. Los adolescentes aprenden así a conocer su propio cuerpo y sus sensaciones.

Entre los mitos más detectados sobre la respuesta sexual humana, algunos de ellos enmarcados en la concepción de la mujer como instrumento sexual, se encuentran los que consideran que cuando el hombre eyacula termina la relación sexual, que sin orgasmos no hay sexualidad, los que creen que el hombre debe esperar al orgasmo de la mujer para alcanzar el clímax, que la relación es más placentera si ambas personas llegan a él a la vez, y los relacionados con la masturbación.

La concepción de que “no hay experiencia sexual más maravillosa en una pareja que la de alcanzar el orgasmo al mismo tiempo” es uno de los tantos tópicos que corren en torno al sexo. La relación de pareja no puede marcarse objetivos, como una competencia y la obsesión de un orgasmo sincronizado, puede convertirla en un obstáculo. Lo cierto es que no importa que uno llegue primero y el otro después. Lo que realmente importante es el disfrute de ambos en la relación.

Se ha discutido mucho acerca de los orgasmos múltiples en las mujeres. Investigadores especializados en el tema han concluido que una estimulación sexual adecuada y continuada, puede conllevar a que las mujeres puedan alcanzar varios orgasmos sin tener que esperar un tiempo, ni volver a las fases anteriores. Hay que señalar que es una capacidad netamente femenina, pero su frecuencia es baja. Algunas mujeres confiesan no haberlos sentido nunca.

Recursos (físico): documento con las lecturas, materiales para realizar el mapa conceptual.

Recursos (virtual): computador con acceso a internet, video beam, texto

Docentes Responsables: Rubiela Silva, Jairo Cruz y Natalia Caro

