

Sistemas sexuales II: procesos

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad: un plan de estudios para la enseñanza general básica
Alentamos la responsabilidad al respetar los derechos de las personas a tener una educación sexual abierta.

NORMA NSES:

Al finalizar 12.º grado, los estudiantes podrán hacer lo que se detalla a continuación.

AP.12.CC.1: describir el ciclo de la respuesta sexual humana, incluido el papel que juegan las hormonas.

ORIENTADO A: 12.º grado, clase 6

TIEMPO: 50 minutos

MATERIALES NECESARIOS:

- Computadora portátil o de escritorio con PowerPoint y acceso a internet
- Proyector LCD y pantalla
- PowerPoint: «Respuesta sexual humana»
- PowerPoint: «Mito o verdad»
- Hoja de actividades: «Respuesta sexual: ¿mito o verdad?», una por estudiante
- Manual para docentes «Respuesta sexual: ¿mito o verdad?», una copia
- Cartulinas rojas y verdes tamaño A4 recortadas en rectángulos, suficientes para que todos los estudiantes tengan un cuadrado verde y otro rojo
- Fichas, una por estudiante
- Lápices adicionales por si los estudiantes no tienen
- Pizarra y marcadores

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar la clase, los estudiantes podrán:

1. Describir las cuatro etapas del ciclo de respuesta sexual humana. [Conocimientos]
2. Nombrar al menos dos verdades y dos mitos sobre la respuesta sexual. [Conocimientos]
3. Explicar que es normal que el cuerpo de una persona que sufre un abuso o una agresión sexual responda a la estimulación sexual y que eso no indica que la persona está disfrutando ni esté dando su consentimiento. [Conocimientos]

DESCRIPCIÓN DE LA CLASE:

Esta clase proporciona una perspectiva general del ciclo de la respuesta sexual humana y aclara malas interpretaciones comunes sobre el funcionamiento del cuerpo. Además, expone información médica precisa y completa sobre partes del cuerpo y su funcionamiento, lo que ayuda a normalizar las respuestas sexuales del cuerpo. Esta clase es una continuación de la clase «Sistemas sexuales I: partes» al complementar los conocimientos básicos de los nombres de los órganos y sus funciones.

PREPARACIÓN:

- Descarga este video para reproducirlo en clase (<https://www.youtube.com/watch?v=F-bsf2x-aeE>) o pídele al técnico de la escuela que desbloquee el enlace para la clase.
- Recorta la cartulina roja y la verde en rectángulos. Haz suficientes para que todos los estudiantes tengan una pieza de cada una.

NOTA SOBRE EL LENGUAJE:

Debido al enfoque biológico del ciclo de la respuesta sexual humana, esta clase se dictará con lenguaje binario de los géneros masculino y femenino. Recuerda que la identidad de género de una persona no está determinada por su sexo biológico y que pueden no coincidir.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Diles «Creo que este video es la introducción perfecta para la clase de hoy. Si no conocen esta película, se trata de dos amigos que hablan de todo sin haber tenido una relación romántica ni sexual». Reproduce el video mencionado anteriormente.

(5 minutos)

Última revisión: agosto de 2021

Sistemas sexuales II: procesos

*Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:
un plan de estudios para la enseñanza general básica*

PASO 2:

Diles «Bueno, claramente están hablando de fingir un orgasmo al mantener relaciones sexuales. Hoy hablaremos de lo que sucede en el cuerpo cuando una persona experimenta todas las cosas que hicieron que ella se comporte así. Tiene que haber alguna experiencia común, porque la mayoría de la gente entendió que estaba imitando un momento de excitación sexual y orgasmo, incluso si, al principio, él creyó que estaba enferma».

Reproduce el PowerPoint sobre el ciclo de la respuesta sexual humana. Avanza las diapositivas y usa la siguiente información para suplementarlas. Diles «Si juzgan las conductas sexuales de las personas en base a lo que ven en los medios, las relaciones sexuales comienzan con un cambio de iluminación, algo de música, un intercambio de palabras cursis y... ¡lo hacen! Pero lo que sucede en el cuerpo es bastante complejo».

[Pasa las diapositivas 2 y 3]. En la diapositiva 4, diles “Más allá de nuestro género o sexo biológico, todos comenzamos de la misma forma, con algo llamado vasocongestión. Es simplemente una manera elegante de decir que la sangre fluye hacia la pelvis y otras partes del cuerpo.

El interior del pene y del clítoris tiene cuerpos cavernosos. Básicamente, son tubos que, cuando se llenan de sangre, hacen que haya una erección en el pene o el clítoris. La sangre también fluye hacia otras partes sexuales del cuerpo, como los pezones, los testículos, los labios de la vulva, etc. Por eso, la coloración de esas áreas se puede volver más intensa».

Pasa a la diapositiva 5 y diles «La palabra “meseta” significa estabilización, pero en términos de excitación sexual, se trata de la sensación de excitación. No hay muchos signos nuevos como en la fase de excitación, sino que esos signos se siguen desarrollando y se pronuncian más. Por ejemplo:

- El ritmo cardíaco y la presión arterial siguen en aumento.
- La respiración se agita.
- Se genera tensión muscular. Se pueden provocar contracciones involuntarias de los pies y las manos, ¡es normal!

Diles «Hay algunas cosas que son particulares del sexo. En el caso de los hombres, los testículos se elevan un poco para prepararse para expulsar el esperma en la eyaculación. En el caso de las mujeres, el capuchón del clítoris comienza a retraerse, el útero se eleva por completo y los dos tercios superiores de la vagina se expanden totalmente».

Ve a la diapositiva 6 y diles «La etapa del orgasmo es el pico de la tensión sexual, el momento en el que se libera por completo. En el caso de los hombres, esto suele venir con la eyaculación. Pero en el caso de las mujeres, los músculos del útero, de la vagina y de otros lugares se contraen de diferentes formas. Hay mujeres que también pueden eyacular».

Cuéntales que una de las preguntas más comunes que la gente hace es cómo se siente un orgasmo. Explícales que eso depende de cada persona. Diles «Hay mujeres que sienten un aumento de tensión y una liberación brusca, como si fuera una explosión. Otras mujeres tienen una sensación más progresiva, una serie de contracciones. También hay quienes pueden experimentarlo de una manera completamente diferente o para quienes varía en las diferentes relaciones sexuales.

Sistemas sexuales II: procesos

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad: un plan de estudios para la enseñanza general básica

En el caso de los hombres, el orgasmo comprende dos experiencias que pueden suceder casi simultáneamente: la emisión y la expulsión. Cuando el semen se junta en la parte superior de la uretra, sienten que la eyaculación es inevitable. Es importante que los hombres se familiaricen con esta sensación, en particular si practican el método *coitus interruptus*. Cuanto mejor conozcan este «punto de no retorno», menos probabilidades habrá de que eyaculen involuntariamente y sin protección. Poco después de alcanzar este punto, se expulsa el semen. A veces, se expulsa todo junto, otras veces, de a chorros, y otras veces, como lava que sale de un volcán. Como en el caso de las mujeres, esto es muy diverso, y el tipo de orgasmo y eyaculación pueden variar de un acto a otro».

Ve a la diapositiva 7 y diles «La etapa 3 de este ciclo es la resolución. Básicamente, significa que todo vuelve a su estado anterior. Todo lo que estaba repleto de sangre, ya no lo está y vuelve a su tamaño anterior. El ritmo cardíaco y la presión arterial vuelven a su estado de reposo normal. El rubor de la piel comienza a desvanecerse y la piel recobra su color o tono normal.

Los hombres entran en un «período refractario», un lapso durante el que no pueden tener otra erección que puede durar de varios minutos a varios días, según la edad, el deseo, el interés en tener sexo, etc.

Es muy importante que las personas tomen esta información como una base de investigación y tengan en cuenta que todos somos diferentes. No tiene nada de malo que el ciclo de la respuesta sexual sea diferente a lo mencionado ni que varíe en sí misma. Todos somos diferentes. Hay quienes sentirán mucho placer con cierto tipo de caricias y no con otro. Los medios pueden engañarnos y hacernos creer que la gente tiene orgasmos todas las veces que mantienen relaciones sexuales, pero eso no es así para todo el mundo. Todos somos diferentes y es normal».

(20 minutos)

PASO 3:

Explícales que circulan muchos mitos y desinformación sobre la respuesta sexual y su conexión con los comportamientos sexuales. Diles que harán una actividad en la que trabajarán con estos temas.

Repárteles las tarjetas verdes y rojas a todos los estudiantes. Diles «En la siguiente diapositiva, verán oraciones. Deben decidir si son una verdad o un mito. Si son un mito, deben tomar la tarjeta roja y sostenerla así» (levanta la tarjeta roja como si estuvieras levantando la mano en clase). Continúa: «Si creen que es verdad, levanten la mano con la tarjeta verde» (haz lo mismo con la tarjeta verde).

Inicia el PowerPoint «Mito o verdad». Lee la oración de la primera diapositiva en voz alta y pídeles que levanten una tarjeta. Diles que eligieron bien o diles la respuesta correcta, con el manual para docentes de referencia para explicarles por qué es un mito o una verdad. Continúa hasta que hayas leído todas las oraciones.

Cuando hayas terminado, pregúntales si tienen alguna otra pregunta sobre la respuesta sexual humana.

(19 minutos)

Sistemas sexuales II: procesos

*Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:
un plan de estudios para la enseñanza general básica*

PASO 4:

Repárteles las fichas. En la pizarra, escribe «Hoy aprendí que...» y «Aún tengo preguntas sobre...». Pídeles que copien cada frase de un lado de la tarjeta y que las completen. Diles que no deben escribir su nombre.

Recoge las tarjetas y da por finalizada la clase.

(6 minutos)

NOTA PARA EL DOCENTE: *Tendrás que determinar si tendrás tiempo la clase siguiente para leer las preguntas y responder las que sigan pendientes. Si no tienes tiempo, puedes armar una hoja con sus preguntas agrupadas por categoría y responderlas.*

EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE APENDIZAJE RECOMENDADA AL FINALIZAR LA CLASE:

La charla breve del comienzo está diseñada para alcanzar el objetivo de aprendizaje 1. La actividad de mitos y verdades y el debate están diseñados para alcanzar los objetivos de aprendizaje 2 y 3.

TAREA:

Ninguna.

Hoja de actividades

Respuesta sexual: ¿MITO O VERDAD?

CONSIGNA: Determina si cada una de las siguientes afirmaciones relacionadas con la respuesta sexual humana son una verdad o un mito. Luego, sostén el rectángulo verde si es verdad y el rectángulo rojo si es un mito.

1. Cuando un niño u hombre eyacula, expulsa un poco más de una taza de semen.

MITO

VERDAD

2. Las personas de cualquier género pueden tener orgasmos múltiples.

MITO

VERDAD

3. Si una persona con pene tiene una erección o no eyacula, los vasos sanguíneos de los testículos se contraen, lo que provoca una leve inflamación y una coloración azulada en los testículos.

MITO

VERDAD

4. Durante el sexo vaginal, la pareja con pene orina un poco dentro del cuerpo de su pareja.

MITO

VERDAD

5. Las personas con pene se despiertan casi todos los días con una erección.

MITO

VERDAD

6. Es una buena idea que las personas con pene que quieren durar más durante el sexo tomen Viagra justo antes, en particular, si son jóvenes.

MITO

VERDAD

7. Si la vagina no se lubrica lo suficiente naturalmente, es una buena idea usar aceite vegetal o Vaselina para que el sexo sea más placentero.

MITO

VERDAD

8. Si el cuerpo de una persona se excita durante una agresión sexual, entonces no es una agresión sexual.

MITO

VERDAD

Manual para docentes

Respuesta sexual: ¿MITO O VERDAD?

CONSIGNA: Determina si cada una de las siguientes afirmaciones relacionadas con la respuesta sexual humana son una verdad o un mito. Luego, sostén el rectángulo verde si es una verdad y el rectángulo rojo si es un mito.

1. Cuando un niño u hombre eyacula, expulsa un poco más de una taza de semen.

MITO

VERDAD

De hecho, solo expulsa aproximadamente una cucharadita de semen, el fluido que contiene los espermatozoides y que se expulsa en la eyaculación del pene. Si la persona eyacula con frecuencia, la cantidad se puede reducir aún más. En esa pequeña cantidad de semen, hay entre 250 y 500 millones de espermatozoides.

2. Las personas de cualquier género pueden tener orgasmos múltiples.

MITO

VERDAD

Aunque es menos común que las personas con pene tengan orgasmos múltiples, es posible. No todas las personas con vulva pueden tener orgasmos múltiples ni los tienen en todas las relaciones sexuales. Es normal tenerlos y no tenerlos.

3. Si una persona con pene tiene una erección o no eyacula, los vasos sanguíneos de los testículos se contraen, lo que provoca una leve inflamación y una coloración azulada en los testículos.

MITO

VERDAD

Este es uno de los mitos más antiguos (y muchas veces se usa para presionar a la pareja si no quiere tener relaciones). Aunque excitarse y llegar a la etapa meseta sin alcanzar el orgasmo ni liberar la tensión acumulada puede ser doloroso e incómodo para una persona de cualquier género, no genera ningún tipo de daño físico. Además, nadie debe tener sexo con otra persona solo para aliviar la tensión propia ni de la otra persona. La masturbación siempre es una opción para liberar tensión sexual.

4. Durante el sexo vaginal, la pareja con pene orina un poco dentro del cuerpo de su pareja.

MITO

VERDAD

¡No! Hay un músculo que cierra el tubo que conecta la vejiga con la uretra, que es el tubo a través del que se expulsan la orina y el semen. Cuando una persona está por eyacular, ese músculo se tensa. Por lo tanto, no es posible orinar al eyacular.

Manual para docentes: Respuesta sexual: ¿MITO O VERDAD?

5. Las personas con pene se despiertan casi todos los días con una erección.

MITO

VERDAD

Hay diferentes explicaciones para esto, pero todas son fisiológicas. Es decir que las erecciones matutinas simplemente significan que las cavidades del pene se abrieron lo suficiente para llenarse con sangre. No significa que la persona quiera tener sexo. En general, este tipo de erección desaparece sola, a menos que la persona quiera masturbarse.

6. Es una buena idea que las personas con pene que quieren durar más durante el sexo tomen Viagra justo antes, en particular, si son jóvenes.

MITO

VERDAD

¡No! ¡No! ¡No! Sin importar la edad, nadie debe tomar Viagra ni ningún otro medicamento sin la indicación de un médico. Aunque haya quienes creen que una erección que dura cuatro horas o más es algo maravilloso, puede ser doloroso y, a veces, requiere una visita a la sala de emergencias.

7. Si la vagina no se lubrica lo suficiente naturalmente, es una buena idea usar aceite vegetal o Vaselina para que el sexo sea más placentero.

MITO

VERDAD

Los lubricantes a base de aceite no son una buena idea. Si se usa preservativo de látex, el aceite puede romperlo. Además, el olor y el sabor del aceite pueden resultar desagradables. Los lubricantes a base de agua, como el K-Y Jelly, no rompen los preservativos. Prolongar los besos y las caricias también puede ayudar a mejorar la lubricación vaginal.

8. Si el cuerpo de una persona se excita durante una agresión sexual, entonces no es una agresión sexual.

MITO

VERDAD

La respuesta sexual humana es una reacción física. El cuerpo responde al tacto sexual porque así funciona el cuerpo. Puede resultarle muy confuso a una persona que sufre un abuso o una agresión sexual tener una erección o lubricarse. Sin embargo, esto solo significa que el cuerpo funciona de manera correcta. Lamentablemente, el cuerpo no comprende si un acto sexual es consensuado o no.