

La sexualidad es uno de los fundamentos de la experiencia humana. No es algo que tenemos, sino algo que somos. La sexualidad es la forma en la que cada cual expresa, comunica, siente, íntima, da y recibe placer con la palabra y los cinco sentidos de su cuerpo sexuado.

En la medida que hombres y mujeres tenemos cuerpos diferentes, expresamos y sentimos parte de nuestra sexualidad de manera distinta. Esto no significa que todas las personas del mismo sexo expresan su sexualidad del mismo modo. Todo lo contrario, existen muchas formas de sentir y expresar la sexualidad siendo mujer y siendo hombre. La expresión de la sexualidad no es instintiva, no está grabada y marcada por nuestro código genético; por el contrario, tiene mucho de aprendido.

Por eso, es diferente en cada persona y en cada contexto cultural y/o histórico. La necesidad física y afectiva de tocarnos, de darnos placer y de intimidad, nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. La sexualidad se reelabora a lo largo de una vida. En este sentido, una persona nunca termina de descubrir su propia sexualidad, tenga la edad que tenga. Hay sexualidad cuando una niña o un niño se expresa, disfruta y siente todo su cuerpo mientras baila. Hay sexualidad también cuando un niño se abraza suavemente a su madre mientras ésta le canta en voz baja.

Cada una de estas expresiones de la sexualidad tiene significados diferentes por formar parte de contextos y vínculos diversos. Cada relación implica un camino distinto de complicidad, disfrute, seducción y placer. Con algunas personas se desean y se pueden dar determinadas conductas mientras que con otras no.

Actividades propuestas/realizadas:

#### 1. La caja de las dudas.

La primera actividad consistirá en coger un folio o trozo de papel y formular preguntas y dudas que se tienen acerca de la sexualidad. Los papelitos con las dudas se depositarán en una caja de forma anónima para ir resolviéndolas a lo largo de las siguientes sesiones.

Esta actividad nos dará las claves que debemos trabajar en base a sus necesidades.

#### 2. Los saludos del mundo.

Si hay espacio, se invita a que paseen alrededor del aula y vayan mirándose entre ellas y ellos y sonriendo. Si quieren, guiñándose un ojo. Cuando la profesora o el profesor indique deben formar parejas y situarse una persona delante de la otra. Cuando se vayan nombrando los distintos tipos de saludos, deberán realizarlos esas parejas.

Desde los tiempos más lejanos, el saludo fue un símbolo de respeto, amistad y cordialidad, que el ser humano practicó con fundamentales diferencias, que varían según la época y los pueblos, ya que cada uno adoptó una manera de saludar, dando así nacimiento a una serie de costumbres, muchas de ellas curiosas e insólitas, que aún hoy se practican, en distintos lugares de la Tierra, a pesar de ser sus culturas diferentes.

- El saludo en China: Los chinos se saludaban estrechándose sus propias manos, esta costumbre, aparentemente sin sentido, tiene su explicación, ya que en aquellos tiempos las fiebres y las epidemias solían azotar esas regiones, y ellos trataban así, de evitar todo posible contagio.
  - El saludo en Oceanía: los nativos de la costa de Oro, acostumbraban dejar caer la toga que les cubría, dejando descubierta la espalda para demostrar confianza a la persona que consideraban incapaz de una traición.
  - El saludo en el Tibet: algunas tribus se saludaban mostrando la lengua en señal de que jamás pronunciarían palabras ofensivas hacia el amigo.
  - El saludos Medieval: uno de los saludos más universalizados es, sin duda alguna, quitarse el sombrero. Ya que el sombrero, desde hace mucho tiempo, es más que un simple complemento de la vestimenta: es todo un símbolo de la jerarquía, de quien lo lleva, conociéndose así, por su sola presencia, el grado de nobleza o importancia de su orgulloso dueño.
  - En Finlandia: los saludos son estrechándose la mano de modo que estiran el brazo separando los cuerpos.
  - En Francia: Los franceses dan tres besos en las mejillas y, más, en algunas ocasiones.
  - En Rusia: se dan tres besos: un beso en cada mejilla y otro en los labios.
  - En Japón: por sus valores y arraigadas ceremonias tradicionales aún en vigor actualmente, prevalecen los saludos sin contacto físico; el saludo más habitual es una leve inclinación de cabeza como muestra de respeto por la otra persona. A mayor respeto mayor será la inclinación que deberá hacer.
  - Saludo Esquimal: se frotan sus narices como muestra de cortesía.
  - Algunas tribus indias, que levantan su palma derecha haciendo un círculo como señal de saludo a otra persona y como muestra de sus buenas intenciones de no portar armas en la mano.
- Todos los saludos suelen tener un componente cultural lo que implica que haya muchas variantes en la forma de saludar en función del país, zona, región... debido a sus costumbres, creencias y tradiciones

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

locales. También hay que saber diferenciar entre un saludo social de un saludo más familiar, personal o íntimo.

Actividad adaptada del Programa Ulises: Proyecto de Educación para la Prevención de la Violencia Machista, desde las sexualidades y las Masculinidades. Centro de Estudios de Género y Masculinidades (Erick Pescador Albiach).

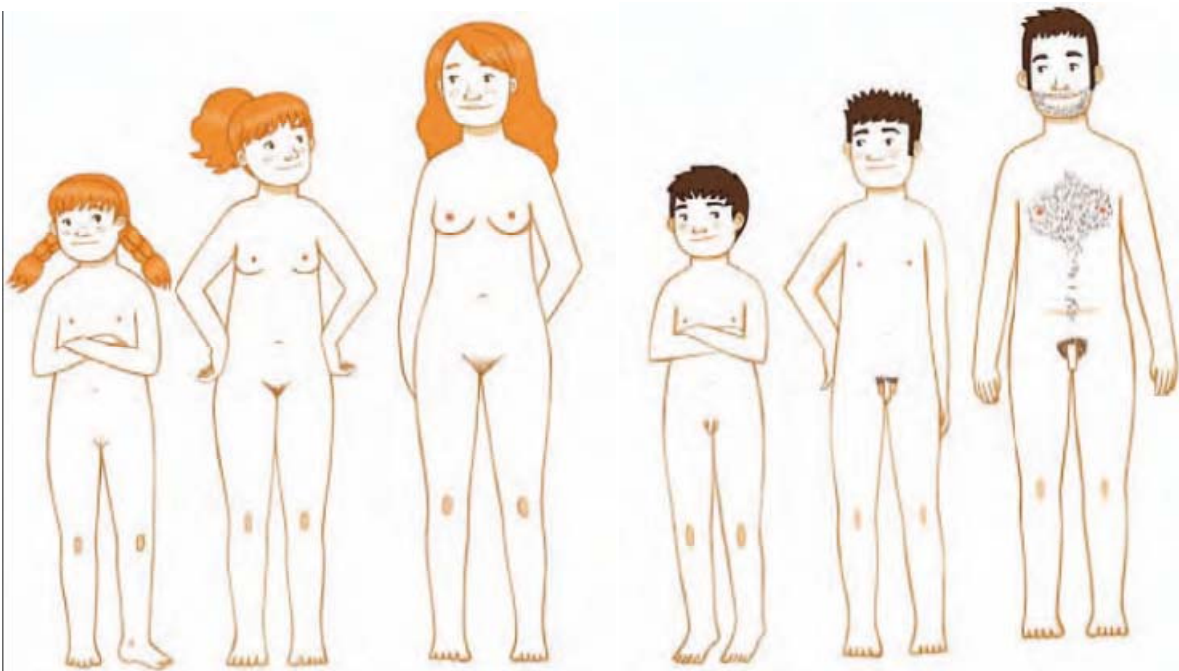
### 3. Ficha cambios del cuerpo (Recortables)

La figura que presentamos está asexualada. Debemos recortar las piezas que correspondan y pegarlas a la silueta de forma que creemos la figura que mejor nos represente. También podemos completar nuestra figura dibujando lo que consideremos.

Varias autoras y autores. Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la Igualdad y Salud en Primaria. Editado por Consejería de Presidencia, Justicia e Igualdad. Instituto Asturiano de la Mujer. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias.

### 4. Ficha de Cambios físicos y emocionales en chicas y chicos.

Según vamos creciendo, nuestros cuerpos van cambiando. Señala los cambios físicos que se producen en el cuerpo de los chicos y en el cuerpo de las chicas.



CAMBIOS EN LAS CHICAS	CAMBIOS EN LOS CHICOS
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Financia:





Les gusta mucho estar con los amigos y las amigas.			
El cuerpo crece y cambia.			
No todas las personas crecen a la vez y a la misma edad.			
El pene y los testículos crecen.			
Los pechos crecen.			
Les llega la menstruación.			
Les apetece tener un poco de intimidad.			

El placer puede ser definido como una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo consciente satisface plenamente alguna necesidad.

Hay muchos tipos de placer o satisfacción:

- El placer físico, que deriva de disfrutar condiciones saludables relacionadas con la estimulación de los órganos de los sentidos. Hay distintos tipos de placer físico: el producido por el gusto o placer gastronómico; el producido por el tacto; el placer auditivo (música), el placer visual (arte...), el deportivo, etcétera.
- El placer psíquico deriva del recreo que provoca en el ser humano la imaginación y la fantasía, el recuerdo de lo agradable, el humor, la alegría, la comprensión y los sentimientos de equilibrio, paz, serenidad, y la felicidad. Abarca también todos los placeres mentales causados al percibir cultura, arte, o al crear.
- El placer intelectual, que nace al ampliar nuestros conocimientos y arrancar secretos a lo desconocido para poder descubrir y satisfacer nuestras necesidades espirituales e intelectuales, y hacer más libre y consciente nuestro actuar.
- El placer lúdico, que deriva de la práctica de cualquier tipo de juego y se encuentra en la raíz de muchos otros tipos de placer.
- El placer emotivo o emocional, que deriva de la empatía al compartir el amor y el afecto de la familia, de entablar y sostener amistad con los iguales y sentirse aceptado por otros seres humanos.

En esencia las emociones son impulsos que nos traen a actuar de forma automática y cada una de ellas juega un papel dentro de nuestro repertorio emocional. Las principales dimensiones de las emociones son: el enfado, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el asco y la vergüenza.

Estos estados emocionales influyen en la sexualidad y la salud sexual de las personas. Emociones de vergüenza o miedo sobre aspectos de la sexualidad, pueden condicionar de tal manera la vida sexual, que pueden representar un problema a la vez del pleno desarrollo de esta. Para conseguir el placer sexual a través de las emociones, hace falta una actitud abierta, de propia aceptación, de emociones positiva hacia la sexualidad, de capacidades comunicativas, y de evitar sentimientos de fracaso o desprecio.

Todas las experiencias vitales, que se dan en un contexto determinado, ayudan a configurar el bagaje emocional de cada cual y por lo tanto condicionan la respuesta a los diferentes estímulos, situaciones y

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
 CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

retos que plantea la vida. La sexualidad es una de las dimensiones de la existencia del ser humano que se verá claramente influida por la impronta emocional.

#### ACTIVIDAD: DETECTIVE DE EMOCIONES

La clase se divide en grupos de 3 personas. A una de las personas la monitora le pegará una etiqueta en la frente en la que hay escrita una emoción (el enfado, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el asco y la vergüenza). Sus dos compañeros/as deben gesticular (sin hablar ni hacer ruidos) a fin de que adivine de qué emoción se trata.

Después hacemos puesta en común:

- ¿Nos ha resultado fácil adivinar las emociones? ¿Por qué?
- ¿Nos ha resultado fácil hacer gestos para expresar las emociones? ¿Por qué?
- De las emociones que se han trabajado, ¿cual creéis que es la que está más relacionada con la sexualidad? ¿Y la que menos?

#### 9. El puzzle de las emociones

Dividimos la clase en varios grupos (no más de 4 personas). La monitora le dará a cada grupo 3-4 tarjetas con una emoción escrita y 9-12 tarjetas en blanco (tres tarjetas por cada emoción).

En las tarjetas en blanco cada grupo debe consensuar:

1. Una definición para esa emoción.
  2. Momentos en los que puedo sentir esa emoción (ejemplos)
  3. ¿Para qué creo que sirve esa emoción? (¿qué me enseña? ¿qué me muestra? Ej: el miedo me muestra que me siento inseguro/a ante una situación de peligro, ya sea real o imaginaria)
- Sugerencia: Una vez que todos los grupos hayan terminado, se pone en común lo que hemos trabajado, aceptando aportaciones de los demás grupos. Podemos recoger el trabajo realizado y pegarlo en clase o en el centro educativo, a modo de “diccionario emocional”.

#### 10. Visionado del video “La Alegría de la Vida - Sexualidad”

En esta ocasión veremos lo referente a la reproducción (desde el minuto 28 al 43):

Capítulo 8: El descubrimiento del amor

Capítulo 10: La aventura amorosa

Capítulo 11: La fecundación

Capítulo 12: Un bebé viene al mundo

ENLACE ONLINE: <https://www.youtube.com/watch?v=hAtiLWVAQyU>

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES