

Título de la actividad: **Tomamos conciencia de nuestro cuerpo (III)**

 Etapa: **Educación Secundaria**

 | Edad: **12-16 años**
Detalle de la vinculación con Marco de referencia de la Coeducación en Navarra

 ■ **EJE 4:** Sexualidad, convivencia y prevención de la violencia.

 ■ **ÁMBITO PERSONAL**

 ■ **CONTENIDO DE APRENDIZAJE: Nuestro cuerpo:** Diferencias físicas individuales. Cambios biofisiológicos y psicológicos característicos de la adolescencia. Sentirse a gusto, contenta y contento con nuestro cuerpo. Cuidados del cuerpo. El cuerpo como fuente de sensaciones, comunicación y placer. Transmitir y sentir.

El placer erótico: diversidad de gustos y de placeres. Potenciadores del placer: buena comunicación, sinceridad, respeto y confianza. Satisfacción y disfrute en relación o en solitario.

Fisiología de la respuesta sexual humana. Diferencias entre los sexos. Cambios corporales ante los estímulos sexuales. Anatomía y fisiología masculina y femenina.

Ciclo menstrual. La menstruación como salud sexual.

Modelos estéticos de belleza.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La adolescencia, etapa en la cual están inmersos las chicas y chicos de Secundaria, es una etapa de grandes cambios biológicos, mentales, psicológicos, y sociales. Todos estos cambios, que se dan de una manera rápida y profunda, hacen que esta etapa constituya siempre un periodo de crisis que exige readaptaciones personales, y sociales continuas.

Es muy importante que posibitemos un conocimiento sobre los cambios que están viviendo, que les permita asumirlos sin temores ni angustias. Hemos de fomentar a asunción de todos los procesos biofisiológicos, de los nuevos sentimientos sociales, de las nuevas capacidades y posibilidades que les ofrece el cuerpo...ayudándoles a reconocer y aceptar esta nueva realidad, a la par que hacen un uso libre y responsable de la misma.

El desarrollo de un lenguaje no discriminatorio y libre de connotaciones peyorativas, ayudará a asumir de forma positiva el nuevo cuerpo sexuado y facilitará la apertura al diálogo y la comunicación en torno a estos temas.

El placer erótico y Fisiología de la respuesta sexual humana.

A lo largo del proceso que se plantea, sería conveniente introducir dinámicas de expresión corporal, así como de conciencia corporal. Estas favorecerían, entre otros objetivos, el acercamiento al cuerpo de cada cual y la conciencia de las actitudes existentes. Estas dinámicas se plantean bien de manera individual como por parejas o en grupos pequeños, en las que se les enseña a respirar, a realizar una "mirada hacia adentro", y poco a poco a compartirlas con un compañero o compañera (ej. Realización de esculturas moldeando el cuerpo del otro), o grupos pequeños (ej. Nos damos un masaje en la parte del cuerpo que yo solicito, además de verbalizar dónde no me gustaría que me lo dieran).

1. Tras presentar el tema, iniciamos la actividad solicitando al alumnado que cada cual dibuje su cuerpo, intentando que sea una imagen real. Por ello, plantaremos que se lo tomen con tranquilidad, "que se miren" y lo intenten plasmar en el papel (cada cual a su manera, no se trata de un concurso de dibujo).

Reconoceremos la vergüenza como emoción muy habitual en estas situaciones, la recogemos para que no impida realizar la sesión. Después, en esa figura marcarán con un círculo las partes del cuerpo que a otras personas o a ellas o ellos mismos, les gusta, acariciar, masajear, hacer cosquillas....

Se juntarán en grupos pequeños, mixtos, para compartir sus informaciones.

Tras ello, se solicitará a cada grupo que haga un listado de los cambios que se generan en los cuerpos cuando se percibe un estímulo sexual, bien a través de los sentidos, bien a través de la fantasía.

Se hará una puesta en común, facilitando el diálogo. Ayudaremos a que sean conscientes que todos los cuerpos tienen capacidad para sentir placer, que cada cual tiene sus zonas que considera más fáciles de generar sensaciones agradables y placenteras.

Que cada cual acaricie su cuerpo facilita el autoconocimiento y, por ello, mayor autoestima. Que te acaricien o acariciar está en función del deseo propio y del deseo de las y los demás.

Nuestros sentidos proporcionan la erótica personal y nuestro cuerpo responde.



Título de la actividad: **Tomamos conciencia de nuestro cuerpo (III)**

Etapa: **Educación Secundaria**

| Edad: **12-16 años**

2. El alumnado se organiza en grupos pequeños, asegurándonos que sean mixtos. Aportaremos un listado de preguntas en torno al autoerotismo o masturbación: Solicitaremos que definan el concepto, que se informen sobre el tratamiento del tema en otras generaciones, mitos, masturbación masculina y femenina, diferencias y semejanzas, aspectos positivos y aspectos que generan preocupación...

Realizaremos una puesta en común, fomentando el diálogo y un clima de respeto que posibilite la verbalización de opiniones por parte de las chicas, al igual que evite el imperativo de hacerlo por parte de los chicos.

Atenderemos aquellos aspectos que generan preocupación, aclarando dudas y fomentando una actitud de cultivo y comprensión hacia el autoerotismo.

3. Realizamos un listado de enunciados en los que se recogen diferentes afirmaciones no reales (mitos) y reales relacionadas con genitales masculinos y femeninos (tamaño y capacidad placentera, clítoris...), menstruación y posibilidad de compartir sexualidad, orgasmo (imperativo en las relaciones sexuales, capacidad masculina y femenina), afectos y relaciones sexuales, excitación y estímulos sexuales (diversidad gustos, situaciones...).

Los enunciados se repartirán entre el alumnado formando grupos pequeños para la discusión y posteriores conclusiones. Al finalizar, el profesor o profesora los leerá en alto y el alumnado se pondrá de pie, si está de acuerdo con los enunciados, y se mantendrá sentado, en el caso de estar en contra. Todo ello argumentado y compartido con el grupo grande.

Fomentaremos la desmitificación de la sexualidad genital, reconociendo el cerebro como principal órgano sexual y la piel como una de las partes del cuerpo que posibilita los mayores placeres. Además, aclararemos las informaciones erróneas en torno a la genitalidad que ayudarán en el proceso de autoconocimiento del alumnado.

Para profundizar en la metodología de la actividad (posibles link y/o referencias bibliográficas)

■ *Educación Afectivo Sexual en la Educación Infantil. Material didáctico y Guía para el profesorado*. Este material es una adaptación para Andalucía de la obra de: María Carmen Bolaños Espinosa, María Dolores González Díaz, Manuel Jiménez Suárez, María Elena Ramos Rodríguez, María Isabel Rodríguez Montesdeoca, del Programa HARIMAGUADA, de la Dirección General de Promoción Educativa. Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno Canario con la colaboración de Félix López Sánchez en el apartado de Evolución de la sexualidad. Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer.

■ *Giza sexualitatea, Unitate Didaktikoak- Sexualidad Humana, Unidades Didacticas (euskera y castellano)*. Ed. Ayuntamiento Vitoria-Gasteizko Udala.

■ SEXUMUXU es una propuesta interactiva basada en nuevas tecnologías y dirigida al alumnado de los cursos tercero y cuarto de la ESO. Para: Profesorado / Alumnado / Madres y Padres. www.uhinbare.com

Para reforzar el posicionamiento teórico que la sustenta (posibles link y/o referencias bibliográficas)

■ *HIK HAS euskal heziketarako aldizkaria. Afektibitatea eta Sexu Hezkuntza 6. alea Monografikoa eta 114.alea*.

■ *Educación de las Sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual*. Guía de orientación, promoción y Educación para la salud. Edita: Cruz Roja Juventud. Elaborado por: In.Ci.Sex./Instituto de Sexología Carlos de la Cruz M-Romo.