

# El principio del placer

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

**AP.12.CC.1** – Describir el ciclo de respuesta sexual humana, incluyendo el rol que juegan las hormonas.

**GRADO META:** Grado 12,  
Lección 6

**TIEMPO:** 50 Minutos

## MATERIALES:

- Computadora de escritorio o portátil con PowerPoint y acceso a Internet
- Proyector LCD y pantalla
- PowerPoint: “Respuesta Sexual Humana”
- PowerPoint: “Mito o Realidad”
- Hoja de Trabajo “Respuesta Sexual: “¿Mito o Realidad” – una por alumno
- Guía para el Maestro: “Respuesta Sexual, ¿Mito o Realidad? - una copia
- Hojas de cartulina verde y roja de 8 ½ x 11 cortada en rectángulos, suficientes para que cada alumno reciba un cuadro verde y uno rojo
- Tarjetas de índice – una por alumno
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan
- Pizarra blanca y marcadores

## PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Descargue este video para su uso en la clase (<https://www.youtube.com/watch?v=F-bsf2x-aeE>) o pídale al personal de informática que desbloquee el vínculo.
- Corte suficientes para que cada alumno reciba un rectángulo rojo y uno verde.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección, los alumnos podrán:

1. Describir las cuatro etapas del ciclo de respuesta sexual humana. [Conocimiento]
2. Nombrar al menos dos hechos reales y al menos dos mitos sobre la respuesta sexual. [Conocimiento]
3. Explicar que es normal que el cuerpo de alguien que ha sido sexualmente abusado o agredido responda a ese estímulo sexual, y que eso no indica que la persona lo esté disfrutando o consintiendo al acto. [Conocimiento]

## UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

Debido al enfoque biológico del ciclo de respuesta sexual humana, esta lección se realizará usando el lenguaje de género binario masculino-femenino. Por favor recuerde que la identidad de género de una persona no está determinada por —y pueda no corresponder a—, su biología.

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Diga, “No creo que algo pudiera introducir mejor la lección de hoy que este videoclip. Si no conocen esta película, se trata de dos buenos amigos que no han estado en una relación romántica o sexual juntos, pero que hablan de todo lo demás”. Comience el video arriba indicado. (5 minutos)

**PASO 2:** Diga, “Muy bien, claramente están hablando sobre la idea de alguien que está fingiendo un orgasmo durante una relación sexual. Hoy, de lo que vamos a estar hablando, es precisamente de lo que ocurre en el cuerpo cuando alguien experimenta todo eso que la hizo comportarse de esa forma. Tiene que haber alguna experiencia en común, porque la mayoría de las personas comprendieron que ella estaba fingiendo estar excitada y teniendo un orgasmo; aun si él pensó al inicio que ella estaba enferma”.

## El principio del placer

*Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".*

Comience el PowerPoint sobre el Ciclo de Respuesta Sexual Humana. Pase las diapositivas, usando lo siguiente para suplementar lo que aparece en las diapositivas.

Diga, "Si juzgan lo que sucede sexualmente con las personas con base en lo que ven en los medios, el acto sexual comienza con un cambio de luces, música con mucho ritmo, se dicen unas cuantas palabritas cursi y, ¡luego le entran con ganas! Pero lo que está sucediendo en el cuerpo de hecho es bastante complejo".

[Pase las diapositivas dos y tres]. Cuando llegue a la diapositiva cuatro diga, "Sin importar nuestro género o sexo biológico, todos comenzamos de la misma forma: con algo llamado vasocongestión. Esto es simplemente una forma sofisticada de decir que la sangre fluye hacia la pelvis y otras partes del cuerpo.

La parte interna del pene y la parte interna del clítoris tienen lo que se conoce como cavernas; básicamente, son como tubos que, cuando se llenan de sangre, causan que el pene o el clítoris tengan una erección. También hay un estancamiento de sangre alrededor de otras partes sexuales del cuerpo, como los pezones, la vulva y otras. Es por eso que la coloración en estas áreas se vuelve más profunda".

Pase a la diapositiva cinco y diga, "La palabra 'plateau' (literalmente: meseta) se refiere a alcanzar un nivel máximo estable, pero en términos de la sexualidad se trata de la sensación de excitación. No hay tantos síntomas nuevos como los hay durante la fase de excitación, sino que más bien estos síntomas continúan incrementándose y se vuelven más pronunciados. Por ejemplo:

- El ritmo cardíaco y la presión sanguínea continúan incrementándose.
- La respiración se vuelve más rápida.
- Se incrementa la tensión muscular y pueden ocurrir contracciones involuntarias en pies y manos, ¡esto es normal!"

Diga, "Hay algunas cosas que son específicas según el sexo. Para los hombres, los testículos se elevan ligeramente en preparación de que salga el esperma durante la eyaculación. En las mujeres, el clítoris comienza a retraerse debajo del capuchón, el útero se eleva y las dos terceras partes internas de la vagina se expanden plenamente".

Pase a la diapositiva seis y diga, "La fase del orgasmo es el apogeo de la tensión sexual, cuando todo se libera. En el hombre usualmente se acompaña de la eyaculación; en las mujeres, los distintos músculos del útero, y los que están adentro de la vagina y en otros lados, se contraen de distintas formas. Para algunas chicas y mujeres, la eyaculación también es posible".

Explíqueles que una de las preguntas más frecuentes que hacen las personas es: ¿cómo se siente un orgasmo? Explique que la forma en que se sienta dependerá del individuo. Diga, "Para algunas mujeres, la tensión se incrementa hasta llegar a una liberación que se siente casi explosiva, como un gran estallido. Para otras, puede haber una sensación más ondulatoria, con una serie de contracciones. Otras personas podrían experimentarlo totalmente de forma distinta. También puede suceder de una forma en un acto sexual, y de forma distinta en otro acto sexual.

Para los hombres, el orgasmo es, de hecho, dos experiencias distintas que ocurren en rápida sucesión: la emisión y la expulsión. Cuando el semen se junta en la parte alta de la uretra, los hombres sentirán que la eyaculación es inevitable. Esta es una sensación importante

## El principio del placer

*Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.*

con la cual los hombres deberán familiarizarse, particularmente si ellos y sus parejas están practicando el método del retiro. Mientras mejor conozcan cuándo es que han llegado a este “punto sin retorno”, menor es la probabilidad de una eyaculación accidental y desprotegida. Al poco tiempo de haber alcanzado este punto sale el semen, que es la “expulsión”. A veces saldrá todo de una vez; a veces saldrá por lapsos, y otras veces fluirá como lava que se desliza por la falda de un volcán. Así como en las mujeres, hay mucha diversidad aquí, y el tipo de orgasmo y eyaculación puede ser distinto de un acto a otro”.

Pase a la diapositiva 7 y diga, “La cuarta fase de este ciclo es la ‘Resolución’.

Esto básicamente significa que todo vuelve a su estado pre-excitación. Cualquier cosa que se haya congestionado con sangre ya no estará congestionada y regresará a su tamaño original. El ritmo cardíaco y la presión sanguínea también regresarán a su estado de reposo normal. El rubor de la piel comenzará a disiparse y la piel volverá a su color o tono típico.

Los hombres entrarán en el llamado ‘periodo refractario’, un periodo de tiempo durante el cual no podrán experimentar otra erección. Esto puede durar desde varios minutos hasta varios días, dependiendo de la edad, la cantidad de deseo que sienta por su pareja, su interés en el sexo, etc.

Es verdaderamente muy importante que las personas comprendan que esta información se basa en investigaciones, y de que cada persona es diferente. No hay nada de malo con alguien si su ciclo de respuesta sexual varía de lo arriba descrito, o si varía de sí mismo incluso. Cada quien es diferente; algún tipo de contacto producirá mucho placer en una persona y otro tipo tal vez no lo produzca. Los medios nos podrían hacer creer que las personas tienen orgasmos cada vez que tienen sexo, pero eso no es cierto para todas las personas. Todos somos distintos y eso es normal”. (20 minutos)

**PASO 3:** Explíqueles que hay muchos mitos y desinformación acerca de la respuesta sexual y de su conexión con los comportamientos sexuales. Dígale a la clase que ellos van a realizar una actividad ahora en donde verán algunas de estas cosas.

Distribuya las tarjetas verdes y rojas a cada alumno. Diga, “Voy a poner una serie de declaraciones en este próximo PowerPoint. El trabajo de ustedes es determinar si piensan que la declaración es un mito o una realidad. Si es un mito, entonces tomen su tarjeta roja y elévenla así (eleve la tarjeta roja como si estuviera levantando la mano para contestar en la clase). Diga, “Si piensan que es una realidad, entonces tomen su tarjeta verde y hagan lo mismo”. (Haga lo mismo con la tarjeta verde)

Comience el PowerPoint “Mito o Realidad”. Lea en voz alta la declaración en la primera diapositiva y pídale a los alumnos que levanten su tarjeta. Valide o proporcione la respuesta correcta usando la Guía para el Maestro para explicar por qué cada una es un mito o una realidad. Continúe hasta que haya repasado todas las declaraciones.

Una vez que haya repasado todas las declaraciones, pregúnteles si hay alguna otra pregunta que pudieran tener sobre la respuesta sexual humana. (19 minutos)

**PASO 4:** Distribúyales las tarjetas de índice a los alumnos. Sobre la pizarra blanca escriba, “Algo nuevo que aprendí hoy es...” y “Algo sobre lo que aun tengo preguntas respecto a hoy es...”. Pídale a los alumnos que escriban uno de estos comienzos de oración sobre un lado de la tarjeta, y el otro en el otro lado, y que luego completen ambas. Dígales que no le pongan su nombre.

Recoja las tarjetas y termine la clase. (6 minutos)

## El principio del placer

*Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".*

**Nota para el maestro:** Necesitará determinar si tendrá tiempo durante la próxima sesión de clases para regresar a las preguntas y responder las que estén pendientes. Si no puede, tal vez quiera crear una hoja informativa con sus preguntas, agrupadas por categoría, y poner las respuestas.

### **EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:**

La mini conferencia al inicio cumplirá con el primer objetivo de aprendizaje. La actividad mito o realidad, y la discusión, cumplirán con el segundo y tercer objetivos.

### **TAREA:**

Ninguna.

## Hoja de Trabajo: Respuesta Sexual: ¿MITO O REALIDAD?

**INSTRUCCIONES:** Determina si cada una de las siguientes declaraciones relacionadas con la respuesta sexual en humanos es un mito o es realidad, y luego levanta el rectángulo verde si es realidad y el rectángulo rojo si es un mito. .

1. Cuando un chico o un hombre eyacula, sale un poco más de una taza de semen.

MITO

REALIDAD

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

MITO

REALIDAD

3. Si alguien con un pene tiene una erección y no eyacula, la sangre en los testículos se constriñe causando una ligera inflamación y un tinte azulado en los testículos (“bolas azules”).

MITO

REALIDAD

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

MITO

REALIDAD

5. Una persona con pene se despierta la mayoría de las mañanas con una erección.

MITO

REALIDAD

6. Es una buena idea que alguien con un pene, que quiere durar más tiempo durante el sexo, tome Viagra justo antes, especialmente si es más joven.

MITO

REALIDAD

7. Si la vagina de alguien no se lubrica suficientemente de manera natural, es una buena idea usar aceite vegetal o vaselina para que el sexo se sienta mejor.

MITO

REALIDAD

8. Si el cuerpo de una persona se excita durante una agresión sexual significa que realmente no fue una agresión.

MITO

REALIDAD

## Guía para el Maestro - Respuesta Sexual: ¿MITO O REALIDAD?

**INSTRUCCIONES:** Determina si cada una de las siguientes declaraciones relacionadas con la respuesta sexual en humanos es un mito o es real, y luego levanta el rectángulo verde si es real y el rectángulo rojo si es un mito.

1. Cuando un chico o un hombre eyacula, sale un poco más de una taza de semen.

MITO

REALIDAD

De hecho, cada vez que eyacula alguien con un pene, solo sale una cucharadita de semen, que es el fluido que contiene la esperma. Si esa persona eyacula frecuentemente, subsecuentemente podría haber cada vez menos. En esa cucharadita hay ¡entre 250 y 500 millones de espermias!

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

MITO

REALIDAD

Aunque es menos común que las personas con un pene tengan múltiples orgasmos, es posible. Y no todas las personas con una vulva pueden tenerlos, o tenerlos en cada acto sexual. Es normal si alguien los tiene y es normal si alguien no los tiene

3. Si alguien con un pene tiene una erección y no eyacula, la sangre en los testículos se constriñe causando una ligera inflamación y un tinte azulado en los testículos (“bolas azules”).

MITO

REALIDAD

Esta es una de las historias más antiguas jamás contadas, y a menudo se usa para ponerle presión a la pareja si ésta cambia de opinión, dejando a la persona con el pene todo erecto ¡y sin poder ir a ningún lado! Aunque para una persona de cualquier género pueda sentirse un poco molesto e incómodo excitarse y llegar a la última fase, sin alcanzar un orgasmo para liberar la tensión que se ha acumulado, esto no causa ningún daño físico. Además, nadie debería de tener sexo con alguien solo para liberar la tensión de esa persona o la suya propia. Siempre está la masturbación para aliviar la tensión sexual.

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

MITO

REALIDAD

¡No! Adentro del cuerpo hay un pequeño músculo que cierra el tubo que conduce desde la vejiga hasta la uretra, que es el tubo por donde pasa la orina y el semen cuando salen por el pene. Cuando alguien está a punto de eyacular, esos músculos se aprietan, así que la micción no es posible durante la eyaculación.

## Guía para el Maestro - Respuesta Sexual: ¿MITO O REALIDAD?

5. Una persona con pene se despierta la mayoría de las mañanas con una erección.

MITO

REALIDAD

Hay distintas explicaciones de por qué esto sucede, pero todas son fisiológicas. Eso significa que las erecciones matutinas no conllevan ningún otro significado más que el hecho de que las aberturas dentro del pene se han dilatado lo suficiente como para llenarse de sangre. No significa que la persona necesita tener sexo. Por lo general, esta erección desaparece por sí misma, o la persona puede masturbarse si lo desea.

6. Es una buena idea que alguien con un pene, que quiere durar más tiempo durante el sexo, tome Viagra justo antes, especialmente si es más joven.

MITO

REALIDAD

¡No! ¡No! ¡No! Nadie, de ninguna edad, deberá tomar Viagra ni medicamento alguno sin que sea médicamente necesario. Aunque algunas personas escuchen, “¡Wau, una erección que dura cuatro horas o más!” y piensen “¡Impresionante!”, realmente puede ser bastante doloroso y, a veces, requerir un viaje a la sala de emergencias para remediarlo.

7. Si la vagina de alguien no se lubrica suficientemente de manera natural, es una buena idea usar aceite vegetal o vaselina para que el sexo se sienta mejor.

MITO

REALIDAD

Aunque hay maneras de lubricar una vagina, los lubricantes a base de aceite no son una buena idea. Si se están usando condones de látex, el aceite puede destruir el látex en el condón. El aceite también podría tener un sabor u olor desagradable. Los lubricantes a base de agua, tales como la jalea K-Y no destruyen el condón. Besarse y tocarse durante más tiempo también puede incrementar la lubricación vaginal.

8. Si el cuerpo de una persona se excita durante una agresión sexual significa que realmente no fue una agresión.

MITO

REALIDAD

La respuesta sexual humana es una reacción física. El cuerpo responde al toque sexual porque está hecho para reaccionar a eso estímulo. Puede ser confuso para alguien que ha sido abusado o agredido sexualmente cuando tienen una erección o su vagina se lubrica. Pero eso no significa otra cosa más que su cuerpo está funcionando correctamente. Desafortunadamente, sus cuerpos no comprenden si el acto sexual es consensual o no es consensual.