GRUSE-M

TALLER SEXUALIDAD

CONTENIDOS TALLER

1.- OBJETIVOS SESIÓN.

2.-GENERALIDADES DE SEXUALIDAD

- A) FUNCIONES Y EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD
- B) SOMOS SERES SEXUADOS
- C) CONCEPTOS BÁSICOS
- D) NUESTRO CUERPO

3.-MODELO OCCIDENTAL SEXUAL. MENSAJES TRASMITIDOS.

4.-MITOS Y FALSAS CREENCIAS.

- A) MITOS SOBRE SEXUALIDAD
- B) EL MITO DEL AMOR SIN LIMITES

5.-MODELOS PAREJA SALUDABLE

- A) HABILIDADES CONVIVIR EN PAREJA
- B) CULTIVAR LA INDEPENDENCIA AFECTIVA
- C) EROTISMO- FANTASÍA-DESEO-SEDUCCIÓN

1.- OBJETIVOS

Partir ideas previas mujeres y necesidades.

- Entender la sexualidad como un VALOR.
- Renovar las concepciones tradicionales sobre la sexualidad, el amor y la relación de pareja.
- Trasmitir unos modelos de pareja saludables.
- Desmitificar mitos sexualidad.
- Invitar a la reflexión sobre que sexualidad tengo, por que es así y que puedo/quiero cambiar.

2. GENERALIDADES DE SEXUALIDAD.

FUNCIONES DE LA SEXUALIDAD.

- Reproductiva.
- Comunicación.
- Obtener placer.
- Sentir.
- Afectividad.
- Compartir.

EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD.

- Autoestimulación: sólo-compartida.
- Caricias.
- Besos.
- Abrazos.
- Ternura.
- Masajes.
- Coito.
- Sexo oral.
- Persona mismo o distinto sexo.

Es un VALOR humano digno de ser cultivado.
Vivirla como un ACTIVO de salud, no desde la visión negativa.

2.- GENERALIDADES DE SEXUALIDAD

B) SOMOS SERES SEXUADOS

- Somos personas sexuadas, no se quita o se pone.
- Es una dimensión que afecta a todas las etapas del ciclo vital.
- La sexualidad es una función del ser humano que está presente siempre, desde que nacemos hasta que morimos.
- En cada etapa se expresa o vive de una forma determinada. Los cambios fisiológicos producidos por la edad hacen que hayan cambios en el cuerpo(disminución lubricación, disminuye potencia sexual, lentificación erección, eyaculación y orgasmo), pero no disminuye el deseo de comunicación , afectividad, placer, disfrute, contacto..

2.-GENERALIDADES DE SEXUALIDAD

C) CONCEPTOS BASICOS

- SEXO. Componente biológico, anatómico. Somos hombre o mujer.
- ROL SEXUAL. Comportamientos o papeles asignados al hombre o la mujer, dentro de un determinado marco cultural-social, político y religioso. Son aquellas funciones y comportamientos que la sociedad espera que cumplamos hombres y mujeres. Metáfora ladrillos.
- IDENTIDAD SEXUAL. Es la sensación íntima y personal que cada individuo tiene de pertenencia a un sexo u otro. La percepción de ser hombre o mujer, la experiencia interna de pertenecer a un sexo. No siempre de acuerdo con su sexo biológico o su genitalidad. Es el sentimiento de ser hombre o mujer.

2.-GENERALIDADES DE SEXUALIDAD

SEXUALIDAD. Componente cognitivo. Se refiere a las vivencias que tenemos hacia nuestro cuerpo y el de otras personas, a la forma que tenemos de disfrutar del placer sexual. A como vamos a vivir nuestro sexo, a las emociones, sentimientos y conductas.

ORIENTACIÓN SEXUAL. Se refiere al sexo al que se orienta el deseo sexual y hacia los que dirigimos nuestros intereses sexuales, me gusta más los hombres o las mujeres. Heterosexual-Homosexual-bisexual.

2.-GENERALIDADES DE SEXUALIDAD

ERÓTICA. Aspecto expresivo-conductual-social. Es la expresión de la sexualidad (el cortejo, juegos eróticos, caricias y todas formas de estimulación sexual, coito, masturbación, incluye el deseo y las fantasías sexuales).

DESEO SEXUAL. Experiencia emocional subjetiva de interés sexual y aproximación al objeto (sujeto) de deseo.

Al tener carácter emocional requiere entrenamiento.

2.- GENERALIDADES DE SEXUALIDAD

D) NUESTRO CUERPO

- Nuestra sexualidad está influenciada por cómo nos sentimos con nuestro cuerpo.
  - Aceptación de la imagen corporal: Lo observamos, lo cuidamos, estimamos, sentimos.
  - Todos los cuerpos son capaces de dar y recibir placer. Todos son distintos y únicos.

- La falta de autoestima y la valoración negativa del cuerpo son enemigos del placer sexual.

  ejercicios: expresar o escribir que parte de mi cuerpo me gusta más.

  Bombardeo positivo sobre el cuerpo de cada una de las integrantes del grupo..

3.- MODELO OCIDENTAL SEXUAL. MENSAJES TRANSMITIDOS.

- **Actividad:** Lectura texto de la época. Comentar vivencias y opiniones de lo que refleja el texto.

  Los modelos sexuales dominantes provocan numerosos impedimentos para la comunicación sexual.

- **Cultura sexofóbica.**
  - Recibimos desde la niñez una educastración sexual: llena de mensajes negativos que nos va limitando muchas facetas de nuestra capacidad comunicativa, las restricciones del cuerpo, la expresión del deseo y emociones.
  - Los mensajes transmitidos: sexo=pecado. Negación del placer. No se habla de sexualidad, se aprende sólo.

3.- MODELO OCIDENTAL SEXUAL. MENSAJES TRASMITIDOS.

Modelo productivista y ginmástico.

- Hay que sacar nota y dar la talla.
- La obsesión del orgasmo simultaneo.
- El orgasmo femenino es la unidad básica para la medida y evaluación de la eficacia de la relación sexual y el varón es el responsable de esta producción.
- La actividad sexual es una tabla de gimnasia física y mental para ambos.

3.- MODELO SEXUAL OCIDENTAL. MENSAJES TRASMITIDOS.

Modelo procreativista.

- Limitado las formas de comunicación sexual a aquellas edades potencialmente procreativas, quedan fuera niños y ancianos.
- El acto sexual se centra por excelencia en el coito.
- Los mensajes: la única función sex. es la reproducción y el coito es la medida de la sex.

Modelo estético-dominante.

- Modelo físico, da la impresión de que la satisfacción sexual sólo pueden conseguirla las personas jóvenes, delgados y guapos.
- Otros modelos estéticos dominante es la posición social y económica e intelectual. Quedando fuera personas con diversidad funcional…
- Estos modelos provocan dificultades en las relaciones sexuales, es marginador y excluyente.

3.- MODELO OCIDENTAL SEXUAL. MENSAJES TRASMITIDOS.

Modelo falocrático y masculino.

- El hombre es el responsable del placer de la mujer.
- El pene es único órgano encargado de dar placer .

Modelo genitalizado y reduccionista.

La sexualidad está en los genitales.

Se desatiende el resto del cuerpo.

Ejercicio. Tormenta ideas sobre los mensajes que recibieron de como vivir la sexualidad.

Reflexionar como estos modelos han influido o influyen en la forma de vivir su sexualidad.

3.- MODELO OCIDENTAL SEXUAL. MENSAJES TRASMITIDOS.

Modelo sexual dominante → cambio de modelo

Genitales → Cuerpo
Orgasmo → Placer
Coito → Erótica

4.- MITOS Y FALSAS CREENCIAS.

A) MITOS SOBRE SEXUALIDAD.

Los mitos sexuales generan patrones de pensamiento, que canalizan y guían las conductas. Tanto hombres como mujeres, necesitan que se les libere de estos mitos sexuales, que generan malestar y conflicto intrapersonal e interpersonal.

MITOS:

- El sexo es algo natural, por lo tanto, no hay necesidad de información ni hablar de ello.
- Las relaciones sexuales deben conducir al coito.
- La masturbación es un pobre sustituto del coito. Las mujeres no lo necesitan.

4.- MITOS Y FALSAS CREENCIAS

A) MITOS SOBRE SEXUALIDAD

- La mujer disfruta sólo con la penetración del pene.
- La satisfacción sexual de la mujer depende del tamaño del pene.
- El hombre es el principal responsable del placer de la mujer.
- No está bien que la mujer tome la iniciativa en la relación sexual.
- Los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres.

<u>Actividad:</u> Coloquio sobre la opinión de los mitos, análisis y desmitificar falsas creencias sobre ellos.

4.- MITOS Y FALSAS CREENCIAS

B) EL MITO DEL AMOR SIN LÍMITES

Es necesario renovar las concepciones tradicionales sobre el amor y la relación de pareja. Trasmitir modelos de parejas saludables. "amor saludable".

El mito " del amor sin límites":

- Basado en el sacrificio y sumisión de nuestros intereses a cambio de los intereses de la pareja.
- Basado en un amor incondicional, "hagas lo que hagas te amaré".
- Un amor todopoderoso, "el amor lo puede todo".

4.- MITOS Y FALSAS CREENCIAS

B) EL MITO DEL AMOR SIN LIMITES

- Un amor autodestructivo, “implica renunciar a lo que soy, aniquila la autoestima”.
- Un amor que lo justifica todo, “lo hace porque me ama”.
- Un amor que se convierte en la única fuente de realización personal, “lo único importante en mi vida es el amor”.
- No confundir amor con dependencia afectiva, produce sumisión.

La cultura de vivir para el otro es un atentado a la salud mental.

4.- MITOS Y FALSAS CREENCIAS

B) EL MITO DEL AMOR SIN LIMITES

El amor saludable tiene límites

Los límites del amor tienen dos pilares básicos:

- **Respeto y dignidad (consigo mismo y hacia el otro)**
- **Defensa de los Derechos humanos. (Art. 3-4-5-12)**

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

A) HABILIDADES CONVIVIR PAREJA

Para convivir en pareja con el amor no basta!

Es necesario desarrollar un conjunto de recursos y estrategias para que la convivencia en pareja sea satisfactoria:

- **Reciprocidad positiva en la pareja.**
- **Habilidades de comunicación.**
- **Negociación para llega a acuerdos.**
- **Resolución de problemas y conflictos.**
- **Habilidad para expresar y recibir emociones tanto positivas como negativas.**
- **Planificar ocio en pareja.**

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

A) HABILIDADES CONVIVIR PAREJA

- Habilidades de comunicación pareja.
  - Es básico el momento, lugar y estado emocional de ambos en el momento de comunicar.
  - Los dos canales de comunicación tienen que estar coordinados(verbal y no verbal).
  - La escucha activa.(empatía, evitar juicios de valor, no interrumpir, tono adecuado, postura y contacto visual).
  - Elementos facilitadores: la empatía, escuchar activamente, reforzamiento positivo del otro.
  - Desarrollar conductas asertivas.
  - Hacer peticiones, no demandas.

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

A) HABILIDADES CONVIVIR EN PAREJA

- Reciprocidad positiva. Hace referencia al intercambio de acontecimientos gratificantes. El comportamiento que yo emito, influye en el comportamiento de mi pareja.

  Actividad. Pille a su pareja haciendo o diciendo cosas agradables y házselo saber.

- Habilidades de solución problemas.

  - Buscar la ocasión propicia y lugares y tiempos que permita la comunicación sosegada.

  - Cual es el problema y cuanto de importante.

  -Identificar y analizar el problema.

  -Buscar posibles soluciones(incluir reciprocidad, sin críticas, ni actitud defensiva)

  - Decidir la solución más adecuada.(consecuencias positivas ambos)

4.- MODELOS "PAREJAS SALDABLES"

A)HABILIDADES CONVIVIR PAREJA

- Negociar para llegar a acuerdos.

- Aclarar mis necesidades e intereses y los suyos.
- Plantear el problema de uno en uno.
- Preparar las posibles soluciones estableciendo acuerdos inteligentes (los dos ganamos)

- Habilidad para expresar y recibir emociones positivas y negativas:

- Describir conductas: "no se como ser cariñosa". No etiquetar: "no soy cariñosa".
- Expresión de deseos y sentimientos.
- No críticas, ni actitud defensiva.
- Sin desprecios y falta de escucha.

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

B) CULTIVAR INDEPENDENCIA AFECTIVA

- Sana autoestima
- Promover la exploración de lo nuevo, nuevos intereses en diferentes facetas, que te gustaría hacer, objetivos vitales, pasiones. No tener una única fuente de satisfacción.
- Promover la autonomía, hacerse cargo de uno mismo.
- Autoeficacia, sentirse capaz de afrontar retos/nuevas actividades.
- Autorrespeto y dignidad personal.
- Actitud realista de la relación. Ver las cosas tal cual son, sin distorsiones cognitivas.

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

C) EROTISMO-FANTASIA-DESEO-SEDUCCIÓN.

- Erótica. Es la expresión de la sexualidad, lo conductual, nos conduce al gesto(mirada, abrazo, ternura, caricias, el cortejo, los juegos eróticos, todas las formas de estimulación sexual, incluye las fantasías sexuales, el deseo y la seducción).
- Seducción. Es una forma de comunicación(miradas, sonrisa, humor, tono voz, caricias)
- Fantasía. Pensamientos e imágenes sobre temas sexuales que nos lleva a sentir sensaciones placenteras. Contribuye a favorecer el erotismo y deseo. Podemos o no compartirlas. Ha sido reprimida por considerar el pensamiento y acto lo mismo (miedo a ser infieles, entrar contradicción con valores ,querer llevar práctica).

  Es un inductor del deseo.

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

C) DESEO. SEDUCCIÓN

- El deseo sexual es la 1º fase en la respuesta sexual humana.(Helen S. Kaplan)
- El deseo está influenciado por nuestros pensamientos y sentimientos, estado de ánimos, autoestima.
- Es el interés que muestra una persona sobre la sexualidad.
- Deseo se puede entrenar:
  - Mima tu cuerpo, sedúcete para seducir.
  - Toma la iniciativa, no seas pasiva.
  - Pon en juego los 5 sentidos(olor, sabor, tacto, oído, vista).
  - Sin presiones y sin obligaciones, déjate llevar, no control.
  - Trabajar la intimidad en la pareja y la reciprocidad positiva.

4.-MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

C) DESEO.SEDUCCIÓN

- La pareja debe crear tiempo y espacio para sus relaciones . Cuidar este espacio reservado para ambos.
- Trabajar la fantasía.
- Seduce y déjate seducir.
- Inicia el cortejo/seducción con antelación en la medida que sea posible ante un encuentro sexual.
- Crear espacios de ocio en común.

La falta de deseo puede deberse a problemas físicos, psicológicos y sociales (depresión, estrés, cansancio medicamentos que inhiben el deseo, educación sexual recibida, rutina y aburrimiento..)

4.- MODELOS "PAREJAS SALUDABLES"

Actividad: Tormenta ideas como mejorar deseo y seducción.

- Preparar una cita especial (cena, velas, música..)
- Expresar una fantasía. Tomar la iniciativa.
- Comunicar un deseo, lo que te gusta que te hagan y viceversa.
- Vestirse con ropa seductora o diferente, rompe rutina.
- Ir dejando "señales" de seducción previo al encuentro.
- Utilizar algún objeto estimulación (plumas, aceites, juguete sexual..)
- Déjate llevar por las sensaciones, no control situación..

BIBLIOGRAFIA

- Material del curso de ”Promoción de la salud sexual para mayores”(2010). Manuel Lucas Matheu. Miren Larrazábal, Pedro Lucas, francisco cabello, José Luis castillo, carmen Jurado, Maribel García). Consejería de salud.IAVANTE, S.E.I.S.
- Material Forma Joven. Consejería de salud.J.A.
- Sexualidad. Guía de Mediadores de Salud. Consejo de la Juventud de Andalucía.
- Curso UNAF .” Su sexualidad también es importante”. Ministerio de trabajo e inmigración. Fondo Europeo para la integración.
- “Educación sentimental y erótica”.Altable, ch. (2000).Miño y Dávila Editores.
- “Reaprender a vivir en pareja”. Cáceres, J. (1994). Valencia: Promolibro.
- “ Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Raich, R. (2000). Madrid: Pirámide.