



UNIDAD DE SALUD PÚBLICA
PROGRAMA SEXUALIDAD: DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS
ACTIVIDAD EDUCATIVA SOBRE FUNCION EROTICA

Objetivo:

Dar a conocer a los asistentes las diferentes formas de sentir placer sexual y que puedan obtener información necesaria para la toma de decisiones para si mismo, acerca de las relaciones placenteras a lo largo de su vida.

Metodología:

Se desarrolla en varios momentos:

1. Actividad rompe hielo
2. Pre test
3. Conferencia en la cual se comparten saberes respecto de los temas concernientes a la actividad educativa.
4. Talleres / Actividades
5. Post test

1. Actividad Rompe Hielo:

Construir una Historia

Se les pedirá a los participantes que se sienten formando una ronda. Se les dirá una palabra y, los participantes deben ir agregando cada uno una palabra y en esta forma hacer una frase. El jugador que tiene el turno debe repetir –recordando- toda la frase y agregar una palabra final. Quienes no recuerdan la frase o no recuerdan la palabra rápidamente, pierde.

2. Pretest:

Se harán las siguientes preguntas, las cuales cada participante deberá responder de manera individual.

Pregunta de múltiple opción con una respuesta:

¿Qué entiende por placer sexual?

- A. Percepción de disfrute, gusto, satisfacción que se puede experimentar de manera personal o en pareja
- B. El afecto que se demuestra al abrazar o acariciar a otra persona

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 892 80 00 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 9689888

www.manizales.gov.co



- C. Sensación de una caricia mal intencionada, sin amor que no genere felicidad.
- D. Percepción de buena autoestima que se experimenta en una relación sexual.

¿Qué genera placer sexual?

- A. Experiencias, estímulos y personas.
- B. Fantasías sexuales.
- C. Penetración vaginal, anal u oral
- D. Todas las anteriores.

¿Qué son las zonas erógenas?

- A. Zonas del cuerpo que son muy sensibles sexualmente, con muchas terminaciones nerviosas y que pueden producir sensaciones muy placenteras.
- B. Zonas del cuerpo que generan dolor al momento de una caricia.
- C. Zonas del cuerpo que llevan a la excitación sexual.
- D. Solo a y c son correctas.

¿Qué son las fantasías sexuales? Excepto:

- A. Son todas aquellas representaciones, imaginaciones o pensamientos sexuales creadas en la mente en el ámbito inconsciente que pueden hacerse realidad.
- B. Son los pensamientos que llevan a la excitación sexual.
- C. Son pesadillas que generan temor y dolor.
- D. Ninguna es correcta.

¿Cuáles son las partes del cuerpo MAS erógenas de la mujer?

- A. Rodilla, tobillo, codo, uñas, cabello
- B. Oreja, Cuello, pezones, muslos, vagina, clítoris
- C. Abdomen, ombligo, tobillo, brazo
- D. Codo, cuello, clítoris, uñas

¿Cuáles son las partes MAS erógenas del hombre?

- A. Boca y labios, cuello, pene, escroto, entrepierna.
- B. Barba, uñas, dedos, rodilla.
- C. Pecho, codo, tobillo.
- D. Ninguna de las anteriores.

3. Conferencia

Sexualidad:

Conjunto de características estructurales, fisiológicas, comportamentales y socioculturales que permiten el ejercicio de la función sexual humana

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 892 80 00 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 9689888

www.manizales.gov.co



Función sexual humana:

Función consciente y condicionada por la cultura que se ha derivado filogenéticamente de la función reproductora, pero que es ejercida en primer lugar de modo placentero o lúdico (función erótica) y secundariamente de modo reproductor, mediante el uso de zonas corporales u órganos específicos de especial sensibilidad

Funciones de la sexualidad:

1. Reproductiva: Necesaria para la conservación de la especie. Se requieren órganos y células sexuales de un hombre y una mujer
2. Erótica: Búsqueda consciente del placer sexual, que requiere un proceso de aprendizaje y parte de la posibilidad mental de interpretar los estímulos como eróticos y disfrutarlos como tales. Es una de las funciones más "humanas" del ser humano y como tal debe apreciarse y valorarse. Nos distancia de las especies animales más cercanas.

El siguiente cuadro resume las principales diferencias entre ambas funciones:

| Función reproductiva | Función erótica |
|---|---------------------------------|
| Herencia filogenética | Nueva en la escala filogenética |
| Instintiva | Motivada |
| No selectiva | Selectiva |
| Sistema límbico | Corteza cerebral |
| Genital | No genital |
| Requiere de 2 personas | Zonas erógenas |
| Requiere personas de sexo diferente: óvulo + espermatozoide | Gratuita |
| Penetrativa | No requiere de 2 personas |
| Macho-hembra | No coital |
| Herencia filogenética | Personal |

Como se evidencia en el cuadro, la función erótica no se centra en los genitales ni depende de la penetración o coito vaginal. "En principio el erotismo no se ubica en los genitales ni lo podemos localizar en una parte específica del cuerpo; tampoco se limita a una sólo tipo de actividad (el coito), no. La función erótica podemos considerarla como la potencialidad que tenemos de interpretar estímulos que percibimos como placenteros y así poder disfrutarlos."¹ . Las actividades eróticas no se limitan a lo coital si no que se abren en un abanico amplio de opciones. Tú eres el (la) dueño y responsable de tu propio placer y puedes vivirlo conscientemente. Al momento de tener una actividad sexual específica, puedes decidir si la vas a ejercer del modo reproductor o erótico y actuar en consecuencia.

¹ COMEZ, J. Curso básico de sexualidad. 1997



Cuando vas a tener actividades que involucren a otras personas vale que lo hagas de una manera honesta, respetuosa e igualitaria. El erotismo nos invita al respeto por la diversidad sexual y la equidad entre los sexos”

Somos seres sexuados. El placer sexual nos iguala como humanos en lo positivo sin importar sexo, raza, edad, credo, condiciones económicas o cualquier otro patrón de comparación que se pretenda establecer.

Existen zonas del cuerpo que son muy sensibles, con muchas terminaciones nerviosas y que pueden producir sensaciones placenteras a las que les damos contenido sexual. A estas se les ha llamado zonas erógenas. Algunos ejemplos pueden ser el pene, los testículos y el ano en el caso de los hombres; la vulva con los labios mayores y menores, el clítoris, el pubis, la zona del ano, la vagina y los pechos en el caso de las mujeres. Pero, como la experiencia y percepción es individual, todo el cuerpo puede convertirse en una zona erógena: cabeza, orejas, genitales, espalda, piernas, vientre, pecho; es cuestión de gustos, momentos, experiencia.

La imaginación y las fantasías sexuales constituyen un potente motor de nuestro deseo sexual y a través de recuerdos de experiencias vividas o situaciones inventadas que pueden resultarnos excitantes, se puede evocar sensaciones tan reales que pareciera que estuviéramos viviéndolas. Dichas fantasías pueden ser de contenido más romántico o más erótico. Pueden incorporar prácticas sexuales habituales de autoestimulación o en pareja; o fantasías exploratorias en las cuales se incluyen elementos nuevos, como podría ser un intercambio de pareja, la incorporación de una nueva persona en la relación sexual con la propia pareja o con componente bisexual. Otras fantasías incorporan estímulos relacionados con juegos de poder (sometimiento o dominancia) y objetos (fetiches)

Algunas ideas para tener vivencias placenteras

Es importante el conocimiento del mapa erótico personal, es decir, conocer lo que a cada uno le gusta y lo que no, con apertura para experimentar y probar.

Se recomiendan experiencias como:

1. Espejo erótico: Siguiendo paso a paso:
 - Completamente desnudo espejo de cuerpo entero
 - Mirarse como a una persona de confianza
 - Recorrido visual por delante y por detrás
 - Decir en voz alta que te gusta y que no
 - Tiempo ilimitado
 - Permitirse engancharse
 - Análisis posterior de los sentimientos y pensamientos
2. Ducha erótica: Bajo una ducha de agua tibia, realizar:
 - Un recorrido lento y pausado por las diferentes partes del cuerpo
 - Acompañar el recorrido con una fantasía sexual

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 892 80 00 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 9689888

www.manizales.gov.co



- Permitirse engancharse con alguna parte del cuerpo
 - Contar con tiempo ilimitado
 - Análisis posterior de los sentimientos y pensamientos
3. Espejo genital: (para mujeres)
- Completamente desnuda sentarse con las piernas flexionadas y abiertas, visualizar los genitales con un espejo pequeño
 - Identificar la Impresión general visual
 - Realizar un recorrido táctil y visual: nombrarlos
 - Luego el mismo recorrido táctil con ojos cerrados
 - Contar con Tiempo ilimitado
 - Permitirse engancharse: ritmo e intensidad que elija
 - Análisis posterior de los sentimientos y pensamientos

4. Talleres/Actividades:

Actividad 1

Objetivos:

El propósito de esta actividad es ayudar a los participantes a adquirir un mejor entendimiento sobre el placer sexual, cuales son las partes del cuerpo más sensibles al tacto, que son las fantasías sexuales y que conlleva tener relaciones sexuales seguras y con amor.

Materiales

Estrellas de papel con preguntas alusivas al tema expuesto

Cinta adhesiva

Pelota

Lapicero

Aula

Sillas

Tiempo

60 minutos.

Desarrollo

Las estrellas con sus respectivas preguntas se pegarán en el tablero o pared del salón. Los asistentes se reunirán en subgrupos de 5 personas, se pasará la pelota por cada grupo cantando “tingo, tingo,” cuando se deje de cantar el grupo que quedo con la pelota deberá responder una pregunta; saldrá un representante del grupo y despegara una estrella y leerá la pregunta correspondiente, tendrán 5 segundos para responder, de no hacerlo no tendrán puntuación. Al finalizar la actividad se premiará al grupo que tenga más puntos y se hará una retroalimentación general de lo desarrollado.

ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM

Teléfono 892 80 00 – Código postal 170001 – Atención al Cliente 018000 9689888

www.manizales.gov.co



5. Pos test:

Las mismas preguntas del pretest con la retroalimentación respectiva

Por cada grupo conformado se les pasara una hoja con sopa de letras para que en el menos tiempo posible encuentren las palabras alusivas al tema expuesto en la conferencia. El grupo que más rápido lo haga se les premiara.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | O | N | A | E | R | O | G | E | N | A | E | R | M | O | P |
| V | P | B | M | N | R | J | K | N | P | R | I | A | J | K | L |
| A | L | A | A | C | L | N | Ñ | E | O | T | S | E | X | O | T |
| F | A | N | T | A | S | I | A | P | K | G | J | J | M | J | L |
| Z | C | D | Q | R | B | V | U | Y | L | H | H | T | T | Y | I |
| Y | E | M | W | I | Y | V | Q | C | L | I | T | O | R | I | S |
| V | R | N | S | C | E | Ñ | W | T | A | I | T | P | M | N | Ñ |
| E | X | C | I | T | A | C | I | O | N | S | E | X | U | A | L |
| V | U | L | V | A | C | M | L | O | Y | T | R | E | E | D | C |
| M | O | I | N | S | M | L | P | O | I | M | N | B | X | Q | W |

- Zona erógena.
- Fantasía.
- Placer.
- Caricias.
- Vulva.
- Excitación sexual.
- Clítoris.
- Sexo.

De manera individual se le pasara a cada uno de los jóvenes una hoja con un cuerpo humano dibujado desnudo, el joven deberá colocar las partes más erógenas del género que le haya correspondido, al final lo expondrá a todos los demás compañeros y seguido a ello dirá de qué forma se podrá estimular esas partes erógenas.

6. Bibliografía

- McCary, J. L.-S. (2008). SEXUALIDAD HUMANA DE McCARY. MEXICO: EL MANUAL MODERNO S.A DE C.V.
- Puerta, J. A. (2014). Mi Edificio Sexual. Manizales, Caldas.
- Puerta, J. A. (2015). Curso Basico de Sexualidad.