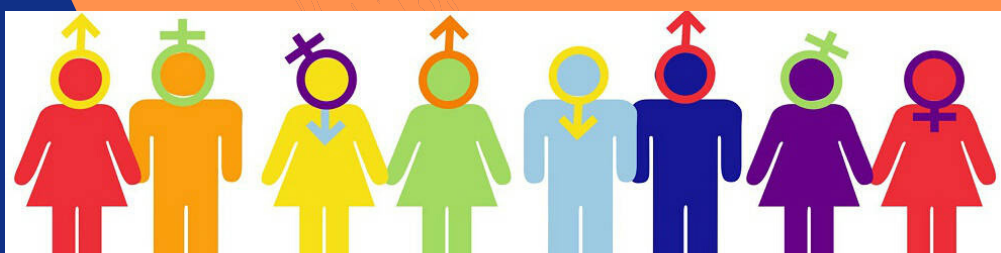


# SEXO CON- SENTIDO



**Coeducación Afectivo Sexual**  
**2º ESO**



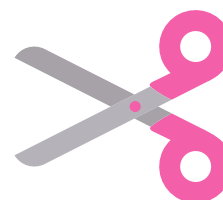


# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

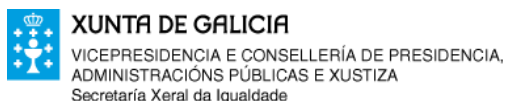
Dámosche a benvida a esta unidade didáctica sobre coeducación afectivo-sexual. Non puidemos ir á túa aula para poder falar de todo isto pero non queriamos que agardarades ao vindeiro curso, polo que aquí vai: unha serie de información amena e dinámica sobre a sexualidade con algunha proposta máis práctica para que poidas indagar e aprender.

E se quedas con ganas de saber máis, non te cortes!



[peas.sexoconsentido@gmail.com](mailto:peas.sexoconsentido@gmail.com)

Programa de coeducación afectivo sexual para as aulas de 2º da ESO do  
Concello de Narón



### Contidos e maquetación:

Noelia Darriba García  
Raquel Veiga Teijero

Maio 2020

Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública ou transformación desta obra só pode ser realizada coa autorización das titulares.



# SEXO CON-SENTIDO

Coeducación afectivo-sexual

**Sexualidade**

**Corpo**

**SEXO  
CON-SENTIDO**

**Diversidade**

**Pracer**



**Bloque I:  
Sexualidade**

## A SEXUALIDADE

---

A **sexualidade** é unha parte de nós, algo que afecta a todo o noso corpo porque somos persoas sexuadas dende que nacemos ata que morremos. Pero o certo é que a sexualidade veu parella, ao longo dos anos, a un relativo secretismo e rodada sempre de tabús. Por iso moitas veces sentimos moita vergoña ou medo para falar con tranquilidade sobre este tema, cando é algo que nos afecta a todas as persoas, todas sentimos desexos e temos sentimentos e emocións, moito máis incluso que razón e coñecemento. É importante aclarar:

- **SEXO:** é o conxunto de características orgánicas que permiten diferenciar a unha persoa, é o que nos asignan ao nacer. Non é o mesmo que o pracer ou a reprodución.
- **SEXUALIDADE:** conxunto de condicións físicas, psicolóxicas e afectivas que caracterizan a cada quen, coma o modo de verse, vivirse, comunicarse e sentirse como persoa sexuada. A sexualidade é unha forma mais de comunicarse con nós mesmas/os e co mundo que nos rodea.

Podemos entender a sexualidade como forma de pracer, autocoñecemento, tenrura, relación, reprodución, afecto e comunicación, como unha fonte de satisfacción e benestar e tamén podemos vivenciala como algo saudable e positivo nas nosas vidas.

## A AFECTIVIDADE

---


Como vedes é importante saber do que falamos pero tamén saber como nos **sentimos** e expresamos, pois a sexualidade está vincula aos afectos, pensa:

- como me trato?
- como trato ás demais persoas?

Para que gocemos da sexualidade dunha forma máis plena debemos relacionarnos desde a afectividade, desde o **botrato**, tanto con nós mesmas/os como coas demais persoas. Pero ás veces esa relación vén marcada polo que se espera que sexamos e expresemos, é dicir, polo xénero.

Sabedes o que son os estereotipos de xénero? é o que a sociedade espera de nós se somos rapazas ou rapaces. Ocórreseche algunha idea?

Seguro que facer as próximas actividades che axudará a ir entendendo un pouco máis sobre isto, continúa....





# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

### Bloque I: Mira ao teu arredor

Fíxate en revistas, anuncios, referentes vosos -artistas ou deportistas- e tamén nestes enlaces:

- [Anuncio Dolce and Gabbana](#)
- [Anuncio Old Spice](#)

COMO SE REPRESENTAN...	AS RAPAÇAS?	OS RAPAÇES?
Corporalmente: postura corporal, partes do corpo que mostran, que tipos de corpo (canon de beleza)		
Emocionalmente: Que senten? Que expresan?		
Atributos: cores, prendas, profesións, obxectos, etc.		

O concepto **xénero** expresa o que cada cultura (en cada época) identificou como propio dun sexo ou doutro, é dicir, o que a sociedade asocia como propio de ser rapaza ou rapaz.



# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

### Bloque I: Sopa de letras

Busca 16 palabras relacionadas coa sexualidade

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

Palabras: afectividade, bicos, coito, corpo, identidade, orgasmo, pracer, reprodución, autoestima, caricias, comunicación, diversión, masturbación, orientación, relación e sexo



**Bloque 2:  
Diversidade**



## A DIVERSIDADE

Aprendemos que a sexualidade é como unha vivencia, non como unha conduta, que ten en conta a biografía persoal de cada persoa. E dentro de cada biografía hai **un mundo diversx**, [mira este vídeo de ARELAS](#):



Ás palabras que xa aprendemos imos sumarlles outras que aparecen neste vídeo:

- **IDENTIDADE SEXUAL:** percepción subxectiva que cada persoa ten en conxunto sobre si mesma, o seu corpo e os trazos físicos.
- **ORIENTACIÓN SEXUAL:** é unha orientación constante cara unha persoa segundo o seu sexo e/ou xénero nos planos emotivos, sexual ou afectivo, é dicir, preferencia sexual por persoas da mesma ou diferente identidade sexual.
- **EXPRESIÓN DE XÉNERO:** forma de expresar o xénero co que te identificas mediante a aparencia: forma de vestir, comportamentos, etc. que están socialmente asignados a mulleres e homes. Pero recorda que non existen persoas unicamente femininas ou unicamente masculinas, a maioría temos gustos, intereses, actitudes e formas de vestir femininos e masculinos á vez e en diferente intensidade.
- **TRANSEXUALIDADE:** persoas que non se identifican co sexo asignado ao nacer.
- **INTERSEXUALIDADE:** cando as persoas nacen con anatomía reprodutiva ou sexual que non parecen encaixar nas definicións típicas de muller/home.

Vivir libremente a propia identidade e orientación sexual, e expresala sen medo e con total liberdade, son dereitos humanos que non poden cuestionarse. Moitas veces o descoñecemento fomenta odio, e o odio, violencia.

A **homofobia** é o odio cara ás orientacións sexuais que non son rapaz+rapaza e a **transfobia** é o odio cara ás persoas transexuais. Aínda hai moita xente que pensa así, por iso é importante repectar e apoiar a todos os colectivos que traballan pola diversidade, porque **ti tamén es diversx!**



# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

### Bloque 2: A miña bandeira

Cada persoa é única e irrepetible. Párate a pensar na túa identidade e fai a túa bandeira. Igual che axudan estas preguntas: que cousas che gustan?, como te describirías?, cales son os teus soños? Dálle a cor ou cores que queiras e debuxa os símbolos, palabras ou frases que mellor te representen.



Alza sempre a túa  
bandeira, é única!





# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

### Bloque 2: Relaciona

Une cada palabra coa súa definición:

IDENTIDADE SEXUAL

- Asignación que nos fan ao nacer atendendo aos xenitais: vulva a muller e pene a home

ORIENTACIÓN SEXUAL

- Construción social de como deben ser e comportarse mulleres e homes

SEXO

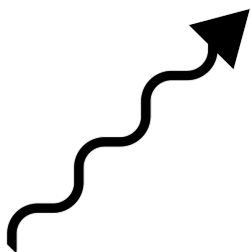
- Persoas que non se identifican co sexo asignado ao nacer

TRANSEXUALIDADE

- Preferencia sexual por persoas da mesma ou diferente identidade sexual.

XÉNERO

- A forma en como se identifica a persoa, como se recoñece a si mesma, se como home, muller ou outro.





Reflexiona: *Coñeces a anatomía sexual? Que cambios estás descubrindo? Que emocións che producen eses cambios? E a menstruación, sabes o que é?*

## CORPO

Todas as persoas habitamos un **corpo**, único e irrepetible. A miúdo non estamos cómodas con el e intentamos modificalo ou dicir constantemente o que non nos gusta, sabedes porque? Porque os corpos tamén se miran desde un prototipo de beleza. Recordas no *Bloque 1* cando analizaches as calidades que se asocian a rapaces e rapazas? Pois tamén te darías conta de que hai uns modelos de beleza que marcan o que gusta e non gusta. No *Bloque 2* aprendemos que é importante abrirse á diversidade, e co físico pasa o mesmo, non son nin máis nin menos que unha "aparente normalidade", son simplemente diversos.

Na idade na que estás o teu corpo está experimentando numerosos **cambios**, é algo natural aínda que moitas veces nos provoque vergoña, inseguridade ou alegría. Non hai un momento xusto, o ritmo depende de cada quen. É así, medramos e o noso corpo vai cambiando e preparándose para a reprodución (recorda que é unha das funcións da sexualidade que atoparías na sopa de letras). As persoas con vulva empezan a menstruar e as persoas con pene empezan a fabricar espermatozoides debido á maduración sexual que están experimentando fisioloxicamente, a parte doutros moitos cambios que seguro que estás notando ou xa experimentaches: emocionalmente, nas relacións, etc.



Tamén nesta etapa os **xenitais cambian**, aínda que moitas veces non se fala diso, o certo é son unha parte máis que debemos responsabilizarnos en coñecer e coidar. Se non o fixeches aínda animámoste a observalo e exploralo ti! É importante coñecer como é e responsabilizarnos do seu coidado, igual que facemos co resto do noso corpo. A **menstruación** é outro dos grandes cambios dos que cómpre ter información, pois hai moitas ideas erróneas que non axudan a ver a "regra" como algo natural. Falar abertamente pode axudarche, e isto serve tanto para rapazas como para rapaces, pois ao final todas e todos convivimos no mesmo espazo e se temos información non faremos bromas, burlas ou agocharemos ese proceso biolóxico como se fose algo malo. Sabemos que falar dos corpos e xenitais provoca moita vergoña -desde a nosa experiencia de cando imos ás vosas aulas- e sobre todo, para as rapazas, as persoas que nacen con vulva. Ocorrévos algún motivo? **Acertaches!!** A sexualidade feminina -e con ela as vulvas- están máis invisibilizadas porque se consideraba que a sexualidade era algo que se asociaba ao mundo de ser home.

Aceptar o teu corpo, coidalo e mimalo axudarache a fortalecer o teu **autoconcepto** e **autoestima**. Recorda que é máis importante que te gustes a ti mesma/o que intentar cambiar para gustar a alguén.





# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

### Bloque 3: Todo cambia

Deberás coller unha foto túa de hai uns anos, de cando ías en primaria, e colocala diante de ti. Obsérvate e trata de identificar que cambios emocionais e corporais ves e sentes con respecto á foto que elixiches.

Márcaos ✗



- A pel vólvese máis graxa –pode provocar ACNE

✗ Choro con maior facilidade

- Medran os peitos
- Teño máis cambios de humor
- Ensanchan as cadeiras
- Menarquía: primeira menstruación
- Creo que necesito máis independencia
- Voz máis grave
- Síntome incomprendida/o
- Medran os xenitais
- Síntome insegura/o

- Medra o pelo por partes do corpo que antes non tiña.
- Sinto atracción por algunha persoa.
- Habitualmente non me gusta o meu aspecto.
- Os testículos producen esperma e testosterona
- Teño as primeiras exaculacions involuntarias
- Cústame identificar e expresar as miñas emocións
- Curiosidade por explorar o meu corpo e as súas reaccións ante a estimulación
- Que máis?: \_\_\_\_\_

Algúns son propios da idade e outros veñen para quedarse: **acepta!!**

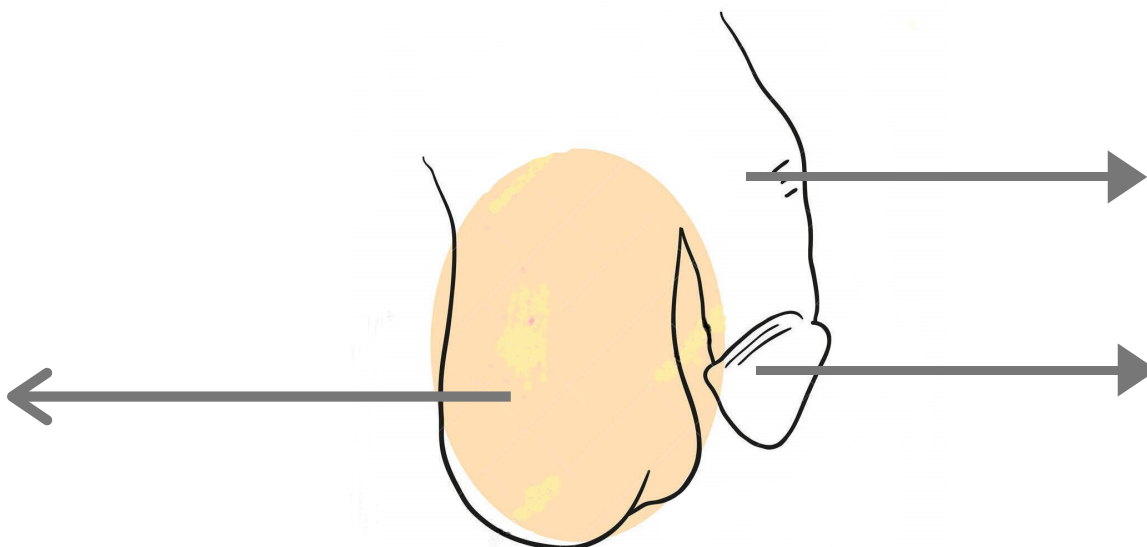
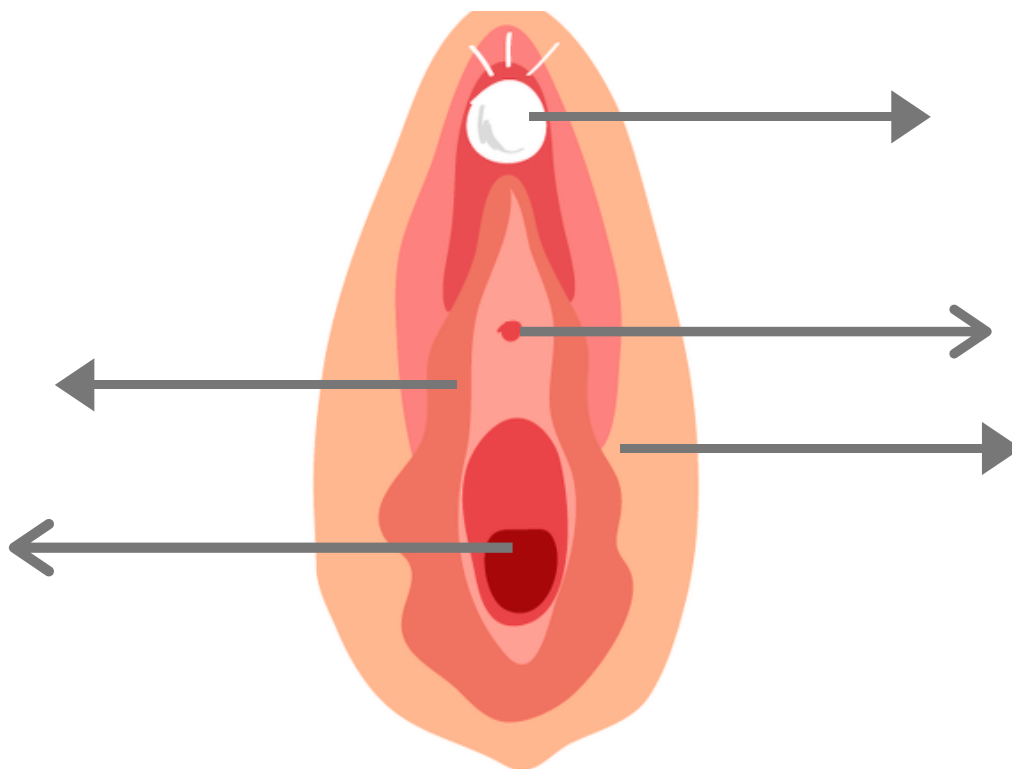


# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducação afetivo-sexual

### Bloque 3: Os xenitais

Coloca o nome de cada parte dos xenitais onde lhe corresponda:



Nomes: labios exteriores, labios interiores, clítoris, uretra, entrada vaxina, glânde, testículos e tronco do pene.



**Bloque 4:  
Pracer**



## O PRACER


---

Todo o noso corpo é un corpo sexuado. Que significa iso? Que a sexualidade non se atopa só nos xenitais. De feito, a pel é o órgano sexual máis grande, e o cerebro o máis importante.

As persoas temos a capacidade de percibir estímulos sexuais de moitas formas, para iso empregamos os cinco sentidos. Coa mirada podemos provocar o interese nas outras ou recrearnos na contemplación de quen nos atrae, os susurros poden resultar moi estimulantes, o gusto e o cheiro tamén poden estimular o noso desexo sexual e o tacto xa nos custa menos imaxinarnos como intervén na emisión de estímulos sexuais. Aínda así, isto non ocorre sempre, senón que se teñen que dar unhas circunstancias favorables; a mente acepta ou rexeita estímulos segundo a orixe, o momento, lugar, e persoas -no caso de estar con alguén-.

Aínda que o pracer está en todo o corpo escoitarías falar das **zonas eróxenas**, que fan referencia a partes do corpo que estimulalas produce moito pracer, algunhas son común a moitas persoas -como pode ser o caso dos xenitais- e outras depende de cada quen. En todo caso o máis importante é coñecerte e explorar o teu mapa pracenteiro o máximo posible, só así saberás que cousas che gustan ou non che gustan. Non hai grandes diferenzas entre a resposta sexual das rapazas e dos rapaces pero si numerosos mitos como: *os homes sempre teñen ganas, as mulleres que se masturban son unhas frescas*, recorda que iso son estereotipos.

As prácticas sexuais son un mundo de posibilidades: bicos, caricias, masturbación, relacións compartidas, coito, penetración,... O máis importante é realizalas desde o pracer, a seguridade e estar de acordo desde a escoita do que quere cada quen, cando entran outras persoas. A **masturbación** favorece o autocoñecemento e a aceptación dun/ha mesmo/a, axúdanos a coñecer as propias sensacións, descubrir as zonas máis pracenteiras e así poder comunicar a outras persoas os gustos e desexos. É importante non ter présa, o corpo vains ensinar lentamente a sentirnos, de aí a importancia de escoitalo e respectar os ritmos de cada quen.



Recorda que hai moitas prácticas sexuais que non implican riscos para a nosa saúde. Non obstante, o coito ou penetración si teñen riscos de embarazo pero tamén de infeccións ou enfermidades de transmisión xenital se non se empregan os coñecidos **métodos de barreira**: condón feminino, condón masculino e banda de látex.

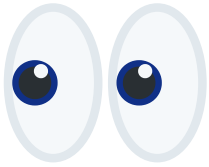


# SEXO CON-SENTIDO

## Coeducación afectivo-sexual

### Bloque 4: Pracer cos sentidos

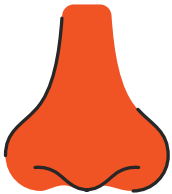
Reflexiona sobre estas preguntas que entran polos sentidos! Axudaranche a coñecerte mellor.



Que che gusta ver: paisaxes, obxectos, persoas?



Que che gusta escoitar? Que palabras? Que sons? Que persoas?



Que che gusta ulir? Que cousas? Que persoas? Que olores?



Que che gusta saborear? A quen che gusta bicar?



Que che gusta tocar? Acariñar?

Pode ser incluso a ti! **O pracer é teu, gózaol**



# SEXO CON-SENTIDO

Coeducación afectivo-sexual

## Bloque 4: Con + información, mellor!

Seguro que tes moitas curiosidades por resolver, escríbenos! E que a desinformación non sexa unha barreira para o pracer.

Como sei que estou preparada/o para unha relación sexual??

Os métodos anticonceptivos son todos iguais?

Como podo saber cando estou excitada/o?

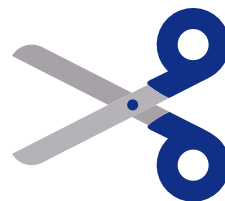
As prácticas sexuais son coma o porno?



Preciso falar con alguén, non sei o que me pasa!!!

Que é o hime???

Non te cortes!!



[peas.sexoconsentido@gmail.com](mailto:peas.sexoconsentido@gmail.com)

Tamén atoparás máis información neste xogo-guía que podes descargar para seguir aprendendo: [E ti... de que pau vas?](#)

# O PRACER ESTÁ NAS TÚAS MANS E RECORDA QUE...

**CADA PERSOA É ÚNICA E IRREPETIBLE**

**O TEU CORPO É TEU, EXPRESA O QUE  
CHE APETEZA EN CADA MOMENTO**

**SÉ TI MESM@, DÉIXATE DE "DEBERÍAS"**

**O IMPORTANTE NON É O QUE FAS,  
SENÓN COMO O SENTES E COMO O  
VIVES**

**LIBÉRATE DE CONTOS DE MACHOS  
CONQUISTADORES E BELAS  
DORMINTES**

**NON TE ESQUEZAS DE TI PARA  
COMPRACER, O PRACER É TEU**

**AS ÚNICAS NORMAS SON: ESCOITA,  
COMUNICACIÓN E RESPECTO**

**COIDAR E VIVIR DE XEITO SAN A NOSA  
SEXUALIDADE É SINÓNIMO DE SAÚDE**

**DEBES ESCOITAR AS TÚAS EMOCIÓNS;  
NUNCA HAI ESCUSA PARA INSISTIR OU  
SOMETER**

**TAMPOUCO HAI VELOCIDADES, CADA  
QUEN TEN O SEU RITMO**

