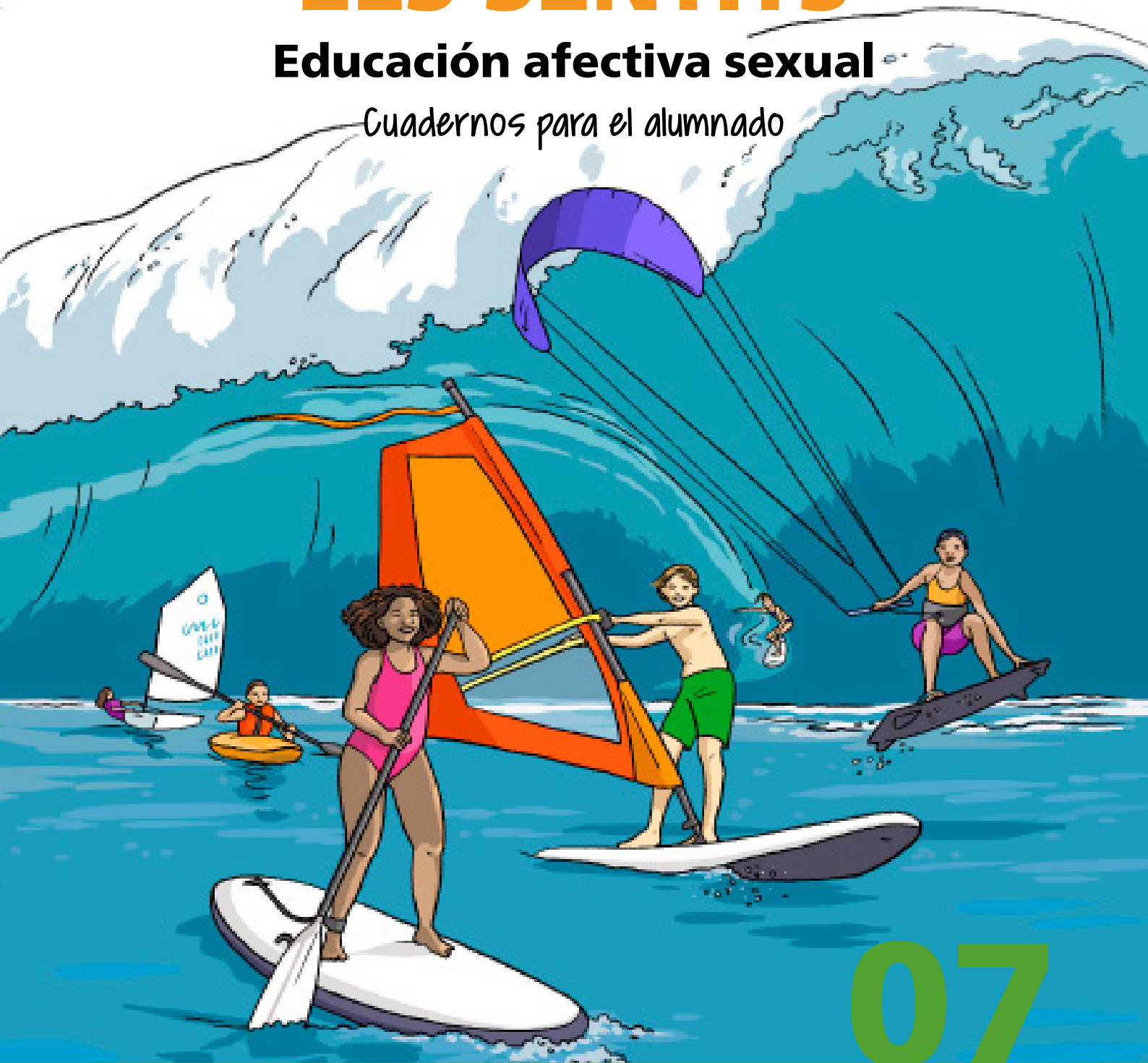


# AMB TOTS ELS SENTITS

## Educación afectiva sexual

Cuadernos para el alumnado



# 07

## LA SEXUALIDAD Y TU CUERPO

Las sensaciones y la respuesta sexual

Puedes practicar todo lo que aprendas en este cuadernillo en:

<https://view.genial.ly/6555c0ff6fbe760011b99ec5>



### Autoría

Antonia María Tomás Vidal  
Margalida Ordinas Vaquer

### Revisión

Ana María Amengual Rigo  
María Luisa Ramis Torres

### Ilustración

Margalida Vinyes Domínguez

### Diseño y maquetación

Elisa Ruiz Gil

### Asesoramiento lingüístico

Francesc Esteve i Beneito



Palma, septiembre de 2023



Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional

Nuestra capacidad de sentir placer y desplacer es muy importante con relación a cómo vivimos la sexualidad. En la vida se dan muchas situaciones que nos pueden provocar placer y desplacer. Por ejemplo: una comida, un masaje o un refresco nos pueden gustar mucho, poco o nada. Que sea de una u otra manera depende de si nos apetece y de si nos gusta una vez lo probamos. Con la sexualidad pasa lo mismo, nos tiene que apeteecer iniciar una relación sexual (recibir una caricia, besar...) y nos tiene que gustar una vez la probamos.

La respuesta de nuestro cuerpo a una estimulación sexual es algo más compleja: empieza con la sensación de deseo y continúa de manera progresiva con otras sensaciones y cambios en todo el cuerpo.

*El deseo es imprescindible para disfrutar de una relación sexual*

*Nadie puede manipular o forzar una persona a iniciar o a continuar una relación sexual*



La **respuesta sexual** es el conjunto de cambios que va experimentando nuestro cuerpo cuando es estimulado sexualmente de manera satisfactoria.

Estos cambios no se producen de manera automática. Para que se vayan sucediendo es necesario que se den las condiciones adecuadas, según los gustos de cada persona en un momento determinado.

Estas etapas no siempre tienen la misma duración. En cada relación la duración es diferente.

*La respuesta sexual se desarrolla en las siguientes etapas: deseo, excitación, orgasmo y resolución*

El **deseo** es la sensación que produce un estímulo que activa nuestra energía erótica. Este estímulo puede ser interno (por ejemplo, un pensamiento) o externo (por ejemplo, una caricia, un beso, ver a una persona que nos resulta atractiva...).

El deseo sexual se activa sin ningún tipo de control por nuestra parte; por eso, tenemos que disfrutarlo sin culpa, sin pensar que sentir deseo implica necesariamente que queramos tener una relación sexual.

Cuando la estimulación sexual continúa de una manera satisfactoria, el cuerpo reacciona con la **sensación de excitación**. En esta etapa, la tensión sexual aumenta (congestión de los genitales) y son muy importantes los juegos y las caricias. Si la excitación continúa y la persona se puede dejar llevar por el placer, puede llegar a la sensación de máximo placer y de abandono, al **orgasmo**.

Después del orgasmo se produce la **resolución**. En esta etapa, el cuerpo se va relajando y se experimenta una sensación general de relajación y bienestar.

Esta secuencia de etapas, que caracterizan la fisiología de la respuesta sexual humana, se debe entender de forma que una no implica necesariamente que haya que pasar a la siguiente de manera automática. Cada persona y cada relación sexual tiene su propio ritmo.

*Las relaciones sexuales nos tienen que hacer sentir bien*