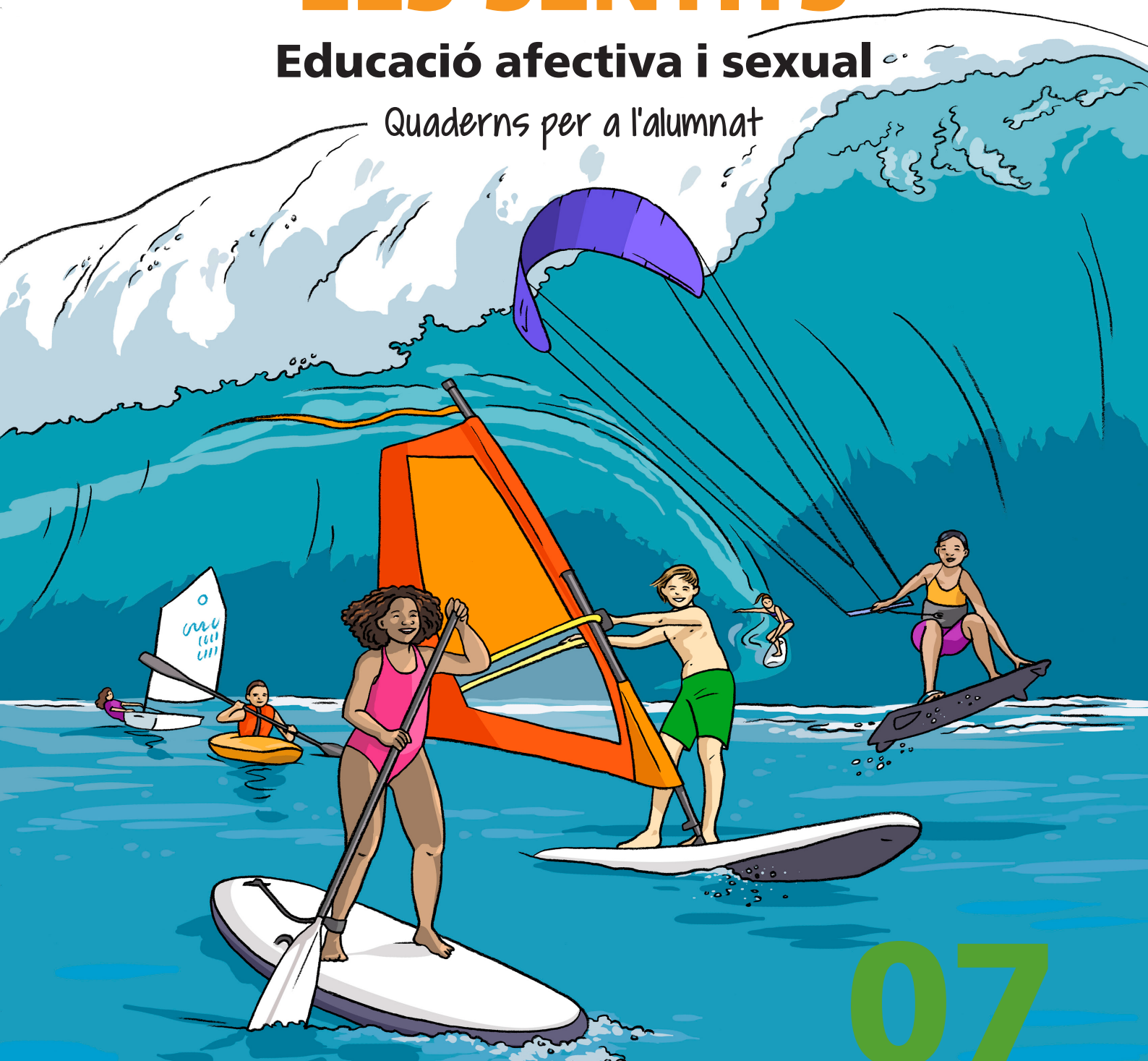


AMB TOTS ELS SENTITS

Educació afectiva i sexual

Quaderns per a l'alumnat



LA SEXUALITAT I EL TEU COS

Les sensacions i la resposta sexual

Pots practicar tot el que aprenguis en aquest quadernet a:

<https://view.genial.ly/651f9aec0bcdeb0011339229>



Autoria

Antonia María Tomás Vidal
Margalida Ordinas Vaquer

Revisió

Ana María Amengual Rigo
María Luisa Ramis Torres

Il·lustració

Margalida Vinyes Domínguez

Disseny i maquetació

Elisa Ruiz Gil

Assessorament lingüístic

Francesc Esteve i Beneito



Palma, setembre de 2023



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I UNIVERSITATS
B DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA
I ATENCIÓ DIVERSITAT



Programa finançat pel Ministeri d'Educació i Formació Professional

La nostra capacitat de sentir plaer i desplaer és molt important pel que fa a com vivim la sexualitat. En la vida hi ha moltes situacions que ens poden provocar plaer i desplaer. Per exemple: un dinar, un massatge o un refresc ens pot agradar molt, poc o gens. Que sigui d'una manera o de l'altra depèn de si ens ve de gust i si ens agrada un cop ho provam. Amb la sexualitat passa el mateix, ens ha de fer ganes iniciar una relació sexual (rebre una carícia, besar...) i ens ha d'agradar un cop ho provam.

La resposta del nostre cos a una estimulació sexual és una mica més complexa: comença amb la sensació de desig i continua de manera progressiva amb altres sensacions i canvis a tot el cos.

El desig és imprescindible per gaudir d'una relació sexual.

Ningú no pot manipular o forçar una persona a iniciar o a continuar una relació sexual.



La **resposta sexual** és el conjunt de canvis que experimenta el nostre cos quan és estimulat sexualment de manera satisfactòria.

Aquests canvis no es produeixen de manera automàtica. Perquè se succeeixin és necessari que es donin les condicions adequades, segons els gusts de cada persona en un moment determinat.

Aquestes etapes no sempre tenen la mateixa durada. En cada relació la durada és diferent.

La resposta sexual es desenvolupa en les etapes següents: desig, excitació, orgasme i resolució.

El **desig** és la sensació que produeix un estímul que activa la nostra energia eròtica. Aquest estímul pot ser intern (per exemple, un pensament) o extern (per exemple, una carícia, una besada, veure una persona que ens resulta atractiva...).

El desig sexual s'activa sense cap tipus de control de la nostra part; per això, n'hem de gaudir sense culpa, sense pensar que sentir desig implica necessàriament que volem tenir una relació sexual.

Quan l'estimulació sexual continua d'una manera satisfactòria, el cos reacciona amb la **sensació d'excitació**. En aquesta etapa, la tensió sexual augmenta (congestió dels genitals) i són molt importants els jocs i les carícies. Si l'excitació continua i la persona es pot deixar dur pel plaer, pot arribar a la sensació de màxim plaer i d'abandó, a l'**orgasme**.

Després de l'orgasme es produeix **la resolució**. En aquesta etapa, el cos es relaxa i s'experimenta una sensació general de relaxació i benestar.

Aquesta seqüència d'etapes, que caracteritzen la fisiologia de la resposta sexual humana, s'ha d'entendre de forma que una no implica necessàriament que s'ha de passar a l'altra de manera automàtica. Cada persona i cada relació sexual té el seu propi ritme.

Les relacions sexuals ens han de fer sentir bé.