

# RSH: Respuesta sexual humana



3a.

## Objetivos

Vivenciar la respuesta sexual humana DEMOR (deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución) a través del juego para experimentar los cambios físicos que se producen en cada una de las fases del esquema, atendiendo a los aspectos generales (lo que nos ocurre a todos) y a la individualidad (aspectos particulares que les pueden ocurrir a las personas) respetando las diferencias.

## Áreas

Educación Física.

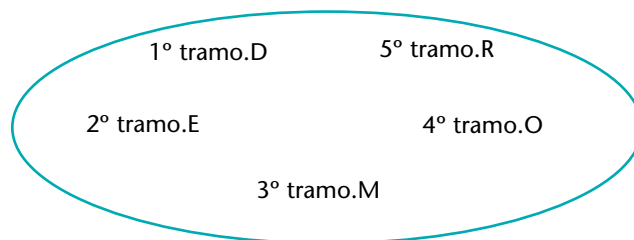
## Materiales necesarios

Patio, señalizadores, radiocasete, música, lana de colores. Se prepara el patio o la zona deportiva como un circuito donde existen ciertas señales que delimitan las fases del ejercicio.

## Desarrollo

Se delimitan cuatro tramos dentro del circuito:

- En el primer tramo los/as alumnos/as están tranquilos, relajados. Pasan por el tramo andando despacio mirando hacia la meta que está establecida en el comienzo del siguiente tramo.
- El tramo está indicado con un pañuelo o señal de color violeta (otro). Cuando los/as alumnos/as llegan a este tramo comienzan a caminar a ritmo más rápido, intensificando su paso a medida que terminan el tramo, sin llegar a correr.
- Una vez llegados al tercer tramo, señalizado con un color llamativo, cogen un trozo de lana o lazo de colores y se lo atan a la mano. Este tramo tiene que ser recorrido a ritmo muy rápido al principio para acabar corriendo los últimos metros.
- Al llegar al último tramo, señalizado igual que los anteriores, pegan un grito o dan palmadas rápidas y muy fuertes (como un gran aplauso). Al término de esto comienzan a recorrer el último tramo andando a un ritmo ternario para acabar andando a ritmo binario, es decir, van ralentizando su paso para acabar parándose al final del tramo.



Al finalizar todo este circuito, el/la profesor/a reúne a los/as alumnos/as explicándoles el significado de todo este recorrido.

**La Respuesta Sexual Humana es igual en hombres y en mujeres. Todos pasamos por las siguientes fases:**

- ▶ **1. D- Deseo:** hay algo, alguien que nos atrae. En el recorrido era el color del segundo tramo.
- ▶ **2. E- Excitación:** el deseo nos puede llevar a una excitación que implica una aceleración del ritmo cardíaco, una respiración más rápida, miotonía muscular, mayor sudoración... Los/as alumnos/as recuerdan y expresan su experiencia y lo que han sentido en el transcurso del segundo tramo.
- ▶ **3. M- Meseta:** cuando la excitación se mantiene los rasgos de ésta se agudizan: velocidad y ritmo aumentan. De la misma forma, los/as alumnos/as expresan su opinión.
- ▶ **4. O- Orgasmo:** toda la meseta tiene su culminación en la fase orgásmica donde se alcanza la cota más alta de la excitación que ha ido creciendo y que en cada persona se manifiesta de una manera: enrojecimiento de ciertas zonas del cuello o la cara, palpitations en el pecho o en el vientre ... Explicación de los/as alumnos/as.
- ▶ **5. R- Resolución:** todo el organismo vuelve a su estado inicial de forma gradual. Los latidos del corazón se vuelven menos rápidos, la respiración se ralentiza, el pulso y los músculos se relajan, se enfría el sudor o se deja de sudar...

Todos los cambios físicos pueden ser explicados por el/la profesor/a del área según el nivel de los/as alumnos/as.

Se pueden intentar sacar diferencias entre sexos o bien entre sujetos para trabajar que todo el mundo no siente igual ni manifiesta todas las características (por ejemplo, enrojecimiento de la piel, qué zonas se han enrojecido en cada uno).

Una vez explicada la Respuesta Sexual Humana, se vuelve a realizar la actividad, esta vez con música, de la siguiente forma:

- Bailando a ritmo lento durante el primer tramo con una música de vals por ejemplo.
- Bailando a ritmo más rápido con una música, por ejemplo, de salsa o merengue
- Bailando a ritmo de una música rápida y enérgica como bakalao.
- En la fase orgásmica dan 5 saltos, lo más alto que puedan y seguidos.
- Para continuar bailando a ritmo de una música lenta, por ejemplo, música clásica de ritmo lento.

Se puede utilizar una música que contenga todos estos cambios de ritmo, para ello se recomienda preguntar al profesor/a del área de música (por ejemplo, música clásica con diferentes ritmos).

**Conclusión.** La respuesta sexual humana es, según Masters & Johnson, equivalente en todas las personas sin diferenciar por sexos. Todos pasamos por las mismas fases, a diferentes ritmos, pero el esquema es igual. Cuando los humanos deseamos algo, ello nos provoca una reacción que se manifiesta en unos cambios corporales en la fase de excitación; la duración de la excitación puede ser mayor o menor según nuestro deseo, nuestra personalidad y características personales; cuando la excitación se mantiene entramos en la fase meseta que tiene su máxima expresión en el llamado orgasmo (tanto del hombre como de la mujer) dando lugar a otros cambios corporales entre los que estaría la eyaculación en el hombre y las contracciones del cuello de la vagina en las mujeres; pasado el orgasmo comienza la fase de resolución, donde los cambios corporales producidos en las anteriores fases desaparecen progresivamente (diferentes ritmos según las personas).

El esquema no significa que en cada encuentro entre dos personas que se desean tengan que llegar a la fase de resolución u orgasmo-resolución; pueden quedarse en la fase de excitación-meseta. Estas fases son muy placenteras en sí mismas.

El docente puede concluir que en los encuentros de parejas, “rollos”... entre adolescentes y adultos que se desean no tienen por qué acabar en coito vaginal, o con el aclamado orgasmo. Éste no es el fin de ese encuentro, sino una fase más que, por otro lado, tiene una duración normalmente más corta que las anteriores fases.

Reflexión para los/as alumnos/as. ¿Disfrutaron bailando en la fase de deseo, excitación y meseta? Y si hubieran parado en ese momento, ¿les habría parecido menos satisfactorio el baile?

### Aspectos a tener en cuenta

Se puede llevar a cabo la dinámica dividiendo el grupo clase en dos subgrupos, atendiendo al número de alumnos/as en el aula, para facilitar la tarea. Si es así, el grupo que no la esté efectuando observará los cambios de sus compañeros/as.

### Conceptos básicos

DEMOR: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.

DESEO: sentimiento de atracción sexual por alguien o por algo.

EXCITACIÓN: reacción ante algo, alguien sexualmente estimulante.

MESETA: mantenimiento de la excitación.

ORGASMO: reacción totalmente involuntaria, resultado de la estimulación, donde los cambios corporales alcanzan su máxima intensidad.

RESOLUCIÓN: relajación de las tensiones sexuales a medida que el sujeto pierde la estimulación.

Cambios corporales al realizar una actividad física.

### Bibliografía

Masters & Johnson, *La inadaptación sexual*, Barcelona, 1974.