

7b. Recuerdo de la "primera vez"



Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre el efecto de las expectativas en cualquier situación y, en concreto, respecto a las relaciones sexuales.
- ▶ Analizar la importancia de no tener expectativas respecto a las relaciones sexuales.
- ▶ Aceptar que a veces las primeras experiencias en algunas cosas no se corresponden con nuestras expectativas.

Áreas

Tutoría.

Desarrollo

Se entrega la Ficha 7b adjunta, que se rellenará de forma anónima por alumno/a, de modo que cuenten la primera vez que ocurrió algo en su vida importante y que lo recuerden.

Se recogen y el/la profesor/a las leerá en voz alta aprovechando para resaltar la importancia que tiene el hecho de poder experimentar cosas con el menor número de expectativas para poder disfrutarlas más.

Aspectos a tener en cuenta

Ideas claves:

- ▶ 1. A más expectativas de un hecho, mayor condicionamiento de lo que espero que ocurra y mayor tendencia a que ocurra junto lo que yo espero.
- ▶ 2. Resaltar el hecho de que la mayoría de las mujeres que relatan dolor en la primera relación coital es producido básicamente por la contracción muscular de los músculos pubococcygeos de la mujer, dado que tiene "metido el miedo en el cuerpo" desde hace muchas generaciones.
- ▶ 3. Reflexionar sobre cómo las expectativas (fantasías) creadas de que ocurra algo condicionan ese algo cuando ocurre; y si son expectativas negativas (sangrar, romper, dolor, "perder", etc.) lo condiciona en forma de miedo anticipado.
- ▶ 4. Intentar que los chicos se pongan en lugar de las chicas y que se imaginen que les advierten que cada vez que se exciten les va a doler muchísimo el pene ¿Qué pasaría? ¿Lo intentarían evitar?, ¿tendrían miedo?



Ficha 7a

“La primera vez”

Describe qué fue lo que sentiste, notaste, observaste, etc., en tu mente y en tu cuerpo la primera vez que:

Lo que esperabas que pasara	Lo que pasó
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Que vi mis genitales... ▶ Que me acaricié mi cuerpo... ▶ Que me comí una paella... ▶ Que me compré ropa... ▶ Que me masturbé... ▶ Que me dijeron o dije palabras agradables a alguien... ▶ Que me suspendieron... ▶ Que me fui de viaje... ▶ Que me abrazaron... ▶ Que me susurraron palabras bonitas... ▶ Que me miró el/la chico/a que me gusta... ▶ Que se me declaró un/a chico/a... ▶ Que me compré un disco con mis ahorros... ▶ Que me besaron... 	

Ficha 7a. Recuerdo de la “primera vez”

