

# SEXO CÓMO TE HABLO DE ES

RECURSOS DE EDUCACIÓN SEXUAL EN LA  
ADOLESCENCIA PARA NO QUEDARTE CON EL CULO  
AL AIRE.



SISTEMA PÚBLIC  
VALENCIÀ DE  
SERVEIS SOCIALS

**2022**

**AUTORAS, DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
ASOCIACIÓN EDISEX



@EDISEX



INFOEDISEX@GMAIL.COM



[HTTPS://WWW.EDISEX.ES/](https://www.edisex.es/)

**FINANCIA**

MANCOMUNIDAD HOYA DE BUÑOL-CHIVA



[HTTPS://MCLAHOYA.ES/](https://mclahoya.es/)

	<b>01</b> Esta guía es (un pelín) más fácil que ser adolescente	<b>04</b>
	<b>02</b> ¿Sabes de sexualidad tanto como crees?	<b>8</b>
	<b>03</b> Al grano, ¿qué es la sexualidad?	<b>11</b>
	<b>04</b> Educación sexual sí, pero ¿por qué?	<b>14</b>
	<b>05</b> Si no se lo explico, ¿dónde lo va a aprender?	<b>18</b>
	<b>06</b> Conceptos clave para estar al día	<b>21</b>
	<b>07</b> Hoja de ruta: tips para una educación sexual de éxito	<b>25</b>
	<b>08</b> Preguntas que nunca te harán, pero que es súper recomendable que tú controles	<b>27</b>
	<b>09</b> Sus derechos	<b>33</b>
	<b>10</b> Recursos para una buena educación sexual	<b>34</b>
	<b>11</b> Referencias	<b>38</b>

**01**

**ESTA GUÍA ES  
(UN PELÍN)  
MÁS FÁCIL QUE SER  
ADOLESCENTE**

# ESTA GUÍA ES (UN PELÍN) + FÁCIL QUE SER ADOLESCENTE

Profesores, profesoras, familias. A todas las personas que trabajáis con adolescentes... Tenemos una buena noticia. Aunque ahora sea complicado de entender, este manual te hará la vida más fácil.

**Cómo te hablo de eso (sexo)** es una guía para que puedas dar respuesta a los y las adolescentes entre 12 y 19 años (la etapa que corresponde con la ESO y Bachiller). Es un atajo para contestar a esas preguntas que ahora mismo crees que no tienen respuesta (porque a ti nunca te enseñaron a darla).

La misión de este manual de aprendizaje es hacer más sencilla una tarea que resulta compleja por la inseguridad y la incomodidad que supone.

Antes de nada, aquí tienes algunas pistas de por qué entendemos la sexualidad de manera errónea. ¿Uno de los principales problemas? **LOS MITOS:**

## **ROMANTICISMO**

Solo puede haber relaciones sexuales en pareja y por amor.

## **ADULTISMO**

Solo hay sexualidad cuando eres adulta/o y de eso no se habla todavía.

## **COITOCENTRISMO**

La práctica sexual completa es el coito. El resto son prácticas de segunda (preliminares).

## **SEXISMO**

Hay que educar a chicas y chicos diferente. Ej: ellos pueden tener muchas parejas sexuales, pero ellas no.

**NO CONOCER LA EDUCACIÓN SEXUAL EN TU ADOLESCENCIA IMPLICA QUE EXPLICARLA SE TE HAGA UN MUNDO.**

Como parte de la familia o profesorado juegas un papel clave para que tu persona adolescente integre las herramientas necesarias y así pueda disfrutar de su sexualidad de forma libre, segura, satisfactoria y responsable.

Ya, pero... ¿cómo aprendo yo todo esto sin morir en el intento?

Compartimos contigo algunos tips para empatizar sobre los cambios que experimentan, durante la adolescencia, chicos y chicas. Aclaremos las dudas más comunes y los problemas de esta etapa tan compleja de la vida.

A nivel práctico te ayudamos con algunos consejos y herramientas para abordar esas incertidumbres de la forma más cercana y didáctica posible, así como recursos que puedes aprovechar para indagar y anticiparte a sus preguntas. ¡Que no te pillen con el culo al aire!

Piensa que, en la vida, no podemos ser expertas/os en todo, eso es una utopía. Lo real es tomar conciencia y aprender lo máximo. Estás en un buen lugar.

Ahora sabes que no necesitas ser sexóloga /o para tener unas nociones mínimas de educación sexual, ¿seguimos leyendo?

# ADO LES CEN CIA

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, (entre los 10 y 19 años). En esta etapa se viven cambios físicos, emocionales, sociales y sexuales.

Es un momento muy importante, en el que suele cambiar la forma de relacionarse con él/ella mismo/a y con el resto de su mundo. Surge la necesidad de pertenencia a un grupo y de vivir experiencias nuevas. Las personas de su alrededor serán su referente. Tú, por tanto, tendrás que aprender a ser su brújula.

En lo que respecta a la sexualidad, durante la adolescencia **surge el deseo: necesitan explorar y conocer**. Aparecen las primeras relaciones románticas y/o sexuales, los primeros besos...

Las normas sociales, en todos estos aspectos, son una influencia directa (y no siempre positiva). Si a esto le añadimos el continuo avance de las TIC y la **ausencia de Educación Sexual** desde la Educación Obligatoria, estamos ante un cóctel bastante explosivo.

Esta etapa, por tanto, supone un **desafío** para las familias y personas adultas más cercanas a la/el adolescente porque **los cambios que se producen son enormes: la clave está en conocerlos y aceptarlos. Se abrirán nuevas posibilidades de que aprendas a enseñar una sexualidad que no imaginabas.**

*Las y los jóvenes viven su particular terremoto físico y emocional y lo hacen en medio de una jungla llena de espécimenos de todo tipo. Algunos de ellos son prehistóricos dinosaurios que nada más muestran dos caminos: unos modelos masculinos y femeninos estereotipados, pretendidamente complementarios pero en realidad desiguales; de los chicos se espera que sean fuertes, decididos, poderosos y sexuales; de las chicas se espera que sean bellas, amorosas, cuidadoras y moderadamente sexuales. A ellos se anima a explorar, y metafóricamente se les arma con machetes para que conquisten territorios, aunque lo deben hacer en pecho descubierto, como auténticos machos.*

*Desgraciadamente, ni unos ni otros tienen ningún mapa que los guíe, puesto que las personas que tendrían que hacerlo, o bien están tan desorientadas que no lo saben hacer, o bien consideran que la naturaleza es sabia y ya se encarga de enseñar el que hace falta para (sobre)vivir. (Sanchís, 2021, p.7). (1).*



Recordatorio para siempre: tú también has sido adolescente.

(1). Els Nostres Cossos, Els Nostres Drets.

# DURANTE LA ADOLESCENCIA EL CUERPO ESTÁ EN CONSTANTE DESARROLLO

Se experimenta una revolución hormonal que hace que todo cambie:

- Crece vello en piernas, axilas, pubis, escroto y vulva.
- Aumentan los músculos y la espalda.
- La voz se agrava.
- Crecen los genitales.
- Aparece el acné.
- Se sigue creciendo.
- Hay un mayor número de erecciones.
- Primeras poluciones nocturnas.
- Se ensanchan las caderas y se desarrollan los senos.
- Aparece más grasa corporal.
- Aparece el flujo vaginal y la primera regla.

¿Quién soy?  
¿Soy normal?

Le pasan cosas a las emociones, al carácter, a la personalidad, la identidad, y el deseo sexual:

Aparece el temazo, el gran pastel. Llega **el coito**.

Se empieza a hablar de que no hay que tener prisa, de que el pastel, mientras más tarde, mejor. Y mientras menos información de la receta, de cómo elaborar el pastel, mejor que mejor.

Pero claro, ¿qué hace la persona adolescente?

**Pues que si se entera de que hay un pastel se lo comerá; cuanto antes mejor, y a escondidas. Y no te lo dirá porque ya sabe que no quieres saberlo.** (Sanchís, Rosa, s.f.).

Cada persona es diferente: los cambios pueden suceder en momentos distintos y no coincidir exactamente en el tiempo.

**02**

**¿SABES DE  
SEXUALIDAD  
TANTO COMO  
CREEES?**

# ANTES DE EMPEZAR...

Es fundamental identificar cuáles son nuestras carencias en cuanto a la sexualidad, qué sabemos y qué no, en qué fallamos. De esta forma podremos coger la batuta para educar el tema de forma saludable.

El siguiente test es tu punto de partida: 3 preguntas sencillas que te llevarán al siguiente nivel. **¡Allá vamos!**



1 ¿Cuándo aparece la sexualidad?

- a. A los 0 años.
- b. A partir de los 16.
- c. La sexualidad no aparece, es innata.

2 ¿Dónde está?

- a. En los genitales.
- b. En todo el cuerpo.
- c. En el aparato reproductor.

3. ¿Para qué sirve?

- a. Para reproducirse.
- b. Para disfrutar a solas (o con alguien).
- c. Para conocerse.

¿Qué palabras te vienen a la cabeza cuando escuchas la palabra "sexualidad"?

Resultados  
1.A/2.B/3.Todas son correctas.

# SER BRÚJULA

¿Por qué es importante analizar cómo hemos llegado hasta aquí?

## Haz un kit-kat y piensa un poco...

Revisar nuestra propia historia, recordar hacia dónde queremos ir y hablar de lo importante que es conocernos, es un buen punto de partida.

La importancia de estos pasos reside en cómo puedes tratar tú la educación sexual con tu persona adolescente.

No podemos sacar conclusiones de la nada ni personalizar la experiencia de la gente joven sin antes ponernos en su pellejo. Antes debemos conocer las pautas para comprender cómo funciona su realidad actual y cuáles son las directrices a tomar. **Tu rol será hacer de guía, ser brújula; y lo más importante es que te conozcas tú con antelación.**



¿Qué aprendí sobre sexualidad en casa?

¿Con quién hablaba?

¿A quién le conté mi primera vez?

¿Me hubiera gustado aprender de otra forma?

¿En qué momentos hubiera necesitado más información sobre mi cuerpo y mi sexualidad?

¿Cómo quiero que aprendan mis hijas/hijos o alumnado?

¿Qué creo que puedo hacer yo para cambiarlo?

**03**

**AL GRANO,  
¿QUÉ ES LA  
SEXUALIDAD?**

Hay tantas sexualidades  
como personas en este  
mundo.

# LA SEXUALIDAD, ¿NACE O SE HACE?

La sexualidad es innata, convive con nosotras/os desde que nacemos. Nos acompaña a lo largo y ancho de nuestra vida, hasta que morimos. Pero ¿cómo funciona?

Crear que la sexualidad solo es sinónimo de relaciones sexuales es un error (aunque al escuchar la palabra nuestra mente se vaya directamente a eso). Muy al contrario, ésta tiene varias dimensiones:

*Sexos, identidades,  
roles de género,  
orientaciones  
sexuales, erotismo,  
placer, intimidad,  
emociones y  
reproducción.*

La sexualidad  
va mucho más allá  
de los genitales: sirve para reproducirse,  
conocerse y disfrutarse.

## LA SEXUALIDAD ES....

«...un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al **sexo**, las **identidades** y los papeles de **género**, el **erotismo**, el **placer**, la **intimidad**, la **reproducción** y la **orientación** sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de **factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales** » (OMS, 2006)

La sexualidad va de  
CONOCERSE Y ACEPTARSE  
para vivirla de forma  
POSITIVA, aprendiendo a  
GESTIONARSE.  
(De la Cruz, 2022).

La SEXUALIDAD forma parte de un marco teórico a partir del que nos construimos todas las personas:



LEJOS DE LO ESTÁTICO, ESTÁN LOS TRES ELEMENTOS (SEXO, SEXUALIDAD Y ERÓTICA) EN EVOLUCIÓN CONTINUA DURANTE TODA LA VIDA, EN FUNCIÓN DE CADA PERSONA Y MOMENTOS EVOLUTIVOS. (DE LA CRUZ Y RUBIO, 2011).



ANATOMÍA, FISIOLOGÍA, ESTRUCTURAS



VIVENCIAS Y ACTITUDES



EXPRESIÓN CON DESEOS, PLACER, CONDUCTAS, FANTASÍAS

**04**

**EDUCACIÓN  
SEXUAL SÍ,  
PERO ¿POR QUÉ?**



La UNESCO define la educación en sexualidades (también llamada educación afectivo-sexual o educación sexual) como una actividad pedagógica, adaptada a cada edad y cultura, que utiliza información científica rigurosa, realista y sin prejuicios de valor, a nivel biológico, psíquico y social, para formar en sexualidad, entendiendo ésta como comunicación humana, fuente de salud, placer y afectividad. (2018).

*Los estudios que hay sobre este tema indican que la educación sexual aumenta los conocimientos del alumnado, retrasa el inicio de las relaciones sexuales, disminuye el número de embarazos no deseados y abortos, y aumenta el uso del preservativo en jóvenes sexualmente activos. (Vázquez García, 2021, p.6). (1)*

(1). [Guía Ni ogros ni princesas.](#)

## LA EDUCACIÓN SEXUAL ES UN DERECHO HUMANO RECONOCIDO POR LA ONU:

Tiene el objetivo de **acompañar a las personas para que conozcan su sexualidad, la acepten y la vivan de la forma más sana y satisfactoria posible, a través de:**

- ▶ Una **buena información** sobre todo lo que incluye y significa la sexualidad.
- ▶ El **fomento del respeto en todas las edades**, con una buena comunicación, respeto en las habilidades sociales, en la autoestima y en el consentimiento.
- ▶ La **libertad para tomar decisiones propias y sanas** sobre el cuerpo, que viva su sexualidad de la forma que quiera y de la misma forma la utilice en sus relaciones románticas y/o sexuales.

## RECORDATORIO PARA SIEMPRE: CÓMO DEBE SER UNA BUENA EDUCACIÓN SEXUAL, POR CARLOS DE LA CRUZ, 2022:

### Integral

Enfocada en el cuerpo, las emociones y el placer.

### Feminista

Que fomente la igualdad de género, sin discriminar ni limitar comportamientos respecto a la sexualidad de las mujeres y promoviendo masculinidades igualitarias.

### Diversa

Dando a conocer y respetando el conjunto de sexualidades.

### Inclusiva

Integrando las diferentes realidades de todas las personas, sin excluir a nadie.

Se nos educa en sexualidad desde que nacemos sin ser conscientes.

Al hablar, coger, abrazar... con el tipo de juguetes que regalamos. Al premiar o castigar al tocarse u observarse los genitales o al verte o no desnudo/a.

Si sale una escena erótica en la tele, ¿cómo reaccionamos? ¿Lo hablamos? ¿Cambiamos de canal? ¿Miramos hacia otro lado?

**La no comunicación no existe;** tanto si hablas como si no hablas de sexualidad, les estás dando información: silenciarla solo la convierte en un tema tabú y en la familia termina por no tratarse, porque puede llegar a incomodar.



## Promueve

Bienestar emocional  
Relaciones sanas y placenteras  
Igualdad de género  
Tolerancia y respeto  
Autoestima  
Salud  
Autonomía

## Previene

Embarazos no deseados  
Abusos y agresiones sexuales  
Infecciones de transmisión genital  
Violencias machistas

Como conclusión y para no liarte mucho: **crear una educación sexual desde cada uno de los prismas, con todos los elementos posibles, será determinante en el desarrollo sexual más saludable de tu persona adolescente.**

## Las leyes hablan:

- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad de mujeres y hombres.
- Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo.
- Proposición de Ley para la igualdad real y efectiva de las personas trans.
- Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual.
- Anteproyecto de Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE).
- Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación

**05**

**SI NO SE LO EXPLICO,  
¿DÓNDE LO VA A  
APRENDER?**

**La realidad del porno es simple: es ficción.** La pornografía es una de las principales fuentes de educación sexual en la adolescencia que puede conllevar consecuencias muy graves. ¿Por qué? Fácil: es gratuita y su acceso ilimitado. Y bueno, está a un clic de la realidad.

➔ 12 años, esa es la edad media de acceso a la pornografía.

➔ El 62,8% la ha consumido (81,6% a diario y 40,4% semanal-mensualmente).

➔ Más de la mitad de los y las adolescentes que ven contenidos pornográficos se inspiran en ellos para sus propias experiencias y para el 30% estos vídeos son su única fuente de información sobre sexualidad.(1).

POR  
NO  
GRA  
FÍA:  
ese referente que  
prefieres no mirar



(1). Save The Children. Informe (Des)información sexual: pornografía y adolescencia.

# ¿QUÉ ASIMILAN DE ESTOS CONTENIDOS?

Creen aprender qué es la sexualidad y cómo funciona, pero la manera en que digieren “la idea” es otra película más de ficción. El/la adolescente se entretiene como cualquier adulto o adulta, curioseando al no recibir información de otra fuente. Pero en la pornografía se distorsiona la realidad: siempre aparecen cuerpos que realizan prácticas a favor del placer del hombre. Nunca de la mujer.

**La única forma de representación del placer que se refleja en el porno es el coito, enseñando siempre los genitales, reproduciendo un único modelo de belleza corporal y con la obligación de terminar en orgasmo. Por lo tanto, la pornografía que está a un clic de quien la consume no es educacional.**

## NO, EL PORNO NO EDUCA

- ✗ No, porque normaliza prácticas de riesgo: no se usa el preservativo.
- ✗ No, porque la ficción afecta a la construcción de nuestro deseo, a nuestras expectativas y a las frustraciones que de ellas derivan.
- ✗ No, porque muestra roles de género marcados por estereotipos: el hombre es dominante y agresivo (en la mayoría de ocasiones) y la mujer es sumisa y complaciente.
- ✗ Y tampoco porque lo anterior implica lo siguiente: erotiza prácticas violentas contra las mujeres: no es un placer consentido.



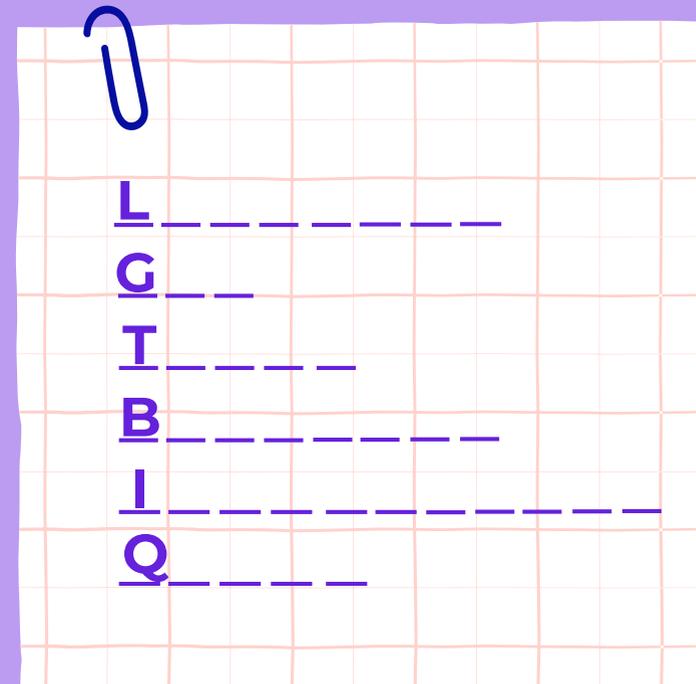
**Recordatorio  
para siempre:  
*el porno  
es ficción.***

# 06

## CONCEPTOS CLAVE PARA ESTAR AL DÍA

¿TE ATREVES CON UN EJERCICIO?

COMPLETA LAS PALABRAS DE LAS  
SIGLAS LGTBIQ:



L \_\_\_\_\_  
G \_\_\_\_\_  
T \_\_\_\_\_  
B \_\_\_\_\_  
I \_\_\_\_\_  
Q \_\_\_\_\_

## EXPRESIÓN DE GÉNERO: COMPORTAMIENTO

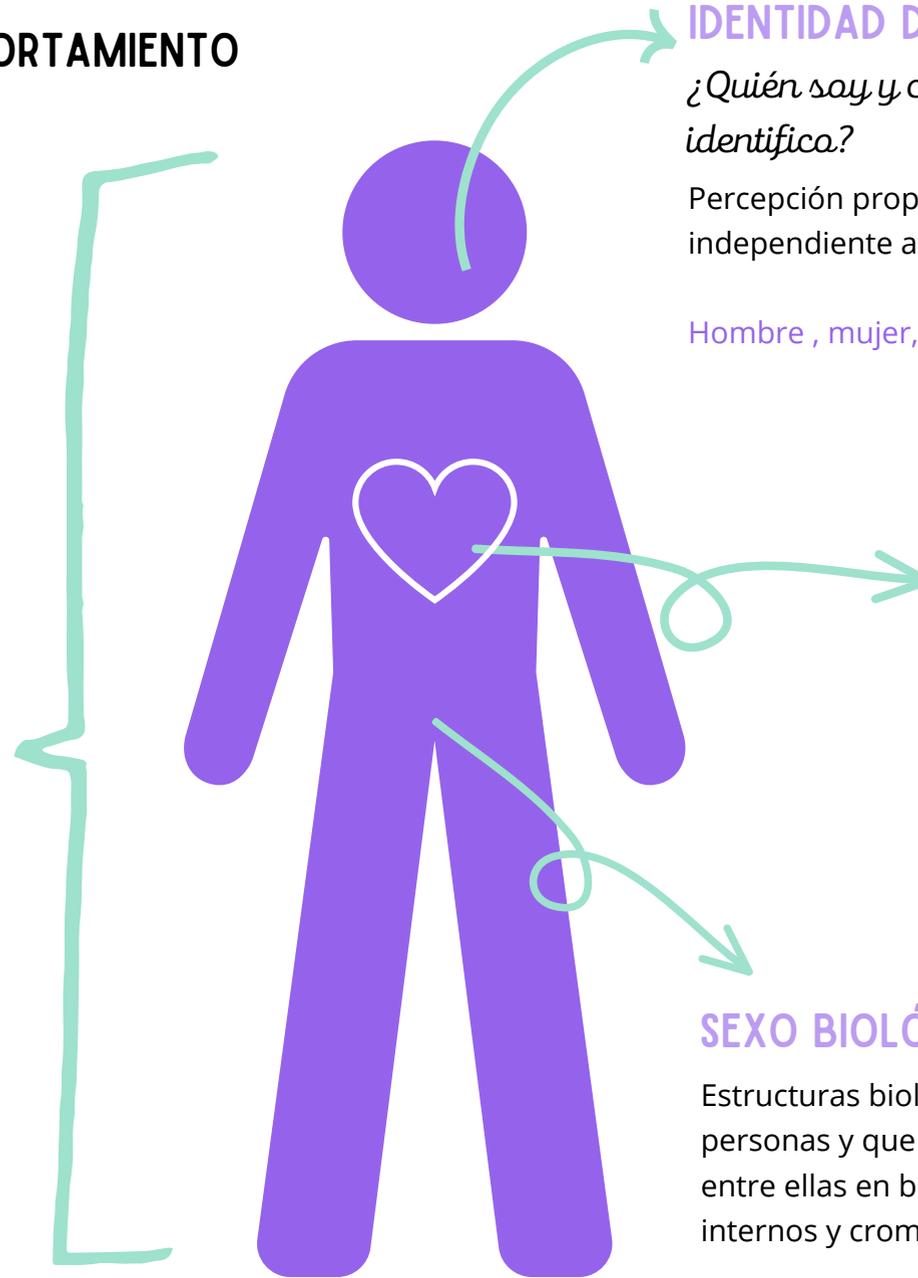
*¿Cómo me visto, me expreso?*

Manera en la que nos mostramos ante los/las demás, especialmente en lo referido a nuestro aspecto, vestimenta, gustos y comportamientos. Es la forma en la que construimos nuestra corporalidad y su expresión en función de nuestra percepción subjetiva del género, así como nuestros deseos, experiencias y necesidades. (Gómez y Fernández, 2022, p.67).

*Femenina - Andrógina - Masculina*

## EL GÉNERO ES:

Construcción cultural que define un “deber ser y hacer” para lo considerado masculino y femenino atribuyendo roles, prácticas y comportamientos diferentes a hombres y mujeres, esto es lo que se conoce como “performance de género”. (Gómez y Fernández, 2022, p.67-68).



## IDENTIDAD DE GÉNERO

*¿Quién soy y cómo me siento? ¿con qué género me identifico?*

Percepción propia y subjetiva de la identidad que es independiente al sexo biológico asignado al nacer:

*Hombre , mujer, agénero, género fluido, género no binario.*

## ORIENTACIÓN SEXUAL

*¿Quién me gusta?*

Hacia quién se dirige el deseo, el enamoramiento o la atracción.

*Heterosexual , homosexual, bisexual, asexual, pansexual, etc.*

## SEXO BIOLÓGICO: ANATOMÍA

Estructuras biológicas de las que se componen las personas y que suponen la diferenciación sexual entre ellas en base a sus genitales, órganos sexuales internos y cromosomas.

**L** LESBIANA

Mujer que se siente atraída por otras mujeres.

**G** GAY

Hombre que se siente atraído por otros hombres.

**T** TRANS

Persona cuya identidad sexual sentida no coincide con su género asignado al nacer (en base a los genitales con los que nació). Lo contrario sería cissexual (cuando sí coincide la identidad sentida y el género asignado al nacer). Hay que diferenciar entre **transexual** (cuando decide modificar su cuerpo con hormonas y/u operaciones porque este se adapte al sexo sentido (Sanchís, 2021) y **transgénero** (no consideran imprescindible la modificación corporal) (Sanchís, 2021).

**B** BISEXUAL

Persona que se siente atraída tanto por mujeres como por hombres.

**I** INTERSEXUAL

Variaciones en las características sexuales (los genitales, las gónadas, los niveles hormonales o los patrones que no encajan con las expectativas de identidad sexual, es decir, con lo que se considera ser hombre o mujer.\* (Parra, 2018, p.57-58).

**Q** QUEER

Persona que rechaza ser etiquetada por su orientación del deseo o su identidad sexual o de género.

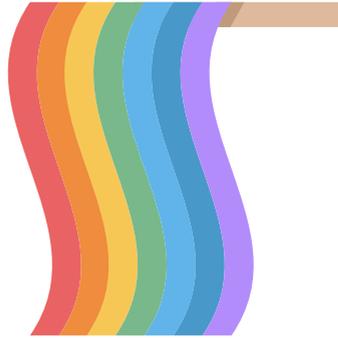
**A** ASEXUAL

Persona que le atraen otras personas pero que no prioriza las relaciones sexuales.

**+**

Resto de orientaciones sexuales, identidades o expresiones de género. Por ejemplo: pansexual, que es la atracción por otras personas con independencia a su sexo, identidad, orientación o expresión de género,

ES UN MOVIMIENTO POLÍTICO Y SOCIAL QUE  
DEFIENDE LA LUCHA DE DIVERSOS COLECTIVOS POR  
SUS DERECHOS Y LIBERTADES FUNDAMENTALES,  
ESPECIALMENTE EN LO RELATIVO AL  
RECONOCIMIENTO DE LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DE  
GÉNERO COMO UNA REALIDAD LEGÍTIMA Y VÁLIDA  
(GÓMEZ Y FERNÁNDEZ, 2022, P.69).



La educación sexual es la ciencia que tiene como objetivo un gran reto educativo: enseñar aquello que no aprendimos (porque no nos lo enseñaron).

Y, sí, somos conscientes. Provoca algunos malestares:

- Miedo: Si no tomas las riendas y dejas para después el tema por no saber qué decir, solo será un depósito del mismo miedo. El plan es actuar, ahora.
- No debemos confundir la intimidad con creer que la sexualidad solo es parte de nuestro ámbito privado, ya que engloba diversos factores que tienen que ver con el mundo exterior.
- Al dar más información no estás incitando a que vivan experiencias sexuales antes o sean más promiscuos/as.

**La educación sexual es un canal informativo que les dará la capacidad de tomar decisiones de manera libre y más consciente.**

La falta de conocimiento genera situaciones desagradables; la información de valor, las evita.

La desinformación o desconocimiento que asocia la educación sexual a la discriminación, la homofobia, la transfobia y el aumento de ITS, ese es el verdadero peligro.

## Ley del silencio

Lucas Platero pone un ejemplo muy simple (2020):

Imagina que queremos proteger a las criaturas de los peligros del tráfico y les hacemos un curso de seguridad vial, ¿notarías algo raro?

¿Hacer clases de seguridad vial incita a conducir antes de tener el carnet de conducir?

Ahora imagina que le enseñas geografía a tu persona adolescente solo mostrándole los lugares que tú has visitado, por tus experiencias personales...

¿Cómo sería el mapamundi si solo pudiéramos hablar de nuestros viajes?

**07**

**HOJA DE RUTA: TIPS  
PARA UNA EDUCACIÓN  
SEXUAL DE ÉXITO**

¿Y si no me pregunta?

¿Y si lo hago mal?

¿Cómo se hace?

¿Cómo le ayudo?

Cuando le digo algo le da vergüenza.

¿Cuándo empiezo?

1

Acepta tu desconocimiento.

2

Busca información veraz y segura.

3

Es normal sentir miedo, vergüenza y no saber contestar a todo.

4

Cualquier oportunidad para educar es buena, aprovéchalas.

5

Consulta siempre; no des por hecho las cosas.

6

Da respuestas certeras, sencillas y honestas.

7

Primero escucha y después pregunta qué quiere saber. Tu disposición para hablar es clave.

8

Al hablar y actuar, sé natural.

9

No lo olvides: eres su ejemplo, su referencia.

10

El lenguaje no verbal también enseña: evita reproducir valores poco igualitarios, sexistas u homófobos.

11

Educa siempre desde lo positivo: así fomentarás su autoestima.

12

Ten en cuenta su intimidad, respétala y no insistas a la hora de querer saber.

**08**

**PREGUNTAS QUE  
NUNCA TE HARÁN,  
PERO QUE ES SÚPER  
RECOMENDABLE QUE  
TÚ CONTROLES**

Tu persona adolescente tiene dudas como todo el mundo, pero **hay preguntas que no te van a hacer. Y es normal.**

Son dudas que tú habrás tenido a lo largo de tu vida y que puede que sigan aún sin resolver. El objetivo de esta guía era mostrar algunas de ellas y resolverlas, creando una base que te lleve a seguir indagando en el tema.

Que tú seas quien se pregunte primero es jugar con ventaja. Te adelantas, sabes actuar cuando te necesitan y conoces las respuestas; esa es, sin duda, la mejor forma de educar.

Lo prometido es deuda.

Compartimos contigo diversos materiales y otras herramientas más, para estar actualizada/o y poder iniciarte en enseñar sexualidad con un enfoque coherente y sano.

Ya sabes, ¡no queremos que te quedes con el culo al aire!



Y calma que, aunque puedan parecerse muchas las preguntas, no son ni la mitad.

Al final de la guía tendrás el control de todas ellas, aunque serás tú quien haga la investigación para poder responderlas o controlarlas, al menos.

Eso sí, material no te va a faltar. Y si se da el día en el que necesites tirar de respuestas, ya tienes dónde buscarlas.

¿ES MALO USAR  
TAMPONES? ¿Y  
PUEDEN ROMPER  
EL HIMEN?

¿ME PUEDO BAÑAR  
SI TENGO LA  
REGLA?

¿LA REGLA  
DUELE?

¿QUÉ ES LA COPA  
MENSTRUAL?

¿HAY PRESERVATIVOS  
PARA LA VAGINA?

¿ES BUENO  
DEPILARSE EL PENE  
O LA VULVA ?

¿SI TOMAS LA PASTILLA  
DEL DÍA DESPUÉS  
ESTÁS ABORTANDO?

QUÉ ES EL VPH Y  
CÓMO SE PEGA?  
¿Y EL VIH?

¿EL PRESERVATIVO  
QUITA PLACER ?

ANTICONCEPCIÓN,  
SALUD,  
MENSTRUACIÓN,  
EMBARAZO NO  
DESEADO, ITG

¿QUÉ ES EL DIU? ¿SOLO  
ES PARA MUJERES QUE  
HAN TENIDO HIJOS/AS?

¿CÓMO PUEDO  
PROTEGERME DE  
INFECCIONES EN  
EL SEXO ORAL?

¿LAS PASTILLAS  
ANTICONCEPTIVAS  
SON MALAS?

¿CUÁL ES EL MÉTODO  
ANTICONCEPTIVO MÁS  
SEGURO?

¿ES NORMAL QUE HAYA  
MESES QUE ME BAJA LA  
REGLA Y OTROS QUE NO?  
¿POR QUÉ DURA TANTO?

¿ME PUEDO QUEDAR  
EMBARAZADA SI TENGO  
SEXO CON LA REGLA O SI  
LO HAGO DEBAJO DEL  
AGUA?

¿QUÉ HAGO SI  
SE ROMPE EL  
CONDÓN?

¿QUÉ ES LA  
MARCHA  
ATRÁS?

¿UN/A  
GINECÓLOGO/  
PUEDO SABER SI  
SOY VIRGEN?

¿CHUPAR EL  
SEMEN O EL FLUJO  
ES MALO?

CUERPOS,  
IDENTIDADES,  
ORIENTACIONES

¿CÓMO SABES SI TE GUSTAN LAS CHICAS O LO CHICOS?

¿PUEDE PASAR QUE NO VOY A GUSTARLE A NADIE POR MI CUERPO?

¿ES NORMAL QUE NO ME HAYA SALIDO TODAVÍA PELO EN LOS GENITALES?

¿QUÉ TALLA DE ROPA ES LA NORMAL?

¿CÓMO SE PRACTICA SEXO ENTRE DOS CHICOS?

¿SI SOY CHICO HETEROSEXUAL, PUEDEN ATRAERME TAMBIÉN LOS HOMBRES?

¿ES NORMAL QUE NO ME GUSTE MI CUERPO?

¿ES LO MISMO SER TRANSEXUAL QUE SER TRAVESTI?

¿CÓMO LE DIGO A MI FAMILIA QUE SOY LESBIANA/GAY?

NUNCA HE SENTIDO SER UN CHICO, AUNQUE TENGO PENE, ¿ES NORMAL?

¿ES NORMAL NO TENER ORGASMO CUANDO LO HAGO CON PENETRACIÓN?

¿TIENE EFECTOS SECUNDARIOS MASTURBARSE?

¿CÓMO SÉ SI HE TENIDO UN ORGASMO?

¿EL TAMAÑO DEL PENE IMPORTA?

¿QUÉ PASA SI PIERDO LA ERECCIÓN MIENTRAS LO HAGO?

¿TRAGAR SEMEN ES PERJUDICIAL?

¿POR QUÉ ME DESPIERTO A VECES CON EL PENE RECTO?

¿ME PUEDE PASAR ALGO SI TENGO MUCHAS ERECCIONES DURANTE EL DÍA?

¿DUELE TENER RELACIONES SEXUALES LA PRIMERA VEZ?

¿TIENE QUE GUSTARME LO QUE VEO EN EL PORNO?

DESEO Y PLACER

CUANDO EL PENE SE PONE DURO, ¿POR QUÉ ES?

¿ES MALO VER PORNO?

¿LAS CHICAS PUEDEN EYACULAR CON SEMEN?

¿TENGO MENOS PLACER SI TUVE FIMOSIS?

SUEÑO MUCHO CON TENER SEXO, ¿ME PASA ALGO?

¿SE ME PUEDE ROMPER EL FRENILLO LA PRIMERA VEZ QUE LO HAGA?

CÓMO SE PONE UN CONDÓN?

¿ES VERDAD QUE LAS CHICAS TARDAN MÁS EN TENER UN ORGASMO?

¿CUÁNDO SALE EL SEMEN POR PRIMERA VEZ?

¿ESTÁ MAL MASTURBARME CUANDO TENGO PAREJA?

MI NOVIO ME HA DICHO QUE QUIERE HACERLO, PERO YO NO ESTOY SEGURA, ¿ES PORQUE NO LO QUIERO?

¿ES NORMAL QUE ME GUSTEN DOS PERSONAS A LA VEZ?

SI ALGUIEN NO ME GUSTA, ¿CÓMO SE LO DIGO?

SI ALGUIEN ME GUSTA, ¿CÓMO SE LO DIGO?

¿CÓMO SE LIGA?

¿QUÉ PASA SI NO CONFÍO EN MI PAREJA?

¿QUÉ SE SIENTE CUANDO TE GUSTA ALGUIEN?

¿TODOS LOS CELOS SON MALOS?

## RELACIONES AMOR

HAY UN CHICO QUE ME ESTÁ ACOSANDO POR INSTAGRAM, ¿QUÉ PUEDO HACER?

MI NOVIO ME CONTROLA EL MÓVIL, ¿QUÉ PUEDO HACER?

MI PAREJA QUIERE QUE HAGAMOS ALGO QUE A MÍ NO ME GUSTA ¿QUÉ PUEDO HACER?

¿CÓMO SÉ SI ESTOY ENAMORADA/O?

¿ES NORMAL NO CONTARLE ALGUNAS COSAS A TU NOVIO/A?

¿A QUÉ EDAD ES NORMAL HACERLO POR PRIMERA VEZ?

¿CÓMO SE TIENE UNA RELACIÓN SANA?

# 09

## SUS DERECHOS

### DERECHO A...

- DECIDIR SOBRE MI CUERPO Y MI SEXUALIDAD.
- DISFRUTAR DE MI SEXUALIDAD.
- DECIDIR CON QUIÉN ME RELACIONO.
- PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN SOBRE MI SEXUALIDAD.
- VIVIR LIBRE DE VIOLENCIA Y DISCRIMINACIÓN.
- DECIDIR SOBRE MI VIDA REPRODUCTIVA.
- LA IGUALDAD ANTE LA LEY.
- RECIBIR EDUCACIÓN DE CALIDAD SOBRE SEXUALIDAD.
- TENER ACCESO A SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.
- LIBERTAD DE PENSAMIENTO Y EXPRESIÓN,

MARTA PIEDRA Y LARA CASTRO-GRAÑÉN. **SEX FAQs: LO QUE SÍ PREGUNTAN LOS ADOLESCENTES.**

**10**

**RECURSOS PARA  
UNA BUENA  
EDUCACIÓN  
SEXUAL**

# GUÍAS EDUCATIVAS

**GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL UNA PROPUESTA PARA FORMACIÓN PROFESIONAL**

[DESCARGA](#)

**GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL ELS NOSTRES COSSOS, ELS NOSTRES DRETS**

[DESCARGA](#)

**LA PORNOGRAFÍA COMO ESCUELA**

[DESCARGA](#)

**REBELDES DE GÉNERO**

[DESCARGA](#)

**ADOLESCENCIAS Y CUERPOS**

[DESCARGA](#)

**NI OGROS NI PRINCESAS**

[DESCARGA](#)

**ATRÉVETE A SENTIR, ATRÉVETE A CUIDAR Y CUIDARTE**

[DESCARGA](#)

**GUÍA SOBRE SEXUALIDAD "DESPEJA TUS DUDAS"**

[DESCARGA](#)

**GUÍA ABRAZAR LA DIVERSIDAD**

[DESCARGA](#)

**EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA**

[DESCARGA](#)

**NUEVOS ESPACIOS DE SEDUCCIÓN**

[DESCARGA](#)

**CIBERVIOLENCIAS DE GÉNERO "AVISO A NAVEGANTES"**

[DESCARGA](#)

**GUÍA PRÁCTICA DE LA VULVA**

[DESCARGA](#)

**GUÍAS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS MASCULINIDADES EN INTERVENCIÓN CON JÓVENES**

[DESCARGA](#)

**EDUCACION SEXUAL DE BOLSILLO: UNA GUÍA PARA FAMILIAS**

[DESCARGA](#)

**SOMOS DIVERSIDAD**

[DESCARGA](#)

**CONECTAR SIN QUE NOS RAYE**

[DESCARGA](#)

**¿HABLAS DE SEXUALIDAD CON TUS HIJAS E HIJOS? GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA FAMILIAS (PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE)**

[DESCARGA](#)

**SEXUALIDADES: UNA PROPUESTA PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

[DESCARGA](#)

**TENEMOS QUE HABLAR DE PORNO. GUÍA PARA FAMILIAS SOBRE EL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA EN LA ADOLESCENCIA**

[DESCARGA](#)

**COLECCIÓN DE GUÍAS SOBRE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE LAS MUJERES JÓVENES**

[DESCARGA](#)

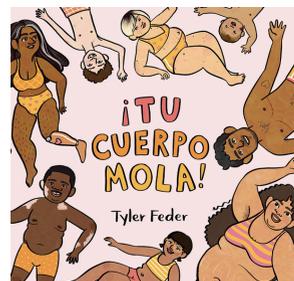
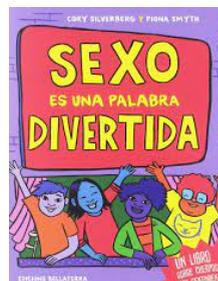
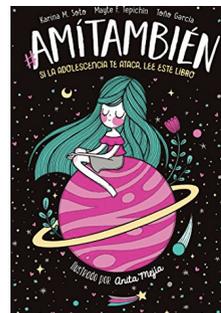
**#SEXTINGPOSITIVO**

[DESCARGA](#)

**EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL ADOLESCENCIA Y VIOLENCIA DE GÉNERO**

[DESCARGA](#)

# LIBROS



# JUEGOS EDUCATIVOS



Jaibu es el juego de mesa de educación sexual y afectiva, de descarga gratuita, para todas las familias. Pueden jugar personas adultas solas o acompañadas por menores que estén cursando quinto y sexto de primaria.

Ayuntamiento de Elda

<https://juegojaibu.es/>



Brain of sex: el juego de sexualidad es un juego en el que pondrás a prueba tu conocimiento acerca de los cuerpos, las mentes y la realidad social de diferentes temas, a través de la educación sexual.

Mancomunidad la Vega.

<https://brainofsex.es/>

# VÍDEOS



En este QR accederás a una infinidad de vídeos educativos de la [PSICOWOMAN](#).

# 11

# BIBLIOGRAFÍA

- Guía Ni ogros ni princesas. Consejerías de Salud y Educación, el Instituto Asturiano de la Mujer (IAM) y el Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies (CMPA). Disponible en:  
<https://niogrosniprincesas.com>
- El Safareig. (2020, 17 marzo). *Jornades #ParlemElSafareig: Conferència Lucas Platero*. [Vídeo]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=y061OBwOStc>
- Guía Els Nostres Cossos, Els Nostres Drets. Generalitat Valenciana: Conselleria d'Educació, Cultura i Esport Disponible en:  
[https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/2a\\_ed\\_NCND.zip](https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/2a_ed_NCND.zip)
- Guía En el Plural de las Sexualidades FUNDADEPS. Disponible en:  
[https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps\\_media/recursos/documentos/372/guia-sexualidad-discapacidad-resumen.pdf](https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/372/guia-sexualidad-discapacidad-resumen.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Secretaría de ONUSIDA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, ONU Mujeres y Organización Mundial de la Salud. *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia*. París: UNESCO; 2018. Disponible en:  
<https://repositorio.dpe.gob.ec/bitstream/39000/2227/3/RE-DPE-001-2019.pdf>
- Actualización en Sexología Clínica. Instituto Andaluz de Psicología y Sexología. Santamaría Ediciones. Sotaviento Editores. 2022.
- Gobierno de Canarias COLECCIÓN DE GUÍAS SOBRE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS DE LAS MUJERES JÓVENES. Deseo, placer y satisfacción. [https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/sexualidad\\_femenina\\_guia2.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/publicaciones/sexualidad_femenina_guia2.pdf)
- Guía Nuevos Espacios de Seducción. Consejo de la Juventud del Principado de Asturias. Disponible en:  
[http://www.cmpa.es/datos/2/Espacios\\_Seducion\\_\(Web\)48.pdf](http://www.cmpa.es/datos/2/Espacios_Seducion_(Web)48.pdf)
- Save The Children. Informe (Des)información sexual: pornografía y adolescencia. Disponible en:  
[https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe\\_Desinformacion\\_sexual-Po%20rnografia\\_y\\_adolescencia.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Po%20rnografia_y_adolescencia.pdf)

