

INDICE

Presentación de bienvenida	6
Introducción.....	7
Glosario Interactivo.....	9
A. ¿Cuál es mi concepto de sexualidad?	10
B. Identidad sexual: ¿Sabías que existe una parte invisible del sexo?	13
C. Identidad de género	17
D. Orientación sexual: Respetando la diversidad	25
E. Desafiando mitos de la sexualidad	28
Autoexploración sexual.....	29
Satisfacción sexual	30
Relaciones sexuales.....	31
Anticonceptivos y prevención del embarazo.....	32
Embarazo adolescente	32
Eyaculación precoz	33
Homosexualidad.....	33
Capítulo 1: ¿Quién soy yo?	35
1.1. Yo soy... ¿adolescente?	37
1.1.1. La influencia de los cambios puberales en mi sexualidad	38
1.1.1.1. La menstruación	39
1.1.1.2. Primera eyaculación y sueños húmedos	41
1.2. Yo soy... ¿un producto de la cultura?: Unboxing del sexismo.....	43
1.2.1. Soy chica y, obvio, no soy el sexo débil.....	46
1.2.2. Soy chico y, obvio, mi masculinidad no es frágil.....	50

Capítulo 2: ¿Qué quiero hacer con mi sexualidad?	54
2.1. Decidir sobre mis relaciones de pareja.....	56
2.1.1. GRWM: Cuando quieres ser más que solo amigxs	58
2.1.2. El TAG de la pareja: #GreenFlags #RedFlags	62
2.2. Decidir sobre mi actividad sexual.....	65
2.2.1. Tener intimidad sexual.....	67
2.3. Explorar mi sexualidad en el mundo de los likes.....	68
2.3.1. ¿Qué pasa cuando estoy en internet?	69
2.3.2. ¿Expectativa o realidad? Lo que ves en línea.....	70
Capítulo 3: Prácticas de autocuidado para una sexualidad saludable	72
3.1. Reflexiones sobre el embarazo adolescente.....	74
3.2. Lo que sé sobre las ITS	77
3.3. Conoce sobre el uso de métodos anticonceptivos.....	80
3.4. Green flags sexuales	82
3.5. Alertas en la conducta sexual.....	83
Referencias	84
Referencias fotográficas	89

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Breves preguntas sobre identidad sexual.....	16
Tabla 2. Modelo de la expresión de género	20
Tabla 3. Breves preguntas de lectura sobre la identidad de género	24
Tabla 4. Mitos sobre la autoexploración sexual	29
Tabla 5. Mitos sobre la satisfacción sexual.....	30
Tabla 6. Mitos sobre las relaciones sexuales.....	31
Tabla 7. Mitos sobre los anticonceptivos y la prevención del embarazo	32
Tabla 8. Mitos sobre el embarazo adolescente	32
Tabla 9. Mitos sobre la eyaculación precoz.....	33
Tabla 10. Mitos sobre la homosexualidad.....	33
Tabla 11. Reflexiones de los factores invisibilizados del embarazo adolescente	75

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ejemplo del sistema binario	22
Figura 2. Primer ejemplo del sistema no binario.....	22
Figura 3. Segundo ejemplo del sistema no binario	23