

De la mano de
ASEXORATE.ORG

Itinerario: Desarrollo integral y bienestar socioemocional en las aulas
Del 10/11/2025 al 15/12/2025

Educación afectivo-sexual para el fomento de las relaciones positivas en el ámbito educativo (Edición 1)

20h
100% online



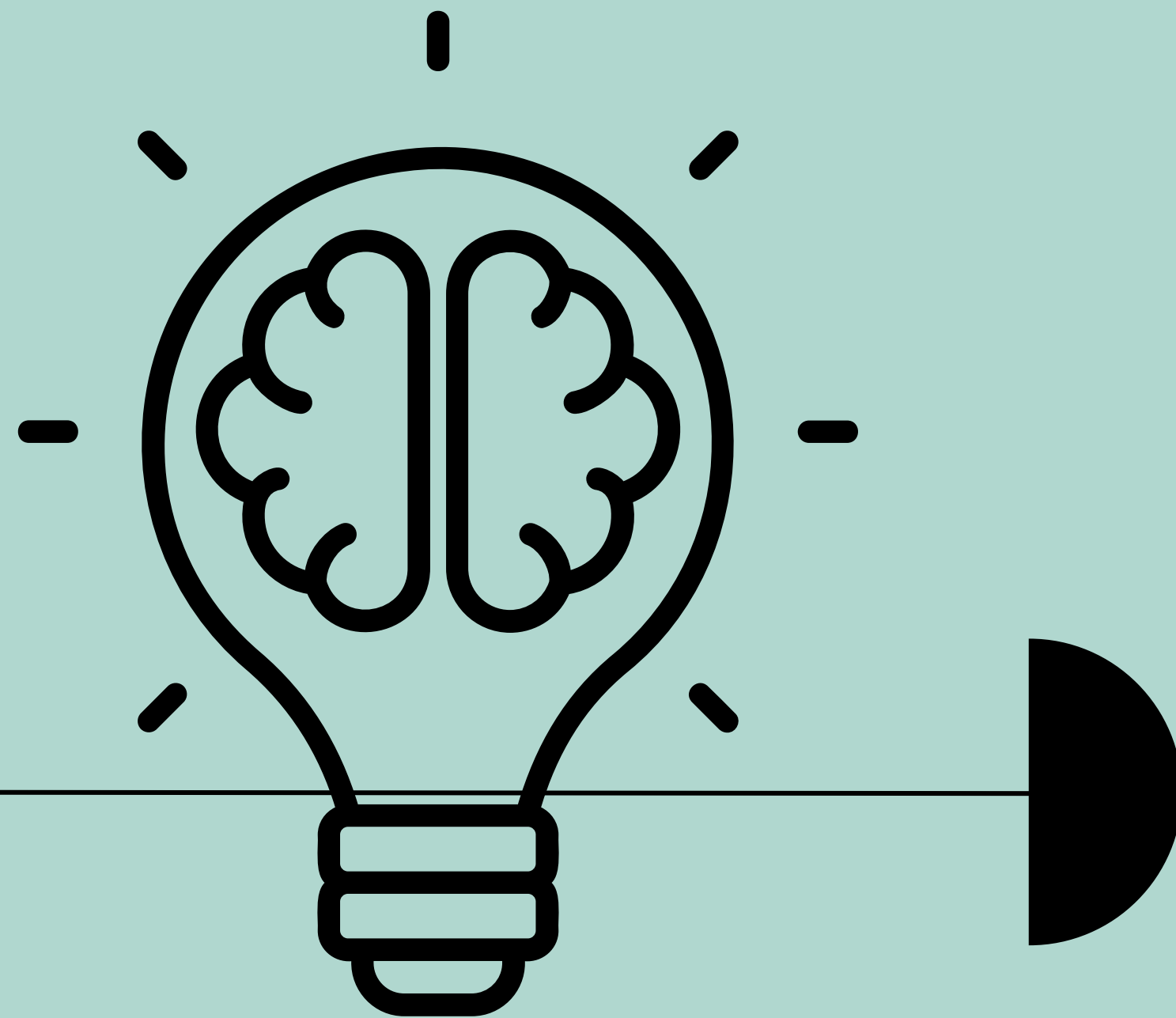
ASEXORATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Recursos

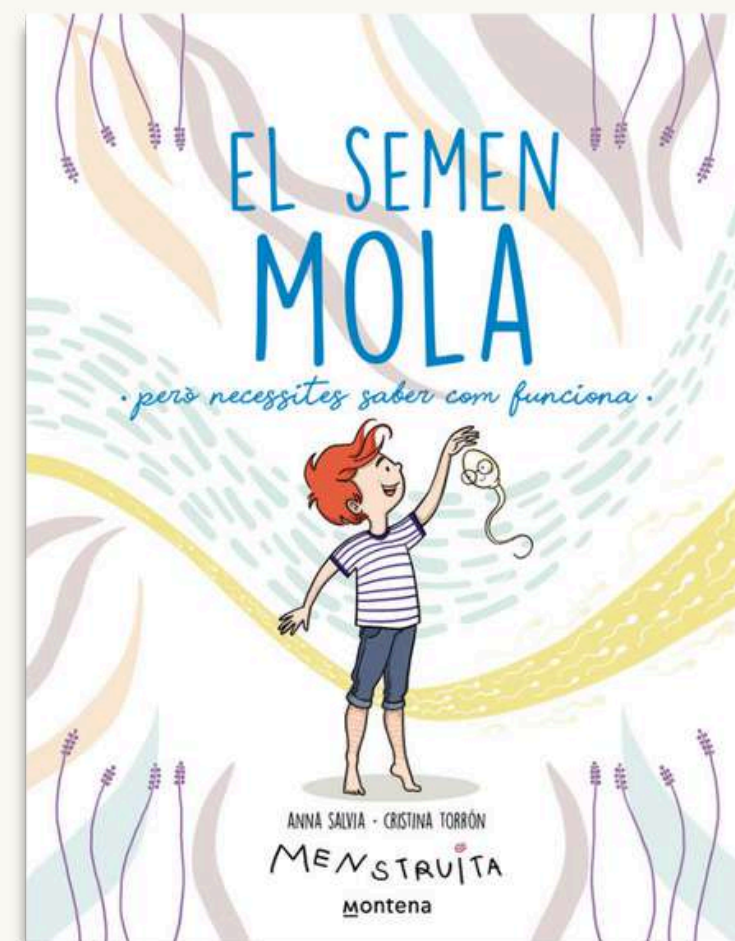
SESIÓN 2





Del Revés 2 (Inside out 2), de Disney y Pixar, vuelve a la mente de Riley, una recién llegada adolescente, justo cuando su sede central está siendo demolida para dar paso a algo totalmente inesperado: ¡nuevas emociones! Alegría, Tristeza, Ira, Miedo y Asco, que durante mucho tiempo han dirigido una operación exitosa, no están seguros de cómo manejar la llegada de Ansiedad. Y parece que no está sola.

LECTURAS a partir de 9 años



Rojo es una cera de colores con una etiqueta donde pone color rojo, pero en realidad es azul. Su maestro intenta ayudarla a pintar de color rojo (¡vamos a pintar fresas.), su madre intenta ayudarla a ser de color rojo enviándola a jugar con una compañera de color amarillo (¡Id a pintar una bonita naranja.), y las tijeras intentan ayudarla a ser de color rojo cortando un poco la etiqueta para que pueda respirar con más libertad. Pero Rojo no es feliz. No hay manera de que pinte de color rojo, por mucho que se esfuerce. Pero entonces una nueva amiga la invita a pintar un océano de color azul y entonces Rojo descubre lo que los lectores ya sabían todo el rato. ¡Ella es azul. Este divertido, colorido y conmovedor álbum acerca de la valentía que hay que tener para ser fiel a ti mismo puede ser leído a muchos niveles. ¡Todo el mundo encontrará en él un motivo de reflexión diferente.



Planned Parenthood

@plannedparenthood · 136 K suscriptores · 312 videos

We're America's most trusted provider of sexual and reproductive health care. We think we...más

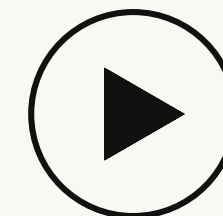
plannedparenthood.org y 4 enlaces más

Suscrito



Planned Parenthood

¿Soy normal? Explicación sobre la pubertad | Planned Parenthood Video



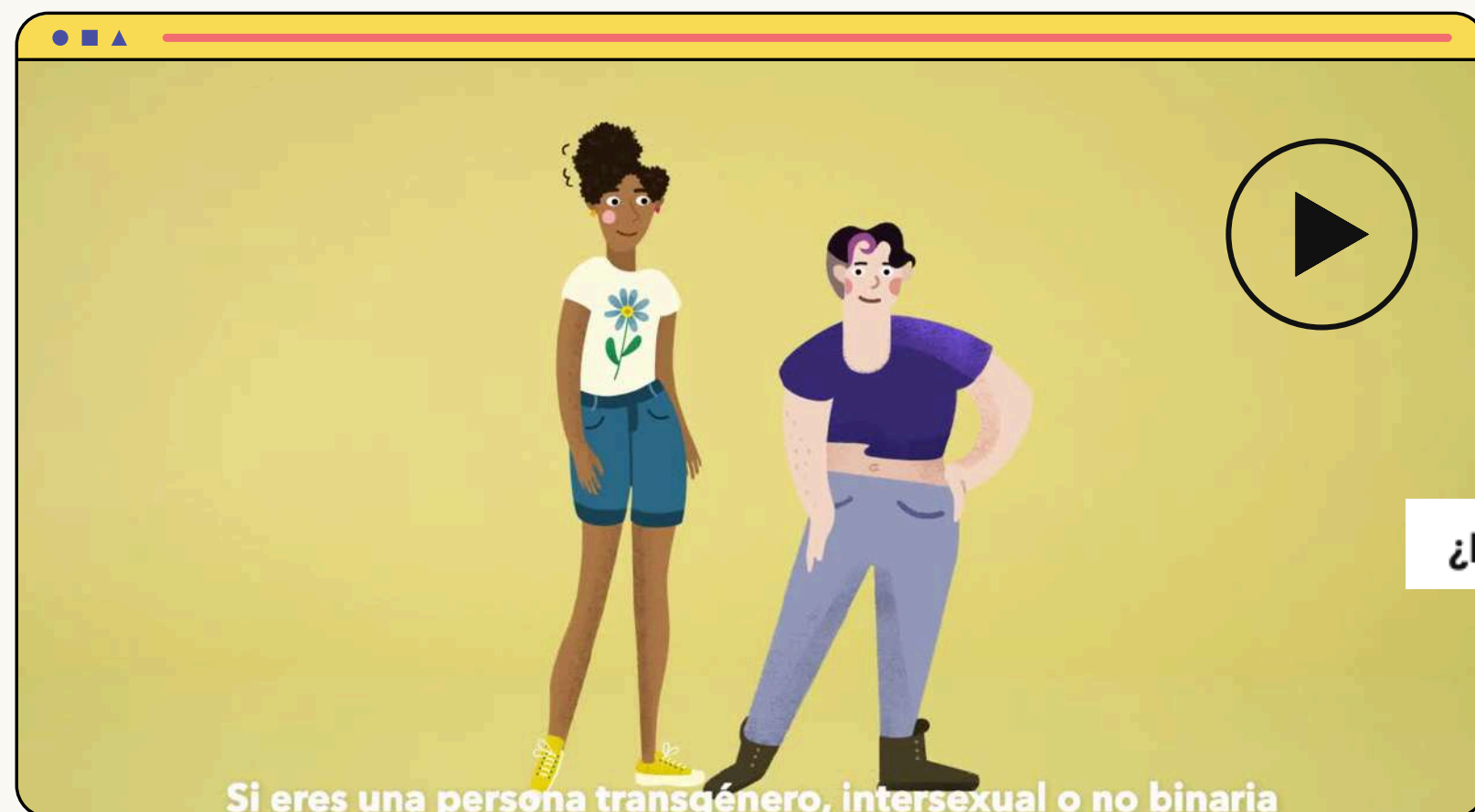
ASEXDATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

¿Esto es normal? Explicación sobre la pubertad en personas con vagina | Planned Parenthood Video

¿Esto es normal? La pubertad en personas intersexuales, transgénero y no binarias



¿Esto es normal? Explicación sobre la pubertad en personas con pene | Planned Parenthood Video



How Bodies Change During Puberty | Planned Parenthood's Roo High School



Roo High School

Planned Parenthood - 1/4



ASEXRATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



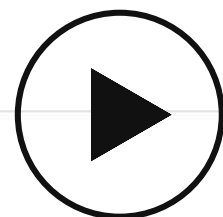
Canal Encuentro

@encuentro · 877 K suscriptores · 7 K vídeos

El canal educativo y cultural de los argentinos ...más

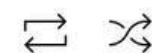
encuentro.gov.ar y 3 enlaces más

Suscribirse



Ellxs dicen

Ezequiel landritsky · 1/7



Ellxs dicen: La pubertad - Canal Encuentro

Canal Encuentro



How THE BATMAN Should Have Ended

How It Should Have Ended



Ellxs dicen: Adolescencia y etiquetas - Canal Encuentro

Canal Encuentro



Ellxs dicen: La ley del deseo - Canal Encuentro

Canal Encuentro



Ellxs dicen: Violencia y patriarcado - Canal Encuentro

Canal Encuentro



Ellxs dicen: Sexualidad mucho más que sexo - Canal...

Canal Encuentro



Arcade Fire - Unconditional I

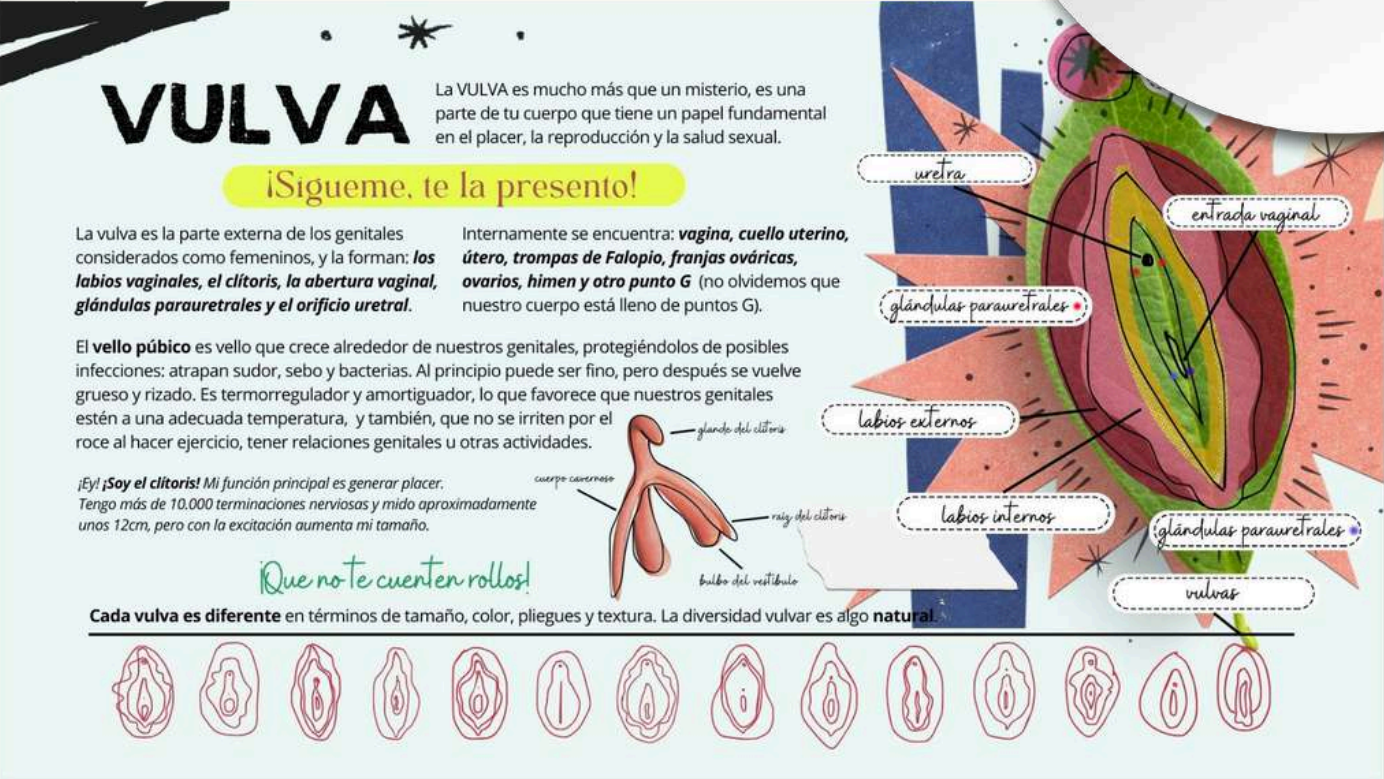
Ellxs dicen: La pubertad - Canal Encuentro



ASEXRATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

PECHOS

El momento en el que comienzan a crecer es diferente en cada persona, siendo la pubertad la etapa habitual, entre los 8 y los 14 años. Es la primera señal de la pubertad.

En su interior se encuentran las **glándulas mamarias** y el **tejido adiposo** (grasa), por lo que si subes o bajas de peso, su tamaño también puede cambiar. También es natural que se hinchen o estén más sensibles durante la menstruación y los días previos a ésta.

Igual que los pechos, hay muchos tipos de **pezones**: algunos sobresalen como botones, otros son cortos, están invertidos, son planos o son supernumerarios. Y ocurre lo mismo con las **areolas**, (piel que rodea al pezón): diferentes tamaños y colores, desde el rosa pálido al negro amarronado. Durante la pubertad es natural que crezca algo de vello alrededor de tus pezones.

Pechos...
¡Tenemos todos/as!

Durante la pubertad, el pecho también cambia en los chicos. Esto se debe al aumento del tejido mamario, lo que conlleva que el pecho aumente ligeramente su tamaño y sensibilidad. A esto se le conoce como **ginecomastia**, suele ser transitoria y puede desarrollarse en uno o ambos pechos. No es nada por lo que avergonzarse, es tan natural como cualquier otro cambio físico que se experimenta en la adolescencia. Aun así, si ello causa malestar siempre puedes consultar con un/a especialista.

¿Cómo son unas tetas normales?

Hay tantos tipos de tetas como mujeres y hombres, todas diferentes, perfectas en su imperfección, únicas como las huellas dactilares... todas válidas y naturales.

Hay pechos redondos, precipitados, caídos, tuberosos, asimétricos, de este a oeste... Todos perfectos en su imperfección.

PENE

¡Esto se pone interesante!

El pene y el escroto son la parte externa de los genitales considerados como masculinos, y lo forman: **glande, cuerpo cavernoso, prepucio, frenillo, abertura de la uretra y escroto.**

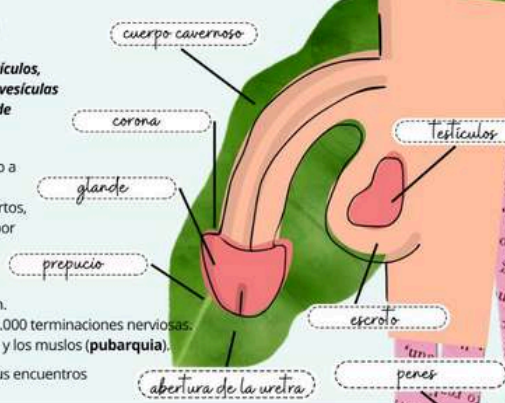
Durante la pubertad, experimenta un proceso de crecimiento y cambio, acompañado a veces de variaciones de color. Puede presentar una amplia gama de características: gruesos y delgados, largos y cortos, derechos o con una pequeña curvatura... e incluso puede que tenga o no prepucio por circuncisión por motivos culturales o de salud... En cualquier caso, **cada pene es único e irrepetible, todos son válidos.**

El pene aumenta de tamaño y turgencia (rigidez) cuando está en estado de excitación. El **glande** suele ser la zona más sensible del cuerpo masculino ya que tiene más de 4.000 terminaciones nerviosas. El **vello púbico** crece alrededor de los genitales y puede extenderse hacia el ombligo y los muslos (**pubarquia**).

El **cómo se ve tu pene** nada tiene que ver con lo bien que puede hacerte sentir en tus encuentros eróticos o cuando lo explores en la intimidad. **El tamaño no importa.**

El PENE y los TESTÍCULOS son súper conocidos mucho antes de que existiera Twitch, TikTok o YouTube. Los hemos visto dibujados en las paradas del bus, puertas del WC, paredes, apuntes... hasta en los cristales sucios de un coche.

Internamente se encuentra: **testículos, epidídimo, conducto deferente, vesículas seminales, próstata, glándulas de Cowper, uretra y cremáster.**



MENSTRUACIÓN

¿Sabías que existen un montón de opciones de higiene menstrual que están diseñadas para adaptarse a tu estilo de vida y preferencias? Desde las clásicas **compresas** y **tampones** desechables hasta las modernas **copas menstruales**, **braguitas** o **compresas de tela reutilizables**, **esponjas menstruales** o el **sangrado libre**.

La menstruación, también llamada periodo o regla, es un proceso biológico, natural, que le sucede a las chicas y personas con vulva, y consiste en un **sangrado** a través de la vagina fruto del desprendimiento del tejido que reviste las paredes del útero (endometrio).

Durante el ciclo menstrual, las hormonas hacen que tus óvulos maduren, al mismo tiempo que engrosan las paredes del útero para acoger un posible embarazo. Si tras la ovulación no hay fecundación, tus hormonas mandan una señal a tu cuerpo para expulsar el tejido que cubría tu útero junto con sangre.

¡Eso es la menstruación! ¡Alucinante! ¿Verdad?

Suele aparecer por primera vez entre los 9 y los 16 años (**menarquia**). Los dos o tres primeros años del **ciclo menstrual** es que la menstruación sea irregular, es decir, que por ejemplo haya meses que no la tengas y otros que sí. La duración del ciclo menstrual dependerá de cada chica o persona con vulva, puede ser de 21 a 35 días, con un sangrado entre 2 y 7 días.

¡Somos cíclicas! El **ciclo menstrual** comienza el primer día de regla y acaba con la siguiente menstruación. A lo largo de un ciclo vamos a pasar por 4 fases: **menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual**. Y experimentaremos cambios a nivel psicológico, emocional, físico, sexual y energético, según en la fase en la que nos encontremos.

¡Shhhh! ¡Que se entere todo el mundo!

Se menstrúa entre 1 y 6 cucharadas de sangre.
El flujo menstrual puede ser ligero o grueso.
El color varía de rojo oscuro a marrón o rosa.
Menstruamos durante una media de 40 años.
Los óvulos suelen medir 0,14 milímetros.
A lo largo de nuestra vida se liberan unos 500 óvulos maduros.

GUÍA CARICIAS
ASEX⁺RATE.ORG

PRIMERA EYACULACIÓN

La **espermarquia** es la primera vez que el pene expulsa **líquido seminal** (líquido que nutre a los espermatozoides). Con frecuencia suele ocurrir de forma involuntaria durante el sueño nocturno (**sueños húmedos**). Puede pasar entre los 11 y los 15 años, aunque suele ser más frecuente sobre los 13.

La **eyaculación** es cuando el **semen** sale por la abertura de la uretra. La primera vez será poco abundante, casi no lo notarás y será fácil de limpiar. Sabrás que es semen y no pis porque es de un **color blanquecino y mucho más denso y pegajoso**. El semen está compuesto por espermatozoides y plasma seminal (líquido que transporta, protege y nutre a los espermatozoides durante el proceso de eyaculación y fertilización).

La **primera eyaculación** suele ir acompañada de cambios físicos como: aumento de la estatura y de la masa muscular, crecimiento en la longitud del pene y volumen de los testículos, desarrollo de vello en las axilas y pubis...

La espermarquia, no siempre es sinónimo de fertilidad, ya que tiene lugar antes de que se complete la maduración testicular, y, por tanto, la concentración de espermatozoides en el semen es muy baja.

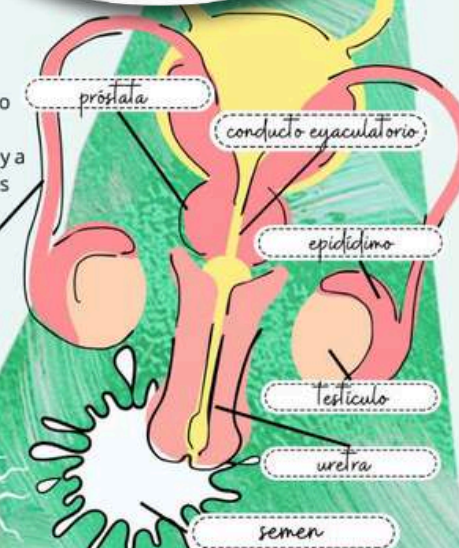
Esto no significa que no puedas ser capaz de crear una nueva vida. ¡Posible, es! Y tampoco es señal de que estés preparado ni maduro para mantener relaciones sexuales ni para ser padre.

Cuando tienes una **erección**, tu pene se agranda y endurece. Esto sucede porque la sangre fluye hacia tu pene con mayor velocidad, lo que hace que el tejido esponjoso del pene se hinche. Las erecciones suceden durante toda la vida y a partir de la pubertad pueden ir acompañadas por el deseo sexual.

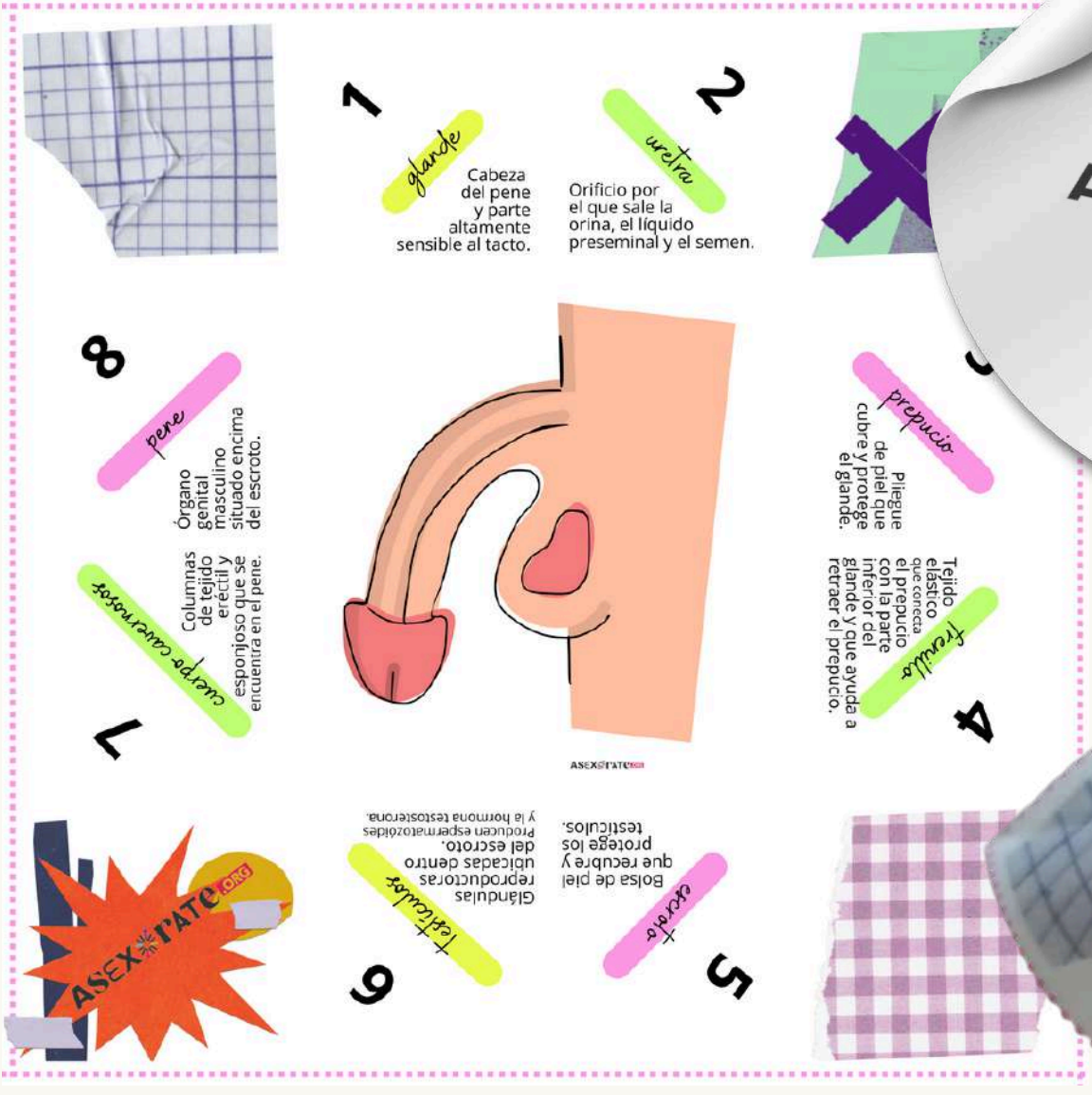
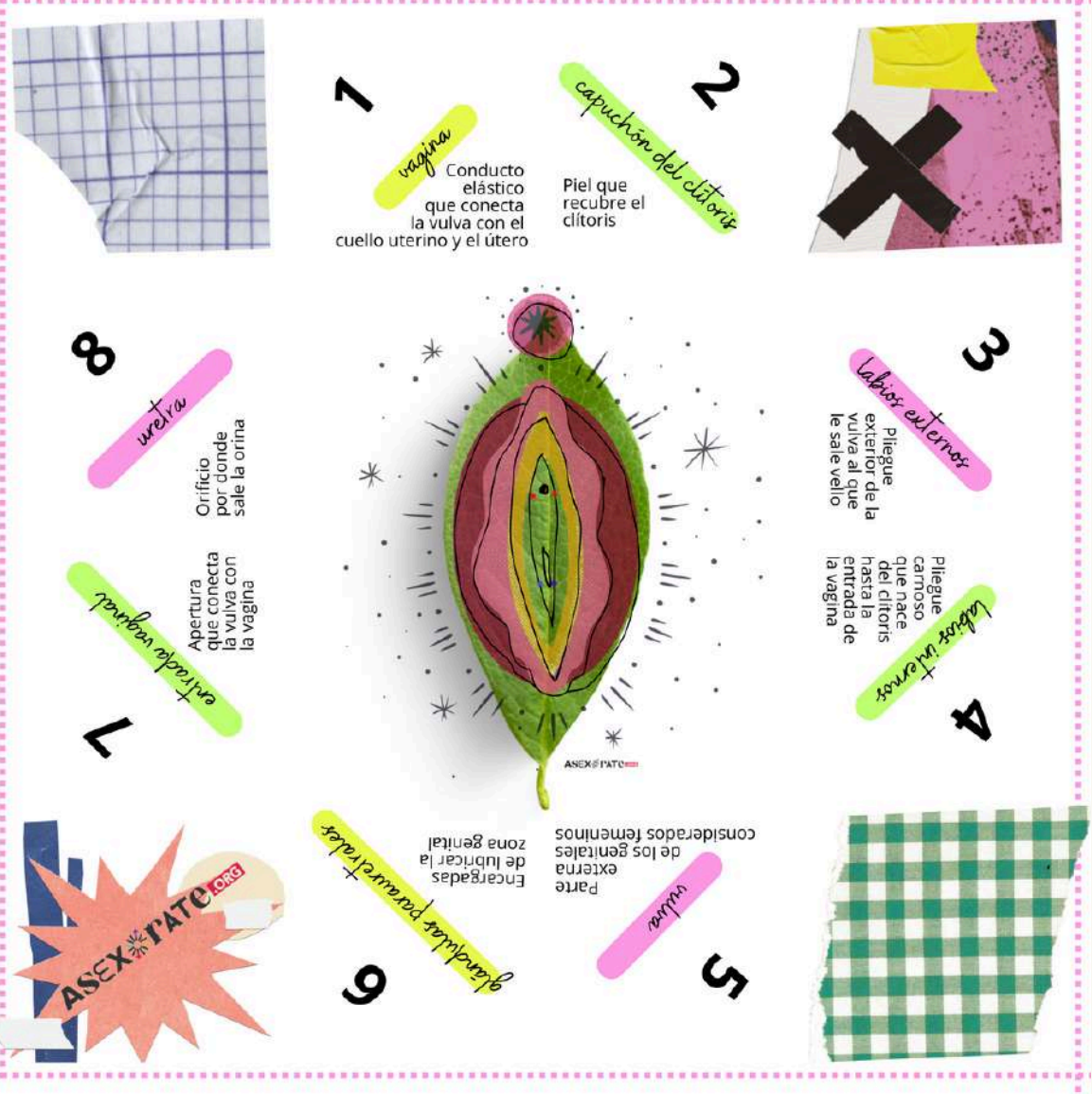
¡Flipalo!

En cada eyaculación hay unos 200.000 millones de espermatozoides. Suelen medir 0,05 milímetros de longitud.

espermatozoides



COMECOCOS



¿Qué diría yo si...?

NOTES

EXERCISE

No se trata de buscar la “respuesta perfecta”, sino de pensar **cómo te sentirías**, qué palabras usarías **y** qué valores querías transmitir.

- ¿Qué es el consentimiento?
- ¿Qué significa follar?
- ¿Por qué algunos chicos/as quieren fotos sin ropa?
- ¿Cómo se si estoy enamorado/a?
- ¿Para qué sirve un preservativo?
- ¿Cómo se pone un preservativo?
- ¿Por qué hay personas que les gustan chicos y chicas?
- ¿Sentir celos es bueno?
- ¿Duele la “primera vez”?



No evites la pregunta ni el tema pero si quieres pensar bien qué decir puedes indicar que no es el momento pero que luego podéis hablarlo.



No tienes que **saberlo todo**: me encanta esta pregunta pero yo no se responderte bien, podemos buscar información...



Responder con una pregunta: ¿y tú qué crees?

NOTES

EXERCISE

Crea lo que para tí sería una hamburguesa perfecta (hamburguesa = a relación sexoafectiva).

Los ingredientes pueden ser infinitos pero te proponemos unos poquitos para ir empezando. No te olvides de dar significado a esos ingredientes. Por ejemplo: pepinillo = amistad, tomate=placer, etc.

¡Adelante!

Para ti ¿cómo sería la hamburguesa perfecta?

IMPORTANT!



Sexting

Sex Education 4



02

¿...Y si quiero hacer sexting?

Antes de hacer sexting es muy importante que valores lo siguiente:

- Te sientes cómodo/a y libre para hacerlo
- Confías en la persona a quien le vas a enviar el contenido

 **ASEXORATE.ORG**

SPOILER

03

Sexting SEGURO

No enseñes partes o detalles de tu cuerpo fácilmente identificables (cara, tatuajes, pelo...)

 **ASEXORATE.ORG**

SPOILER

04

Sexting SEGURO

Piensa bien qué contenido vas a enviar y revisalo. Recuerda que el lugar en el que haces la foto o el vídeo puede revelar tu identidad.

 **ASEXORATE.ORG**

SPOILER

05

Sexting SEGURO

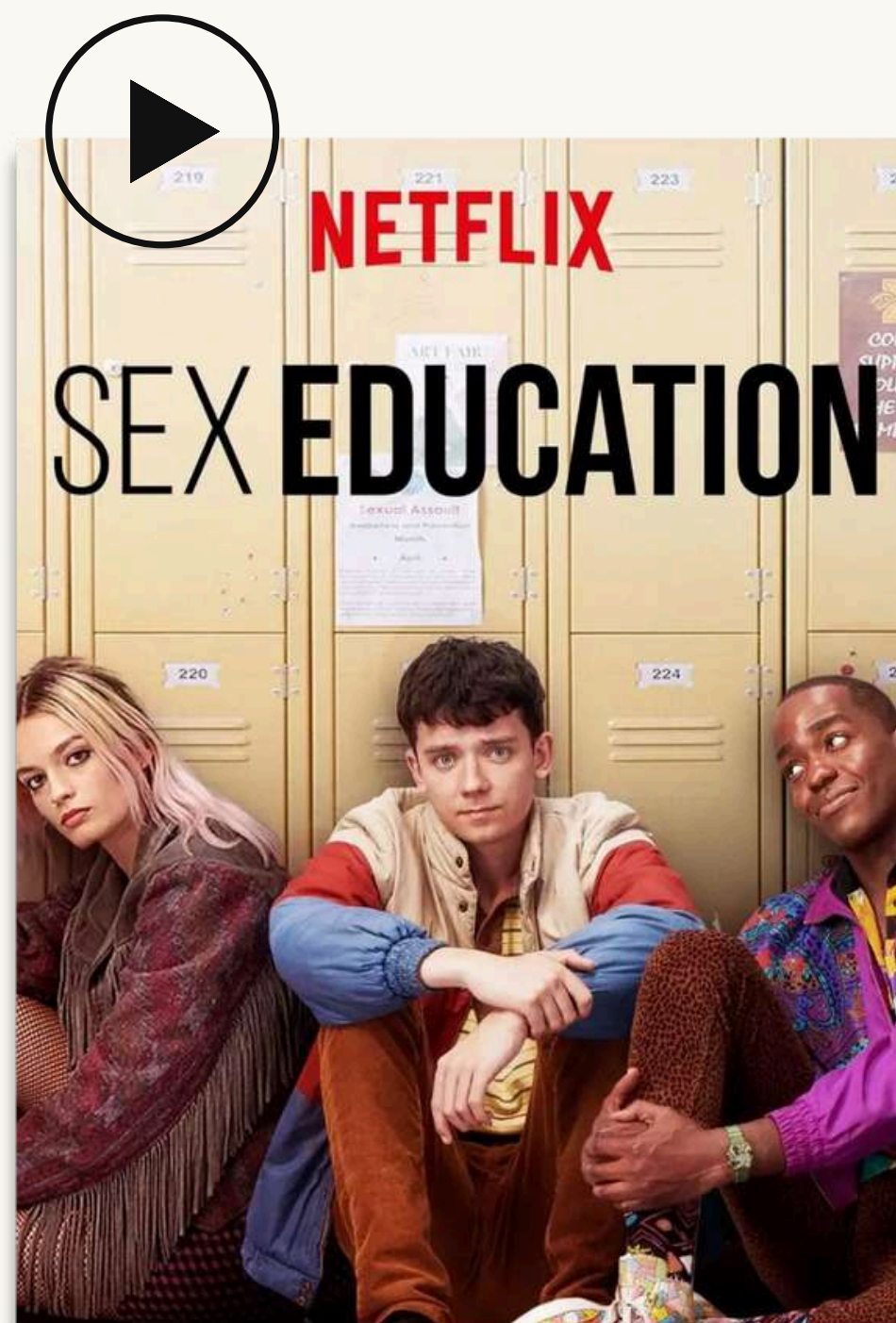
Asegúrate de que la otra persona acepta recibir el contenido íntimo.

Borra las fotografías y los vídeos una vez los hayas compartido y/o visualizado.

¡Bajo ningún concepto lo compartas con otras personas!

 **ASEXORATE.ORG**





ASEXRATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

a partir de 16 años



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



ASEX  **rate** **.ORG**



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



quieremebien

asexorate.org

764 publicaciones 2317 seguidores 1740 seguidos

Organización no gubernamental (ONG)

Asociación de Educación Sexual de CLM

Infancia, Familias, Profes y Comunidad

Fomentamos el #QuiéremeBien

Calle Caldereros, 7, 1ºB, Albacete 02001

lc.cx/KChNTP y 5 más

@quieremebien



Los polos opuestos se atraen

no son garantía de amor eterno
no construyen relaciones
sólidas por sí solos
no siempre se entienden
a veces se alejan más que
se acercan



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



ASEXORATE.ORG

Instituto de la Mujer

Castilla-La Mancha

Me quiere, pero...

me insiste en
tener sexo
aunque yo
le diga
que no
me
apetece



Parece deseo, pero es
violencia.

SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Todo cambió con un simple fueguito



... en realidad fue ese "¿cómo estás?", los buenos días que llegaban temprano, las conversaciones que se alargaban hasta tarde, esa canción que decía "me recuerda a ti", las risas por festividad...

No confundas la nostalgia con amor

A veces
extrañamos
momentos, no
personas.



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

"no me apetece"

Normalicemos decir en nuestras relaciones "no me apetece".

(válido para encuentros exitosos,
planes juntos o cualquier
situación que no hagamos desde
la libertad y el respeto mutuo)



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Tenemos relaciones sexuales completas

Todo lo que hacemos
cuando compartimos
intimidad física
es importante.
No hay prácticas
mejores que otras,
encuentros completos
o incompletos,
solo prácticas
que nos hacen
sentir bien y que
solo por eso deseamos y consentimos



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



quieremebien

asexorate.org

764 publicaciones 2317 seguidores 1740 seguidos

Organización no gubernamental (ONG)

Asociación de Educación Sexual de CLM

Infancia, Familias, Profes y Comunidad

Fomentamos el #QuiéremeBien

Calle Caldereros, 7, 1ºB, Albacete 02001

lc.cx/KChNTP y 5 más

@quieremebien



ASEXORATE.ORG

Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha

SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



Podcast para el Buenquerer



ASEXORATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



VideoCast para el Buenquerer



ASEXORATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

EXPOSICIÓN

La Educación Sexual en las Aulas



ASEXRATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

ASEXORATE.ORG

¡Wow, quiero saber más!



contacto@asexorate.org



www.asexorate.org



ASEXORATE.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

NOTES

EXERCISE

1. ¿Educamos para que el alumnado obedezca normas o para que aprenda a decidir sobre su cuerpo y sus relaciones desde la libertad y la responsabilidad?
2. ¿Qué oportunidades tienes en tu práctica docente para contribuir al bienestar afectivo y sexual del alumnado, y qué desafíos crees que te encontrarás (o te estás encontrando) al hacerlo?

NOTES

**"Cuidar el proceso de la pubertad
es cuidar el futuro de los y las jóvenes."**



ASEX^{rate}.ORG



SUBVENCIONES FINANCIADAS POR EL MINISTERIO DE IGUALDAD, CON FONDOS FINALISTAS, FONDO 0000000007 EN EL MARCO DEL PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.



Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva.

¡Wow, quiero saber más!



[@quieremebien](https://www.instagram.com/quieremebien)



contacto@asexorate.org



www.asexorate.org



Castilla-La Mancha



Subvenciones financiadas por el Ministerio de Igualdad, con fondos finalistas, fondo 0000000007 en el Marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.