



ABCsexario

GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL

UNA INICIATIVA DE
PUBLICITARIAS.



Aquí te presentamos un ABCsexario, pa' que le eches ojo de vez en cuando...

Gracias por descargar este toolkit de educación sexual y reproductiva, creado por mujeres de la industria creativa. Desde Publicitarias México, reunimos ilustradoras, redactoras, y ginecólogas para crear esta herramienta que busca romper tabúes y combatir la desinformación, fomentando conversaciones abiertas sobre educación sexual.

Queremos ser parte de la solución, acompañando a las infancias y adolescencias a descubrir desde un lugar sano la educación sexual y reproductiva fomentando conversaciones abiertas. Este proyecto colaborativo ha sido posible gracias al apoyo recibido por el Laboratorio de Innovación Social de Planned Parenthood Global: La Iniciativa IDEA.

Queremos invitarte a ti, a quienes se dedican a la educación, la psicología, la medicina y a cualquier persona con interés de aprender, a formar parte de esta revolución informativa donde lxs niñxs y jóvenes tienen acceso y entendimiento de términos claves sobre sexualidad.

Nos encantaría escuchar cómo te ha inspirado y ayudado esta guía ABCsexario.

Cuéntanos a mexico@publicitarias.org o a instagram en [@publicitarias_mx](https://www.instagram.com/publicitarias_mx). Tu opinión es valiosa para la comunidad en general.

Descarga y comparte.

Y escucha la canción aquí

Este Tool kit descargable está hecho gracias al apoyo de:

Publicitarias:

Joss Díaz, Ximena Baltazar,
Denisse Flores, Sharon Lugo,
Alejandra Haro, Cynthia Sanjuan,
Diana Barragán, Karo Gómez,
Paola Fortes, Janeth Vázquez, Adriana
Astúa, Melisa Rodríguez, Marina Quintana,
Sofía Zinola y Cielo Paredes.

Ilustraciones de:

Edith Rodríguez C, Victoria Ciallella
Ingrid Villafranco Roa, Marisol Rivera,
Elizabeth Arana, Sofía Soto,
Alondra Acosta y Ximena Baltazar

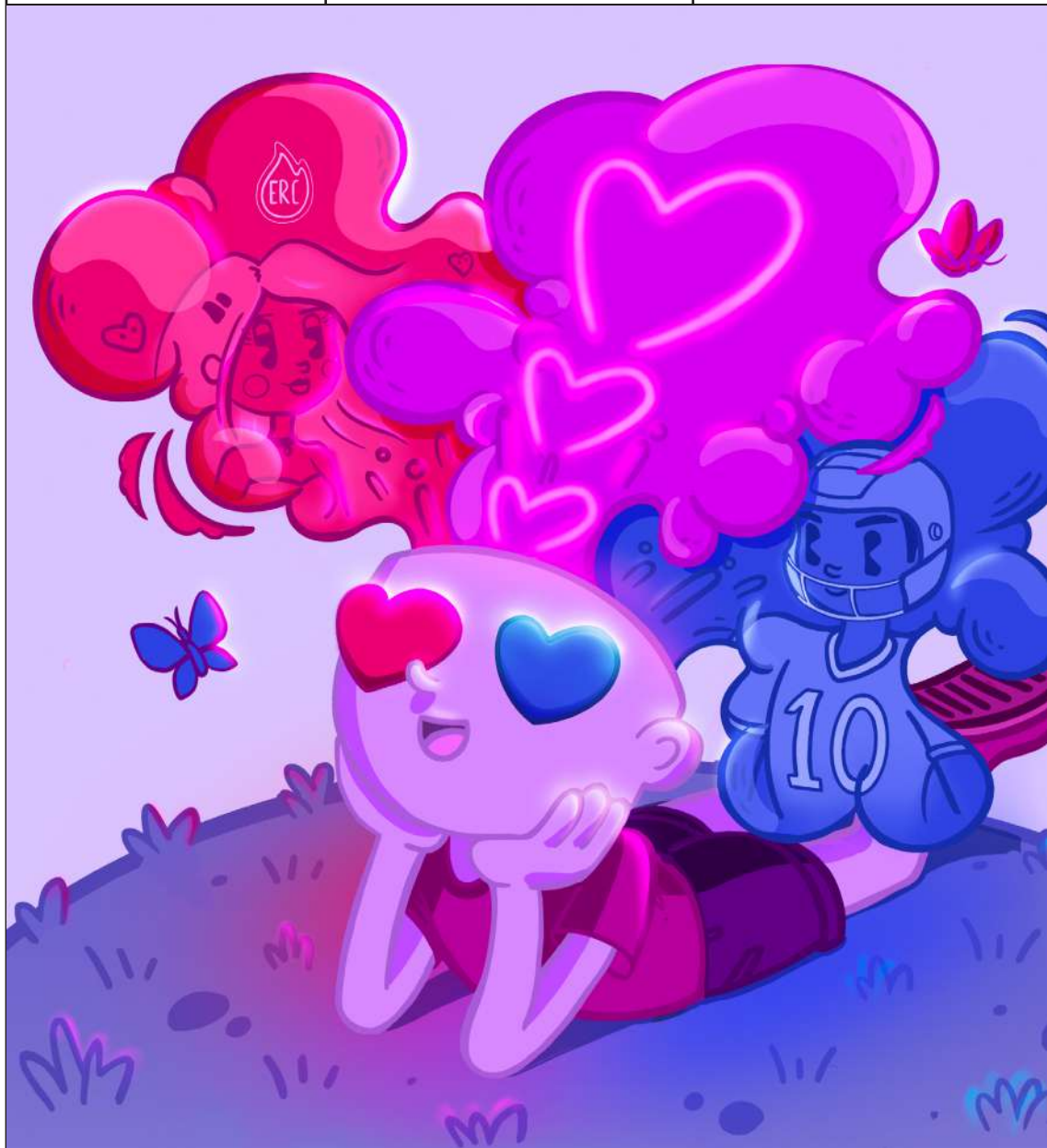
El apoyo de:

Psicóloga Norma Arriaga Islas,
Doctora Mónica Monzón Vargas
y Doctora Claudia Elisa
Hernández Blengio.

Colaboración Musical: Beatamina Music por la canción ABCsexario interpretada por @anaskala y @sistema.lunar bajo la producción de Chava Carreón, Oscar Mont y Rafa Rodríguez. Letra de Emmanuel Issais Massú Ramirez "Enfermo" y @elbeat.



Reconocer tu cuerpo y las sensaciones que genera a través del contacto con tus manos u objetos,
en un momento íntimo y privado contigo.



Persona atraída por varios géneros, ya sean binarios o no binarios. Puede o no ser simultáneo.



Cada cuerpo responde a su propia belleza con diferentes tamaños, formas, colores, texturas, capacidades y eso es lo que lo hace único y especial.



Todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad a través de su orientación sexual e identidad de género.

CREADA POR
PUBLICARIAS.



Es la sensación de una explosión y atracción física o emocional para disfrutar y despertar el deseo en nosotrxs y en lxs demás.



La fertilidad es la capacidad de reproducirte. Hombres, mujeres y personas no binarias pueden llegar a tener su etapa más fértil en la adolescencia. Cuentas con métodos anticonceptivos para decidir si quieres o no reproducirte y cuándo.

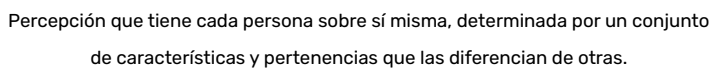


Especialista expertx en la salud de personas con vulva que te acompaña en todo lo relacionado con tu cuerpo: pubertad, menstruación, sexualidad, anticonceptivos e infecciones.

CREADA POR
PUBLICITARIAS.



Son las sustancias químicas que produce nuestro cuerpo para controlar funciones como crecimiento, pubertad y estado de ánimo.





Son objetos creados para descubrir aspectos de tu sexualidad: zonas de placer y nuevas sensaciones.

Se pueden usar a solas o en compañía.



El amor propio es la relación que tenemos con nosotrxs mismxs, aprender a reconocernos, aceptarnos y respetarnos.



Divididos en labios mayores, cubiertos de vello púbico, y labios menores, que están dentro de los labios mayores e inician en el clítoris. Son diferentes dependiendo de cada persona.

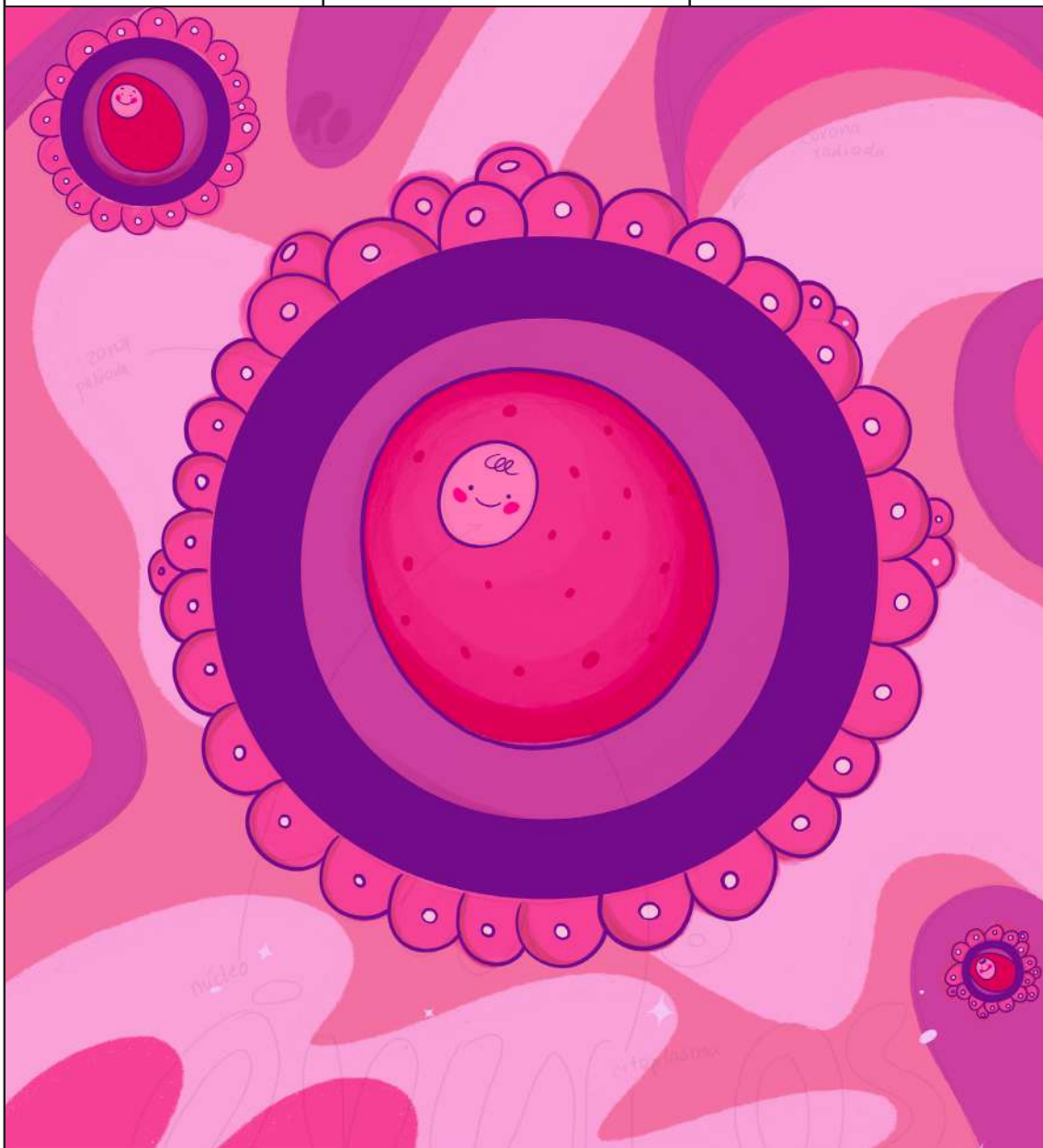


Así se le llama a tu primera menstruación. Es normal, es saludable y es parte del desarrollo femenino y de personas menstruantes.



Tu cuerpo y tu sexualidad depende de las decisiones que tomes tú, no alguien más. Nadie debe obligarte a hacer algo que no quieres.

CREADA POR
PUBLICITARIAS.



Son células sexuales o reproductoras producidas por los ovarios. Cuando un ovario libera un óvulo maduro hacia la trompa uterina se le llama ovulación.



Son aquellas personas con órganos como vulva, útero, vagina y ovarios, incluyendo mujeres cisgénero, hombres trans o personas no binarias e intersexuales que menstrúan.



Describe una identidad de género y sexual distinta a la heterosexual y cisgénero. Expresa que la sexualidad y el género pueden ser fluidas y no encajar del todo en una identidad u otra.

ELIGE A TU PAREJA

RESPETAR



emociones



comunicación



acuerdos

consentimiento
sexual

RESPETAR



emociones



comunicación



acuerdos

consentimiento
sexual

MATEO

PLAY

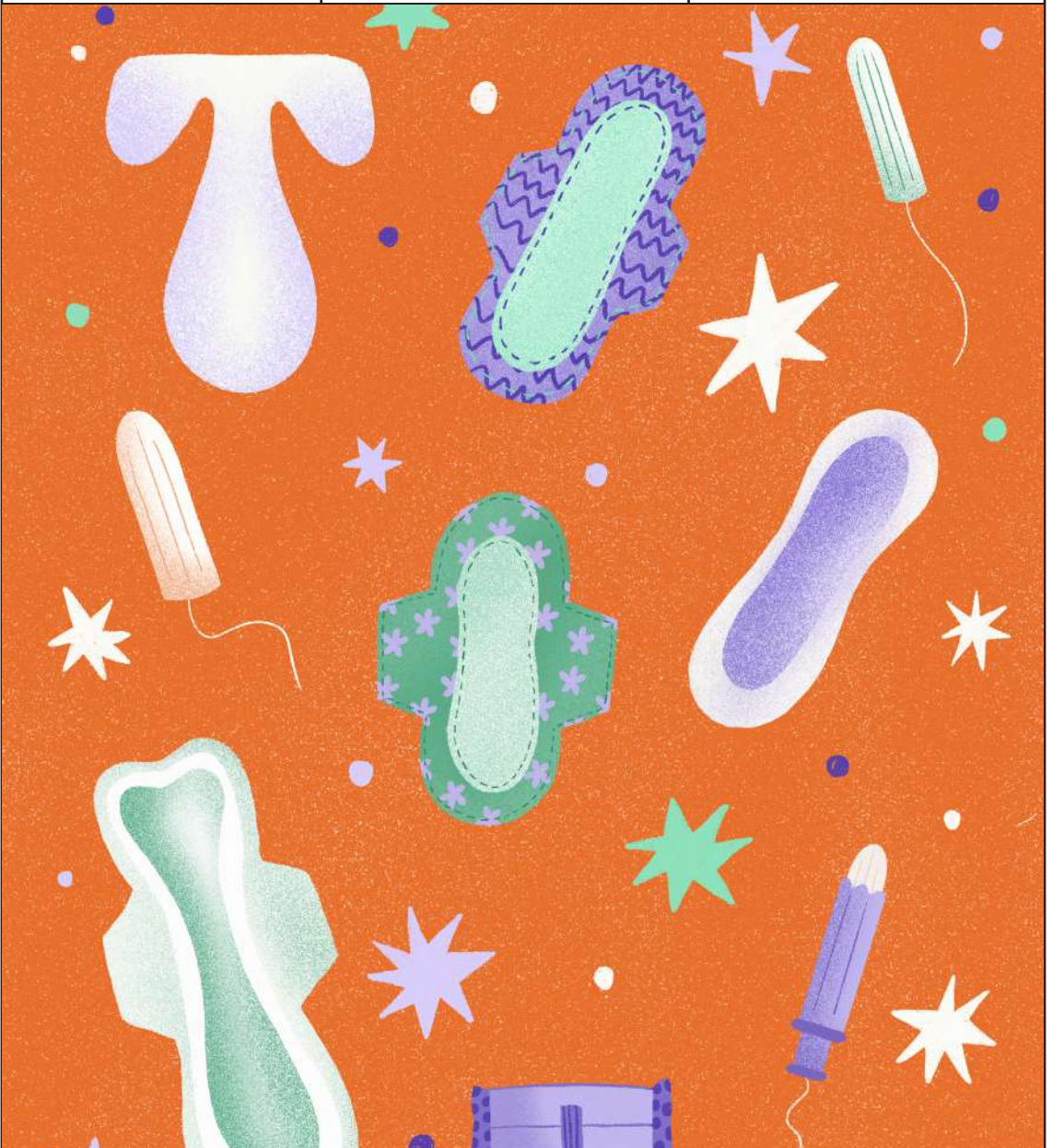
VALE



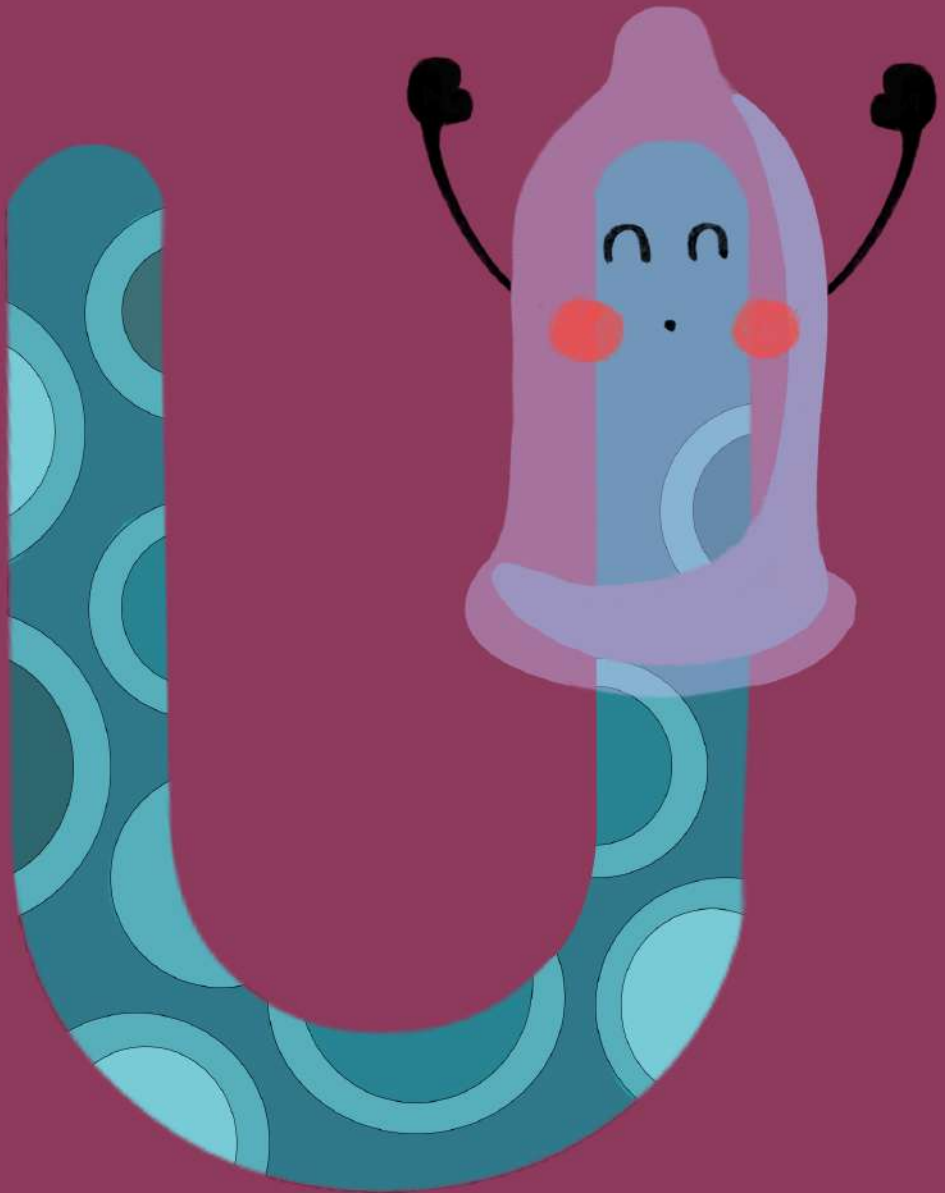
Cuando se tienen en cuenta los sentimientos y emociones de lxs demás. Es importante en cualquier tipo de vínculo (pareja, amigxs, familia, etc.)



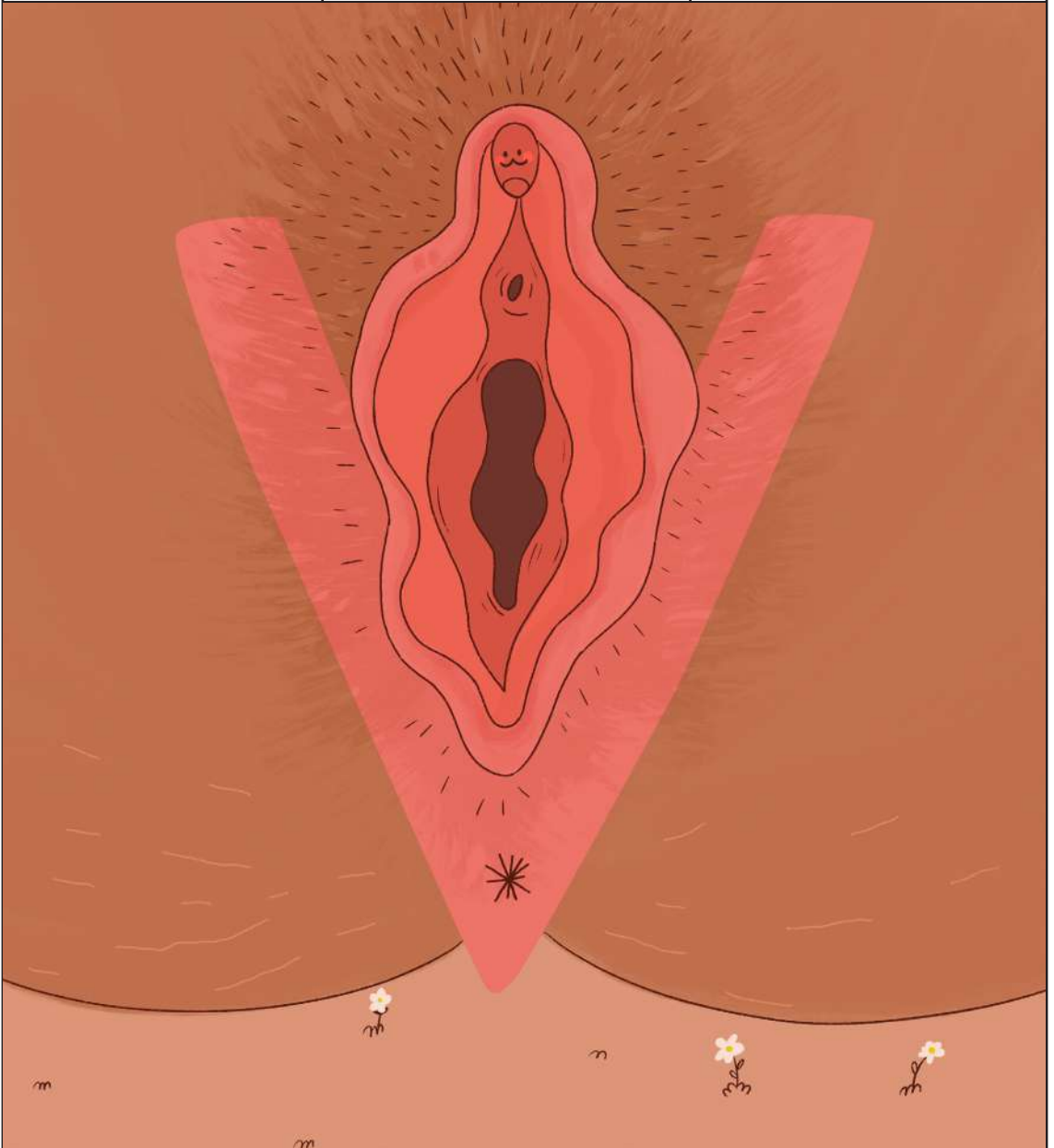
Cuando tienes un orgasmo y/o te excitas mientras duermes. Suceden por sueños eróticos o por las posiciones al dormir. Es algo natural y normal.



Dispositivos para absorber el flujo menstrual durante la menstruación. Los tampones se colocan con precaución en la vagina insertando por la abertura vaginal. Y las toallas sobre la ropa interior en la zona en contacto con la vulva. Ambos son no reutilizables.



Si te dice que mejor sin condón, ¡ahí no es! Usarlo es uno de los métodos más efectivos para prevenir el embarazo y reducir el riesgo de infecciones.



No se dice "allá abajo", se dice vulva y merece ser nombrada por su nombre. Comprende los labios, el clítoris y las aberturas hacia la uretra y la vagina. ¡Viva la vulva!



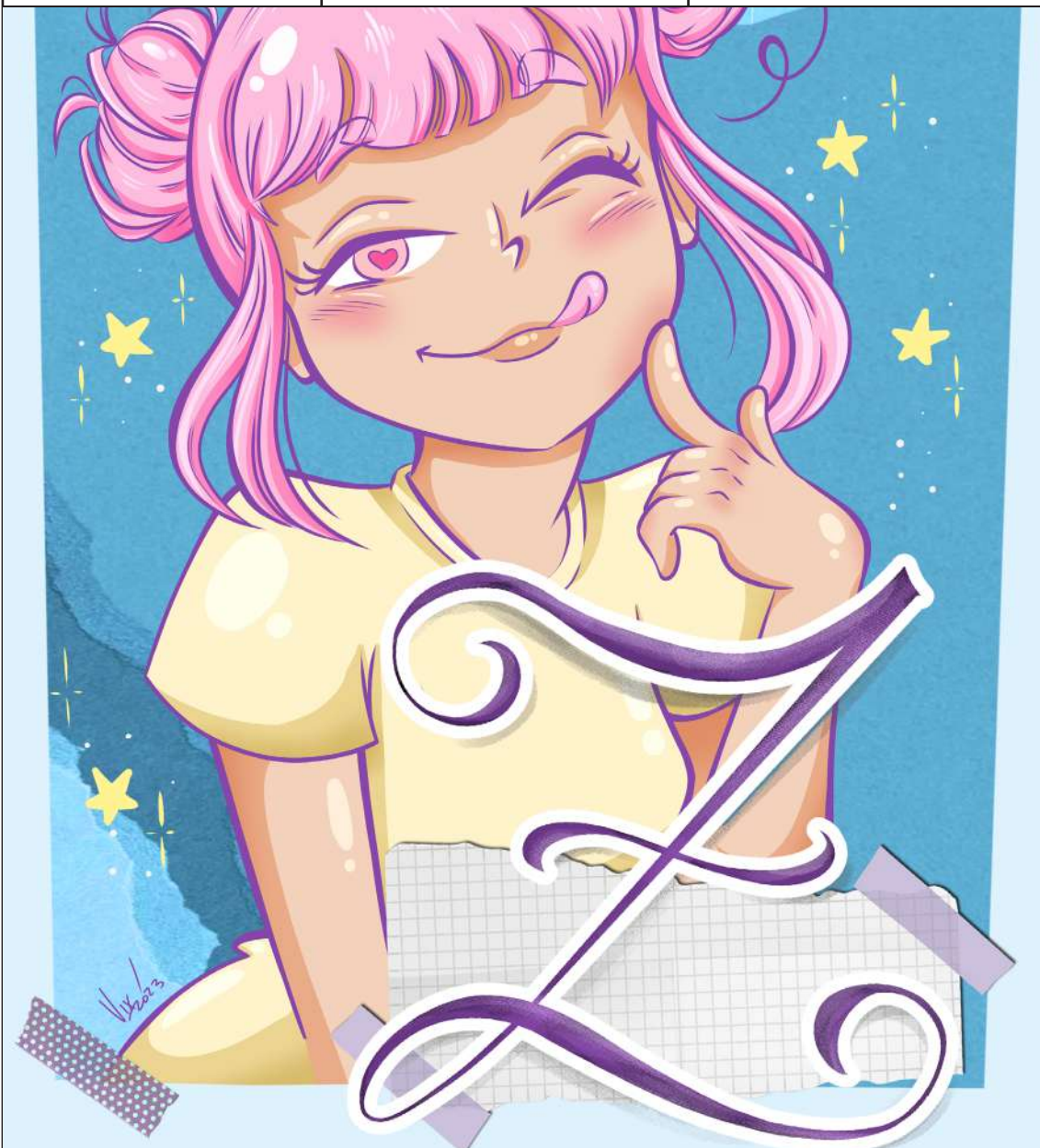
Enfocada en libertad sexual, libertad de elegir si estás embarazadx y decides continuar o interrumpir tu embarazo. Acceder a un aborto seguro es un derecho humano.



Cuando no tenemos estereotipos sobre cómo debe ser una identidad, orientación o expresión, nos abrimos a la diversidad de cada persona como individuo.



Eres un ser completo. Mereces ser amadx, respetadx y escuchadx siempre, que ninguna persona te diga lo contrario. "Yo valgo, yo deseo, yo decido"



Son esas zonas del cuerpo que por su sensibilidad provocan sensaciones de placer al ser tocadas y estimuladas. ¿Ya sabes cuáles son las tuyas?

