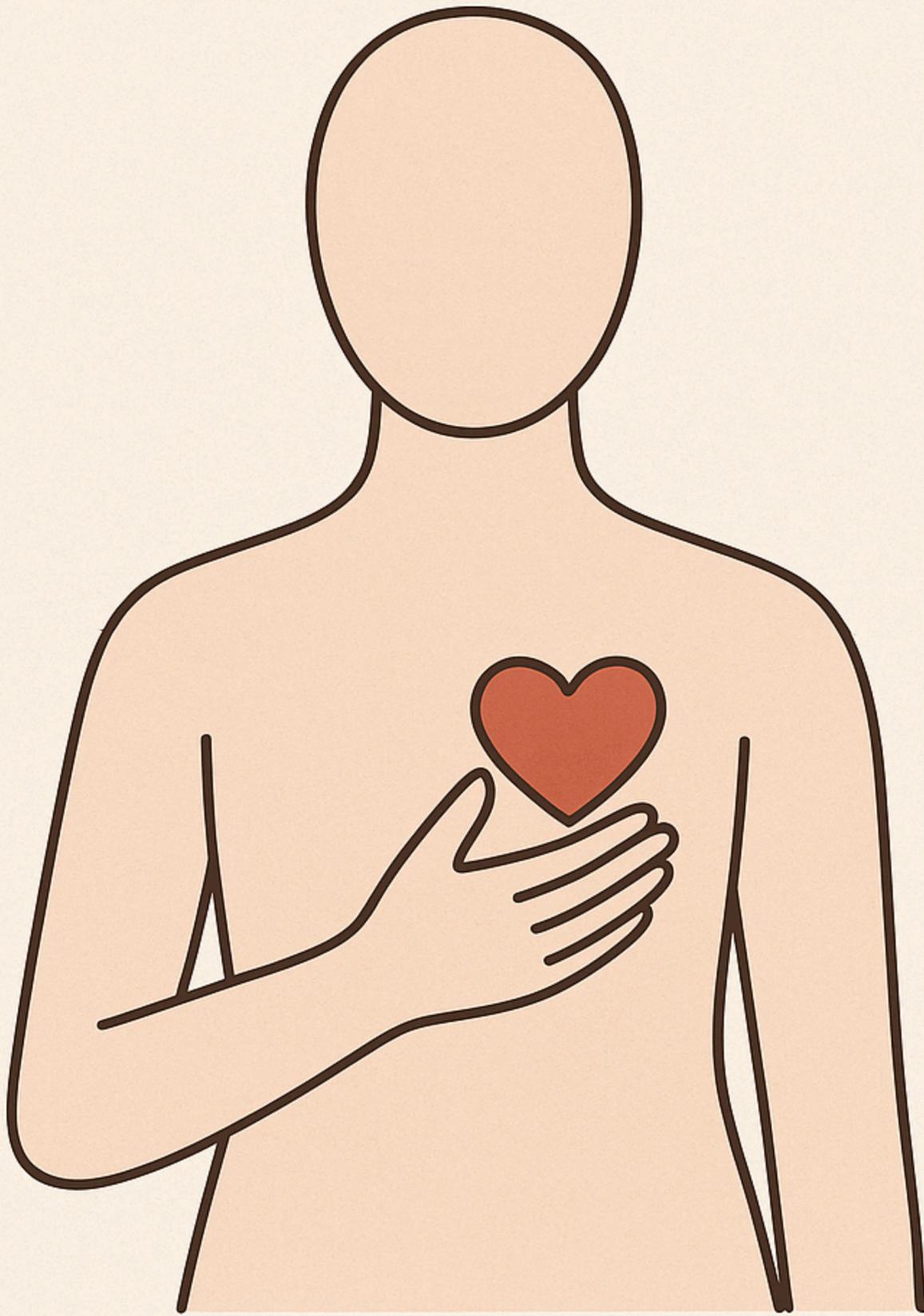


Mini

GUÍA PRÁCTICA

LO BÁSICO SOBRE SEXUALIDAD

lo que nunca nos enseñaron bien



Alejandra Cordero

**UN ADELANTO
GRATUITO PARA
COMENZAR A
CONOCERTE MEJOR**

POR

ALEJANDRA CORDERO
SEXÓLOGA Y TERAPEUTA
SEXUAL

Introducción

Durante años, muchas personas hemos crecido entre silencios, tabúes y desinformación sobre sexualidad. Esta guía mini es un primer paso hacia una educación sexual más libre, consciente y placentera.

La sexualidad es parte de nuestra vida desde que nacemos hasta que morimos. No se limita a lo genital ni a las relaciones sexuales: también incluye nuestros deseos, vínculos, emociones, erotismo, cuerpo, placer e identidad.

Con este pequeño adelanto quiero invitarte a reflexionar y explorar, desde la información, el respeto y la curiosidad.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es una dimensión central del ser humano que abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales, afectivos y éticos. Está presente a lo largo de toda la vida y se manifiesta en pensamientos, deseos, vínculos y comportamientos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como:

“Un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida, que engloba el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.”

Ejercicio sugerido: mapa de sensaciones

El autoconocimiento es un camino esencial para una sexualidad libre y consciente. Te propongo este ejercicio sencillo:

Crea tu mapa de sensaciones.

- Elige un momento tranquilo. Respira profundo.
- Identifica partes de tu cuerpo que te resultan agradables al tacto.
- Anota (o dibuja) qué sensaciones, recuerdos o emociones surgen.
- Usa colores, palabras, formas, no hay manera correcta. Solo la tuya.

Este ejercicio es un acto de autocuidado y una forma de reconectar contigo.



Algunos mitos comunes sobre sexualidad

Mito	Realidad
"Hablar de sexo promueve prácticas irresponsables."	Hablar de sexo con base científica permite decisiones más informadas y responsables.
"El tamaño del pene es determinante para el placer sexual"	El tamaño del pene no influye en el placer sexual; la sensibilidad está principalmente en el tercio externo de la vagina y el placer depende de muchos factores físicos y emocionales

¿Quieres explorar más?

Este mini adelanto es solo una parte de la guía completa "Lo Básico sobre Sexualidad".

En la versión extendida encontrarás:

- Anatomía ilustrada sin binarismo.
- Derechos sexuales y cómo ejercerlos.
- Diversidad sexual y de género.
- Más ejercicios prácticos y reflexiones.

Descárgala desde mi página web www.sexologalex.com y sigue aprendiendo a tu ritmo.

Esta guía no sustituye acompañamiento terapéutico. Es un recurso educativo basado en evidencia y acompañado por una perspectiva empática e inclusiva.



“La sexualidad no es un problema que resolver, sino una parte de ti que merece ser conocida, respetada y abrazada.”

www.sexologalex.com

Prohibida su reproducción parcial o total sin autorización