

Cambios que se ven y se sienten



Educación sexual integral
Para saber más sobre la pubertad



Presidencia de la Nación

Autoridades

Presidente de la Nación

Ing. Mauricio Macri

Ministro de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

Dr. Alejandro Oscar Finocchiaro

Secretaría de Innovación y Calidad Educativa

Sra. María de las Mercedes Miguel

Coordinadora del Programa Nacional de Educación Sexual Integral

Prof. Mirta Marina

Ministra de Salud y Desarrollo Social

Dra. Carolina Stanley

Secretario de Gobierno de Salud

Prof. Dr. Adolfo Rubinstein

Secretario de Promoción de la Salud, Prevención y Control de Riesgos

Dr. Mario Sergio Kaler

Subsecretario de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad

Dr. Daniel Espinosa

Directora de Salud Sexual y Reproductiva

Dra. Silvia Oizerovich

Coordinadora Técnica de la Dirección de Salud Sexual y Reproductiva

Dra. Gabriela Perrotta

Directora Nacional de Maternidad, Infancia y Adolescencia

Dra. Diana Fariña

Coordinador del Programa Nacional de Salud Integral en la Adolescencia

Dr. Juan Carlos Escobar

Coordinadoras del Programa Nacional de Salud Escolar

Dra. Gabriela Codarini y Dra. Débora Lev



Primera edición: septiembre, 2019

Equipo de producción de contenidos

Autoras/es: Luciana Azcárate (DSSyR), Agostina Chiodi (PNSIA), Andrea Franck (DINAMIA), Silvia Hurrell (ESI), Constanza Leone (DSSyR), Tali Miculitzki (DSSyR), Luciana Mignoli (SPSPCR), Ofelia Musacchio (DSSyR), Alicia Nores (PROSANE), Alexia Nowotny (PNSIA), Sabrina Ortega (PROSANE), Juan Manuel Prieto (SPSPCR), Eugenia Soubies (PNSIA), María Sol Wasyluk Fedyszak (DSSyR), Marcelo Zelarallán (ESI), Florencia Zorzo (PROSANE).

Diseño gráfico: Walter Oxley (DSSyR)

Ilustraciones lúdicas: Gustavo Damiani

Esta revista fue validada por Unicef Argentina.

Equipo del estudio de validación: Natalia Raquel Gontero (Directora del Proyecto), Carolina Guevara y Carolina Pérez.

Agradecemos especialmente a los equipos docentes, a los equipos de salud y a las y los adolescentes que prestaron su tiempo y entusiasmo para conocer el material y hacer sus devoluciones y aportes.

Escuelas consultadas: Centro Educativo N° 8 “Maestras Lucio Lucero” y Escuela Pública Autogestionada N° 1 “Maestra Rosenda Quiroga” (Provincia de San Luis); Escuela Primaria N° 14 D.E. 3, Escuela de Comercio N° 30 D.E. 18, Escuela Primaria N° 3 D.E. 3, Escuela de Comercio N° 22 D.E. 6 y Escuela de Comercio N° 22 D.E. 6 (Ciudad de Buenos Aires).

Equipos de Salud consultados: Centro de Salud N°61 (Provincia de Córdoba) y Hospital General de Niños Pedro de Elizalde (Ciudad de Buenos Aires).

Índice

| | |
|--|----|
| Presentación | 3 |
| Iguales y diferentes | 4 |
| Conociendo nuestros cuerpos | 6 |
| Cambios en la pubertad | 8 |
| Tomar decisiones | 10 |
| ¿Qué es el género? | 12 |
| Nuestros genitales | 14 |
| La menstruación | 16 |
| Masturbación, erecciones y sueños... | 18 |
| ¿Qué son las relaciones sexuales? | 20 |
| ¿Qué es la diversidad sexual? | 22 |
| ¿Cómo se produce un embarazo? | 24 |
| Para cuidarse en las relaciones sexuales | 26 |
| ¿Cómo se usa el preservativo? | 28 |
| ¿Y ahora? | 30 |

¡Hola!

¡Esta revista es para vos!

¿Por qué? Porque nos imaginamos que estás en un momento en que te aparecen un montón de preguntas: ¿por qué me cambia el cuerpo?, ¿cuándo voy a menstruar?, ¿qué es la masturbación?, ¿qué son las relaciones sexuales?, ¿cómo puedo cuidarme?, ¿de qué manera se produce un embarazo?, ¿qué es la identidad de género?

Esta revista puede acompañarte con algunas de estas dudas.

Podés empezar a leerla por donde quieras: por la mitad, de atrás para adelante, salteado... no importa el orden.

Podés leerla solo o sola, en grupo, en tu casa, en la escuela o donde elijas.

Este material lo pensamos y lo hicimos profesionales de los ministerios de Educación y de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Nos reunimos, discutimos, aprendimos un montón, escribimos, tachamos, volvimos a escribir y también nos divertimos y nos reímos mucho.

Además, viajamos y les pedimos a docentes y estudiantes de escuelas de distintos lugares del país que leyeran la revista, porque nos interesaba recibir sus comentarios. Y así, con el aporte de muchas personas, llegamos a este trabajo que tenés ahora en tus manos.

**¡Esperamos que esta revista
te sirva y la disfrutes!**



Iguales y diferentes

Lo que tenemos en común todas las personas es que somos diferentes. Estas diferencias son las que nos hacen personas únicas, irrepetibles y especiales.



Hay muchas formas de ser una chica

- Algunas chicas somos más altas y otras más bajas.
- Algunas tenemos la piel más clara y otras, más oscura.
- Tenemos distintos colores de pelo y de ojos.
- A algunas nos gusta más jugar a la pelota, a otras estudiar, o bailar.
- Algunas usamos el pelo corto y otras, el pelo largo.
- Algunas usamos anteojos, muletas, audífonos, u otros apoyos.
- Algunas somos más demostrativas y otras somos más tímidas.
- A algunas nos gusta andar a caballo y a otras, no.



Todas las personas tenemos los mismos derechos.

Todas las personas tenemos derecho a ser respetadas. Nadie debe ser discriminada/o por una discapacidad, o por cómo es su cuerpo o por si proviene de otro país, o por dónde vive o por su color de piel. Tampoco por quién le guste o por si se siente chica, chico, o de otra manera. En el caso de que una persona se sienta discriminada, es importante que lo hable con alguien de su confianza y que pueda pedir ayuda.



Hay muchas formas de ser un chico

- Algunos chicos somos más altos y otros, más bajos.
- Algunos tenemos la piel más clara y otros, más oscura.
- Tenemos distintos colores de pelo y de ojos.
- A algunos nos gusta más jugar a la pelota, a otros estudiar, o bailar.
- Algunos usamos el pelo corto y otros, el pelo largo.
- Algunos usamos anteojos, muletas, audífonos, u otros apoyos.
- Algunos somos más demostrativos y otros somos más tímidos.
- A algunos nos gusta andar a caballo y a otros, no.

Conociendo nuestros cuerpos

**Todos los cuerpos son diferentes.
Todas las partes del cuerpo son
diferentes de persona en persona.**

Hay muchas formas de orejas.
Hay narices de distinto tamaño y forma. Lo mismo pasa con los pies, los ojos... y todas las partes del cuerpo.

También pasa con los genitales: son diferentes de persona en persona. Son partes del cuerpo íntimas y muy sensibles. Tocarlos puede dar placer. Hay penes y vulvas de distintos tamaños y formas.

También, desde la adolescencia, los genitales están relacionados con la posibilidad de tener hijas/os.

La mayoría de las personas nacen con pene y testículos o con vulva y vagina. Hay personas con genitales que pueden tener otras formas u otros tamaños; son personas "intersex".

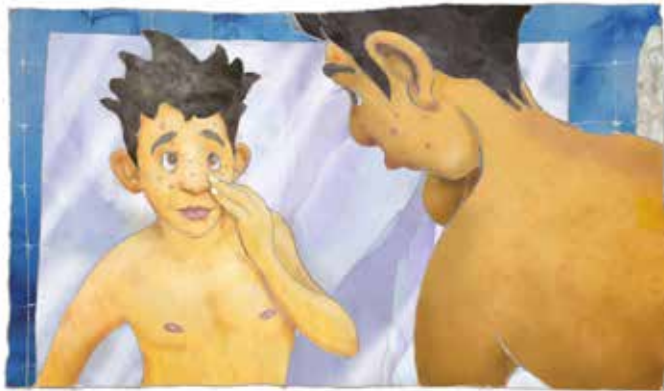


En la Argentina tenemos una Ley (su número es 26.743) que respeta la identidad de género de todas las personas. Esto quiere decir que solo cada persona puede decidir si es una mujer o un varón más allá de cómo sean sus genitales, es decir, si tiene pene o vulva.



La Ley de Identidad de Género permite cambiar el nombre a las personas para respetar si se sienten varón o mujer. Por ejemplo, si una persona tiene nombre de varón, pero es mujer porque así se siente, tiene el derecho a que la llamen por el nombre de mujer que elija. Además también tiene derecho a cambiar su nombre en todas sus documentaciones.

Cambios en la pubertad



A partir de los 8 o 9 años pueden empezar a aparecer muchos cambios en el cuerpo. Se va dejando la niñez y se entra en la pubertad, que es la primera parte de la adolescencia.

Los cambios físicos no comienzan en el mismo momento ni se dan de la misma forma en todas las personas.

También aparecen nuevos intereses, nuevas sensaciones. Cada persona lo vive a su manera y con sus propios tiempos.



Algunos cambios en el cuerpo

- Aumenta la altura y el peso.
- Cambia la voz.
- Pueden crecer pelos en las axilas, en el pubis, en los brazos, en las piernas y puede crecer la barba.
- Pueden ensancharse las caderas y el tórax.
- Pueden aparecer granitos en la piel.
- Pueden crecer los pechos y marcarse más los pezones.
- Se desarrollan los genitales (testículos, pene, vulva).
- El cuerpo suele transpirar más.
- Pueden aparecer la primera menstruación o la primera eyaculación. (Se explica más en las pág 16 y 19).

También aparecen nuevos gustos y hay cambios en los sentimientos, en los estados de ánimo y en los deseos. Muchas veces aumentan las ganas de...

- Probar y descubrir cosas nuevas.
- Compartir más tiempo con amigos y amigas y menos con las personas adultas.
- Desafiar límites.
- Besarse y acariciarse.
- Masturbarse.
- Tener tener novia o novio...



tomar decisiones

Ya desde la infancia vamos aprendiendo a tomar decisiones sobre la forma de vestirnos, de peinarnos, de jugar. Hay pruebas y errores, cambios de opiniones, ayuda de personas adultas.

Uno de los “estirones” que se pega en la adolescencia es en la **autonomía**, que es la **capacidad de decidir por nuestra propia cuenta**.

Cada persona va ganando autonomía a su propio ritmo. Es algo que se va ejercitando, como cuando se aprende a andar en

bicicleta. Primero se necesita el sostén de las rueditas y de una persona adulta que acompañe.

Mientras aprendemos hay muchas caídas y raspones, pero al practicar vamos necesitando cada vez menos ayuda hasta que sentimos seguridad. Lo mismo pasa con otras situaciones en nuestra vida.

Si nos dan la posibilidad de decidir, crecemos en autonomía y nos preparamos para tomar los propios caminos.

Es decidir con quién pasar el tiempo y qué actividades hacer.





Es decidir si pasar más tiempo sola/o, qué música escuchar, en qué pensar, qué hacer...

AUTONOMÍA

Es poder elegir si ir a la consulta de salud solo o sola, o con alguien de tu confianza; y decidir si preferís que entren con vos o que te esperen afuera.



Autonomía también es aprender a decir que **NO**.

Y pedir ayuda a una persona adulta cuando lo decidas



¿Qué pasa si un varón se depila? ¿Qué pasa si a una chica le gusta mostrarse muy fuerte? ¿Si un chico se encarga de cuidar un bebé? ¿Si una mujer quiere tener muchos novios?

Muchas veces se piensa que ciertas actividades (las que nombramos y muchas otras) son “cosas de mujeres” o “cosas de varones”. Y esto, ¿no es re injusto?

Estereotipos

“Rudo”, “delicada”, “ganador”, “amorosa”.

Estas etiquetas a veces se toman como verdades absolutas, aunque en realidad no lo son. Son estereotipos. Muchas veces lo que se sale de lo “esperado” es visto con malos ojos. Esto siempre provoca situaciones de desigualdad que son injustas.



¿Me animo a hacer las cosas que me gustan?

¿No estaría bueno olvidarse del “qué dirán los demás”?

¿No era que tenemos los mismos derechos y posibilidades?

¿No sería divertido que todos y todas podamos bailar y también jugar al fútbol?

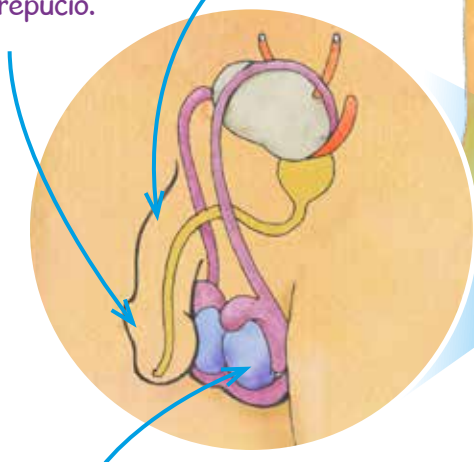
¿Libre soy?

Nuestros genitales

Es importante conocer nuestro cuerpo, saber cómo es, cómo cuidarlo, qué nos gusta y qué no. Para mirar los genitales, podemos usar un espejo.

Glande: es la punta del pene, es de piel suave y húmeda, y es muy sensible. Lo cubre una capa de piel que se corre, llamada prepucio.

Pene: es un órgano cilíndrico y en cada persona puede tener distinto tamaño.



Testículos: son ovalados, están recubiertos por una bolsita de piel rugosa y muy sensible que se llama escroto. Producen espermatozoides (se explica más en pág. 24).



Ovarios: tienen el tamaño de una aceituna. Producen óvulos (se explica más en pág. 24).

Útero: es un músculo hueco, de paredes gruesas, de tamaño y forma parecida a una pera pequeña, con la parte más grande hacia arriba.

Trompas de Falopio: conectan el útero con los ovarios.

Vagina: es un tubito que va desde el útero hasta la vulva; es elástica y flexible. Por ahí sale la menstruación.

Clítoris: sobresale su punta redondeada; es muy, muy sensible; tocarlo puede dar placer.

Pubis: es la parte redonda y gordita, de afuera, que desde la pubertad se va cubriendo de pelos.

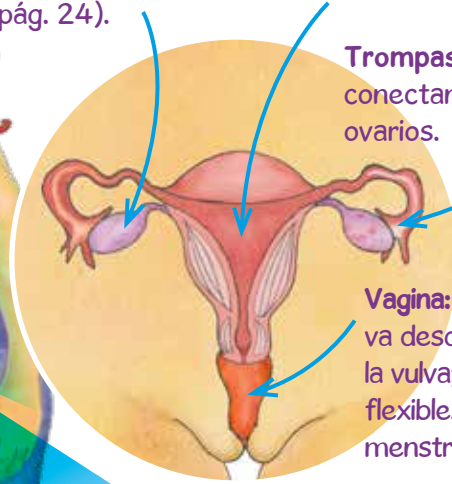
Labios mayores: son esponjosos; tienen pelos y protegen la vulva.

Orificio urinario: es el agujero por donde sale el pis, es muy pequeño.

Labios menores: están por debajo de los labios mayores, tienen piel húmeda y suave. Son muy sensibles.

Orificio vaginal: es donde termina la vagina.

Ano



La menstruación

La menstruación es un sangrado que se produce una vez por mes, que comienza a aparecer en la pubertad. No hay que asustarse cuando se produce ese sangrado, es esperable y tiene que ver con el crecimiento y desarrollo. **A la primera vez se le dice "menarca".** Viene del útero y sale por la vagina. Puede durar entre 3 y 7 días. Y aunque parezca mucha cantidad de sangre, no sale en total más que una tacita chica de café.

Entre el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente menstruación, el cuerpo atraviesa un proceso que se llama **ciclo menstrual**. Cada ciclo dura entre 21 y 35 días. Se cuenta como día 1 de cada ciclo el día en que cae la primera gotita.

La primera menstruación ocurre entre los 9 y 15 años, después de otros cambios, como el crecimiento de los pechos y la aparición de pelos. Y deja de venir, más o menos, a partir de los 50 años.

Aunque la primera menstruación marca la posibilidad física de un embarazo, en la pubertad el cuerpo no está totalmente preparado para llevarlo adelante de manera saludable. (en la página 24 se explica más sobre esto).

ME VINO.

¡CONTAME TODO!

A MÍ TODAVIA NO.



primer día

| ENERO | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIÉ | SÁB | DOM |
| | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Se me fue

| FEBRERO | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIÉ | SÁB | DOM |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | | | | | | |

primer día

primer día

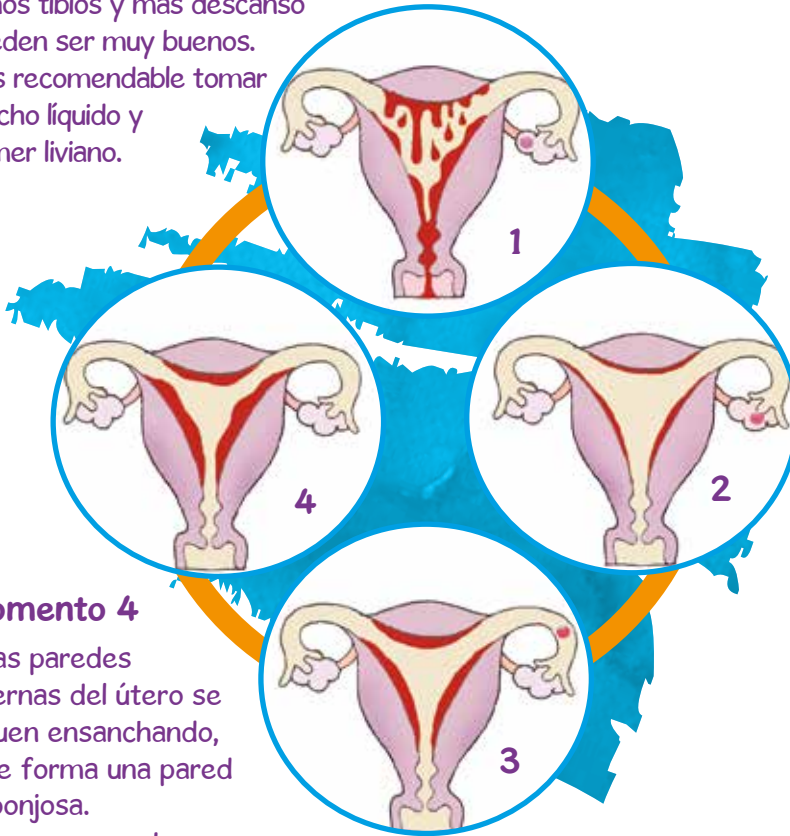
| MARZO | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIÉ | SÁB | DOM |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



El ciclo menstrual

Momento 1: menstruación

- Se desprende sangre de las paredes de adentro del útero y sale como menstruación.
- Se pueden usar toallitas higiénicas, tampones, algodón, copa menstrual o toallitas de tela (ecológicas).
- Pueden aparecer algunos dolores y cansancio. En estos momentos, baños tibios y más descanso pueden ser muy buenos.
- Es recomendable tomar mucho líquido y comer liviano.



Momento 2

- Las paredes de adentro del útero quedan delgadas y empiezan a ensancharse muy lentamente.
- Puede haber flujo transparente.
- Suele ser un momento de mucha energía y creatividad.

Momento 4

- Las paredes internas del útero se siguen ensanchando, y se forma una pared esponjosa.
- Es un momento en que se suele sentir hinchazón, molestia en los pechos o cansancio físico. Puede ayudar comer liviano y descansar.
- Puede haber flujo transparente.

Momento 3: ovulación

- Se siguen ensanchando las paredes internas del útero.
- De uno de los ovarios sale un óvulo (se explica más en las páginas 24 y 25).
- Sale un flujo transparente y gomoso.

En los primeros años de menstruación, los ciclos son irregulares. Es decir, hay meses que dura más y otros, menos. Esto pasa porque el cuerpo todavía está madurando. Te recomendamos anotar o marcar en un calendario las fechas en que te viene y se va la menstruación cada mes, para conocer mejor cómo se da tu ciclo.

Masturbación, erecciones y sueños...

LAU, ¿VOS TE
TOCÁS?



En la pubertad aumenta el deseo sexual, la atracción por otras personas, y también distintas sensaciones y cambios en el cuerpo. Por ejemplo, es posible que tengas una erección. **¿Pero qué es una erección?** Es cuando el pene se para, se pone más duro y se agranda. Esto mismo le pasa al clítoris.

Puede pasar si te cruzás con alguien que te gusta, si ves una foto que te resulta atractiva o si soñás o fantaseás con algo que te causa placer. Ocurre desde que nacemos. Puede suceder sin esperarlo, es algo común.

También te pueden dar ganas de masturbarte, que es cuando acariciás tus propios genitales u otras partes de tu cuerpo para explorarlo y reconocerlo, así como para experimentar sensaciones placenteras.

Masturbarse es una práctica habitual y saludable, que no tiene nada de malo, si se realiza en la intimidad. Se da tanto en las chicas como en los chicos, y puede realizarse a cualquier edad. También está bien si no sentís deseo de masturbarte.

En la pubertad, los testículos se agrandan, crece el vello púbico (pelitos) y el pene aumenta de tamaño. Los testículos comienzan a producir espermatozoides. Aparece la primera eyaculación: luego de una erección (pero no de todas) empieza a salir semen, que es un líquido blanco y pegajoso que contiene espermatozoides. Al principio pueden ser solo unas gotitas transparentes.

NO SABÉS...
AYER A LA NOCHE SOÑÉ
COSAS CON ALE...



Uy,
SE ME PARÓ.



También en la pubertad crece la vulva, aumentan de tamaño los pechos y el clítoris, y aparece vello púbico. Un tiempo antes de la primera menstruación aparece el flujo: es un líquido transparente, espeso y gomoso.

Puede pasar que cuando dormís se produzca una eyaculación o un aumento de la humedad vaginal. Cuando te despertás, podés encontrar tu ropa interior mojada. No te preocupes, esa humedad es semen o flujo vaginal.

¿Qué son Las relaciones sexuales?

Si estás entrando en la pubertad, aunque todavía falta un tiempo para el inicio de tus relaciones sexuales, igual está bueno que sepas algunas cosas. Para tener relaciones sexuales es importante que te informes (podés encontrar más información en los capítulos “Para cuidarse en las relaciones sexuales” y “¿Cómo se usa el preservativo?” en páginas 26 a 29).

Las relaciones sexuales son encuentros íntimos entre personas que se abrazan, se acarician y se besan en distintas partes del cuerpo. También puede haber penetraciones, es decir que parte del cuerpo de una persona entre en algún orificio del cuerpo de la otra.



Tenés derecho
a que respeten
tus tiempos y tus
decisiones.

Es importante
respetar los
tiempos y deseos
de la otra persona.

Si se eligen y se desean, las relaciones sexuales pueden disfrutarse y ser saludables. Para poder elegir es importante conocer el propio cuerpo y tener información confiable acerca de cómo cuidarse.

Es un derecho poder elegir cuándo, cómo y con quién tener relaciones. Que sea una elección propia y no forzada o influenciada por otras personas. Si una persona usa su poder físico o emocional para obligar a otra, es violencia.

A veces, hay chicos y chicas que comienzan a tener relaciones sexuales porque se sienten presionados/as por sus novios/novias o por sus amistades, pero no porque lo deseen.



Algo para tener en cuenta:

Una persona adulta **NUNCA** puede pedirle a un chico o a una chica tener relaciones sexuales. Si esto pasa, es un abuso sexual. Si atravesaste una situación como ésta o alguna otra que te preocupe, es importante que puedas hablar con alguna persona de tu confianza para encontrar ayuda.



¿Qué es La diversidad sexual?

Cuando hablamos de diversidad, hablamos de las diferencias que hay entre las personas. Estas diferencias pueden ser: en las formas de pensar y de sentir, en el tipo de familias que tenemos, en las costumbres con las que nos educan. Y entre todas las diversidades, está la diversidad sexual.

Cuando decimos **diversidad sexual**, estamos hablando de dos tipos de diferencias: la identidad de género y la orientación sexual.

La identidad de género tiene que ver con cómo nos sentimos y vivimos nuestro género. En nuestra sociedad, hay personas que se identifican con el género que fueron anotadas al nacer. Y hay personas que no. Se identifican como varones trans, mujeres trans, personas trans, travestis, transgénero, transexuales, no binarias, entre otras.

Hay muchas formas de sentir y nombrar el propio género, por eso decimos que hay diversas identidades de género. (Para saber más, lee el capítulo “¿Qué es el género?” pág. 12.)

La orientación sexual tiene que ver con la atracción física, sexual y afectiva que sentimos por otras personas. Esto habla de las personas que nos gustan. Nos pueden atraer personas de un género distinto al nuestro, del mismo género o de ambos. Heterosexuales, gays, lesbianas y bisexuales son distintas orientaciones sexuales. La orientación sexual es algo que puede ir cambiando a lo largo de la vida.

No hay una identidad de género ni una orientación sexual que sea la correcta o que sea mejor que otra. Lo importante es respetarse y respetar.

En la Argentina las leyes reconocen los derechos de las personas a la libre elección de identidad de género y orientación sexual. Esto no ocurre en todos los países, y aún en los que sí, como el nuestro, sigue habiendo mucha discriminación y maltrato. Por eso, hay que seguir trabajando para construir una sociedad libre de discriminación.

Muchas personas lucharon y luchan por estos derechos. Entre ellas:



- **Carlos Jáuregui** vivió en Buenos Aires entre 1957 y 1996. Fue un activista por el respeto a la diversidad sexual, y el primer presidente de la Comunidad Homosexual Argentina (CHA).



- **Lohana Berkins** nació en Salta en 1965. Fue activista travesti, defensora e impulsora de la Ley de Identidad de Género. En 1994, fundó la Asociación de Lucha por la Identidad Travesti y Transexual (ALITT), que presidió hasta su fallecimiento, en 2016.



- **Ian Murray McKellen** es un actor inglés (nacido en 1939) reconocido por sus personajes Magneto, en X-Men, y Gandalf en El Señor de los Anillos. Es activista en favor de los derechos de los homosexuales y cofundador de Stonewall, una de las organizaciones de derechos LGBTTI (Lesbiana, Gay, Bisexuales, Trans, Travesti, Transgénero, Intersex) más influyentes de Inglaterra.



- **Frida Kahlo** nació en México en 1907. Fue una reconocida pintora. Luchó por los derechos de las mujeres y por el respeto a la diversidad sexual. Falleció en 1954.

¿Conocés a otras personas que luchan por estos derechos?

Si estás atravesando una situación de discriminación por tu orientación sexual o identidad de género, es importante que pidas ayuda o lo hables con alguien de tu confianza. También podés contactarte con el Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI): 0800 999 2345 (asistencia las 24 horas).

¿Cómo se produce un embarazo?

Para que una persona quede embarazada, tienen que pasar dos cosas:

1. La unión de un **óvulo** y un **espermatozoide**. Cuando se juntan, forman un huevo;
2. La anidación: el huevo se “prende” en la pared interna del **útero**.

Los **óvulos** son células muy pequeñas que están en los ovarios desde el nacimiento. Para verlos hace falta un microscopio. A partir de la pubertad, una vez por mes, uno de los ovarios hace madurar a un óvulo. El óvulo sale del ovario, esto es la “ovulación” y va hacia la trompa de Falopio.

Los **espermatozoides** son células reproductoras microscópicas. Se producen en los testículos desde la pubertad. En cada eyaculación, en el semen salen millones de espermatozoides.

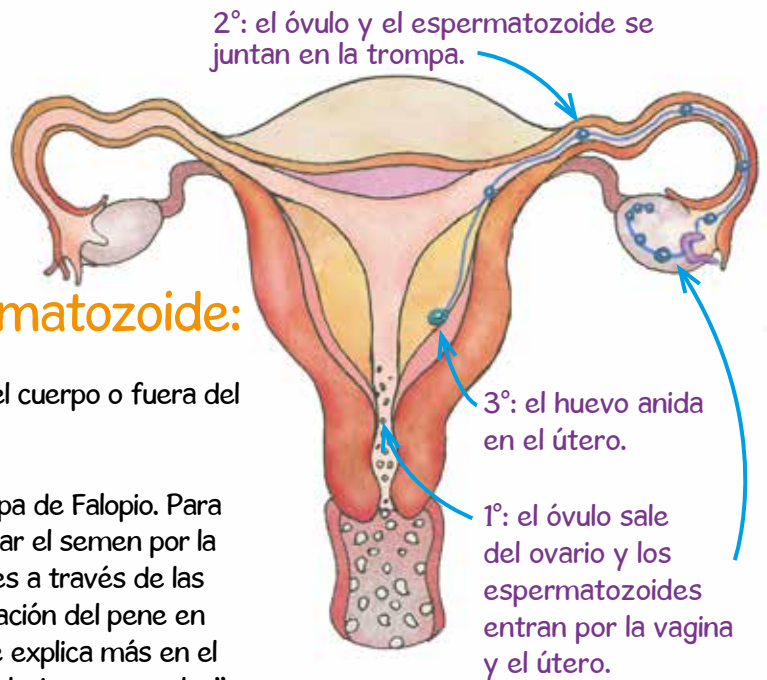
Una vez por mes, la pared interna del **útero**, que se llama endometrio, se pone ancha y esponjosa. En ese momento, puede “anidar” un “huevo”.



La unión de un óvulo y un espermatozoide:

Esta unión puede ser dentro del cuerpo o fuera del cuerpo:

- Dentro del cuerpo: en la trompa de Falopio. Para que esto ocurra, tiene que entrar el semen por la vagina. La forma más habitual es a través de las relaciones sexuales con penetración del pene en la vagina, y sin preservativo. (se explica más en el capítulo "Para cuidarse en las relaciones sexuales", páginas 26 y 27). Los espermatozoides "suben" por dentro del útero hasta la trompa. Si es un día cercano a la ovulación, uno de esos espermatozoides se puede encontrar con el óvulo. Desde hace algunos años, también hay técnicas médicas para poner semen en la vagina, cerca de la entrada del útero.
- Fuera del cuerpo: hay técnicas médicas para juntar óvulo y espermatozoide fuera del cuerpo y, después, poner dentro del útero el huevo que se formó.



La anidación

- Este paso sí o sí tiene que ser en el endometrio, dentro del útero.
- Muchas veces, el huevo formado llega al útero pero no anida. En ese caso, se elimina con la menstruación.
- Si el huevo anida, empieza el embarazo, que es un proceso que dura aproximadamente 9 meses.

¡Importante!

- Se puede producir un embarazo en la primera relación sexual.
- La primera ovulación es antes que la primera menstruación.
- En la pubertad, no se está del todo preparada para un embarazo saludable, porque tanto el propio cuerpo como las emociones están aún en proceso de crecimiento y desarrollo. Por ejemplo, las mamas, el útero y los huesos aún están madurando.

Para cuidarse en las relaciones sexuales

¿Cómo prevenir un embarazo?

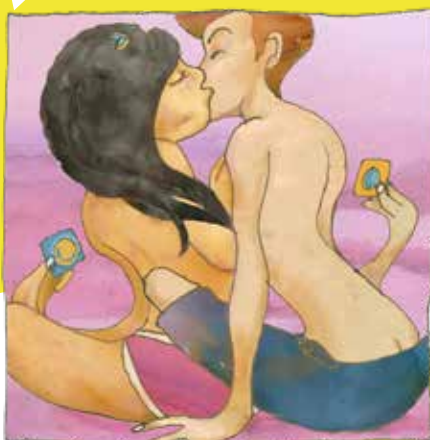
Cuando hablamos de cuidarnos en las relaciones sexuales nos referimos a evitar embarazos no planificados y también infecciones de transmisión sexual (ITS).

Los métodos anticonceptivos (MAC) sirven para evitar o reducir la posibilidad de un embarazo en una relación sexual. Algunos métodos actúan como “barrera” para que los espermatozoides no puedan llegar hasta el óvulo. Otros evitan la ovulación (para entender más recordá leer “¿Cómo se produce un embarazo?”, pág. 24).

Las personas tienen derecho a elegir el método anticonceptivo según sus preferencias, costumbres y creencias. Para recibir información sobre MAC, se pueden acercar a asesorías o consejerías que funcionan en los centros de salud, o llamar al 0800 222 3444. La llamada es confidencial.

Por Ley N° 25. 673, los MAC son gratuitos en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas.

¿Qué MAC existen?



Preservativo

Es el único método que, además de evitar el embarazo, también protege de las infecciones de transmisión sexual.



DIU

Se coloca dentro del útero.
Dura 10 años.



Pastillas

Se toman todos los días.



Inyecciones

Algunas se colocan una vez al mes; otras, cada 3 meses.



Implante

Es una varilla, del tamaño de un fósforo, que se coloca en el antebrazo. Dura 3 años.



Si algo falló...

Pastillas de emergencia

Se usan para reducir las posibilidades de embarazo en los casos en que se tuvo una relación sexual sin protección o en que falló el método usado. Hay que tomarlas lo antes posible. Se entregan en forma gratuita en guardias de hospitales y centros de salud.

¿Cómo se usa el preservativo?

El preservativo (también conocido como forro o condón) es una funda de látex que se pone cuando el pene está parado y duro para impedir y retener el paso del semen, y así evitar posibles embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS).

Existen virus, bacterias o parásitos que pueden pasar de una persona a otra en las relaciones sexuales y producir infecciones. Las ITS más conocidas son el VIH (que en algunos casos puede producir SIDA), la sífilis, el VPH (Virus de papiloma humano) y la hepatitis B y C, entre otras.

Algunas ITS también se previenen con vacunas. Por ejemplo, para el VPH existe una vacuna que deben recibir todos los chicos y chicas a los 11 años y está disponible en hospitales y centros de salud.

¿Sabías que hay más formas de cuidarse en las relaciones sexuales?

0800-222-3444
LÍNEA DE SALUD SEXUAL.



Usar desde el comienzo de la relación sexual.

Siempre usar lubricantes "al agua". No usar vaselina, aceite o crema porque dañan el látex.



1. Revisar la fecha de vencimiento. Abrir sobre el borde con las manos, no con los dientes, para que no se rompa.
2. Apretar la punta para sacar el aire antes de apoyarlo en el pene erecto, porque si queda inflada se puede romper.
3. Mantener la punta apretada mientras se desenrolla hasta la base del pene.
4. Después la eyaculación, retirar con el pene todavía erecto. Tener cuidado de que no se derrame el semen.
5. El preservativo debe usarse solamente una vez. Luego, tirar a la basura, no en el inodoro.

¿CÓMO SE HACE UN CAMPO DE LÁTEX?

Sirve para protegerse de las infecciones durante el sexo oral. Se puede hacer cortando un preservativo o usando papel film de cocina.



1. Abrir el preservativo y desenrollarlo completamente.



2. Cortarlo de punta a punta en forma vertical.



3. Estirarlo con el índice y el pulgar para armar el campo de látex.

¿Y ahora?

Tenés en tus manos esta revista. La leíste. Tiene mucha información nueva. Y ahora, tal vez te surjan nuevas preguntas, ganas de compartir, o necesidad de pedir ayuda.



CHARLAR

Datos útiles para compartir en casa o en la escuela:

- Línea de Salud Sexual: 0800-222-3444
- Línea de atención contra la explotación sexual y grooming: 0800 222 1717
- Línea de atención a las mujeres en situación de violencia: 144
- Línea de Atención a Víctimas de Violencia Familiar: 137
- Línea de atención para la prevención de adicciones: 141
- Línea de atención contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo: 0800 999 2345
- www.hablemosdetodo.gob.ar
- www.argentina.gob.ar/educacion/esi



PREGUNTAR

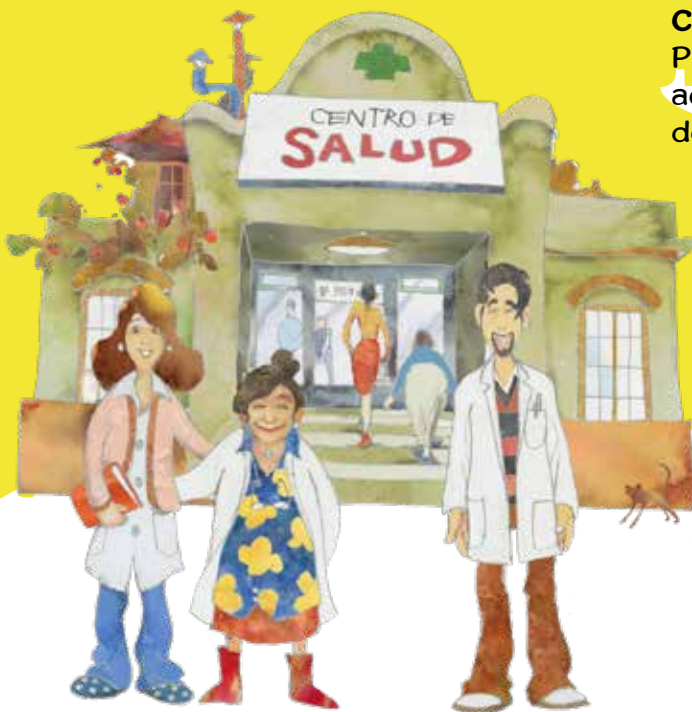
COMPARTIR

CHARLAR



PREGUNTAR

COMPARTIR



Centro de Salud
Podés ir (solo, sola,
acompañado/a, con o sin
documento) a:

- Hacerte al menos un control de salud al año.
- Ver si tenés todas las vacunas para tu edad (a los 11 años toca la del VPH, Triple Bacteriana Acelular, Antimeningocócica).
- Buscar preservativos y otros métodos anticonceptivos.
- Consultar por otros temas de salud que te interesen.

PREGUNTAR

