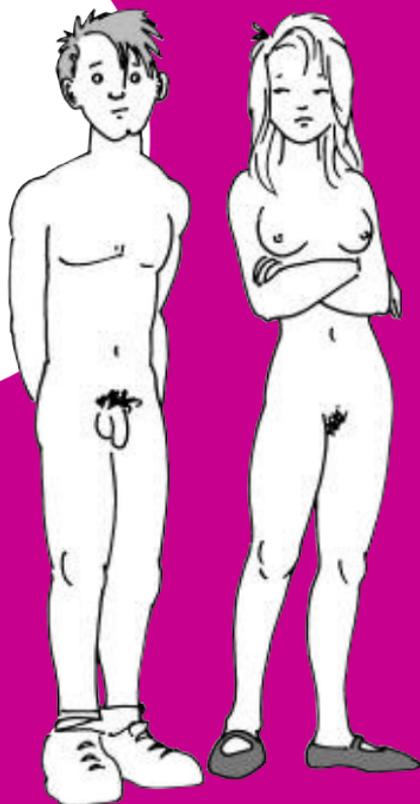


Conociendo nuestros cuerpos



Con frecuencia vemos nuestro cuerpo como algo ajeno a nosotros/as mismos/as. Tal vez no te hayas detenido a pensar que cuando te ves en el espejo, lo que ves es tu cuerpo.

Estarás acostumbrado/a a ver el cuerpo como algo que, entero o por partes, por dentro y por fuera, aparece en libros, láminas, fotografías, radiografías, películas, etc. Pero todo eso queda muchas veces como algo alejado de lo que es más importante: la experiencia de ver, sentir y conocer tu propio cuerpo.

Tu cuerpo se hace presente de muchas formas:

- Cuando experimentas emociones (alegría, tristeza, rabia, amor, etc.).
- Cuando experimentas placer.
- Cuando experimentas dolor, molestia o te enfermas.
- Cuando te expresas y te comunicas con saludos, caricias, besos, abrazos, etc.
- Cuando bailas o haces deporte.
- Cuando tu cuerpo es visto, valorado o juzgado por sus partes o características.
- Cuando el cuerpo experimenta transformaciones o cambios.
- Cuando te asumes como hombre o mujer.
- Cuando sientes deseo, atracción, excitación y placer sexual.

Seguramente podrás encontrar muchos momentos, de acuerdo a tu experiencia personal, en los que tu cuerpo se ha hecho presente. Piensa en algunos y anótalos en este espacio:

Con frecuencia el cuerpo es separado en partes *buenas* y *malas*, *bonitas* o *feas*, partes que ni se nombran porque supuestamente son *vulgares*, partes que no se miran o no se tocan.

Esta actitud lleva a un desconocimiento del cuerpo y a experimentar miedo o culpa ante sus manifestaciones.

El tuyo, como el de todos/as, es un cuerpo sexuado, porque naciste con órganos sexuales masculinos o femeninos.

Además, todo tu cuerpo es fuente de excitación y placer sexual. Si ves la sexualidad como algo sucio o pecaminoso, eso afecta tu relación con el cuerpo.

Conocer tu cuerpo te ayuda a sentirlo como algo propio, valorarlo y disfrutarlo.

En el conocimiento de tu cuerpo tienen un lugar importante los cambios que se producen en la adolescencia. Ciertamente, al llegar la pubertad, el cuerpo da mucho qué pensar y sentir. Una cantidad de cambios muy grandes y rápidos se presentan.

¿Por qué se dice que en la adolescencia hay un despertar de la sexualidad?

Adolescencia y pubertad son términos que, aunque la gente usa indistintamente, no significan exactamente lo mismo. La pubertad se relaciona más con los cambios biológicos que ocurren en esta etapa de la vida, mientras que la adolescencia tiene que ver con el significado que cada sociedad o cultura le da a estos cambios. Es decir, los cambios corporales que marcan el paso de la infancia a la vida adulta son los mismos en el mundo entero, los muchachos, no importa donde hayan nacido, en El Congo, Estados Unidos, China o Puerto la Cruz, en cualquier momento de sus vidas entre los nueve y los quince años, empezarán a tener la barba poblada, pelos en el pecho y eyaculaciones nocturnas, y de la misma forma las muchachas ya sean de Costa de Marfil, España, Japón o Delta Amacuro, en ese mismo período de su vida verán sus senos crecer y su primera regla. Las hormonas sexuales son las grandes protagonistas detrás de esos cambios, por eso se habla de un despertar sexual. La pubertad incluye a todos los cambios físicos que ocurren en el cuerpo de las

personas en el proceso de transformación de su cuerpo de niño/a a adulto/a. La mayoría de esos cambios tiene que ver con la aparición de la posibilidad física de tener un bebé. El término adolescencia se refiere al significado que cada cultura ha dado a este proceso de maduración biológica que determina el paso de la infancia a la vida adulta. Adolescencia y pubertad son pasajes cruciales tanto en la vida personal de cada uno/a de nosotros/as como en la vida comunitaria.



La sexualidad tiene un lugar esencial en la transición de niño/a a adulto/a, se hace presente con muchas experiencias nuevas. Hay cambios corporales y se desarrollan las funciones de los órganos genitales y los rasgos sexuales del cuerpo, tanto en lo que se refiere a la capacidad para experimentar excitación y placer sexual como en cuanto a la función reproductiva. Pero pensar que eso es todo lo que nos ocurre en la adolescencia es quedarnos cortos, en la adolescencia vivimos muchas cosas más.

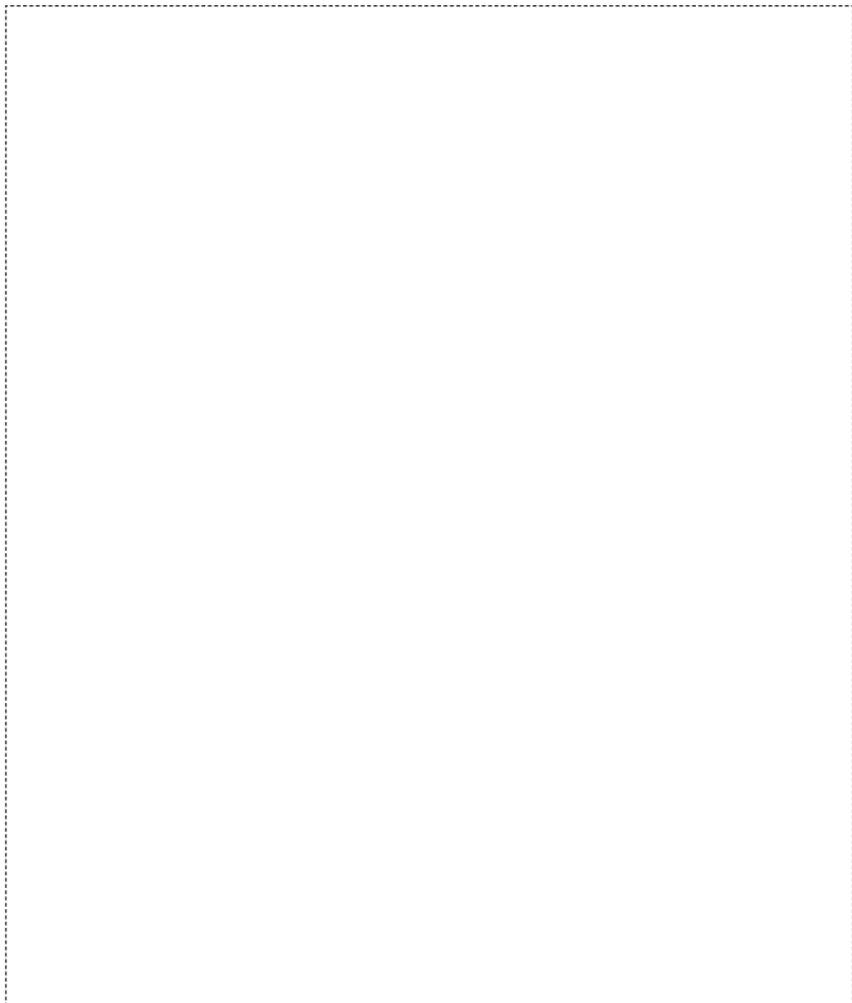
En la pubertad y la adolescencia pueden surgir diversos sentimientos: alegría, extrañeza, orgullo, preocupación o expectativas en relación al desarrollo del cuerpo.

Seguramente has sentido que de un tiempo para acá se ha hecho más importante para ti resguardar la intimidad de tu cuerpo cuando te bañas, te vistes, etc.

Esto tiene que ver con la necesidad de hacer valer que tu cuerpo te pertenece y merece respeto.

A lo largo de la adolescencia, tu cuerpo adquiere las características propias de tu sexo y tus órganos sexuales alcanzan el desarrollo que les permite su función en el placer sexual y la reproducción.

Este espacio es para que dibujes un hombre y una mujer desnudos. Puedes compartir con un/a amigo/a la elaboración de los dibujos. También puedes dibujar tu propio cuerpo.



¿Cuándo y por qué comienza la pubertad de las chicas?

La pubertad comienza en las muchachas cuando su cerebro les dice a sus ovarios ¡Empiecen a producir hormonas sexuales femeninas! Y los ovarios le hacen caso. Eso suele ocurrir entre los ocho y los catorce años.

Las hormonas son sustancias químicas que se producen en diferentes glándulas del cuerpo. Una vez que se producen entran en la sangre. Las hormonas sexuales femeninas se generan principalmente en los ovarios, las dos más importantes son la progesterona y el estrógeno. Ellas son las responsables del desarrollo del cuerpo y de los rasgos corporales femeninos (aumento de los senos, crecimiento de vellos alrededor de la vulva y en las axilas), así como de la llegada de la regla o período.

Durante la pubertad las hormonas sexuales provocan cambios diferentes en muchachos y muchachas, en las chicas suelen ser presentarse antes que en los chicos.

Hombres y mujeres tenemos sensaciones y sentimientos similares en esta etapa de la vida. A medida que maduras físicamente y ocurren en ti los cambios de la pubertad, puedes llegar a sentir que tu cuerpo te hace pasar penas y chascos

continuamente. También puedes experimentar cambios de humor repentinos: molestarte sin motivo aparente en un momento dado, ponerte triste al siguiente, atacarte de la risa de repente sin saber por qué, sentirte en las nubes en un minuto y en un infierno al minuto siguiente. Es importante que sepas que no eres la única que te sientes "rara", millones de chicas del mundo entero están pasando por lo mismo. Así que no te preocupes, no estás sola.

El camino que comienzas con la pubertad y termina cuando te haces adulta, se llama adolescencia. Los cambios de la pubertad no suceden todos al mismo tiempo. Una gran parte de ellos ocurre a lo largo de varios años, pero otros pueden aparecer repentinamente. Suelen tener un orden específico, aunque no siempre sucede así y también es normal.



¿Cuáles son los cambios del cuerpo de las muchachas durante la pubertad?

- Los ovarios aumentan de tamaño gradualmente.
- El cuerpo suda más y el sudor adquiere un olor diferente.

- El cuerpo da un “estirón”, aumenta de tamaño y de peso.
- Los brazos y las piernas se alargan.
- Las manos y los pies aumentan de tamaño.
- Los huesos de la cara aumentan de tamaño y el rostro adquiere un aspecto menos infantil.
- Vello suave y oscuro que luego se vuelven rizados y ásperos, crecen alrededor de la vulva.
- Pueden aparecer en la vagina pequeñas cantidades de un flujo blancuzco-amarillento (lo cual es normal y ayuda a mantenerla sana).
- Las caderas se ensanchan y el cuerpo luce más redondeado.
- Los muslos y las nalgas se redondean.
- Crece vello en las axilas.
- El vello de los brazos y las piernas se hace más grueso.
- Los pechos y los pezones aumentan de tamaño.
- Los pezones pueden hacerse más oscuros.
- Los órganos sexuales aumentan de tamaño.
- Empieza la menstruación.

¿Cuándo y por qué comienza la pubertad de los muchachos?

Igual que en el caso de las muchachas, la pubertad de los muchachos se inicia cuando su cerebro da la orden a los testículos para que comiencen a producir testosterona, la hormona sexual masculina. En los varones la pubertad aparece un poco más tarde que en la niñas, más o menos entre los diez y los quince años. Aunque las hor-

monas sexuales provocan cambios diferentes en muchachos y muchachas, y en las chicas suelen ser más tempranos, hombres y mujeres tenemos sensaciones y sentimientos similares en esta etapa de la vida.

En nuestra cultura aún prevalece la idea machista de que los hombres no tienen “nada que perder” en relación con el ejercicio de su sexualidad, por eso será que en la casa y en la escuela se les habla tan poco (menos que a las muchachas, que es bastante decir) sobre los cambios que ocurren en su cuerpo durante la pubertad. Lamentablemente, lo que ocurre en una buena parte de los casos es, que los hermanos o amigos más grandes, e incluso los adultos cercanos (padres, padrinos, tíos) se burlan y hacen bromas pesadas y de doble sentido. La mayoría de los muchachos que están pasando por esta etapa, encuentran pocos espacios para informarse correctamente de las transformaciones que están sucediendo en su cuerpo y para comunicar las preguntas, angustias y preocupaciones que estas acarrearán.



“Cuando yo estaba en el liceo, en el baño mientras nos vestíamos para hacer deporte, todos estábamos pendientes –disimulando– pero pendientes del cuerpo de los demás... Después empezaba el chalequeo... Todos vivíamos con miedo a que nos agarraran de sopa. Por eso uno estaba siempre a la defensiva, en guardia...”

Testimonio de un joven de 20 años estudiante de geografía en la Universidad Central

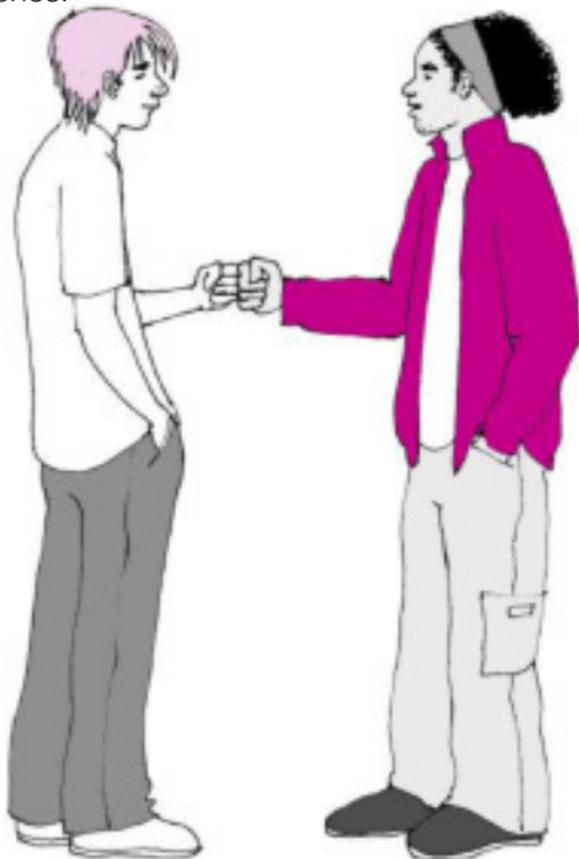
Seguramente la vivencia de la pubertad y la adolescencia de los varones sería muy diferente –menos riesgosa y violenta– si en vez de burlarnos de ellos, buscáramos el tiempo y la forma de explicarles los cambios que le esperan en esta particular etapa de su vida.

Un buen punto de partida para contribuir a una vivencia más positiva de esta fase en la vida de los chicos, es informarlos sobre como está conformado su propio cuerpo y los cambios que le ocurrirán durante la pubertad y la adolescencia.

¿Cuáles son los cambios del cuerpo de los muchachos en la pubertad?

- El pene y los testículos aumentan de tamaño.
- Cambia la voz.
- La piel se hace más grasosa; pueden aparecer espinillas y barros en la cara, el cuello y la espalda.
- Los testículos comienzan a producir espermatozoides.
- Los vellos de los brazos y las piernas se hacen más gruesos.
- Crecen pelos en el pecho, en las axilas y en la cara.
- Vello púbico crece alrededor de la base del pene, los testículos y el ano.
- Las tetillas se oscurecen, se hacen más grandes y pueden doler un poco.
- Los pies crecen y su olor se hace más penetrante.

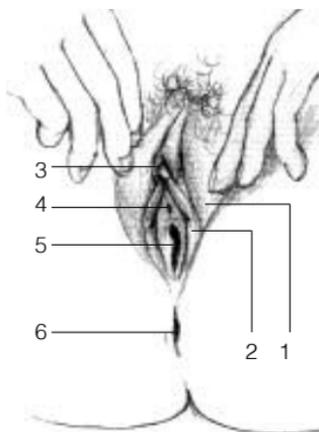
- La espalda y los hombros de ensanchan.
- Ocurren frecuentes erecciones.
- Se crece hasta alcanzar la estatura definitiva.
- El sudor se hace más espeso y de olor más penetrante.
- La musculatura y la fuerza física aumentan.
- Ocurren las primeras eyaculaciones.



Los órganos genitales femeninos

Tanto la mujer como el hombre tienen órganos genitales externos e internos. En la mujer, los órganos sexuales externos no están tan a la vista como en el hombre. Entre las piernas, al separarlas, puede verse la vulva.

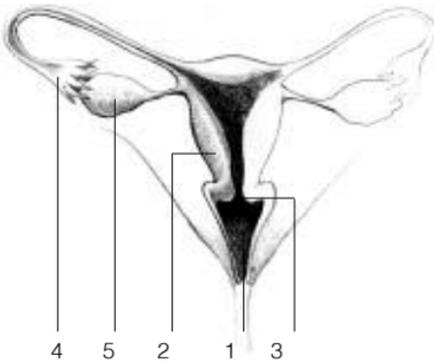
Siguiendo el dibujo puedes observar que la vulva tiene varias partes.



- **Los labios mayores** (1) son pliegues de piel que en la pubertad se hacen más gruesos y se cubren de vellos. Al juntar los muslos los labios mayores ocultan el resto de la vulva.
- **Los labios menores** (2) son delgados, sin vello, donde se unen forman un vértice más prominente llamado "capuchón" que recubre parcialmente al clítoris.
- **El clítoris** (3) es el órgano genital más sensible en la mujer. Es un órgano pequeño (del tamaño de la goma de un lápiz) que entra en erección cuando hay excitación sexual.
- **Meato urinario** (4) por donde sale la orina. No forma parte de los genitales femeninos, es parte del aparato urinario.
- **Entrada de la vagina** (5) es por donde sale el flujo menstrual, nacen los bebés y entra el pene durante las relaciones sexuales.

- **Ano** (6) por donde salen las heces fecales. No forma parte de los genitales femeninos, es parte del aparato digestivo.

Los órganos genitales internos son: la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.



La vagina (1) es un canal o túnel, cuya entrada está en la vulva y termina en el útero, sus paredes son suaves y húmedas. La vagina es muy elástica y tiene la capacidad de contraerse, esto le permite adaptarse a lo que sucede en la relación sexual. Igualmente permite el paso del bebé en el momento del parto, volviendo luego a su tamaño normal. Al producirse la excitación sexual, las paredes vaginales segregan un líquido lubricante que genera una sensación de humedad en la vulva.

- **El útero o matriz** (2) mide de 7 a 8 cm. de longitud y de 3 a 4 cm. de ancho. Tiene forma de pera, es hueco y sus paredes están formadas por fibras musculares.
- **El cuello del útero** (3) es el extremo inferior más delgado, presenta un orificio por donde sale el flujo menstrual.
- **Las trompas de Falopio** (4) son dos tubos delgados que comunican al útero con los ovarios. Por dentro tienen

un fino conducto por donde es conducido el óvulo desde el ovario hasta el útero. Es en las trompas de Falopio donde se produce la fecundación del óvulo por el espermatozoide.

- **Los ovarios** (5) son dos y están a los lados del útero, son algo mayores que una almendra. Su función es la de producir los óvulos y también hormonas que determinan las características sexuales femeninas y el funcionamiento de los órganos sexuales.

¿Cómo se produce la menstruación?

La menstruación o regla que ocurre en la mujer todos los meses es la manifestación externa de un ciclo menstrual que cumplen los órganos reproductores femeninos.

El intervalo entre una menstruación y otra tiene generalmente una duración regular que en la mayoría de las mujeres es de 28 días, aunque puede variar en otras entre 25 y 35 días.

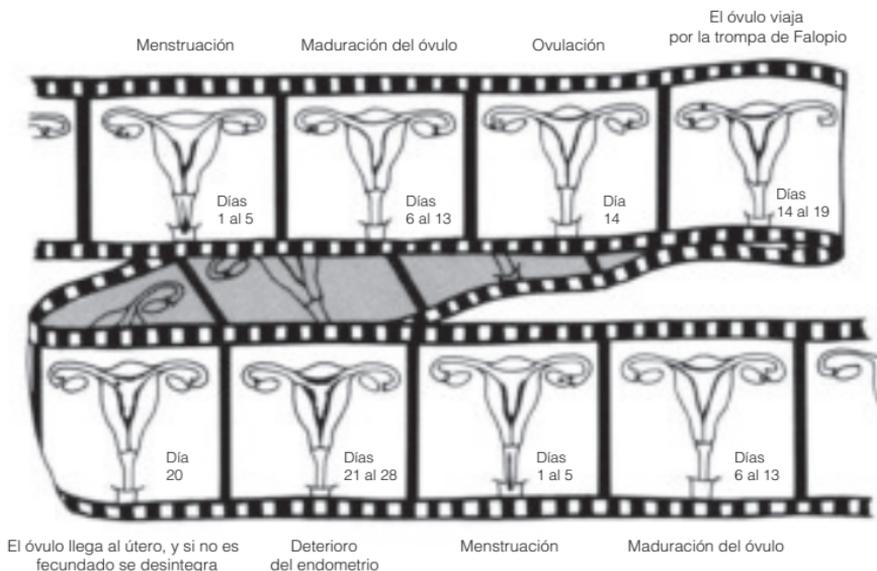
Durante los primeros días del ciclo menstrual se va formando un tejido llamado endometrio que recubre las paredes internas del útero. Simultáneamente, en un ovario va madurando un óvulo que hacia la mitad del ciclo (día 14 cuando es de 28) sale del ovario y es recogido por la trompa de Falopio que lo conduce en dirección al útero. El óvulo es una célula microscópica que al cabo de 48 horas se desintegra al no ser fecundada.

Cuando el óvulo no es fecundado, transcurren varios días en los que un proceso hormonal detiene el desarrollo del endometrio y provoca al final que éste se desprenda en forma de un

goteo de sangre que contiene partículas de tejido. Este goteo baja por el cuello del útero y la vagina hacia el exterior.

Así aparece la menstruación que se presenta como un flujo de sangre que dura por lo general de 3 a 5 días. Con la llegada de la menstruación finaliza el ciclo y queda el útero preparado para iniciar uno nuevo.

Seguramente habrás escuchado muchas cosas acerca de la menstruación que nada tienen que ver con la descripción anterior. Por ejemplo, hay gente que dice que la regla es sangre mala que el organismo bota, nada más falso que esto. **Al contrario, la menstruación indica más bien la salud y el buen funcionamiento de los órganos sexuales femeninos.**





También hay muchas falsas creencias acerca de hacer ejercicio, bañarse o comer ciertos alimentos durante la regla. La menstruación no afecta nuestra vida cotidiana, basta con la adecuada higiene de los genitales y el uso de toallas o tampones.

Existen también creencias acerca de no poder tener relaciones sexuales durante la regla. Esto debe ser una decisión individual con la cual la mujer se sienta cómoda, al igual que su pareja. Es importante resaltar que durante la menstruación existen posibilidades de embarazo. Ver tema nº 6 Otra creencia común es que la menstruación altera invariablemente el estado psicológico o emocional de la mujer. En realidad la llegada de la menstruación influye de forma muy variada, hay mujeres que no experimentan ningún cambio, otras pueden manifestar diversas emociones, alegría, tristeza, cambios de humor, e incomodidad.

Lo que sí afecta a muchas mujeres es toda la carga de falsas creencias e interpretaciones que hacen ver la menstruación como un hecho negativo, como una enfermedad o como algo que le resta capacidad a la mujer.

Si eres una muchacha puedes pensar por un instante cómo fue el momento de tu primera menstruación, quién habló contigo, qué te explicaron. Puedes también comparar tu experiencia con la de tus compañeras o familiares.

Anota aquí tus reflexiones:

Si eres un muchacho, piensa en qué has escuchado sobre este tema, tal vez puedas comentar también algo en relación a la menstruación a partir de la experiencia de tu madre, hermanas y familiares o amigas.

¿Cuándo se produce un embarazo?

Para que se produzca un embarazo se requiere la unión del óvulo con un espermatozoide. A esto se le llama fecundación.

Cuando se produce la eyaculación durante el coito, el semen que contiene los espermatozoides es depositado en el fondo de la vagina.

Desde allí, los espermatozoides pasan al interior del útero y lo recorren hasta alcanzar la entrada de las trompas de Falopio.



En éstas se produce el encuentro en el que un espermatozoide penetra la membrana del óvulo y se une a su núcleo. Así se forma el cigoto y comienza un proceso de división celular mientras recorre la trompa hasta alcanzar el útero. Al llegar allí, ya es un conjunto de muchas células que se anida en el endometrio, el cual le suministra nutrientes y un medio adecuado. Se inicia en ese momento el embarazo, y continúa entonces el desarrollo del bebé que culmina a los nueve meses con el parto.

Es bueno saber que con una sola relación sexual, así sea la primera, puede producirse un embarazo, basta que en ese momento exista un óvulo en los órganos reproductivos de la mujer. Cuando se tienen relaciones sexuales, la forma de evitar un embarazo es impidiendo que se produzca la unión entre el óvulo y el espermatozoide. Esta es la función de los métodos anticonceptivos. Ver tema nº 8

Los órganos genitales masculinos

En el sexo masculino hay órganos genitales externos e internos.

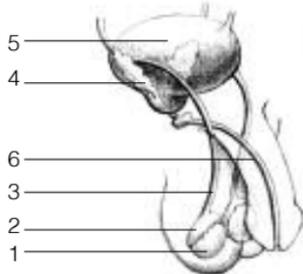
Los genitales externos son el pene y el escroto dentro del cual se encuentran los testículos.



- **El pene** (1) tiene su base justo debajo del pubis.
- **El glande** (2) está en la extremidad del pene, su piel es más delgada, suave y es el órgano más sensible en el hombre. En el glande se encuentra el orificio donde termina la uretra.
- **El prepucio** (3) es la piel del cuerpo del pene que se prolonga hasta la extremidad formando una envoltura que recubre el glande. El prepucio puede ser corrido hacia atrás, dejando el glande descubierto; esta operación es necesaria en el aseo personal para eliminar el exceso de secreción blanquecina que allí se produce.
- **El escroto** (4) es una bolsa de piel dentro de la cual se encuentran los testículos; su función es mantenerlos a una temperatura menor que la del resto del cuerpo, necesaria para la producción de los espermatozoides. Por eso, el escroto se estira cuando hace calor y se contrae cuando hace frío.

Los órganos reproductores internos, como puedes observar en la ilustración de la página siguiente, son los testículos, el epidídimo, los conductos deferentes, las vesículas seminales, la próstata y la uretra.

- **Los testículos** (1) son dos glándulas que producen los espermatozoides y la hormona masculina llamada testosterona.



El epidídimo (2) contiene largos y delgados conductos a donde llegan los espermatozoides y completan su maduración. Además es el sitio de almacenamiento de los espermatozoides y de reabsorción de los que no sean eyaculados.

Los conductos deferentes (3) llevan los espermatozoides desde los testículos hasta el conducto que sale de la vesícula seminal.

- **Las vesículas seminales** (4) son unas glándulas productoras de aproximadamente el 70% del volumen del líquido seminal.
- **La próstata** (5) es una glándula del tamaño de una nuez que produce una parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides contenidos en el semen.
- **La uretra** (6) es el conducto que comienza en la vejiga y termina en la extremidad del pene. A ella se une el conducto eyaculador proveniente de las vesículas seminales.

La eyaculación se produce generalmente con el pene en erección, consiste en la expulsión del semen en varios pequeños chorros.

En los hombres que no tienen relaciones sexuales ni se masturban, puede producirse la expulsión del semen mientras duermen, asociada usualmente con sueños eróticos. Es muy frecuen-



te que en la pubertad, las primeras eyaculaciones sean estos “sueños húmedos”, a veces nos pueden producir sorpresa porque no hemos sido informados y no entendemos qué está pasando.

A propósito... ¿Es normal la masturbación?

La masturbación es una forma de conocer tu cuerpo y su capacidad para experimentar placer. Es una manera de obtener placer sexual. La masturbación aparece en los primeros años de vida, desde que el/la bebé comienza a utilizar las manos para explorar su cuerpo y las sensaciones que le produce.

A partir de la pubertad, la masturbación adquiere mayor importancia como forma de obtener placer sexual por la estimulación de los genitales y el resto del cuerpo, acompañada muchas veces de fantasías de contenido erótico. Puede cumplir un papel importante en el desarrollo sexual si es vivida como un hecho placentero.

Hay personas a las que masturbarse puede despertarles sentimientos de culpa, vergüenza o miedo. Estos sentimientos tienen mucho que ver con esa imagen distorsionada de la sexualidad como algo impuro, pecaminoso, desconocido o peligroso. También afectan mucho todas las falsas creencias que existen sobre la masturbación. Una creencia muy común es que las mujeres no se masturban. Esto es falso, tanto la mujer como

el hombre pueden obtener placer por la estimulación de sus genitales. Lo que ocurre es que hay más tabúes en relación a la sexualidad femenina y sus manifestaciones, por eso se habla poco de la masturbación femenina.

La masturbación es algo muy personal, cada quien decide si quiere hacerlo o no y en qué momento. Lo más importante es que sea una experiencia que no genere temores o culpa.

Muchas/os adolescentes hacen preguntas como: ¿es verdad que puede trastornar la mente? ¿puede afectar la vida sexual futura? ¿produce acné? ¿puede volver estéril a la persona?

Todas estas preguntas se refieren a creencias erradas. La masturbación no trae problemas ni al cuerpo ni a la mente, tampoco afecta la capacidad reproductiva. Hay quienes creen que masturbarse puede afectar la capacidad para experimentar placer con una pareja, eso no es cierto, la realidad es que puede aportarle a la persona un conocimiento de su cuerpo, de sí misma y de su sexualidad que le será útil para su vida de pareja.