

Cambios que se ven Y se sienten



Educación sexual integral
Para saber más sobre la pubertad

Ministerio de
Salud

Ministerio de
Educación



Argentina

Autoridades

Presidente de la Nación
Alberto Fernández

Ministerio de Salud

Ministra de Salud de la Nación
Carla Vizzotti

Jefa Unidad Gabinete de Asesores
Sonia Gabriela Tarragona

Directora de Géneros y Diversidad
Candela Cabrera

Secretaría de Acceso a la Salud
Sandra Tirado

Subsecretario de Estrategias Sanitarias
Juan Manuel Castelli

Director Nacional de Abordaje por Curso de Vida
Marcelo Bellone

Directora de Salud Perinatal y Niñez
Gabriela Bauer

Director Adolescencias y Juventudes
Juan Carlos Escobar

Coordinadoras del Programa Nacional de Salud Escolar
Gabriela Codarini y Débora Lev

Directora Nacional de Salud Sexual y Reproductiva
Valeria Isla

Ministerio de Educación

Ministro de Educación de la Nación
Nicolás Trotta

Unidad Gabinete de Asesores
Matías Novoa Haidar

Secretaría de Educación
Marisa Díaz

Subsecretaria de Educación Social y Cultural
Laura Sirotzky

Directora de Educación para los Derechos Humanos, Género y Educación Sexual Integral
María Celeste Adamoli

Coordinadora del Programa Nacional de Educación Sexual Integral
Mirta Marina

Cambios que se ven Y se sienten



Educación sexual integral
Para saber más sobre la pubertad

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

*Este material se publicó en dos formatos, impreso y digital.
La versión digital puede ser leída con lectores de pantalla. Todas las imágenes cuentan con descripción.*

¡hOLA!

¡Esta revista es para vos!

¿Por qué? Porque nos imaginamos que estás en un momento en que te surgen un montón de preguntas: ¿Por qué me cambia el cuerpo? ¿Qué sentimientos nuevos aparecen? ¿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 para despejar 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, con tu familia, en la escuela o donde elijas.

Este material lo pensamos y lo hicimos profesionales de los ministerios de Educación y de Salud 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 para poder mejorarla. Y así, con el aporte de muchas personas, llegamos a este trabajo que tenés ahora en tus manos.

En esta revista hablamos con a/o para referirnos a chicos y chicas, para hacer más inclusivo el lenguaje. En los últimos años, muchas personas fueron más allá de la a y la o, y empezaron a escribir con x, @ o e para incluir también a las personas que no se identifican ni como varones ni como mujeres. Así, decir chicxs, chic@s o chiques es un intento de incluir a todas, todas las personas.

¡Esperamos que esta revista te sirva, te acompañe y la disfrutes!

iguales Y Diferentes

Lo que tenemos en común todas las personas es que somos iguales y diferentes. Somos iguales porque somos personas y tenemos los mismos derechos. Somos diferentes porque somos 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 hacer una huerta 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 ningún motivo: por una discapacidad, por cómo es su cuerpo, por cómo piensa, por dónde nació, 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 hacer una huerta y a otros, no.

ESTAS DOS PÁGINAS SE INSPIRARON EN EL MATERIAL DIDÁCTICO "CHICAS Y CHICOS. IDENTIDAD Y CUERPO" DE LA ORGANIZACIÓN CHRYSALLIS EUSKAL HERRIA.

CONOCIENDO NUESTROS CUERPOS

Todos los cuerpos son diferentes. Todas las partes del cuerpo son diferentes en cada 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 en cada persona. Son partes del cuerpo íntimas y muy sensibles. Tocarlos puede dar placer. Hay penes y vulvas de distintos tamaños y formas.

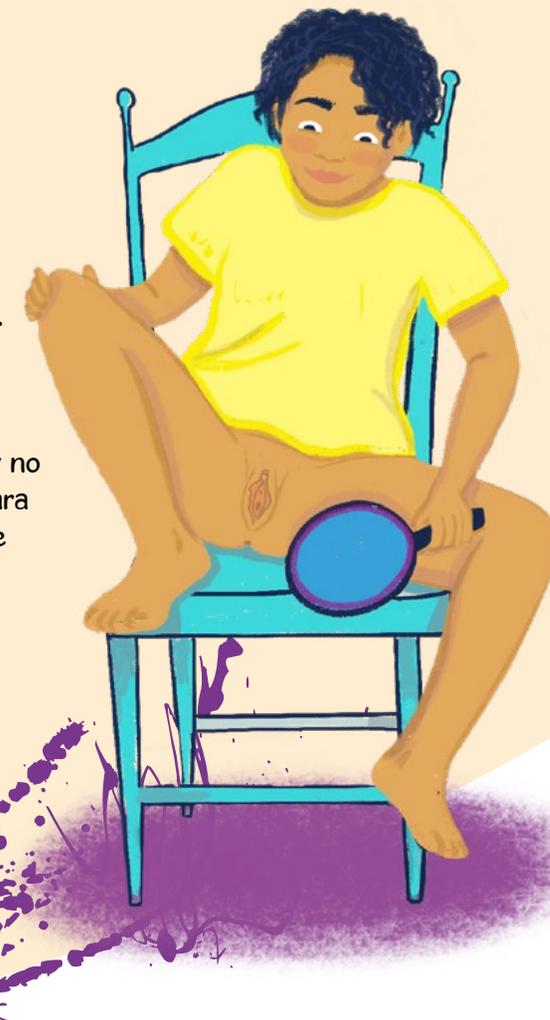
También, desde la adolescencia, los genitales están relacionados con la posibilidad de tener hijas/os.

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".

Todos los cuerpos son distintos, no hay cuerpos mejores ni peores.



Es importante tener en cuenta que nuestros genitales no definen quiénes somos. No todas las personas con pene se sienten varones, ni todas las personas con vulva se sienten mujeres. ¿Escuchaste hablar, por ejemplo, de varones trans o de mujeres trans? En nuestra sociedad, las personas nos identificamos de diferentes maneras y no solo como varones o como mujeres (para saber más sobre qué es la identidad de género podés mirar la pág. 22).



En la Argentina tenemos la Ley de Identidad de Género que garantiza que en la escuela, en el barrio, en el centro de salud, en el club, etc., respeten nuestra identidad y nos llamen como preferimos. Por ejemplo, si una persona tiene nombre de varón en el DNI, pero es mujer porque así se identifica, tiene el derecho a que la llamen por el nombre que ella eligió. Y además, si quiere, puede cambiar la foto y el nombre en su documento.

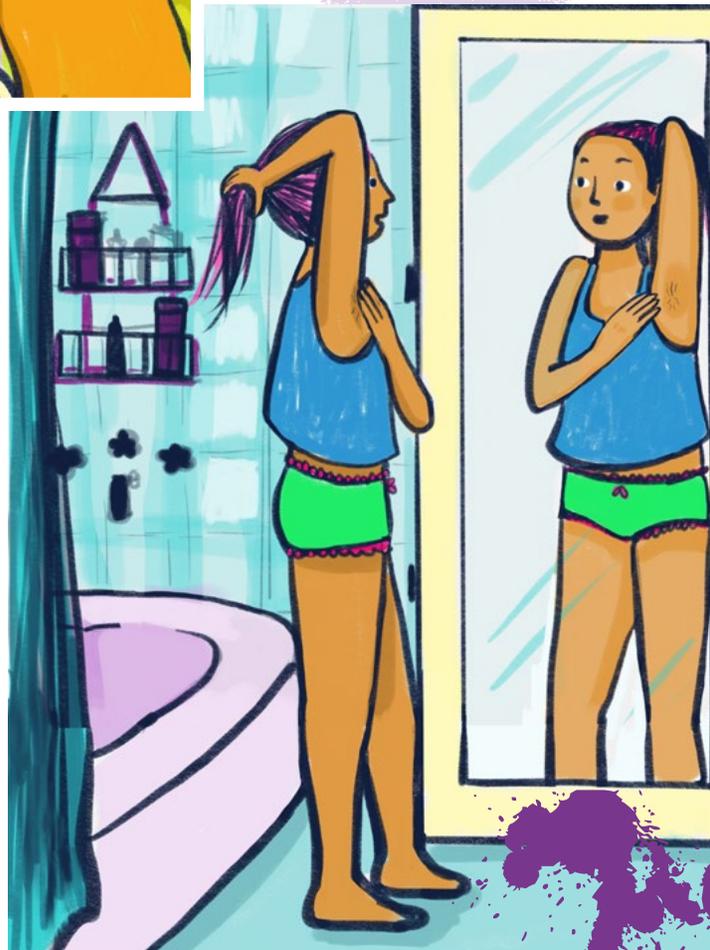
Cambios en la Pubertad



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 etapa 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.

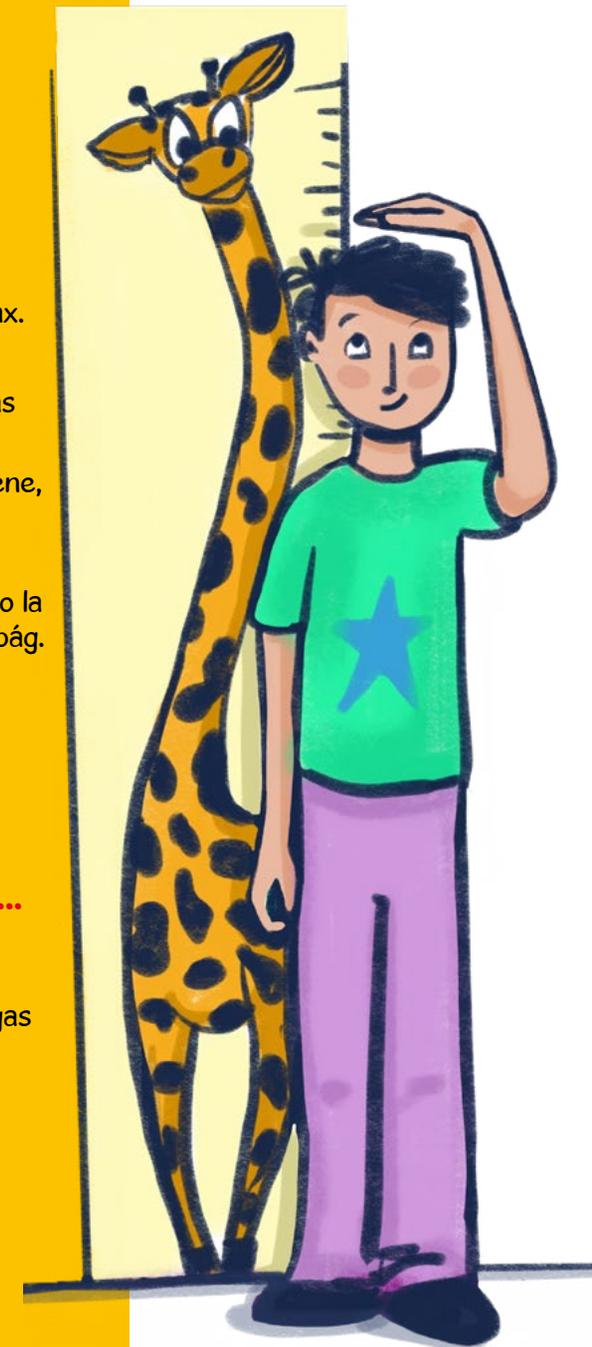


Algunos cambios en el cuerpo

- 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.
- Puede 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 novia o novio...



tomar decisiones

Ya desde la niñez 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, 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 ES EL GÉNERO?

Desde que nacemos, según nuestros genitales, nos asignan un género: varón o mujer. Y así nos llaman, nos visten y nos hacen jugar con juguetes “de nenas” o “de nenes”. Esto lo vamos aprendiendo casi sin darnos cuenta en la familia, a través de los medios de comunicación, en el barrio, en la escuela.

El género tiene que ver con lo que cada sociedad espera de las personas, por ser varón o mujer.

Muchas veces se piensa que ciertas actividades son “cosas de mujeres” o “cosas de varones”. Y esto, ¿no es re injusto?

Una sociedad más justa es aquella que respeta por igual a todas las personas.

¿Quién prepara la comida? ¿A quién se le pide que levante la mesa?
¿Quién limpia la casa? ¿Quién se tira a descansar y mirar tele?



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



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 teníamos los mismos derechos y posibilidades?
¿No sería divertido que todos y todas pudiéramos 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.



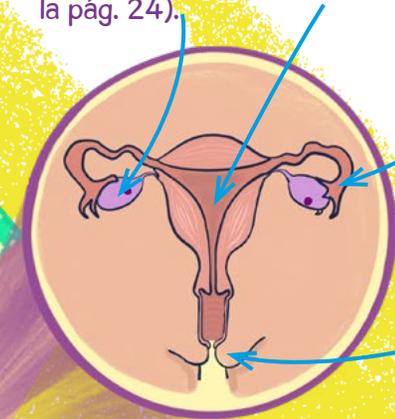
Pene: es un órgano cilíndrico y en cada persona puede tener distinto tamaño.

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.

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

Ovarios: tienen el tamaño de una aceituna. Producen óvulos (se explica más en la 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 uterinas: 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 externos: son esponjosos; tienen pelos y protegen la vulva.

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



Labios internos: están por debajo de los labios externos, 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.

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 ni el cuerpo ni las emociones están totalmente preparadas para llevarlo adelante de manera saludable. (en las pág. 24 y 25 se explica más sobre esto).



La menstruación suele ser un tema que incomoda, se intenta ocultar y disimular. Sin embargo, no hay una razón para que esto suceda. Se trata de un tema tabú, que es importante nombrar y naturalizar sin prejuicios.

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.

Primer día

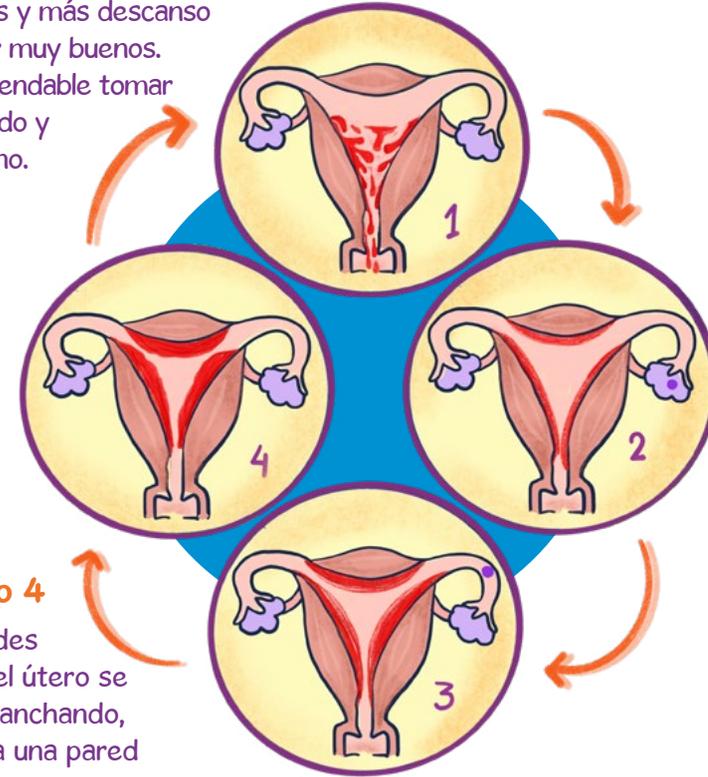
FEBRERO						
LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIÉ	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



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...

AMiGA, ¿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.

¡UY! SE ME PARÓ!



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



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 o llamar a la línea 102 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, etc. También hay diversas identidades de género y diversas orientaciones sexuales.

La **identidad de género** tiene que ver con cómo cada persona siente y vive su propio género. En nuestra sociedad hay personas que se identifican con el género con el que fueron anotadas al nacer; se las llama personas cis. También hay quienes se identifican con otro género. Pueden ser varones trans, mujeres trans, travestis, no binaries, entre otras. Hay muchas formas de sentir y nombrar el propio género, por eso decimos que hay diversas identidades de género.

La **orientación sexual** tiene que ver con la atracción física, sexual y/o afectiva que sentimos por otras personas. Esto habla de quién o quiénes nos gustan. Nos pueden atraer personas del mismo género o de otros. 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 que se respete su 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), de la que fue parte 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?

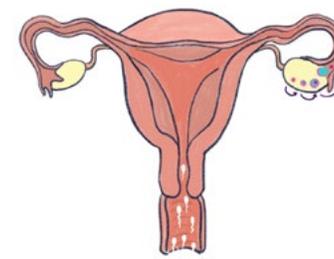
Para que una persona quede embarazada, tienen que pasar dos cosas:

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**.

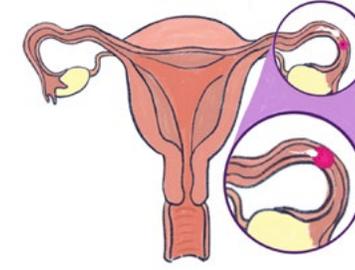
Los **óvulos** son células muy pequeñas que están en los ovarios desde el nacimiento. Para verlos hace falta un microscopio. A partir de la pubertad, una vez por mes, uno de los ovarios hace madurar a un óvulo. El óvulo sale del ovario, esto es la “ovulación”, y va hacia la trompa uterina.

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

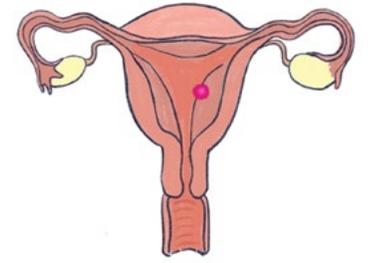
Una vez por mes, la pared interna del **útero**, que se llama endometrio, se pone ancha y esponjosa. En ese momento, puede “anidar” un “huevo”.



1º: el óvulo sale del ovario y los espermatozoides entran por la vagina y el útero.



2º: el óvulo y el espermatozoide se juntan en la trompa.



3º: el huevo anida en el útero.

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.

Se puede producir un embarazo en la primera relación sexual. La primera ovulación es antes de 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. **Un embarazo en la pubertad es más riesgoso para la salud.**

En la Argentina, a partir de la Ley 27610 se puede interrumpir un embarazo dentro de las primeras 14 semanas de gestación por decisión de la persona embarazada. También puede hacerlo después si el embarazo pone en riesgo su salud o su vida o si es producto de un abuso sexual o violación. Para saber más podés llamar a la Línea Salud Sexual 0800 222 3444.

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 recibir información y 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 gratuita y 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 hasta 10 años.



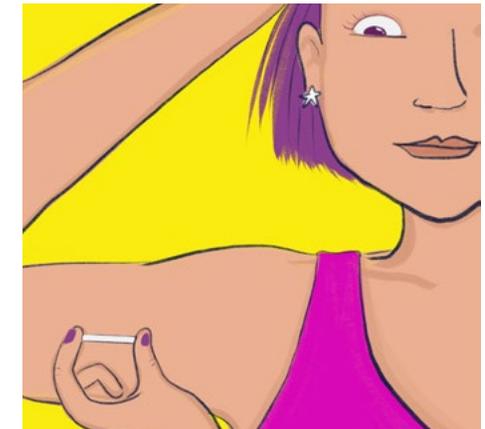
Pastillas

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 tomarla 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)**.

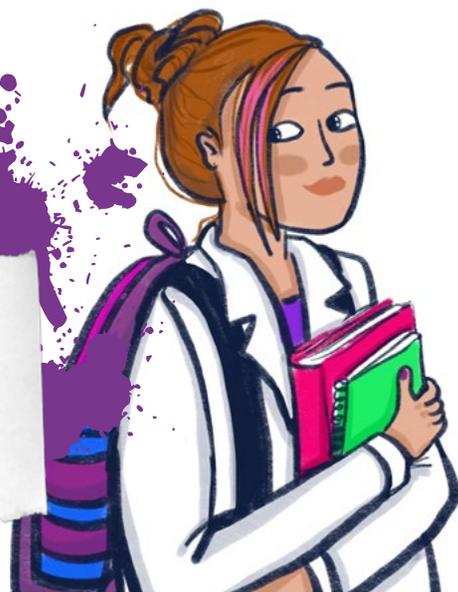
Existen virus, bacterias o parásitos que pueden pasar de una persona a otra en las relaciones sexuales y producir infecciones. Las ITS más conocidas son el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH, que en algunos casos puede producir SIDA), la sífilis, el Virus de Papiloma Humano (VPH) y la hepatitis B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

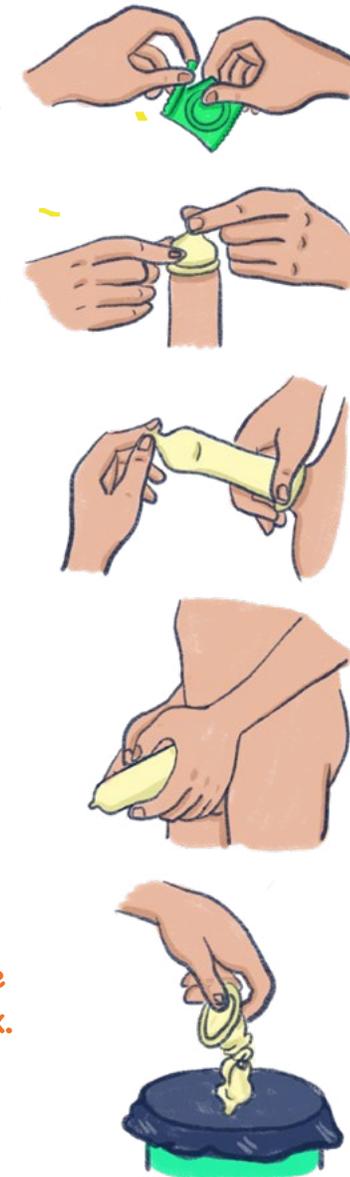


Usar desde el comienzo de la relación sexual.

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

¿CÓMO SE HACE UN CAMPO DE LÁTEX?

Sirve para protegerse de las infecciones durante el sexo oral y otras prácticas sexuales. Se puede hacer cortando un preservativo.



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 de 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.



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 a una persona adulta.



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.
- Línea de atención para las chicas y los chicos: 102
- www.hablemosdetodo.gov.ar Instagram: @hablemosdetodok
- <https://www.argentina.gob.ar/educacion/esi>
- <https://www.argentina.gob.ar/salud>



PREGUNTAR

COMPARTIR



CHARLAR

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, la Triple Bacteriana Acelular y la Antimeningocócica).
- Buscar preservativos y otros métodos anticonceptivos.
- Consultar por otros temas de salud que te interesen.



PREGUNTAR

Cambios que se ven y se sienten

Educación sexual integral. Para saber más sobre la pubertad.

Equipo de Producción de contenido

Autoría: Luciana Azcárate (DNSSR), Agostina Chiodi (DIAJU), Andrea Franck (DSPyN), Silvia Hurrell (ESI), Constanza Leone (DNSSR), Tali Miculitzki (DNSSR), Luciana Mignoli (DGyD), Ofelia Musacchio (DNSSR), Alicia Nores (PROSANE), Alexia Nowotny (DIAJU), Sabrina Ortega (PROSANE), Juan Manuel Prieto (SAC), Eugenia Soubies (PNSIA), Maria Sol Wasyluk Fedyszak (DNSSR), Marcelo Zelarallán (ESI), Florencia Zorzo (PROSANE).
Colaboraciones: Romina Castellani (DNSSyR), Juli Calvete (DGyD), Alicia Comas (DGyD), An Millet (DGyD), Matías Ostropolsky (DGyD) e Isis Pereyra (DGyD).

Corrección: Paola Iturrioz (SGEyC)

Diseño gráfico: Walter Oxley (DNSSR).

Ilustraciones: Thais Montero

Esta revista fue posible gracias al apoyo del Plan para la Prevención del Embarazo No Intencional en la Adolescencia (Plan ENIA).

Esta revista fue validada por Unicef Argentina.

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

Valoramos especialmente la participación de los equipos docentes, de los equipos de salud y de 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).

Agradecemos al equipo de comunicación de la Agencia Nacional de Discapacidad (**ANDIS**) por la revisión de las descripciones de las imágenes con el objetivo de ampliar la accesibilidad comunicacional del material. Agradecemos la lectura y los aportes realizados por la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (**SENNAF**).

Ministerio de Educación de la Nación

Cambios que se ven y se sienten : para saber más sobre la pubertad / 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Educación de la Nación ; Argentina : Ministerio de Salud de la Nación, 2021.
Libro digital, PDF/A

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-950-00-1413-7

1. Educación Sexual Integral. I. Título.
CDD 613.90712



[Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Attribution 4.0 International\(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ISBN 978-950-00-1413-7



9 789500 014137