



# CHICAS ADOLESCENTES

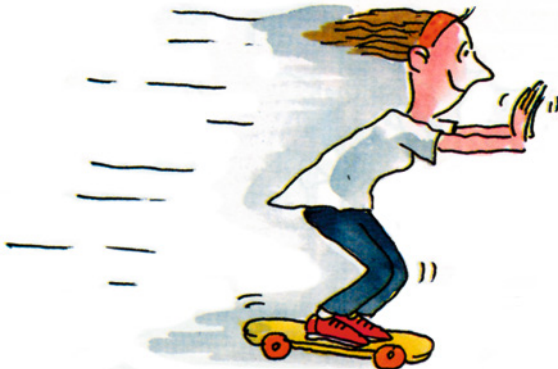
## ADOLESCENCIA

En la adolescencia nuestro cuerpo cambia, tenemos sentimientos y reacciones que nos resultan difíciles de explicar. ¡Cómo entender estos ataques de llanto, esas carcajadas que se nos escapan o el mutismo en el que, de vez en cuando, nos encerramos!

Es una etapa en la que vivimos *cambios corporales, un nuevo interés por la sexualidad, cambios en nuestra identidad, en las relaciones con los y las demás.*

Transformaciones que experimentamos en un entorno social y cultural que promueven modelos ideales con los que, a veces, no nos sentimos identificadas y que sin embargo, tratan de imponernos.

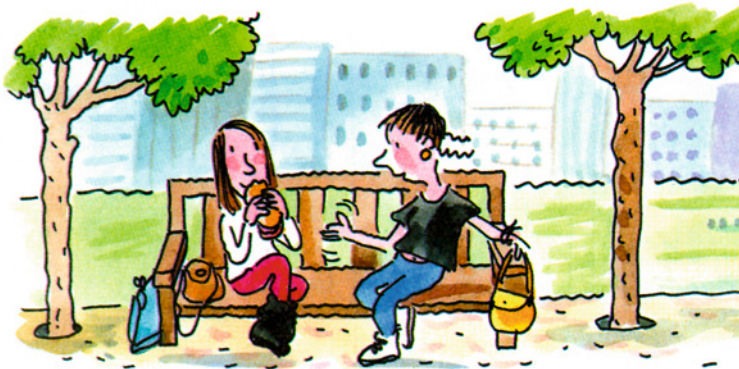
Experimentamos *sentimientos ambivalentes*, ya sea de atracción y rechazo, nos enamoramos y nos desilusionamos con cierta facilidad, reclamamos la atención de las demás personas y enseguida, queremos pasar desapercibidas, ser escuchadas pero que no nos pregunten. Tam-



bién, pasamos por momentos *de aislamiento* de las personas próximas en los que nos podemos refugiar en la lectura, música, en Internet...

Es normal, ya que nos encontramos en un proceso de búsqueda de respuestas a ciertos *interrogantes sobre nuestra identidad*, en un proceso para diferenciarnos, saber quiénes somos y qué lugar ocupamos.

Queremos conocer, aprender, experimentar, vivir, ya que cada una de nosotras tenemos un mundo interior y exterior por descubrir, por elaborar y necesitamos hacerlo con autonomía, sabiendo, eso sí, que contamos con personas importantes para nosotras (padres, hermanos/as, amigas y amigos....) que nos quieren, que confían en nosotras y que nos ayudarán cuando las necesitemos.

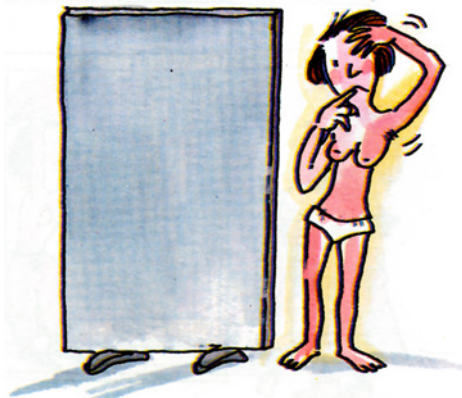


## MI CUERPO CAMBIA

Los cambios suelen iniciarse entre los 9 y los 12 años y durar hasta que tengamos 16 o 17 años. Sin embargo, algunas chicas comienzan la pubertad a una edad más temprana. Para hacernos una idea podemos preguntar a nuestra madre o hermanas mayores y tener en cuenta la media de inicio en el país de origen de nuestra familia.

Generalmente, lo primero que observamos es que crecemos más rápido que hasta ese momento, después el pecho comienza a desarrollarse y algo más tarde nos sale vello en el pubis y axila. Posteriormente, tendremos la primera regla o menstruación.

El crecimiento puede ser progresivo o de golpe; las piernas, los brazos, el cuello, las manos y los pies crecen más rápido que el resto del cuerpo. Es posible que te sientas un poco torpe durante un tiempo. Alguna parte del cuerpo se ensancha un poco, lo observarás en las caderas, ya que los huesos aumentan.



## NUESTRO CUERPO

### a) Órganos genitales externos

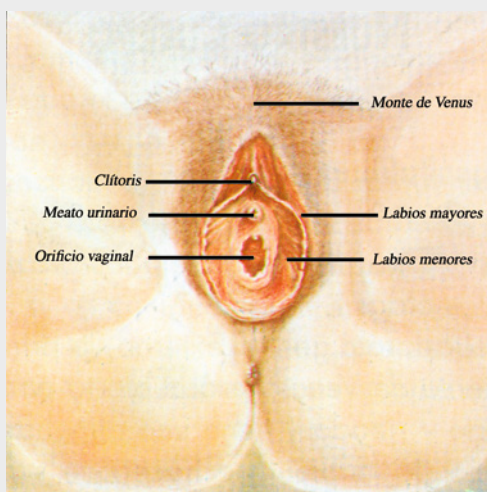
Si observamos la imagen gráfica veremos en la zona superior el *Monte de Venus* que está cubierto por vello. La parte del cuerpo que comprende desde el Monte de Venus hasta el ano se denomina *vulva*.

En la *vulva* tenemos los *labios mayores*, que son dos pliegues de un color rosado o más oscuro que contienen glándulas que los mantienen húmedos, muchas terminaciones nerviosas y son muy sensibles al tacto. Se unen justo por debajo del Monte de Venus y tapan un pequeño órgano que se denomina *clítoris*.

El *clítoris*, a pesar de su pequeño tamaño es una de las partes más sensibles de nuestro cuerpo, cuya estimulación proporciona sensaciones placenteras.

Los *labios menores* protegen más directamente la entrada de la vagina que suele estar, en parte, cubierta por una membrana rosa y delgada llamada *himen* que la bloquea parcialmente, conservando un orificio en el centro.





Órganos genitales externos femeninos

Es de tamaño y consistencia diferente de una mujer a otra. Se piensa que tiene una función cuando somos niñas, ya que protege la vagina de los gérmenes hasta que el aparato genital es capaz de generar sus propias defensas.

Dependiendo de la cultura se trasmite que el tener el himen demuestra que una mujer es virgen, es decir, que nunca ha tenido relaciones sexuales con penetración. En realidad, la presencia del himen no asegura nada. Algunas mujeres tie-



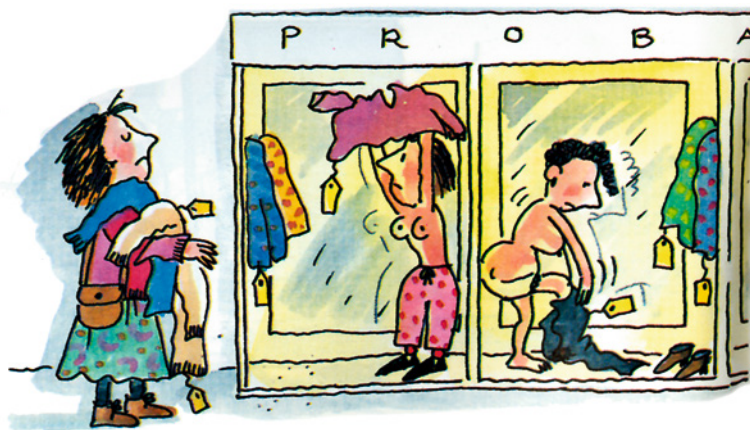
nen el himen muy elástico y sigue más o menos igual después de tener relaciones sexuales coitales o incluso después de los partos. Otros se rompen durante la infancia o en la adolescencia. Cuando el himen se rompe en las primeras relaciones sexuales con penetración es posible que sientas algo de dolor y una pequeña pérdida de sangre o puedes no notar nada.

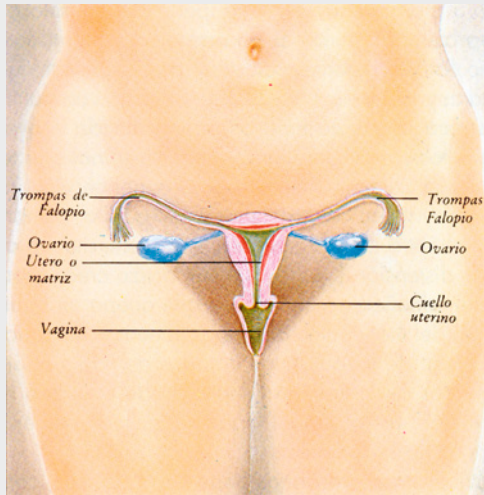
## b) Órganos genitales internos

Están formados por la vagina, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio.

La *vagina* mide de 8 a 10 cm de largo y sus paredes son muy parecidas a las de los labios menores o a las del interior de la boca. Son muy elásticas. El interior de la vagina suele estar húmedo lo que ayuda a mantener el equilibrio vaginal, a crear un medio ácido que evite las infecciones y nos facilita la lubricación durante las relaciones sexuales.

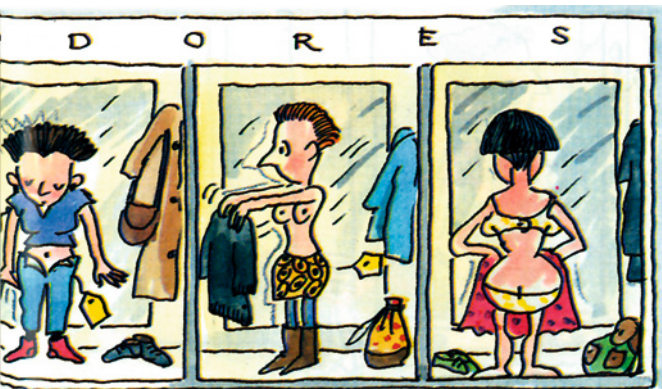
La vagina finaliza en el  *cuello del útero*, que pone en comunicación el útero con la vagina a través de un conducto muy fino, el canal cervical.





Órganos genitales internos femeninos

El *útero o matriz*. Aunque es bastante pequeño, tiene mucha capacidad de la distensión, durante el embarazo aumenta hasta alcanzar el tamaño necesario para que se desarrolle el feto. Su parte más superficial contiene un tejido fino con abundantes y pequeños vasos sanguíneos (el *endometrio*).





Los *ovarios* son dos órganos pequeños, blancos, que tienen dos funciones:

1. Producir hormonas sexuales femeninas, que regulan el crecimiento durante la pubertad, el desarrollo de los pechos y las formas de nuestro cuerpo, etc.) como de la formación y descamación mensual del endometrio.
2. Contener y facilitar la salida de los óvulos. Desde el nacimiento, todas las mujeres tenemos en cada ovario miles de óvulos.

Cuando vamos a la consulta de ginecología, a través de la ecografía podemos ver (si lo solicitamos) estos órganos.

En el fondo del útero se encuentran dos conductos estrechos de 10 a 12 cm de longitud, las *trompas de Falopio*. Sirven para que los óvulos puedan llegar desde el ovario hasta el interior del útero y es el lugar donde normalmente se produce la fecundación.



# EL CUERPO DE LOS CHICOS

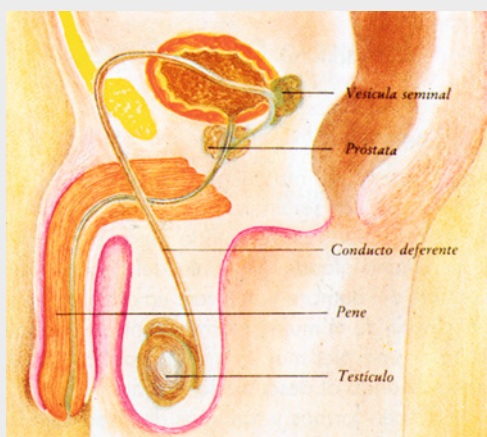
## Órganos genitales externos

El *pene* está formado por un tejido esponjoso y su extremo se denomina *glante* que es una parte muy sensible a la estimulación sexual y, normalmente, está cubierto por una piel muy fina, el *prepucio*, que puede recogerse dejando al descubierto el glante.

Ante el estímulo sexual se vuelve más grueso, largo y rígido (erección). La longitud del pene no es importante para la satisfacción sexual.

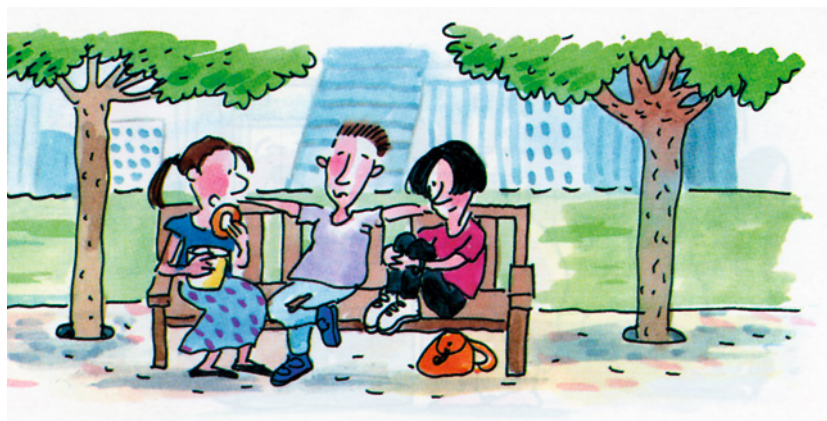
Los *testículos* son dos glándulas pequeñas situadas en el interior del escroto que producen espermatozoides, que son las células reproductoras y que también contienen hormonas masculinas.





Aparato genital masculino

Durante la excitación sexual, los espermatozoides, a través de la próstata, pasan en pequeñas cantidades a la uretra y posteriormente, hasta la punta del pene. Si esta excitación continúa se producirá la eyaculación, durante la cual salen unos 3 cm cúbicos de semen, un líquido blanco, algo espeso y viscoso, con muchos millones de espermatozoides.

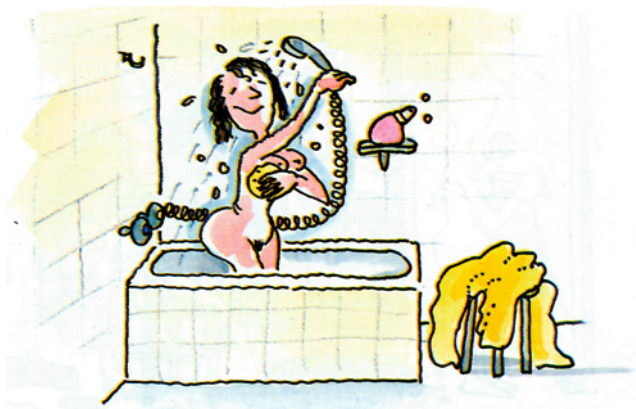


## LA REGLA, MENSTRUACIÓN, PERÍODO

El *período o ciclo menstrual* es el tiempo que pasa entre el primer día de una regla y el primer día de la siguiente. Durante este tiempo:

A partir de la información enviada desde la hipófisis (una glándula muy pequeña situada en nuestro cerebro y que regula la mayoría de los procesos hormonales de nuestro cuerpo) los ovarios inician la maduración de uno o varios de sus óvulos. Lo más frecuente, es que en cada ciclo se desarrolle de forma completa un solo óvulo. Generalmente, en la mitad del ciclo menstrual se liberará un óvulo de uno de los ovarios (ovulación), el cual permanecerá activo entre las 24 y las 48 horas.

A su vez, los ovarios producen hormonas (estrógenos y progesterona) que facilitan que en el útero, el endometrio se vuelva más grueso y abundante en vasos sanguíneos.

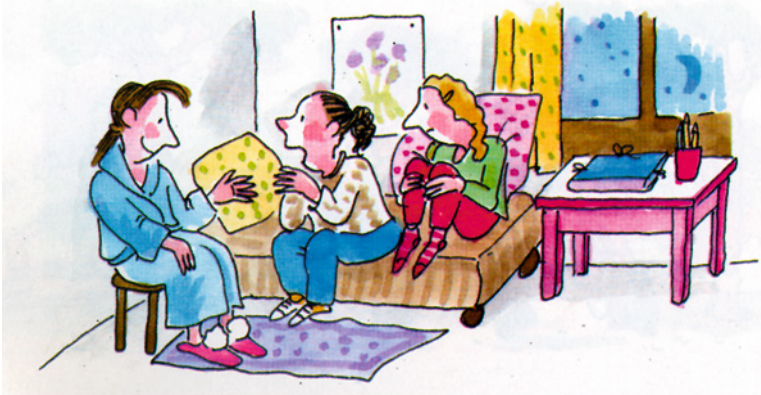


Finalmente, unos 14 días después de la ovulación, los ovarios dejan de producir hormonas, dando lugar a que en el útero se desprenda el tejido endometrial (menstruación).

Este ciclo se calcula que es de 28 días, pero *las primeras reglas* suelen ser irregulares, y en lugar de comenzar puntualmente, puede ocurrir que se retrase o, en algún caso y, de manera excepcional, casi se junte una regla con otra. Algunas reglas serán muy abundantes, otras casi inexistentes, así como que la duración del sangrado menstrual sea de 3 a 7 días.

El ciclo menstrual se altera por muchas causas: las tensiones, por ejemplo ante un examen importante, un viaje largo, un desengaño amoroso o perder mucho peso pueden cambiarnos el tipo de ciclo y hacer que la regla se adelante o se atrase.

**Reglas oscuras y con coágulos.** El fluido menstrual contiene muchos compuestos (flujo vaginal, células, enzimas, etc.), pero fundamentalmente endometrio, si bien la sangre lo tiñe todo de un color rojo o marrón.



La regla es habitualmente oscura, escasa y dura pocos días, si bien pueden ser abundantes y durar pocos días. No tienes por qué preocuparte, incluso puedes estar contenta porque es más cómodo. Al ser abundante y quedar la sangre en la vagina, es posible observar algún coágulo. No te asustes y tampoco si es oscura y huele un poco fuerte.

Por el contrario, cuando nuestras reglas sean rojas y abundantes, no hemos de pensar que es un signo de salud. Si tu regla es muy abundante o tienes anemia por falta de hierro, debes acudir a la consulta de ginecología.

También si, pasado un tiempo desde la primera regla, estas siguen siendo irregulares o cuando manches entre regla y regla si esta situación se prolonga durante algunos ciclos.

**Dolor con la regla.** En ocasiones, algunas mujeres pueden presentar vómitos, diarrea, dolores de cabeza... En un bajo porcentaje de los casos se debe a una enfermedad ginecológica, pero en su mayoría no se encuentra una causa biológica que lo justifique y se habla entonces de dismenorrea (dolor).



Es preciso ir a la consulta ginecológica cuando las molestias te impidan realizar tus actividades habituales. Actualmente, hay tratamientos que dan buenos resultados. También si el dolor se hace cada vez más intenso o cuando aparece tras unos años de reglas no dolorosas.

### **Tabúes y falsas creencias sobre la menstruación**

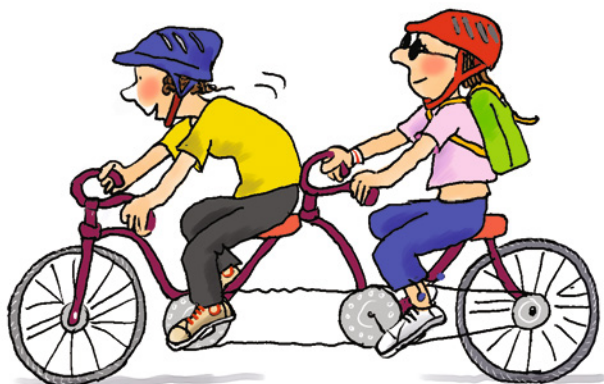
En algunas culturas atribuían a las mujeres poderes sobrenaturales durante la regla; con frecuencia, se pensaba que la sangre menstrual era "impura" considerándose un signo de desvalorización.

Actualmente, puede que nos transmitan a través de nuestra familia o entorno algún mensaje indicándonos que durante la menstruación conviene reposar o que no es bueno hacer ejercicio físico, bañarse.



Estos mensajes sobre la menstruación son aludidos en los anuncios publicitarios sobre tampones. Prometen a quienes utilicen este producto que durante la regla podrán, por ejemplo, darse maravillosos baños a cualquier hora del día –incluso por la noche–, montar en bici o practicar surf al igual que los chicos, e incluso en algún spot se transmite que el usar tampones nos producirá la sensación de no tener la regla.

La verdad es que podemos continuar con nuestra vida normal durante estos días, hacer deporte, bañarnos y disfrutar de nuestras actividades cotidianas.





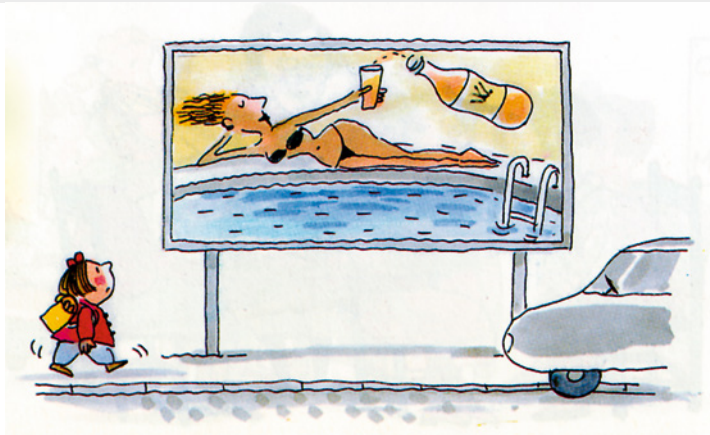
## IMAGEN CORPORAL

Nuestro cuerpo está cambiando, de modo que tendremos que estructurar una nueva imagen corporal en la que está en juego no solo la imagen del cuerpo, sino la representación que tenemos de nosotras mismas.

Muchas jóvenes no estamos conformes con nuestra imagen. Los modelos de belleza que idealizamos no siempre se corresponden con nuestros cambios corporales. Las piernas largas y delgadas, los brazos tonificados, el vientre plano que hoy se "llevan" quizás no se parezcan a los brazos, piernas o abdomen que nos muestra el espejo.

Estos modelos de belleza ejercen una mayor presión sobre la imagen corporal de las chicas, afectando negativamente en nuestra autoestima. La aceptación acrítica de estas exigencias nos puede conducir a desvalorizarnos y, en algunos casos, a un importante sufrimiento.

También, la práctica de autofotos y su exposición e intercambio en las *redes sociales* como formas de presentación



en la red ante el grupo de iguales tiene una mayor implicación para las chicas. La exposición de fotografías realizadas en entornos privados, las imágenes eróticas o la necesidad de exhibir el cuerpo y la petición de reconocimiento («¿Te gusta mi foto?») constituye, en muchos casos, intentos por reconciliarse con el propio cuerpo y la propia apariencia a través de la mirada del otro.

Son muchos los factores que intervienen:

*La transmisión de consejos sobre dietas* y el gran número de horas que dedicamos a hablar de la obesidad o de la delgadez en los distintos grupos a los que pertenecemos: familia, amigas, compañeras y ahora, a través de foros en Internet o en las redes sociales digitales. Internet difunde numerosas revistas femeninas que son un soporte para transmitir mensajes sobre el cuerpo perfecto, el control estricto y constante de las calorías que contienen los alimentos que ingerimos a lo largo del día.

*Los medios de comunicación* hacen posible que el mensaje de estar en forma como ideal de belleza llegue a mujeres y hombres, chicos y chicas a través de las series de televisión, las revistas de divulgación sobre salud con artículos y repor-



tajes sobre métodos y dietas de adelgazamiento. A su vez, la publicidad muestra un elevado porcentaje de anuncios dirigidos a mujeres que invitan directa o indirectamente a perder peso o a hacer deseable el estar en forma.

Un *mensaje de estar en forma* como sinónimo de delgadez, juventud y ser sexy asociado a la práctica de ejercicio físico basado en el *rendimiento* y a dietas restrictivas. Así, el ejercicio físico no lo hacemos para disfrutar del movimiento y de las sensaciones, sino que, a veces, se convierte en un sufrimiento más, en la lucha por conseguir el cuerpo ideal.

*Los intereses económicos* y la presión ejercida por los laboratorios e industrias dedicadas a la fabricación de productos para adelgazar, productos Light, energizantes o empresas textiles que nos indican la ropa que está de moda para poder hacer gimnasia, running o fitness.

La importancia dada a *exhibir el cuerpo* que dicta *la moda*. Muchas jóvenes nos comparamos, calculamos nuestras respectivas formas y las diferentes partes de nuestro cuerpo. Además, las imágenes que colgamos en las redes sociales son mejor valoradas cuanto más cercanas a las modas y tendencias se encuentren.



El ir siempre como vistan las demás o *seguir las tendencias* nos influye en que para salir de fiesta nos parezca necesario ir con taconazos, llevar mini, vestir ropa de moda... cuando cada una puede ser atractiva eligiendo su propio estilo.

Si bien, para estar satisfechas con nuestra imagen corporal tenemos que comenzar por gustarnos, querernos y mimarnos y recordar que tener un cuerpo sano depende, en parte, de la alimentación y del ejercicio saludable –comer equilibradamente, elegir alguna actividad, bailar... para que nos sintamos fuertes y nos desarrollemos mejor–, es fundamental sentirnos valiosas, aprender, sentir que nos queremos y nos quieren, que confiamos en nosotras.

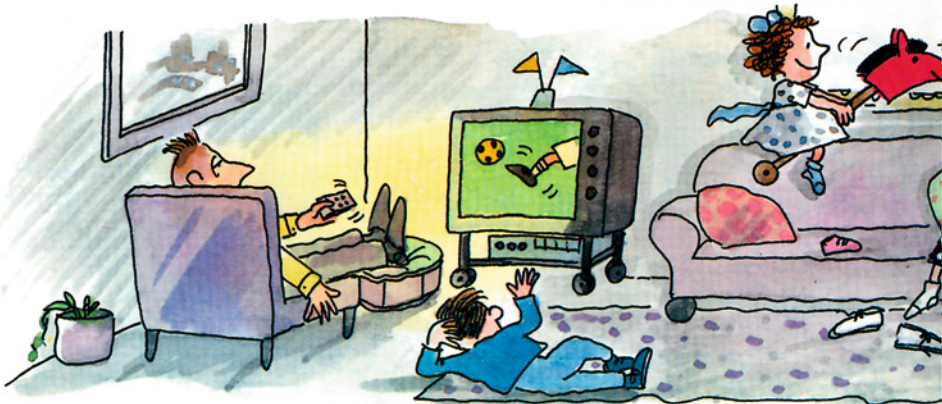


## LA FAMILIA

Poco a poco o, a veces, repentinamente, te das cuenta que tu relación en casa, con tus hermanos o hermanas y, sobre todo, con tu padre y madre, ha cambiado. Empiezas a descubrir que son diferentes, con defectos que hasta ahora no habías notado, y que no siempre son capaces de entenderte; también que tus relaciones e intereses se van modificando.

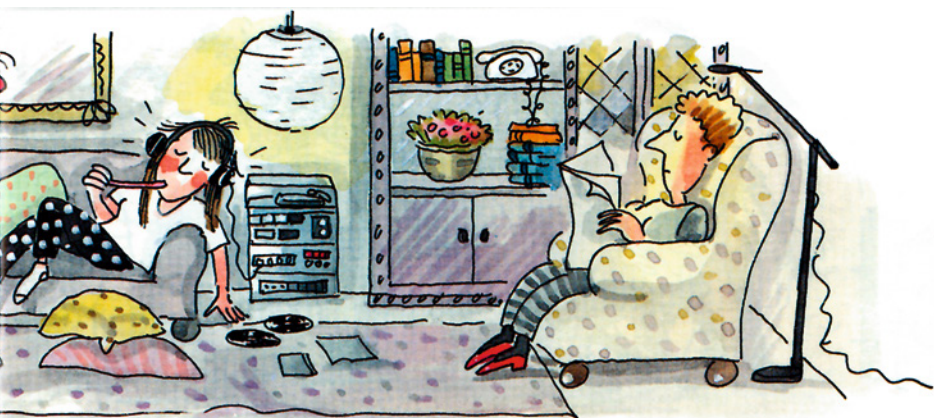
Parece que no quieren ver que te estás haciendo mayor y te siguen tratando como a una niña. Controlan tus salidas, se preocupan por tus amistades y costumbres, te reprochan tus silencios, tu forma de vestir, tu falta de colaboración en casa... Te sientes agobiada por sus consejos, regañinas y recomendaciones continuas. No comprenden tu necesidad de libertad y autonomía y les resulta difícil entender que tengas tus propias ideas y tu vida.

Visto desde tu lado es así, pero piensa que estáis viviendo una situación nueva y difícil: tú, la de dejar atrás la niñez; ellos, la de abandonar el papel de padre y madre impres-



cindibles y protectores, al que han dedicado una parte importante de su vida.

Todo se puede hablar y debatir. Es posible llegar a acuerdos o pactos sobre las diferencias. Tenéis que buscar un reajuste en este período. Para ellos puede ser importante que seas capaz de exponer tus inquietudes y deseos razonablemente. Ten en cuenta que si la comunicación es más fluida podrán apoyarte, ayudarte mejor cuando se lo pidas y entenderán tu malestar y reacciones. Se producirá así una aproximación entre personas que os queréis y necesitáis.



## LAS AMIGAS, LA PANDILLA

El grupo de amigas forma, sin duda, una parte fundamental de nuestra vida en este período. Las hemos elegido. Con ellas tenemos muchas cosas en común: la escuela, las aficiones, la música o las redes sociales digitales. Existe entre nosotras algo que nos une, que funciona por encima de las diferencias personales.

Con ellas lo compartimos todo: fotos, vídeos, mensajes mediante las redes sociales, la ropa,... y más aún, los secretos y los buenos y malos momentos. A menudo, tenemos la impresión de que son las únicas que nos entienden. Nos sirven de modelo, en ellas podemos reconocernos con las mismas inquietudes, parecidos problemas e inseguridades.

Es una relación muy importante, básica a tu edad y también en un futuro si la conservas. Es una mezcla de amor, amistad y entendimiento solidario que, en ocasiones, se rompe o se vive con distancia por el inicio de una relación de pareja. Este abandono no es positivo para ti. Parejas y amigas no



son incompatibles en tu vida, ocupan diferentes espacios, distintos afectos. ¡Trata de conservar a tus amigas!

La *pandilla* está formada por un grupo más amplio. Es el círculo de amistades, de chicos y chicas en el que encontramos relaciones de compañerismo, proyectos y aficiones comunes. Salimos de fiesta, compartimos el tiempo de ocio, nos reunimos los fines de semana y establecemos también relaciones a través de redes sociales digitales.

Puede suceder que nuestra forma de actuar se adapte, muchas veces, a las decisiones del grupo porque necesitamos que nos acepten plenamente. Por eso es muy importante no dejarnos influir, pero también el grupo o grupos en los que nos integremos, ya que según sean puede a la larga hacernos daño por tener prácticas de mayor riesgo en el consumo de sustancias, en la forma de divertirse, de relacionarse reproduciendo estereotipos sexistas o, por el contrario, sernos beneficioso para encauzar nuestra capacidad crítica, tener actitudes de solidaridad, de respeto y poder ir aprendiendo en un entorno de confianza.



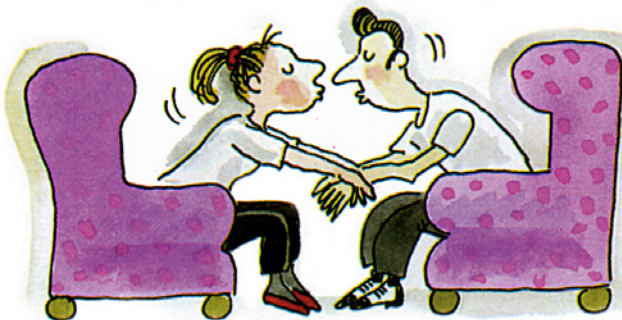


## RELACIÓN DE PAREJA

Las relaciones de pareja, aunque a estas edades es frecuente que tengan una corta duración, pueden ser emocionalmente intensas y conllevar una idealización exagerada de la pareja, de la relación amorosa.

Los primeros encuentros nos hacen sentir felices e inquietas, nuestra vida se vuelve más plena e intensa. Parece que conseguimos una comunicación total. Para que todo el mundo se entere de la relación puede que, a través de las redes sociales, queramos compartirlo con nuestras amistades.

Con el paso del tiempo, aunque siguen los encuentros, las sorpresas, también empezamos con los días que nuestra pareja nos falla con un pretexto o se van exteriorizando los desencuentros. Por ejemplo, si compartimos alguna red social, los mensajes o fotos que te envíen o que recibe tu chico pueden generar algún roce o que algunos de los dos se raye.

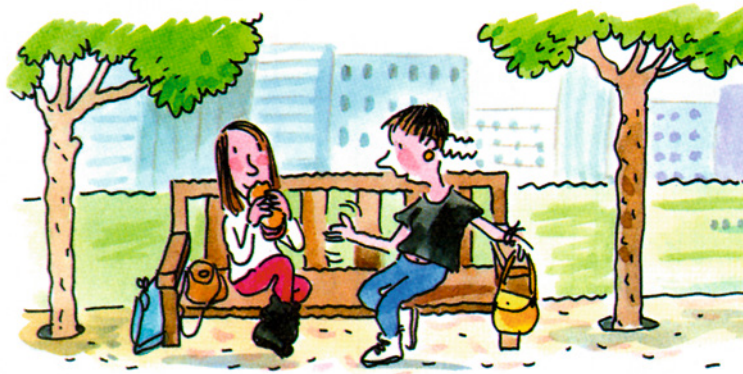


Las respuestas a la hora de fijar límites personales por parte de ambos es muy importante. Así que tenemos que ser conscientes si, en nuestro caso, existe cierta tolerancia respecto a las relaciones sexistas y utilizamos/buscamos justificaciones para minimizarlas, como por ejemplo, la diferente socialización de chicos y chicas.

A través de las series juveniles y en muchas películas se reproducen, aún en nuestros días, estereotipos sobre roles y conductas atribuidas a chicos y chicas. También, en las redes sociales, se transmiten mitos y creencias tradicionales sobre el amor ideal.

A estas edades, es bastante habitual que tengas que plantearte el final de una relación amorosa y vivirlo, durante un tiempo, como una pérdida que causa frustración, cierta angustia e inseguridad. Son situaciones de tu vida que merecerá la pena aprender de ellas. Te servirán para reorientar tus espacios propios, autónomos y tener nuevas ilusiones y proyectos. Pasado un tiempo, y con más experiencia, es normal que te vuelvas a enamorar de otra persona.

Recuerda que sufrirás menos si no has abandonado a tus amigas, relaciones y aficiones anteriores.



## LA SEXUALIDAD

La sexualidad es una potencial fuente de placer, comunicación, creatividad... Tenemos una gran capacidad para aprender a conocer, disfrutar, compartir o vivir individualmente la sexualidad. Cada una la vivirá de manera singular.

¿Amor, deseo, placer? Todo un mundo por descubrir. No hay una edad o un momento determinado para compartir nuestra sexualidad. No existen normas, ni modelos para expresar los sentimientos.

Cada una tendrá su momento, cada una descubrirá cómo y con quién. No te lo impongas, ni permitas que te lo impongan. Es tu decisión, es tu cuerpo, tu mente y tus sentimientos. Tú sabrás cuándo estás preparada y cuándo lo deseas realmente.

Disfruta de cada etapa natural de tu desarrollo. No te avergüences ante nadie. Lo que sientes es válido.

Cuando sales de fiesta y todas tus amigas han ligado, tú no tienes porque sentirte presionada, ni pensar que "ligar sea enrollarte" y menos si no encuentras un chico interesante,



sino un pesado que nos incomoda y que no quiere entender que no queremos rollo con él.

Ligar más no significa tener más éxito. Yo decido si quiero una relación ocasional, si estoy buscando algo más duradero –una relación–, o si quiero estar sola.

Hoy día, tener un rollo se asocia a tener prácticas sexuales con penetración, “se va al tema”, por lo que es importante tener en cuenta esta posibilidad de mantener una relación ocasional y el uso del preservativo.

Tomar medidas en cuanto al uso del preservativo, ya que las consecuencias posteriores de no utilizarlo son muy diferentes para ambos y muchas veces los chicos esperan que seas tú quien plantees o asuma el que toméis medidas de precaución. Has de prever la situación en la que no llevéis preservativos. Siempre has de poder decir NO, cuando has ido posponiendo esta decisión a la que antes o después te has de enfrentar.

La sexualidad no es solo penetración, es disfrutar de las caricias, sentir el calor del otro cuerpo, sentir el nuestro. El coito es solo una de las posibilidades.

Cuando se tiene pareja se favorece que las relaciones sexuales se desarrollen en el marco de un juego erótico y de



relaciones afectivas. No olvides utilizar un método anticonceptivo. Es posible protegerse y mantener una sexualidad responsable en la época en que vivimos.

Nuestros deseos y sentimientos sexuales pueden verse limitados por los mitos y modelos sociales que marcan desde prácticas sexuales a cómo y qué se entiende por sexualidad. Tú tienes derecho a sentir y expresar tu sexualidad, conocer tu cuerpo, descubrir sensaciones y decir no a lo que no desees, ser tratada con respeto y no sufrir violencia.

Por eso, es importante estar informada, desterrar mitos y prejuicios, hablar de nuestra sexualidad y deseos, consultar nuestras dudas y obtener la información que necesitamos.

El mito del amor romántico no ha de suponer un obstáculo en la prevención. No tiene por qué perjudicar al otro. El cuidado mutuo es un gesto de amor. Tampoco el miedo a provocar conflictos cuando planteamos la necesidad de utilizar un preservativo en una relación ocasional, ya que es preciso mantenernos firmes en la decisión de auto-cuidarnos.

Tú eres dueña de tus sentimientos, de tu cuerpo y de tu vida. Es tu derecho y tu libertad para elegir el tipo de prácticas sexuales que quieres tener, su ritmo, qué compartir. Tu deci-

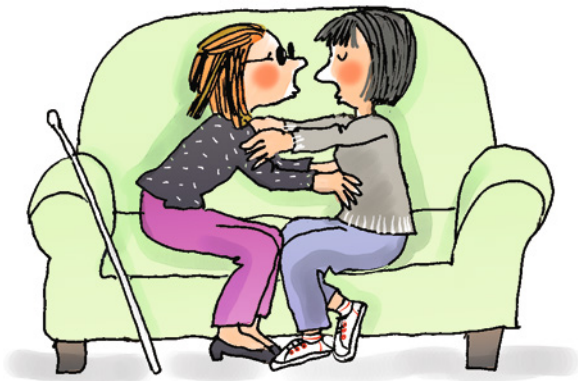


sión de respetarte a ti misma y a las demás personas, pero que igualmente te respeten.

Puedes sentir atracción, deseo, enamoramiento, amor... hacia una persona de tu mismo sexo y resultar difícil de reconocer, ya que la actitud social, entorno escolar, familiar, amistades, con frecuencia, se ve influida por los prejuicios que son miedos, temores que incitan a comportamientos de rechazo y excluyentes hacia aquellas personas que consideramos diferentes cuando no coinciden con una opción heterosexual.

Por eso, si alguna amiga o tu misma intuyes una atracción hacia alguna otra chica puede que tiendas a ocultarlo. Algunas adolescentes lo viven con cierta angustia, soledad y temor y es muy común que no tengan con quien hablarlo, ya que lo que sienten no se corresponde con los mensajes negativos que reciben de su entorno.

Por tanto, hemos de reflexionar sobre la necesidad de lograr cambios en la aceptación social de la diversidad sexual, fomentar actitudes de no discriminación y pedir apoyo o dárselo a aquellas personas que se sienten inseguras porque su sexualidad no se corresponda con el modelo heteronormativo en el que se nos educa. El ejercicio de la libertad sexual es básico para una buena salud psicosocial.

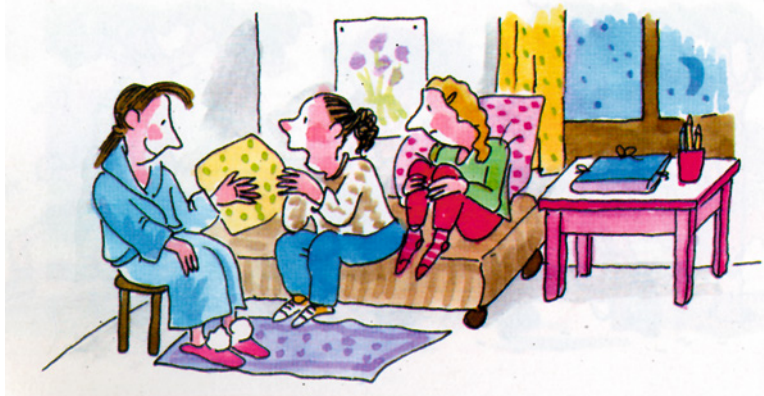


## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos nos permiten vivir la sexualidad de una manera más libre y tener relaciones sexuales sin temor a embarazos o infecciones de transmisión sexual.

No existe ningún método anticonceptivo perfecto. Todos tienen ventajas e inconvenientes, pero siempre hay uno mejor para cada persona y para cada momento de la vida, según la edad, situación personal, frecuencia en las relaciones sexuales, actitud de la pareja, la existencia de problemas de salud, etc.

Muchas veces no tenemos buena imagen de los métodos anticonceptivos. Puede que ante el preservativo tengamos una idea, sobre todo por las quejas de algunos chicos, que nos cortan la espontaneidad del sexo, el romance. Sin embargo, si lo comparamos con las consecuencias es preciso prevenir y usar sistemáticamente un método. El sexo seguro es responsabilidad de chicos y chicas. Ellos han de involucrarse en la anticoncepción y en evitar conductas de riesgo.



Hay métodos no fiables como la “marcha atrás” o “coitus interruptus” que consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. No es un método fiable, ya que antes de la eyaculación el chico expulsa un líquido lubricante que contiene suficientes espermatozoides para producir un embarazo.

Para algunos métodos es imprescindible la visita a la consulta de ginecología –por ejemplo, para la píldora o el DIU–; para otros, como el preservativo no es necesario.

### Preservativo

El preservativo o condón es una funda de látex o de poliuretano que se coloca sobre el pene erecto, siempre antes de la penetración. Actúa haciendo de barrera para que los espermatozoides no pasen a la vagina. **Recuerda que para que el método sea eficaz debe ser utilizado correctamente.**

Es un método fácil de utilizar, con una eficacia muy alta y que, además, es el único que protege de las infecciones de transmisión sexual (herpes, tricomonas, sífilis, gonococia, VIH,...). Por eso, procura que el preservativo sea tu método.





En todos los envases debe figurar la fecha de caducidad, las instrucciones de uso y conservación e indicaciones para su desecho. Pueden comprarse en farmacias, establecimientos abiertos al público y máquinas expendedoras.

Comprar preservativos de buena calidad (no olvides leer la fecha de caducidad y guardarlos en un lugar fresco y seco, y desecharlos si están caducados).

Si se rompe o no se coloca bien o se queda en la vagina, el método falla.

### **Indicaciones para el uso del preservativo**

Colocar el preservativo antes de cualquier contacto genital o anal. No olvides que antes de la eyaculación salen unas gotas de semen que contienen espermatozoides.

Al abrirlo ten cuidado de no rasgarlo con las uñas.

Coger el preservativo por el depósito y desenrollarlo sobre el pene erecto. Así se evitará que entre aire que podría tensarlo y romperlo en el momento de la eyaculación.



Después de eyacular, retirar el pene cuando todavía está erecto, sujetando el preservativo por su base. Luego, se ha de quitar el preservativo, anudarlo y comprobar que no gotea el semen.

Es de un solo uso. Utilizar un preservativo nuevo para cada relación sexual con penetración.

Los preservativos de colores y con sabores pueden ser muy divertidos, pero no siempre cumplen la reglamentación vigente para su seguridad. Comprobar que están homologados por la CE.

Para prevenir las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, debes utilizar preservativo en todas las relaciones sexuales que pueden poner en contacto sangre, semen y/o flujo vaginal entre dos personas (coito anal, coito vaginal, sexo oral masculino o femenino).

### **Diafragma**

Es un capuchón de goma con un anillo elástico alrededor. Se coloca cubriendo el orificio del cuello del útero e impide que los espermatozoides puedan encontrarse con el óvulo.



Se utiliza siempre en combinación con óvulos o crema espermicida para aumentar su eficacia.

Para aprender a colocarlo y saber cuál es tu medida tendrás que ir a la consulta ginecológica.

El diafragma no evita las infecciones de transmisión sexual.

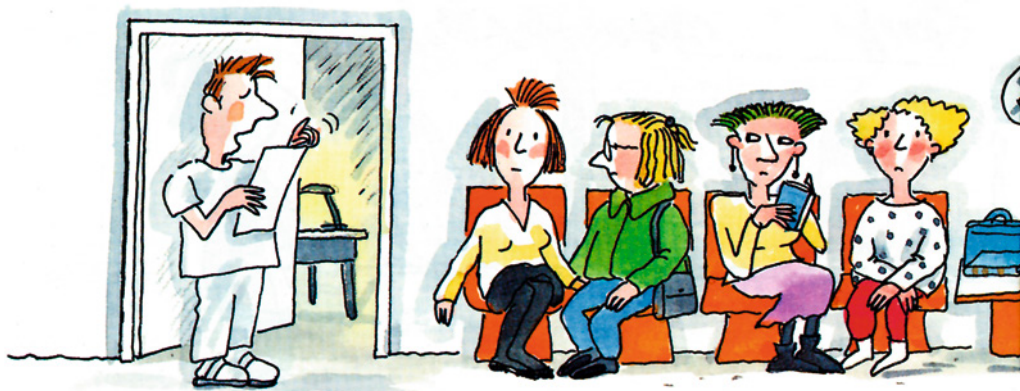
### **Píldora anticonceptiva**

La píldora anticonceptiva oral está compuesta por hormonas similares a las que producen nuestros ovarios (estrógenos y progestágenos), actúa impidiendo la ovulación. Si se utilizan correctamente es un método cómodo y muy seguro.

Recomendaciones de utilización:

Fijar un momento del día para la toma de la píldora.

Si se te olvida tomar la píldora a la hora acostumbrada y aún no han pasado 12 horas, se recomienda ingerir la píldora en ese momento y la siguiente tomarla a la hora de siempre.



Si han transcurrido más de 12 horas, has de saltar la pastilla olvidada y continuar los días siguientes con la toma normal hasta terminar el envase. También se recomienda utilizar el preservativo durante 7 días, ya que en esos días la eficacia de la píldora no está garantizada.

Actualmente, hay píldoras de dosis hormonales muy bajas que tienen menos efectos secundarios.

Es imprescindible la visita a la consulta de ginecología para saber si tenemos alguna contraindicación, los posibles efectos secundarios y el tipo de pastillas más adecuado.

El uso de la píldora anticonceptiva no está recomendada a mujeres o jóvenes fumadoras, ya que incrementa el riesgo de efectos adversos para la salud... Por lo que si fumas es mejor que optes por otros métodos o por considerarlo como una buena ocasión para dejar de fumar.

No protege de las infecciones de transmisión sexual.



## D.I.U.

Es un pequeño aparato de plástico duro que se coloca en el interior del útero.

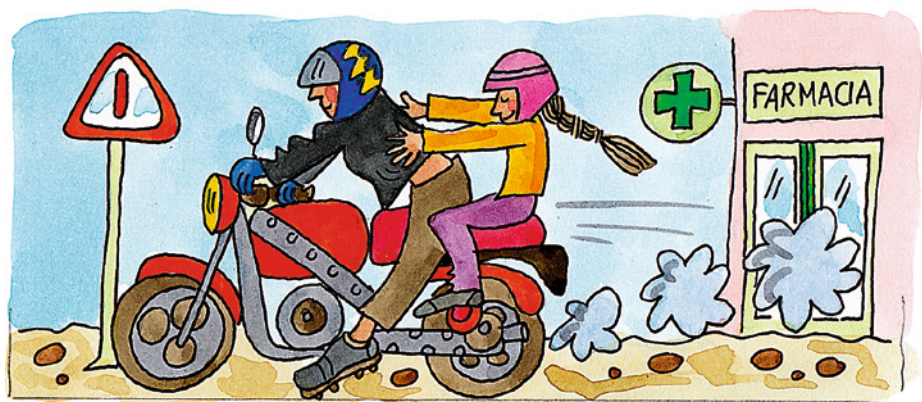
Es preferible utilizarlo cuando ya hemos tenido hijas o hijos, porque, en general, es más fácil su colocación y los problemas que algunos D.I.U. dan serán menores.

No protege de las infecciones de transmisión sexual.

## Píldora postcoital

Es un tratamiento de urgencia para prevenir el riesgo de embarazo ante situaciones determinadas como haber mantenido una relación sexual coital sin utilizar ningún método anticonceptivo o por rotura del preservativo. Consiste en un preparado hormonal similar a la píldora anticonceptiva, pero en dosis mayores.

Si se utiliza en las primeras 72 horas que siguen a la relación de riesgo su eficacia es alta, consiguiéndose la máxima efectividad dentro de las primeras 24 horas. Después de 3 días no sirve, por lo que es preciso que acudas a la con-



sulta ginecológica o a un Centro de Salud o de Planificación Familiar antes de que transcurra este plazo.

Los efectos secundarios suelen ser molestos (náuseas, vómitos, dolores de cabeza...).

No es un método anticonceptivo. Puede ser una solución a utilizar solo ante circunstancias excepcionales. El sangrado se puede producir en la fecha prevista para tu menstruación o quizás antes. Si el sangrado se retrasa más de una semana de esta fecha, acude a consultar.

Recuerda la importancia de acudir a tu Centro de Salud o de Planificación Familiar para que te informen de los métodos y te indiquen si el que tú prefieres es el adecuado para ti. Solicita toda la información que precises sobre centros específicos para adolescentes. Si estás protegida solo quedarás embarazada cuando lo desees.



## CUESTIONES SOBRE EL EMBARAZO

Hay muchos mitos e ideas equivocadas sobre cuándo una chica se puede quedar embarazada.

Por ejemplo, existe la idea de que si la chica todavía no ha tenido la regla es imposible el embarazo, cuando sabemos que no importa la edad, importan los mensajes hormonales y el tener ya ovulaciones. Puede haber una ovulación antes de que tengamos la primera regla.

También es falso la posibilidad de embarazo si las relaciones con penetración se hacen de pie, o si es la primera vez o se mantienen durante la menstruación.

### Qué hacer ante un posible embarazo

El embarazo en la adolescencia es un embarazo de alto riesgo, con más complicaciones y más graves de lo normal. A esto se añade que el miedo a estar embarazada hace que nos lo neguemos a nosotras mismas y a las figuras significa-



tivas o personas más importantes (familia, hermanas, maestros y maestras).

Si te falta la regla y sospechas que estás embarazada no te engañes a ti misma y confirma o descarta esta posibilidad lo antes posible, por lo que es necesario acudir a la consulta de ginecología. Si continúas con el embarazo debes empezar a cuidarte pronto.

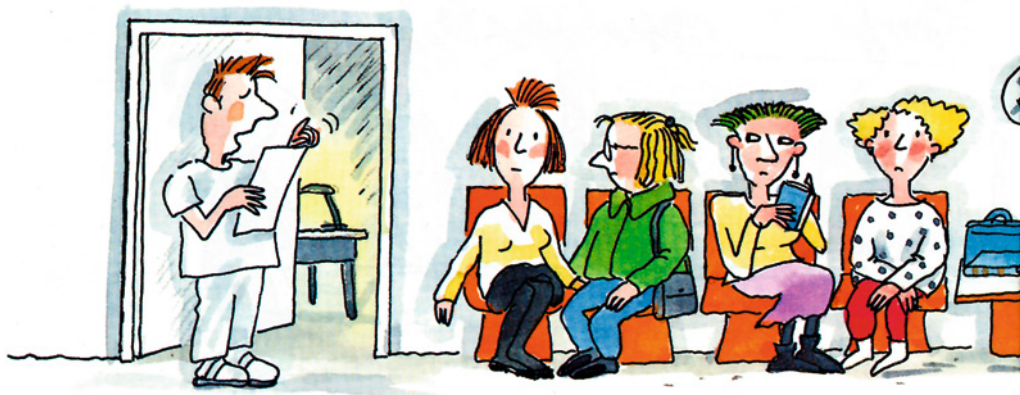
Si no quieres seguir adelante, acude cuanto antes a un Centro de Planificación Familiar o a un Centro de Salud, allí te informarán. Pregunta en el centro y te facilitarán el protocolo a seguir.





## CUÁNDO ACUDIR A LA CONSULTA DE GINECOLOGÍA

1. Cuando no has empezado la pubertad o no has tenido la primera regla dentro de los plazos habituales.
2. Cuando comiences a tener relaciones sexuales coitales, para que te realicen una exploración que incluya una citología. Dependiendo de tu historia y el método anticonceptivo que utilices, esta revisión debe hacerse cada seis meses o como máximo cada dos años.
3. Para utilizar métodos anticonceptivos como la píldora o el diafragma.
4. Si tienes síntomas de infección vaginal o de vejiga. Si el flujo vaginal es más abundante, de diferente color y si tienes granitos, heridas o ampollas en la vulva.
5. Menstruaciones anormales, muy abundantes o muy irregulares.
6. Si tienes dudas sobre un posible embarazo.
7. Si has tenido una relación coital sin protección o te ha fallado el método anticonceptivo habitual (rotura del



preservativo, cuando el preservativo se queda dentro,...).

8. Acude a tu Centro de Atención Primaria, te facilitarán el acceso a la consulta de ginecología. Este protocolo puede variar si en tu comunidad autónoma contáis con Centros de Orientación Familiar (COF) u otros centros especializados a los que acceder directamente.



## Las TIC

Los y las adolescentes y jóvenes, en gran medida, nos socializamos y crecemos en el espacio virtual y nos comunicamos y vivimos una parte de nuestras relaciones en las redes sociales.

En muchos casos, Internet ha pasado a ser el primer medio que utilizamos para consultar una problemática personal, comunicarnos con nuestras amistades.

Se ha convertido en un acompañante de nuestras vidas, y aplicaciones del móvil como WhatsApp son tan necesarias para relacionarnos con las amistades, que el no disponer de la misma puede hacernos sentir excluidas de las conversaciones y de sus planes.

Las redes sociales, donde nos comunicamos, pueden suponer estar conectadas de forma instantánea y continua y, con frecuencia, una exposición pública de nuestras vivencias personales.

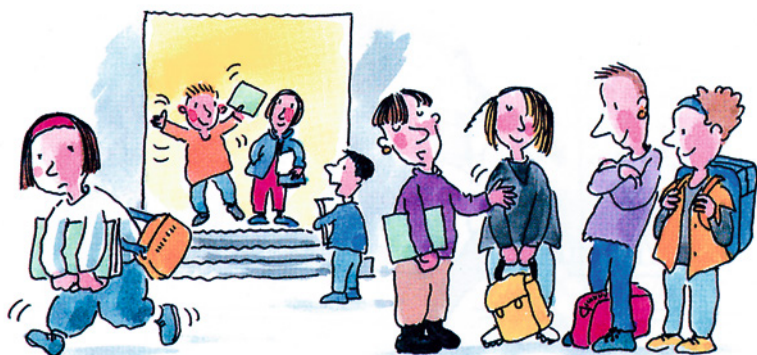


Estos avances tienen una parte positiva, pero también reproducen estereotipos de género tradicionales, posiciones sexistas en los textos e imágenes o en la utilización del cuerpo de las mujeres como objeto sexual.

Los chicos a través de su socialización parecen aprender, en mayor medida, a auto-proteger "su yo" y su vida propia de las intromisiones ajenas.

Cuando tenemos pareja hemos de saber que podemos encontrarnos con un chico que tenga un comportamiento controlador y que utilice las redes sociales para un control virtual, que intente imponernos qué decidir, qué amistades se pueden tener o no, con quién se puede hablar, vigilar continuamente qué comentarios hacemos en las redes y a quién... También mostrar celos y chantajes ("si me quisieras no necesitarías hablar con ningún chico más", etc.)

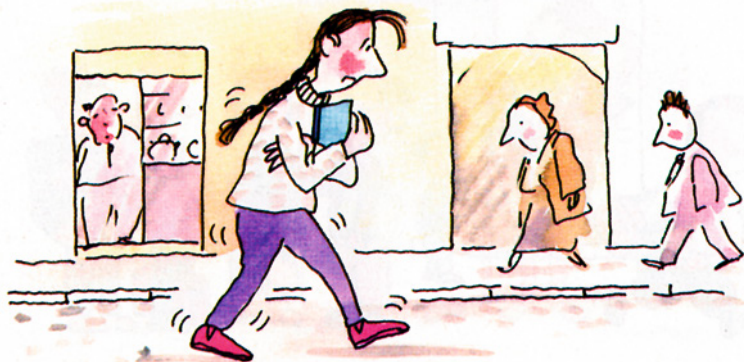
Además, la ciberviolencia de género mientras se mantiene la pareja se puede manifestar también mediante humillaciones públicas como la publicación de fotos humillantes o de comentarios que intentan ridiculizarla y amenazas ("si me dejas voy a publicar las fotos que tú y yo sabemos", ...). Este



tipo de ciberviolencia conlleva violencia psicológica similar a la que se puede vivir de manera presencial.

Cuando la relación termina es frecuente que utilicen diferentes formas de extorsión a través de la publicación de fotos o vídeos íntimos o mantener el acoso virtual mandando mensajes constantes a través de las redes sociales a pesar de que la chica no contesta.

Una red poco protegida puede suponer también una desprotección emocional frente al control de otras personas. Es necesario que aprendamos las medidas de seguridad y cómo protegerse.



## EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

En la adolescencia tenemos que ir definiéndonos ante el consumo de drogas tanto en los entornos de amistades, como en los espacios de ocio o de fin de semana vinculados a la cultura del ocio.

Una idea extendida es que cada vez está más generalizado el consumo de tabaco y alcohol con fines recreativos, para socializarse y relacionarse de forma más abierta o desinhibirse. Motivaciones que pueden facilitar que, a nosotras o a gente de nuestro entorno les cueste imaginarse no consumir estas y otras sustancias para divertirse y para las relaciones personales.

La idea de transgredir ciertas prohibiciones, rebeldía o abordar nuevos retos como son el inicio de relaciones sexuales también son señalados como justificaciones del consumo de sustancias.

Ahora bien, ante las drogas hemos de ir aprendiendo a posicionarnos, ya que la presión grupal puede hacernos



pensar que si no consumimos nos van a considerar raras o infantiles. A veces podemos beber para considerarnos iguales a las demás personas del grupo, que nos divertimos como ellas, que nos gustan las mismas cosas; mostrando además que somos tan libres como los chicos.

Estas exigencias de nuestro entorno las asumiremos como un desafío más, ya que suponen una demostración de nuestra madurez, independencia o capacidad para decidir.

Ante las ideas que nos transmiten sobre las drogas sería bueno saber distinguir entre el uso de sustancias en el que su consumo conlleva consecuencias físicas, psíquicas o sociales positivas y negativas –suponen un riesgo, pero también es una forma de aprender, experimentar y de conocer sobre una misma, de tener una evaluación personal– del abuso en el que sí se produce un consumo inadecuado que puede comprometer física, psíquica y socialmente a la persona.

Hemos de saber que puede darse un abuso cuando la cantidad de la droga que se consume es excesiva, cuando la droga es peligrosa, aun en dosis muy pequeñas, o bien cuando las circunstancias en las que se consume son pro-



blemáticas, como ocurre, por ejemplo cuando se va a conducir un vehículo o cuando suponga para la chica un riesgo añadido de embarazo no deseado.

Los primeros consumos de sustancias como **el tabaco y el alcohol** pueden producirse, entre otras situaciones, durante el tiempo de ocio o los fines de semana.

También, empezar a fumar, por ejemplo, al compartir el cigarrillo entre varias amigas dando una calada y otra calada. Luego está el día que se tiene un cigarro estando sola y pensar "me lo fumo", hasta que con el tiempo..., ya se empieza a fumar y comprar los paquetes de tabaco.

Al salir los fines de semana y relacionarse más se puede fumar por la tontería de "tengo un cigarro en la mano, soy más mayor", "soy más guay". O cuando, se conoce a alguien, enseguida sacar el cigarro para que vean que fumamos. Además, aprovechar a fumar porque no les ven los padres o no se tiene la norma del colegio donde está prohibido fumar, la ansiedad de toda la semana...

Seguro que estás informada que fumar produce efectos a corto plazo como: aumento de catarrros de repetición, au-





mento de la tos, disminución de rendimiento deportivo y que a largo plazo existe un riesgo elevado de enfermedades como: bronquitis crónica, cáncer de pulmón y otras patologías.

Con el consumo de drogas como el alcohol recuerda que nos podemos exponer a situaciones de riesgo en un afán de llegar al límite. Así, ante las **borracheras**, has de tener en cuenta que pasarse tiene sus efectos inmediatos. Por tanto, antes de que sea necesario que te acompañen a vomitar, o que tengas una resaca espantosa al día siguiente o una bronca cuando se enteran tus padres, será mejor aprender a controlar el consumo.

Además, las chicas ante las borracheras nos exponemos más a la crítica social y a que nos consideren chicas más fáciles. Por lo que te arriesgas a que te presionen para tener relaciones sexuales. Recuerda que no has de consentir. Si te encuentras en esta situación pide a algún amigo o amiga que te acompañe, no corras riesgos innecesarios.

Muchas veces, cuando somos adolescentes nos cuesta decir que no, ya que tenemos poca experiencia en afirmar nues-



tras opiniones, expresar deseos y rechazar lo que no nos gusta o nos parece mal.

Otra sustancia, que se consume y no damos mucha importancia a sus efectos por la facilidad para acceder a los mismos, son los **psicofármacos** que pueden llegar a integrarse en el "estilo de vida", cuando realmente su uso lo deberíamos valorar como una necesidad sanitaria.

Utilizarse únicamente ante casos con una justificación clínica y ante situaciones que lo requieran, ya que las mujeres somos las principales consumidoras en todas las edades.

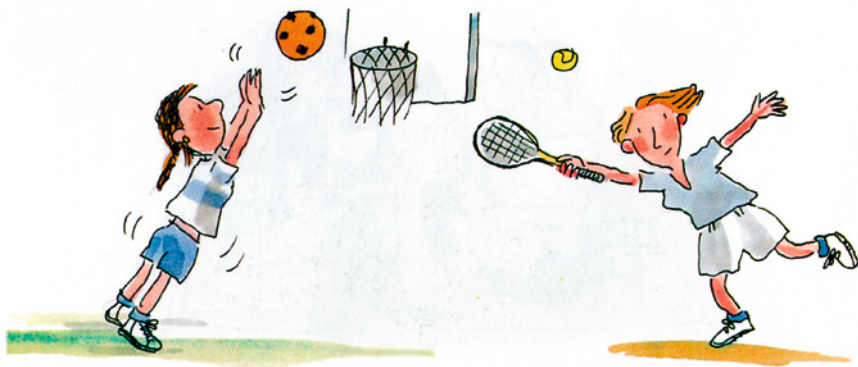
**El cannabis** se obtiene de la planta *cannabis sativa*, de la que se extrae la marihuana –flores, hojas y tallos secos– y el hachis –elaborada a partir de la resina almacenada en las flores–.

Aunque veas en tu entorno que ha aumentado su consumo y que hasta gente que tu no pensabas la ves fumando como si fuese tabaco, has de conocer sus efectos, ya que los "porros" producen cierto mareo, sueño, risa incontrolada, hambre, alteración de la memoria, de la atención, concentración...



Te dirán que fuman para relajarse, pero, ante estas motivaciones, justificaciones, además de tener en cuenta los efectos tras su consumo, has de valorar que genera adicción y a la larga una actitud pasota, problemas de memoria y aprendizaje, trastornos emocionales, arritmias...

Recuerda que el abuso de las drogas comporta riesgos para la salud, la libertad personal, la estabilidad emocional, el rendimiento escolar, las relaciones personales y familiares,... en definitiva, sobre nuestro bienestar y calidad de vida. Por tanto, ¡demuéstrate lo adulta que eres y vive de forma sana y responsable!



## SER UNA CHICA

Como hemos visto a lo largo de la guía, la adolescencia es un momento en el que vivimos importantes cambios. Cambiar conlleva siempre ganar y perder algo; en este caso, perdemos nuestro cuerpo infantil y nuestro rol de niñas.

Junto a las transformaciones corporales aparecen nuevos intereses y deseos, algunos, como los sexuales, se intensifican. Nos apetece pasar más tiempo con las amigas y los amigos que con nuestra madre y padre. Empezamos a cuestionar lo que nos rodea, el mundo, la muerte, los valores de las personas cercanas. Lo que nos ocurre es que estamos buscando nuestros propios valores. Estamos construyendo nuestra identidad.

También comenzamos a tener conflictos y dudas con respecto a nuestra identidad como mujeres. Puede que nos cueste apropiarnos de nuestro cuerpo, preferir no tener la menstruación y que nos resulte difícil identificarnos con los roles sociales asignados a las chicas.



Hemos de recorrer un camino y la rapidez con que se producen todos estos cambios supone que tenemos que adaptarnos continuamente.

Aprende a hacerlo con valentía y decisión. Crear, imaginar nuevos rumbos, estudiar, investigar, descubrir, crecer. Hay tanto por cambiar. La vida deberá ser la que elijamos. Ser independientes, no permitir que otros decidan por nosotras.



## CENTROS DE JÓVENES DE ANTICONCEPCIÓN Y SEXUALIDAD

Calle la Granja, 19-21, bajo  
08024 **Barcelona**  
Teléfono: 93 415 10 00  
[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

Calle San Vicente Ferrer, 86, bajo  
28015 **Madrid**  
Teléfono 91 531 66 55  
[www.centrojoven.org](http://www.centrojoven.org); [info@centrojoven.org](mailto:info@centrojoven.org)  
Teléfono de Información Sexual (Comunidad de Madrid)  
900 70 69 69 (4 a 8 tardes)

Centro Social La Casa Vieja  
Calle Blasco Ibáñez, 46  
02004 **Albacete**  
Teléfono: 618 40 42 87  
[www.asexorate.org](http://www.asexorate.org); [contacto@asexorate.org](mailto:contacto@asexorate.org)

En **Galicia**:  
Ronda de Nelle, 126, bajo  
15010 **A Coruña**  
Teléfono: 881 916 869  
[centroxove@yahoo.es](mailto:centroxove@yahoo.es)

También puedes asesorarte en tu centro de salud, en los centros de planificación familiar, en los lugares destinados a información juvenil o en el Ayuntamiento de tu localidad.

**SERVICIO DE INFORMACIÓN TELEFÓNICA 24 HORAS**  
Teléfono: 900 19 10 10



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA  
DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD  
INSTITUTO DE LA MUJER  
Y PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
*El FSE invierte en tu futuro*



Coordinación: Concha Cifrián

Texto: Pilar Martínez Ten, Oriana Ayala, Concha Cifrián, María Huertas Zarco

Actualización del texto 2017: Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades

Ilustraciones narrativas: Roser Capdevila i Valls y Carmen Sáez Díaz

Ilustraciones científicas: Justo Barboza

Impresión: Imprenta AEBOE

NIPO: 685-17-017-9

Depósito Legal: M-22927-2017

1.ª Edición, 1994. 2.ª Edición, 2017

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://publicacionesoficiales.boe.es>