



CHICAS ADOLESCENTES

SALUD VIII

SER UNA ADOLESCENTE

En la adolescencia todo parece exagerado. Nuestro cuerpo se transforma. No somos las mismas y resulta difícil entender nuestros sentimientos y reacciones ante estos cambios.

¡Cómo entender esos ataques de

llanto sin motivo aparente y que no cesan hasta quedar con la nariz hinchada y los ojos enrojecidos, o esas carcajadas que se escapan en los momentos menos oportunos, o la melancolía que nos desborda al escuchar una melodía, o el mutismo en el que nos encerramos para no ver ni oír a nadie!



Y es que ser una adolescente es una tarea muy difícil. Significa pasar de ser una niña a ser una mujer. Significa sentir en tu cuerpo cambios que no siempre conoces o te gustan, mirar a tu alrededor y ver en otras mujeres modelos que no siempre te apetece vivir. Querer ser alguien y ser sólo una niña, que casi nadie respete tus opiniones ni tener un lugar definido y ser criticada a menudo por no aceptar las responsabilidades que de pronto se te vienen encima.

Ser adolescente significa sufrir y disfrutar, amar y odiar, quererlo todo de una vez o pasar olímpicamente de todo lo que nos rodea. Porque las adolescentes nos enamoram y odiamos con la misma facilidad, lloramos y reímos casi a la par, exigimos a gritos la atención de las demás personas y al minuto siguiente queremos pasar desapercibidas y que nadie nos observe y analice, queremos ser escuchadas pero que no nos pregunten.

Queremos aprenderlo todo, verlo todo, vivirlo todo..., es nuestro derecho a la experiencia, a la vivencia, a conocer y a disfrutar, ya que en cada una de nosotras, "chicas adolescentes", hay un mundo interior y exterior por descubrir y queremos hacerlo solas, sabiendo, eso sí, que hay alguien cerca que nos quiere, confía en nosotras y que extenderá su mano cuando la necesitemos.



MI CUERPO CAMBIA

Estos cambios suelen comenzar entre los 9 y los 12 años y durarán hasta que tengas 16 ó 17. Sin embargo, como cada mujer se desarrolla a un ritmo distinto, algunas comienzan a cambiar a los 9 años y otras después de los 12. Si tu madre o hermanas llegaron a la pubertad a una edad temprana, es posible que tú también comiences antes. Es muy probable que



sea la mejor alimentación y su mayor contenido en vitaminas lo que hace que las y los adolescentes de hoy sean más altos o altas y lleguen a la pubertad antes que hace 100 años. La pubertad empieza mucho antes que la primera regla. Generalmente, lo primero que notamos es que empezamos a crecer deprisa, luego el pecho comienza a desarrollarse y algo más tarde sale el vello del pubis. Aproximadamente 2 años después crece el vello axilar y luego aparece la primera regla o menstruación.

CAMBIOS EN LA PUBERTAD POR ORDEN DE APARICION

Aumento de la talla
Desarrollo del pecho
Desarrollo del vello del pubis
Desarrollo del vello axilar
Menarquia o primera menstruación

El *crecimiento* puede ser progresivo o de golpe y al principio es un poco caótico; 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.

Las formas del cuerpo se redondean, porque aparecen almohadillas de grasa debajo de la piel de algunas zonas. Los huesos, sobre todo las caderas, ensanchan un poco. La voz cambia, porque se agrandan las cuerdas vocales, y su tono y su timbre varían.

Los pechos, los pezones y la areola pueden ser de tamaño y formas muy diferentes. Si nos fijamos en los de nuestras amigas veremos que todas los tenemos distintos. Es



también frecuente que, al igual que todo nuestro cuerpo no es perfectamente simétrico, tengamos un pecho algo más grande que el otro o que uno crezca antes y por un tiempo tengan distinto tamaño.

El que los pechos sean grandes o pequeños no guarda relación con la capacidad de placer sexual.

Las primeras reglas suelen ser irregulares, algunas muy abundantes, otras casi inexistentes y en lugar de comenzar puntualmente, cada 28 días, puede ocurrir que se nos retrasen o, menos frecuentemente, que se junten unas con otras.

Lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo es que el organismo está poniendo en marcha un nuevo sistema hormonal. Los ovarios están produciendo hormonas de forma cíclica y durante unos años pueden hacerlo desordenadamente.



NUESTRO CUERPO

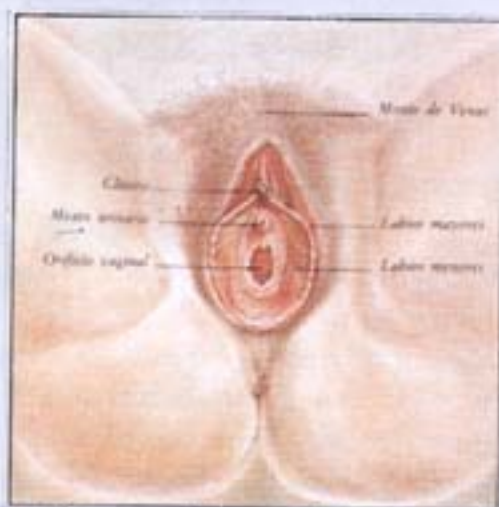
a) Órganos genitales externos

Los genitales externos son una parte natural, normal y saludable de todas las mujeres, como los brazos, los ojos, las piernas, los oídos...

Al observar el aparato genital externo, lo primero que vemos es el *Monte de Venus*; está cubierto por vello generalmente fuerte y rizado y tiene una almohadilla de grasa por debajo de la piel que hace que sea blando al tocarlo. La zona que hay entre el Monte de Venus y el ano es la *vulva*. En la vulva tenemos los labios mayores y menores, el clítoris, la entrada al aparato urinario —la uretra— y la entrada al aparato genital interno —la vagina—. Vamos a ver cada cosa por separado.

Los *labios mayores* son dos pliegues de piel cubiertos por vello. Rodean o abrazan unos repliegues de piel suave y sin pelos que se llaman *labios menores*. Tienen un color rosado o más oscuro, glándulas que los mantienen húmedos, muchas terminaciones nerviosas y son muy sensibles al tacto. Se unen arriba, justo por debajo del Monte de Venus, y tapan un pequeño órgano del tamaño de un





Órganos genitales externos femeninos.

guisante, que es el *clitoris*. A pesar de su pequeño tamaño es una de las partes más sensibles de nuestro cuerpo, cuya estimulación nos proporcionará sensaciones placenteras y excitantes.

Los labios menores tapan y protegen dos orificios: uno más pequeño y alto —el meato urinario— y otro inferior y más grande que es la entrada a la vagina. La *uretra* pone en comunicación la vejiga de la orina con la vulva y es, por tanto, el camino que sigue la orina hacia el exterior. La *vagina* pone en comunicación el aparato genital



interno de la mujer con el exterior. Tiene, como los labios menores y el clítoris, y todo nuestro cuerpo, la posibilidad de proporcionar placer. En las niñas, la entrada de la vagina suele estar parcialmente tapada por una membrana rosa y delgada que se llama *himen*. Bloquea la entrada de la vagina, pero no llega a cubrirla del todo, porque tiene un orificio en el centro. El himen es de tamaño y consistencia diferente de una mujer a otra. Se piensa que tiene una función (como todo lo que hay en nuestro cuerpo) cuando somos niñas, ya que protege la vagina de los gérmenes hasta que el aparato genital es capaz de defenderse. Durante mucho tiempo se ha dicho que la existencia del himen demostraba que una mujer era virgen, es decir, que nunca había tenido relaciones sexuales con penetración. En realidad, la presencia del himen no asegura nada. Algunas mujeres tienen el himen muy elástico y sigue estando igual después de tener relaciones sexuales coitales o incluso después de los partos. Otros se rompen durante la infancia o en la adolescencia, por ejemplo al montar a caballo, en bicicleta u otras actividades. 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.



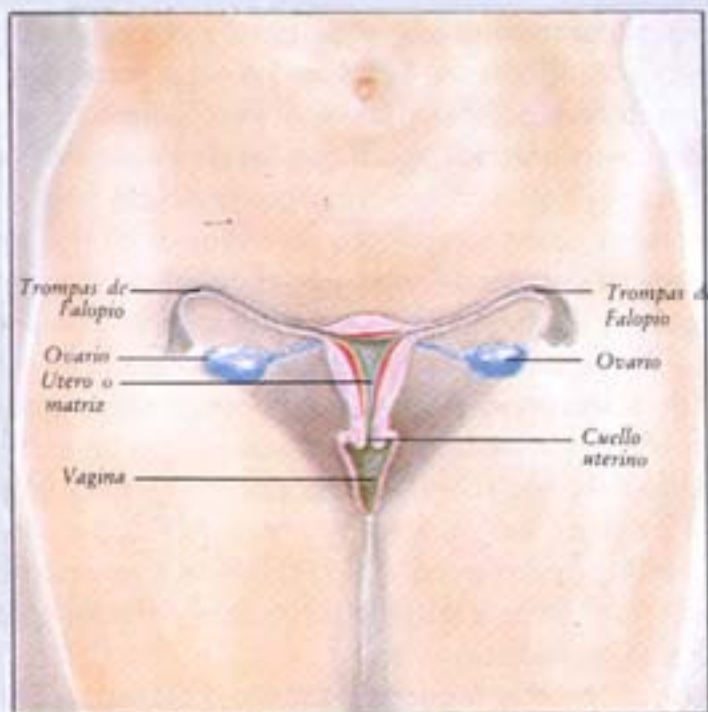
b) Órganos genitales internos

Nuestro aparato genital interno está formado por la vagina, el útero, las trompas y los ovarios.

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, aunque habitualmente están plegadas unas sobre otras. El interior de la vagina suele estar húmedo. Esta humedad puede aumentar con la excitación sexual, durante el embarazo y alrededor de la ovulación y disminuir o desaparecer antes de la pubertad, durante la lactancia, justo después de la regla y cuando cesan las menstruaciones durante la menopausia. Esta humedad natural sirve para mantener el equilibrio vaginal, para crear un medio ácido que evite las infecciones y para lubricarla durante las relaciones sexuales.

La vagina finaliza dentro de nuestro cuerpo en el *cuello del útero*, que pone en comunicación el útero con la vagina a través de un conducto muy fino, el canal cervical. Cuando vamos a la consulta de ginecología podemos ver (si lo solicitamos) el cuello del útero con un pequeño orificio en el centro. Por este orificio saldrá la regla todos los meses y se dilatará lo suficiente para permitir el paso del bebé durante el parto, pueden entrar gérmenes si te-





Órganos genitales internos femeninos.

nemos infecciones en la vagina y espermatozoides cuando tenemos relaciones sexuales sin una barrera que impida su paso, por ejemplo sin preservativo. Por este orificio no pueden entrar los tampones.



El útero o *matriz* tiene forma de pera y el tamaño de un puño aproximadamente. Sus paredes están formadas por un músculo muy potente y elástico. Pero dentro tiene una cavidad cuyas paredes, igual que las de la vagina, se tocan. Esta cavidad está tapizada por un tejido fino y rico en pequeños vasos sanguíneos (el *endometrio*) que todos los meses se desprende, sale por el canal cervical hasta la vagina y llega hasta nuestro tampón o compresa. Aunque el útero es bastante pequeño, tiene mucha capacidad de distensión y durante el embarazo crece hasta alcanzar el tamaño necesario para que quepa un bebé. Del fondo del útero salen dos tubos huecos y delgados 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.

Los *ovarios* son dos órganos pequeños, blancos, con forma de almendra, situados cerca de la extremidad de las trompas.

Tienen dos funciones:

1. Producir hormonas sexuales femeninas, que serán las responsables tanto de los caracteres sexuales secundarios que ya hemos visto (crecimiento durante la pubertad, los pechos, las formas de nuestro cuerpo, el vello del pu-



bis, de las axilas, etc...) como de la formación y descamación mensual del forro del útero o endometrio.

2. Contener y dejar salir a los óvulos. Desde el nacimiento, todas las mujeres tenemos en cada ovario miles de óvulos. Desde la pubertad hasta la menopausia, los óvulos salen, generalmente uno cada mes, de los ovarios. Los óvulos cuando se unen con los espermatozoides, células reproductoras masculinas, suelen generar un proceso de división celular hasta formar un embrión.



REGLA, MENSTRUACIÓN, PERÍODO, CICLO MENSTRUAL

El tiempo que pasa entre el primer día de una regla y el primer día de la siguiente se llama *período* o *ciclo menstrual*. Este ciclo suele ser de 28 días, pero en algunas chicas los días que pasan entre menstruación y menstruación pueden oscilar. Como los ovarios tienen que aprender a funcionar es muy frecuente que los primeros ciclos de nuestra vida no sean regulares. La duración del sangrado menstrual suele ser de 3 a 7 días y su intensidad es variable. Vamos a ver cómo es un *ciclo menstrual*:

1. Las hormonas de la hipófisis (una glándula muy pequeña situada en nuestro cerebro y que rige la mayoría de los procesos hormonales de nuestro cuerpo) viajan por los vasos sanguíneos y avisan a los ovarios que es el momento de iniciar la maduración de uno de sus numerosos óvulos. Lo más frecuente es que en cada ciclo se desarrolle completamente sólo uno.

2. A medida que el óvulo va madurando, los ovarios producen hormonas (estrógenos y progesterona). Estas hormonas viajan por la sangre hasta el útero y hacen cre-



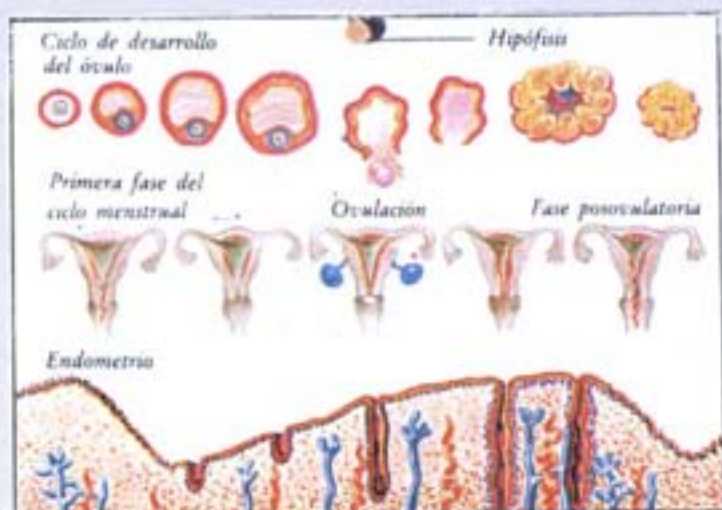


Gráfico del ciclo menstrual.

cer su forro, el endometrio, que se hace más grueso y rico en vasos sanguíneos.

3. Un día, generalmente en la mitad entre el primer día de una regla y el primer día de la siguiente, un óvulo sale de uno de los ovarios (ovulación) y entra en la trompa de Falopio.

4. Si el óvulo no se encuentra con una célula masculina (espermatozoide) en la trompa, entre las 24 y las 48 horas después de haber salido del ovario, muere. Esto es lo



que ocurre en la mayoría de los ciclos, ya sea porque la mujer no tuvo relaciones coitales o porque el espermatozoide no pudo encontrarse con el óvulo, por ejemplo cuando se utilizan determinados métodos anticonceptivos.

5. Unos 14 días después de la ovulación los ovarios dejan de producir hormonas; ésta es la señal para que el forro del útero (endometrio) se desprenda de la cavidad uterina y salga por el canal cervical (menstruación).

6. Todo vuelve a empezar, el ciclo menstrual se repite.



EL CUERPO DE LOS CHICOS

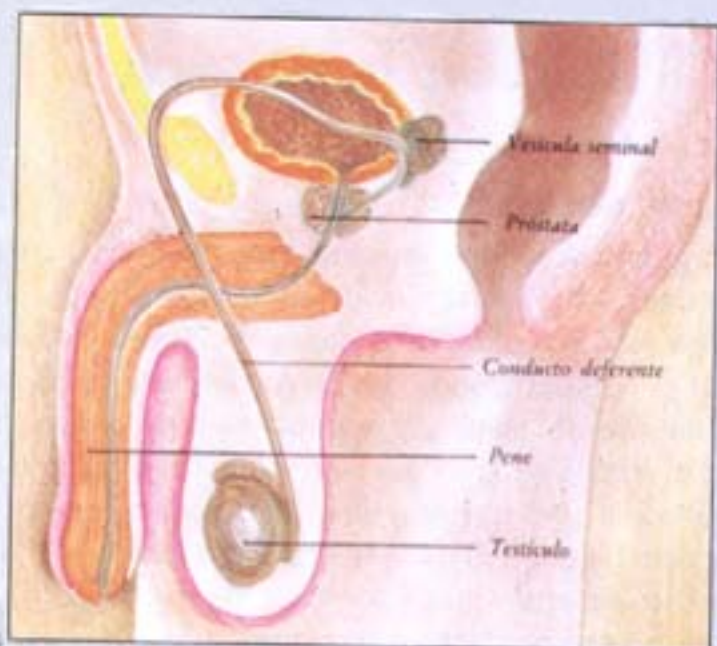
Órganos genitales

Los órganos genitales masculinos son: testículos, canales deferentes, vesículas seminales, próstata y pene.

El pene está formado por un tejido esponjoso y su extremo se denomina glande. La punta del pene es la parte más sensible del hombre y equivale en cuanto a excitabilidad al clítoris de la mujer. Normalmente, el glande está cubierto por una piel muy fina, el prepucio, que puede recogerse dejando al descubierto el glande.

Los penes tienen formas y tamaños diversos, pueden ser anchos o estrechos, largos o cortos y más o menos arrugados. El estímulo sexual hace que fluya sangre hacia su interior, entonces se vuelve más grueso, largo y rígido (erección). La erección se produce por una estimulación sexual o, en ocasiones, por otras causas diferentes, como viajar en moto, un baño caliente o durante el sueño. Aunque la longitud del pene no es importante para la satisfacción sexual los niños y los hombres suelen usarla como medida de su virilidad y de su madurez.





Aparato genital masculino.

Los testículos son dos glándulas del tamaño de una nuez contenidas en un saco de piel llamado escroto. Están situados en el exterior del cuerpo y producen de forma continua los espermatozoides, que son las células reproductoras y también hormonas masculinas. Los espermatozoides suben por unos canales llamados



conductos deferentes y quedan almacenados en las vesículas seminales, donde se juntan con líquido espermático, formado en la próstata, que los mantendrá vivos y móviles. Los espermatozoides pasan a la uretra a través de la próstata, comienzan a salir en pequeñas cantidades durante la excitación sexual y finalmente son "lanzados" desde la entrada de la uretra hasta la punta del pene (eyaculación).

El semen es un líquido blanco, algo espeso y viscoso. En cada eyaculación salen unos 3 cm. cúbicos de semen con muchos millones de espermatozoides.



CUANDO ME MIRO EN EL ESPEJO

A lo largo de la Historia, las mujeres hemos tenido que adaptarnos a la imagen determinada por la "moda". Esta moda, inventada y supuestamente diseñada para hacernos más "bellas y atractivas", no siempre ha sido creada por mujeres ni para nuestra comodidad. Muchas



veces nos han vestido de acuerdo con lo que los hombres consideraban "atractivo" y esta moda ha supuesto verdaderos sufrimientos para nosotras.

Probablemente, las griegas estarían cómodas con sus túnicas, pero seguramente las chicas de la Edad Media no lo estuvieran con tanto trapo encima, o las parisinas de la Corte de Luis XIV disfrutarán intentando conseguir una cintura de avispa con los pechos a punto de reventar en el escote. Hoy podemos vestirnos más a nuestro aire y sentirnos más cómodas, pero es difícil escapar de los modelos de belleza que todavía nos imponen.

Los modelos de belleza que idealizamos no siempre corresponden a los cambios que se producen en nuestro cuerpo. Las piernas largas y delgadas que hoy se "llevan" no se parecen a estas piernas algo gorditas que nos muestra el espejo y es imposible contener horas la respiración para esconder la tripa y dar el tipo.

La mayoría de nosotras no estamos conformes con nuestra apariencia física y nos maltratamos con dietas como si nos odiáramos.

No existe la dieta milagrosa que nos haga altas o bajas, rubias o morenas si no lo somos. La tripa se rebaja comiendo de forma equilibrada y haciendo ejercicio, nunca con nuestra acostumbrada dieta de bollos y refrescos.



En primer lugar, tenemos que comenzar por gustarnos, querernos y mimarnos. La sonrisa, el pelo, la piel y nuestro cuerpo dependen en gran parte de una dieta equilibrada, del ejercicio y de la higiene.

Seguro que una visita regular al dentista y un buen cepillado nos ayudarán a sonreír más a gusto, y una caminata después de comer será más beneficiosa que tragarnos la telenovela de turno comiendo pipas.

Cada una debe hacer su propio plan de cuidados, porque estar bien, guapas y sanas depende en gran medida de nosotras. Descubre lo lista, simpática y maravillosa que eres. Siéntete orgullosa de lo que estás haciendo, de lo que has logrado y de lo que serás capaz de hacer. Es necesario comer equilibradamente, lo que no quiere decir comer mucho ni dejar de comer. Elige algún deporte, haz ejercicio, baila, nada... Te sentirás cómoda, fuerte, estarás en forma y te desarrollarás mejor.

Una ducha diaria para estar cómoda, fresca y luego... ¡a disfrutar de la vida, de nosotras y de nuestra imagen!



No olvides
nunca que
eres tú,
irrepetible,
única
y especial



LA FAMILIA

Poco a poco, a veces de manera brusca, te das cuenta de 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 cantidad de defectos que hasta ahora no habías notado. Y, sobre todo, te pesa que no siempre sean capaces de entenderte.

Parece que no quieren ver que te has hecho mayor. Te siguen tratando como a una niña, controlando tus salidas, preocupándose por tus amistades y costumbres. Están pendientes de tus buenas y malas caras, te reprochan tus secretos, 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. No quieren que tengas tus propias ideas y que lleves el tipo de vida que te gusta.

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 perfectos, imprescindibles y protectores, al que han dedicado una parte importante de su vida, gustosa y desinteresadamente.



Todo se puede hablar y discutir. Siempre es posible llegar a acuerdos o pactos sobre vuestras diferencias. Tenéis que buscar un reajuste en este período. Para ellos puede ser válido y enriquecedor que seas capaz de exponer tus inquietudes, deseos e ideales, razonablemente. Si son capaces de recordar su propia adolescencia podrán apoyarte, ayudarte cuando se lo pidas y entenderán tu malestar y reacciones. Se producirá así una aproximación, un reconocimiento entre personas que os queréis y necesitáis.



LAS AMIGAS, LA PANDA

Tu grupo de amigas forma, sin duda, una parte fundamental de tu vida en este período. Tú las has elegido. Con ellas tienes muchas cosas en común: la escuela, el trabajo, las aficiones, los deportes, la música, las lecturas... Existe entre vosotras algo imperceptible que os atrae y une, que funciona por encima de las diferencias personales.

Con ellas lo compartes todo: el tiempo, los libros, la ro-



pa, tu habitación... y más aún, los secretos y los buenos y malos momentos. A menudo, tienes la impresión de que son las únicas que te entienden. Te sirven de modelo, en ellas puedes reconocerte con las mismas inquietudes, parecidos problemas, inseguridades y timideces.

Es una relación muy importante, básica a tu edad y también posteriormente, si eres capaz de conservarla. Es una mezcla de amor, amistad y entendimiento solidario, que en ocasiones se rompe o se distancia por el inicio de parejas. Este abandono no es necesario ni positivo para ti. Parejas y amigas no son incompatibles en tu vida, ocupan diferentes espacios, distintos afectos. ¡Trata de conservar a tus amigas! La panda está formada por un grupo más amplio. Es tu círculo de amistades, en el que encuentras relaciones de camaradería, proyectos y aficiones comunes. Con tus amigos y amigas dejas de ser "una más" de tu familia para sentirte y actuar como "tú misma", empiezas a darte cuenta de "quién" y "cómo eres" empiezas a ver y entender el mundo y tu relación con él.

Tu forma de actuar se adapta muchas veces a las decisiones del grupo porque necesitas que te acepten plena-





mente. Por eso es muy importante cómo es tu grupo; según sean sus características puede hacerte daño a la larga, introduciéndote en campos peligrosos (drogas, delincuencia, etc...) o, por el contrario, ser beneficioso para ti. A lo largo de tu vida encontrarás muchas personas que servirán para encauzar tu capacidad crítica y de protesta hacia actitudes de solidaridad y respeto frente a las diferencias sexuales, raciales y políticas.



EL AMOR

El amor surge de manera absorbente e intensa. Comienzas a fijarte en alguna persona con más frecuencia de lo habitual, empieza a gustarte de una manera especial y vas experimentando hacia ella una atracción creciente que te hace sentir confusa.

Las primeras llamadas, los encuentros, te hacen sentir insegura, feliz, rara. Un día os contáis lo mucho que os gustáis, lo bien que estáis juntos y tu vida parece cambiar y volverse plena e intensa.

Te parece que conseguís una comunicación total y tenéis las mismas sensaciones. Te parecen especiales sus ojos, sus manos, agradable su aspecto, interesante lo que dice, importante lo que hace.

Es un deslumbramiento. Tu cuerpo vibra con su proximidad, notas calambres cuando os tocáis y con un beso te trasladas de galaxia. A veces acumulas tantas emociones que parece que te va a pasar algo, que vas a desencuadernarte.

Todo es tremendo, el placer y la angustia: los encuentros inesperados, las sorpresas, los detalles, el día que falla con un pretexto. Todo es especial y único. Son situacio-





nes de tu vida que merece la pena disfrutar con intensidad y aprender de ellas como experiencias positivas y válidas.

El fin de estos amores causa, a veces, frustraciones, angustia e inseguridad. Sufrirás menos si no has abandonado a tus amigas, relaciones y aficiones anteriores. Te servirán para recuperar la objetividad, tu independencia y estabilidad. Serás capaz de volverte a enamorar de otras personas y tener nuevas ilusiones y proyectos. El universo está lleno de cosas pequeñas y grandes que te pueden entusiasmar y apasionar.



ACERCA DE LA SEXUALIDAD

Las personas tenemos una capacidad que aprenderemos a conocer, disfrutar, compartir o vivir individualmente durante toda nuestra vida: la sexualidad.

Cada una la vivirá en forma individual, única e irrepetible. Cada sensación, cada cuerpo, cada olor o sentimiento es diferente de otro. Cada contacto es nuevo y por tanto único y diverso.

¿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, cuándo te apetece y cuándo lo deseas realmente.

No te des prisa, disfruta de cada etapa natural de tu desarrollo. Aprende a gozar de cada momento, de cada descubrimiento.

No te avergüences ante nadie. Lo que sientes es válido.





Vive, investiga, descubre, aprende... Tienes todo tu cuerpo, tu mente y la vida para conocer tu sexualidad y para amar.

El amor tiene posibilidades infinitas, lo descubrirás a lo largo de toda tu vida. Es tierno, dulce, egoísta, amargo, alegre. Te agota, te invade, te llena y te desgasta, te hace sentir plena y te deja vacía... Es tu sexualidad, tu ternura,

tu inteligencia, tu generosidad, tu solidaridad, todo lo que tú eres.

Tú eres dueña de tus sentimientos, de tu cuerpo, de tu placer y de tu vida. Es tu derecho y tu libertad. Tu decisión de respetarte a ti misma y a las demás personas y, sobre todo, de ser feliz.



LAS DROGAS BUEN ROLLO, MAL ROLLO...

Hay días en que el mundo parece estar en tu contra, todo te sale mal. Te enfadas con tu amigo, tu ligue no llama, en clase pareces marciana, simplemente no te enteras de lo que habla la profe y por si esto fuera poco, en tu casa parecen estar de los nervios y, ¡claro!, te culpan a ti de lo que sea.

Otros días, sin embargo, el mundo se viste de rosa. Estás guapísima, el examen te sale genial, tu amor te dice que te adora, tu amiga te viene a visitar y tu madre, como en las películas, entra con una sonrisa en tu cuarto y pregunta: "¿queréis beber algo?"

Y después dicen que es tu carácter el que cambia. Definitivamente, hay días en que sería mejor no levantarse y, en cambio, otros deberían fotografiarse para el futuro. ¡Con todo pasa igual! A lo mejor todo empieza un buen día. Estabas contenta, todo el mundo parecía disfrutar de tu compañía, lo estabais pasando fenomenal, cuando aparece el listo o la lista de turno que propone probar "algo estupendo". Te asusta y te atrae, no sabes lo que





dirá el resto de la panda..., nadie se anima a decir no, ¿cómo quedar mal con aquella persona que tanto te gusta?, tampoco vas a ser tú la aguafiestas. ¿Qué hacer?

Te acuerdas de lo que te contó tu hermano el día que vomitó hasta las lágrimas a causa de un porro, te acuerdas del vecino de arriba, tan joven

como tú, y arrastrando sus huesos enfermos en su peregrinar oscuro en busca de la heroína. ¡Claro que por probar un poco de coca no te vas a meter en la drogala! ¿O sí? A lo mejor así se empieza..., por curiosidad y sin sa-



ber cómo decir que no.

¡A lo mejor no se puede parar después!

¡Qué mal rollo! ¡Estropearte así el día... ¿Y si estás en un mal día? ¿Y si tienes ganas de abrir un agujero y enterrarte para no saber nada de nadie? ¿Y si lo único que quieres es que se fijen en ti? ¿Y si estás harta de ser una chica

mediocre a la que nunca le pasan cosas extraordinarias?

¡A lo mejor un poco de esto te levanta el ánimo y pasas a ser la más lista del grupo!

¡No! Esto es un mal rollo. ¡Olvídalos! Di no, así de simple.



NO. Con todas tus ganas, tu fuerza, tu valentía de ser diferente, especial, y querer disfrutar de la vida y no necesitar más que tu juventud, tus amigas, amigos y tu buen rollo.

No intentes castigar a nadie ni vengarte de nada, sólo te castigarás y destruirás a ti misma. Demuéstrate lo adulta que eres y vive a tu manera.

Mala cosa cuando tienes que beber o fumar porque el resto lo hace. ¿Qué pasó con tu personalidad? ¿Dónde quedó la chica lista y con ideas propias? No tienes que demostrarle nada a nadie. Tú eres tú. Es tu opinión, tu vida y tu decisión.



CÓMO Y CUÁNDO SE PRODUCE EL EMBARAZO

Cuando hay una relación sexual con penetración, el hombre introduce el pene erecto, más grande y rígido de lo habitual, en la vagina de la mujer, que, a su vez, y debido a la excitación sexual, estará más larga, ancha y húmeda. Si el estímulo sexual continúa, el semen saldrá de las vesículas seminales, pasará por la próstata y llegará a la uretra, desde donde será expulsado, por contracciones rítmicas, a la vagina de la mujer. Si no hay ningún obstáculo, el semen pasará por el canal cervical, atravesará la cavidad del útero y llegará a las trompas de Falopio. No todos los espermatozoides llegan a las trompas, por eso son tantos millones, porque sólo los no defectuosos conseguirán llegar, los demás se quedarán por el camino. Si los espermatozoides encuentran un óvulo en el tercio externo de las trompas de Falopio, uno puede unirse con él (fecundación). El óvulo fecundado tardará una semana en llegar al útero y en anidar en el endometrio, y crecerá y formará la placenta y el feto durante los 9 meses siguientes.





Fecundación

Antes de la eyaculación, el hombre expulsa unas cuantas gotitas de semen con suficientes espermatozoides para producir un embarazo. Por eso, la "marcha atrás", "coitus interruptus" o "retirarse a tiempo" nunca ha sido un buen método anticonceptivo.

Es también posible que el semen se deposite en los labios o cerca de los mismos, alrededor de la vagina, durante los juegos sexuales. Los espermatozoides pueden llegar a la vagina y seguir el camino que hemos explicado. Por eso, aunque es poco frecuente, es posible un embarazo en las relaciones sexuales sin penetración.

Aunque lo normal es que el óvulo salga del ovario dos semanas antes de la regla y la fecundación se produzca



sólo en las 24 a 48 horas que siguen a la ovulación, una mujer puede quedar embarazada durante la regla. Hay muchas ideas equivocadas y supersticiosas sobre cuándo una chica se puede quedar embarazada y cuándo no. Por ejemplo, existe la idea de que si la chica tiene menos de 15 años o si todavía no ha tenido la regla es imposible el embarazo; esto es falso, no importa la edad, importan los mensajes hormonales y que se estén produciendo ya ovulaciones. Puede haber una ovulación antes de que tengamos la primera regla. También es falso que sea imposible o difícil un embarazo si la mujer no tiene orgasmo o si las relaciones con penetración se hacen de pie, o si es la primera vez o si tiene el útero pequeño o caído o si en las relaciones no hay besos.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Tener relaciones sexuales con penetración sin utilizar "correctamente" un método anticonceptivo es como jugar a la "ruleta rusa". Tal vez no te quedes embarazada la primera vez ni la décima, pero hay muchas probabilidades de que quedes embarazada tarde o temprano.

El embarazo de una adolescente 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 la chica se lo niegue a sí misma y a los suyos (familia, compañeras o maestros y maestras), comenzando el cuidado de la gestación muy tarde.

Muchas veces nos parece que los métodos anticonceptivos arruinan el romance y la espontaneidad del sexo. Sin embargo, si lo comparamos con la dura realidad de un embarazo no deseado, utilizar un poco de tiempo para la prevención es muy positivo.

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, el número de relaciones sexuales, la



actitud de la pareja, la existencia de problemas de salud, etc... 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 o los espermicidas, no es absolutamente necesario.

Preservativo

El preservativo o condón es una funda de goma que se coloca sobre el pene erecto e impide que los espermatozoides penetren en la vagina. **Recuerda que para que el método sea eficaz debe ser utilizado correctamente.**

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

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

Indicaciones para el uso del preservativo

- Comprar preservativos de buena calidad (no olvides leer la fecha de caducidad y guardarlos en un lugar fresco y seco).



Es importante colocar el preservativo antes de cualquier contacto genital, anal o bucal. 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.

Coge el preservativo por el depósito y desenróllalo sobre el pene erecto. Así evitarás que entre aire que podría tensarlo y romperlo en el momento de la eyaculación.

Después de eyacular, retira el pene cuando todavía está erecto, sujetando el preservativo por su base. Luego, quítate el preservativo, anúdalo y comprueba que no gotea el semen.

No lo dejes en cualquier sitio, tíralo a la basura.

No olvides cambiar el preservativo en cada relación, aunque no haya habido penetración.

Si necesitas utilizar lubricante, no uses vaselinas o cremas que por su contenido en aceite podrían dañarlo, mejor elige un lubricante a base de agua.

Si utilizas un espermicida, procura que contenga Nonoxynol 9. Los preservativos de colores y con sabores pueden ser muy divertidos, pero no siempre cumplen la reglamentación vigente para su seguridad.

Diafragma

Es un capuchón de goma con un anillo elástico alrededor.





Forma adecuada de colocar y retirar el diafragma.

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 enfermedades de transmisión sexual.



Espermicidas

Son sustancias químicas que destruyen a los espermatozoides. Se pueden adquirir en crema u óvulos. Solos no son muy fiables, pero utilizados con otros métodos, sobre todo con el diafragma o con el preservativo, hacen que éstos sean más eficaces.

No protegen de enfermedades de transmisión sexual.

Píldora

Contiene hormonas parecidas a las que producen nuestros ovarios, pero en diferentes dosis y actúan impidiendo la ovulación. Si se utilizan correctamente es casi imposible un embarazo.

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

No protege de enfermedades 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.s dan serán menores.





Crema espermicida y aplicador



Diafragmas, varios tamaños

No protege de enfermedades de transmisión sexual.

Píldora postcoital

Consiste en un preparado hormonal similar a la píldora anticonceptiva, pero en dosis mayores, que se inyecta o se toma. Si se utiliza en las primeras 72 horas que siguen a la relación de riesgo su eficacia es alta. Después de 3 días no sirve para nada y la efectividad máxima se consigue dentro de las primeras 24 horas, por lo que es preciso que acudas a la consulta ginecológica o a un Centro de Salud o de Planificación Familiar en este plazo. Los efectos secundarios pueden ser molestos (náuseas, vómitos, dolores de cabeza...). No es un método anticonceptivo. Puede ser una solución a utilizar sólo ante circunstancias extraordinarias. 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

Acudir a tu Centro de Salud o de planificación Familiar para que te informen de todos 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. Recuerda que si estás protegida sólo quedarás embarazada cuando lo desees. La Guía de Salud I, Anticonceptivos y Sexualidad, de esta misma colección, puede serte útil si deseas mayor información y al final de este folleto tienes una lista de teléfonos de Centros para adolescentes donde te pueden orientar.

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. Si deseas seguir adelante con el embarazo debes empezar a cuidarte pronto, por lo que es necesario que acudas a la consulta. Si no quieres seguir adelante, acude cuanto antes a un Centro de Planificación Familiar o a un Centro de Salud, allí te ayudarán. No hagas ninguna tontería, porque no suelen ser eficaces y pueden poner en peligro tu vida. En la Guía de Salud III de esta colección encontrarás más información.



CUÁNDO DEBES ACUDIR A LA CONSULTA DE GINECOLOGÍA



1. Si a los 14 años no notas que ha empezado la pubertad o si a los 16 no has tenido la primera regla.



2. Cuando comiences a tener relaciones sexuales con penetración, para que te realicen una exploración con citología. Dependiendo de tu historia y el método anticonceptivo que utilices, esta revisión debe hacerse cada 6 meses o 2 años.
3. Para utilizar métodos anticonceptivos como la pildora o el diafragma.
4. Si tienes síntomas de infección vaginal o de vejiga. Si notas picor o escozor, o el flujo vaginal es más abundante, de diferente color o de mal olor 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. Daño en los genitales por golpes o caídas.
8. 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, diafragma mal colocado...).
9. Antes de acudir a la consulta de ginecología es preciso que pases por tu Centro de Atención Primaria.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Incluyen varios tipos de enfermedades diferentes, no sólo la sífilis y la gonococia; sino además las tricomonas, el herpes genital, los condilomas y el Sida.

Pueden afectarnos repetidamente porque no generan protección ni existen vacunas y pueden ocasionar serias y permanentes consecuencias, como esterilidad y procesos muy graves.

Las más vulnerables son las mujeres y los niños y niñas recién nacidas.

Estas enfermedades se transmiten o contagian normalmente durante las relaciones sexuales.

Los síntomas que producen, a veces, pueden pasar inadvertidos. Puede aparecer una secreción vaginal aumentada o de color y olor diferente; también verrugas, heridas o ampollas en la vulva; picor y escozor en la vagina, vulva y uretra o hemorragias raras que no tienen que ver con la regla. Siempre que notes estos síntomas debes consultar y también si has tenido relaciones sin protección. Recuerda, que se debe utilizar siempre un preservativo, no juzgues por las apariencias.



El diagnóstico de estas infecciones se basa en la historia clínica, el examen del flujo vaginal y análisis de sangre específicos.

Para prevenir absolutamente las enfermedades de transmisión sexual 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).

Si sospechas que puedes tener una de estas infecciones acude a tu ginecóloga o ginecólogo y comunícaselo a aquellas personas con las que hayas tenido relaciones sexuales para cortar la cadena de transmisión.

En caso de violación, además de acudir a denunciarlo a la Comisaría de Policía, debes ir a un Centro médico para que te reconozcan y certifiquen el hecho. Puedes pedir que te receten la píldora del día siguiente, que te excluyan la existencia de alguna enfermedad de transmisión sexual y, en caso de haberte contagiado, que te administren el tratamiento adecuado.





ALGUNAS COSAS QUE TE PUEDEN PREOCUPAR O INTERESAR

Acné

Al entrar en la pubertad y durante la adolescencia es frecuente que nuestra suave piel de la infancia dé paso a una piel poblada de granitos y espinillas que nos

deprimirá y contra la que es difícil encontrar remedios realmente eficaces. Estos consejos te pueden ayudar:

ALIMENTACION:

Comidas con pocas grasas animales y sin chocolates. Evita la mantequilla, la leche entera (no la desnatada enriquecida con vitamina D, te hace falta mucho calcio para seguir creciendo), los huevos (no más de dos a la semana), los fiambres que tengan tocino, como el chorizo,



las carnes con mucha grasa, el chocolate, la bollería en general y los helados, el café y las bebidas que tengan alcohol.

Intenta que tus comidas sean variadas y ricas en proteínas, calcio, vitaminas y minerales. Come muchas frutas y verduras, protéíñas una vez al día (carne sin grasa o pescado, mejor a la plancha o cocinadas con aceite vegetal (oliva, girasol, maíz, etc.).

Bebe agua, por lo menos de un litro y medio a dos litros al día; el agua hace que el riñón funcione bien y mantiene la piel hidratada y saludable. Come pocas cantidades, pero muchas veces al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) y entre comida y comida bebe agua. No comas compulsivamente, de prisa, sin masticar bien, sin disfrutar, como si estuvieras haciendo algo malo. Puedes comer cosas que te gusten y pasártelo bien, pero tienes que comer sabiendo lo que estás haciendo y por qué. Si sigues estas normas, tu piel estará mucho mejor y tu silueta también, porque para no estar gorda a tu edad no hay que dejar de comer, sino comer estratégicamente, escogiendo el tipo y la cantidad de alimentos que necesitas.

EL AIRE FRESCO, EL SOL (sin pasarse) y EL AGUA SALADA secan la piel grasienta y los granitos.



EL ASEO DIARIO:

Evita que los gérmenes pasen de una espinilla a otra y se extiendan por toda la cara. Utiliza siempre una toalla limpia sólo para ti y sólo para tu cara. Utiliza un jabón de azufre o antibacteriano; después de lavarte las manos extiéndelo con cuidado con un masaje suave por toda la cara, enjuágate con agua abundante y sécate con una toalla limpia sin restregarte. Si el jabón de azufre te reseca demasiado utiliza el antibacteriano. No utilices nunca alcohol, colonia o productos similares, porque destruyen la capa protectora contra las bacterias.

Si habitualmente o esporádicamente utilizas maquillaje no olvides quitártelo por la noche con el mismo jabón que empleas por la mañana o con crema desmaquilladora.

Si sigues estos consejos, los resultados no son ni milagrosos ni, sobre todo, rápidos. Ten paciencia y espera. Verás cómo tu piel poco a poco estará mejor. Seguirá saliendo alguna que otra espinilla, pero lo importante es que no se extenderán y no se infectarán. No caigas en la tentación de hacer desaparecer las espinillas bajo tus uñas, porque entonces todos los esfuerzos de aseo y de alimentación servirán para poco.

Si a pesar de todo tu piel sigue siendo un problema —no es muy frecuente, pero los granitos pueden ser tan im-





portantes que dejen cicatrices al secarse— acude a la consulta dermatológica. El tratamiento que se suele utilizar es un compuesto hormonal, una pastilla anticonceptiva, que estabiliza las hormonas del ovario.

Demasiado vello:

Cuando empieza a crecer el vello, en la pubertad, éste puede parecernos excesivo y preocupante. Si el vello no crece en los lugares en los que habitualmente una chica debe tener pelos (en las piernas, en los brazos, en las axilas, en el Monte de Venus, algo en los muslos, un poco continuando las patillas de la cara y alguno en la areola del pecho), entonces debemos mirar si las mujeres de nuestra familia son



constitucionalmente así. Si la mayoría de las mujeres de tu familia tienen el vello fuerte y negro y en los lugares adecuados para una mujer, tú has heredado esta característica y no se considera algo patológico o que esconda un desequilibrio hormonal. Si tu vello tiene una distribución adecuada para una chica, pero tienes mucho más que tus hermanas o tu madre, tienes las reglas muy irregulares y mucho acné, entonces acude a la consulta dermatológica o de ginecología.



Si tienes mucho vello, pero además éste tiene una distribución que no es la habitual en una chica (en la espalda, en el cuello, entre los pechos, por encima del Monte de Venus, en la barbilla), acude a la ginecóloga o al ginecólogo.



Algunas cosas sobre la regla:

REGLAS IRREGULARES

Debes acudir a la consulta de ginecología cuando 5 ó 6 años después de la primera regla éstas sigan siendo irregulares o muy abundantes o manches durante algunos ciclos entre regla y regla o sospeches que te faltan por un embarazo. Recuerda que no todas las mujeres son puntuales como relojes; de 25 a 35 días entre regla y regla se considera normal. Si tienes relaciones sexuales con penetración, no utilizas un método anticonceptivo seguro y te falta la regla más de 15 días, debes pensar siempre en la posibilidad de un embarazo. No dejes pasar mucho más tiempo. Acude a la consulta de ginecología para que te lo confirmen o descarten. El ciclo menstrual se puede alterar por muchas causas: la tensión nerviosa ante un examen importante, una enfermedad, las vacaciones, un viaje largo, un cambio de domicilio, también un desengaño amoroso o perder mucho peso pueden cambiarnos el tipo de ciclo y hacer que la regla se adelante o se atrase. A veces, el miedo a estar embarazada provoca una menstruación tardía.

REGLA MUY OSCURA, CON COÁGULOS O MUY ESCASA

El fluido menstrual contiene muchos compuestos (flujo vaginal, células, enzimas, etc...), pero fundamentalmente endometrio. Como la sangre lo tiñe todo de un color rojo o



marrón, este contenido mixto no resulta evidente. La regla no tiene olor hasta que entra en contacto con las bacterias del aire y comienza a descomponerse.

Cuando la regla es roja y abundante muchas mujeres piensan que esto es un signo de salud y, en cambio, acuden a la consulta alarmadas cuando la regla es habitualmente oscura, escasa y dura pocos días. Si la regla es abundante y dura pocos días no significa que seamos menos fértiles o que produzcamos menos hormonas, incluso podemos estar contentas porque es más cómodo. Si la regla es oscura y huele un poco fuerte es porque ha pasado algún tiempo entre su producción en el interior del útero y su llegada hasta la compresa. No debes preocuparte.

Cuando la regla es abundante, al quedar la sangre en la vagina, se ponen en marcha los sistemas de coagulación. Por eso no debes asustarte si ves coágulos, sino cuando tu regla sea muy abundante; es decir, cuando necesites más de dos compresas para toda la noche o tengas anemia por falta de hierro.

DOLOR CON LA REGLA

Es muy frecuente y, en ocasiones, algunas mujeres pueden presentar vómitos, diarrea, dolores de cabeza... En un 20 por 100 de los casos se debe a una enfermedad ginecológica, pero en un 80 por 100 de mujeres no se encuentra



ninguna causa que lo justifique y se habla entonces de dismenorrea (dolor) de causa primaria o funcional. En ocasiones desaparece después del primer parto.

Es preciso ir a la consulta ginecológica cuando las molestias te impidan realizar tus tareas habituales. Actualmente, hay tratamientos que dan buenos resultados.

También debes consultar si el dolor se hace cada vez más intenso o cuando aparece tras unos años de reglas no dolorosas.

En ocasiones, la primera menstruación (menarquia) puede vivirse de forma negativa si no conoces los procesos naturales de tu cuerpo.

BAÑARSE CON LA REGLA

En algunas culturas se pensaba que la sangre menstrual era "impura" y atribuían a las mujeres, durante la regla, poderes sobrenaturales, a veces buenos, pero con mayor frecuencia destructivos. Estas creencias, aunque no tan exageradas, han llegado hasta nuestros días y por eso algunas madres nos dirán que no debemos ducharnos o bañarnos con la regla, que no es bueno hacer ejercicio físico o ir a la peluquería, tocar las plantas porque se mueren o que la mayonesa se corta.

La verdad es que podemos hacer una vida absolutamente normal en estos días: bañarnos, hacer deporte, ir a un examen o tomar una decisión importante.





LOS TAMPONES

Durante la regla, casi todas las mujeres utilizamos o compresas o tampones. Hay otras posibilidades, como emplear un diafragma para recoger el fluido menstrual o los pañitos de felpa o algodón que utilizaban nuestras abuelas.

Para elegir entre todas estas posibilidades puedes preguntar a tu madre, tus hermanas y tus amigas sobre qué



prefiere cada una y por qué. Puedes probar y elegir aquello que te resulte más cómodo.

En todos los casos conviene cambiarlos con mucha frecuencia. Esto evitará infecciones y que la regla se filtre hasta manchar tu ropa. Los tampones junto con el fluido menstrual son un caldo de cultivo estupendo para que los gérmenes que habitualmente hay en la vagina proliferen; por ello, cámbialos al menos cada 6 horas y procura no olvidarlos nunca en la vagina.

En el interior de la caja de los tampones hay un folleto que explica cómo se ponen. Muchas marcas traen dentro del envase un aplicador de cartón. Todos tienen un cordel sujeto en la parte trasera para que sea fácil sacarlos.

Hay chicas que piensan que los tampones pueden romper el himen. Esto no es cierto. Los tampones no rompen el himen, aunque pueden distender su abertura un poco. No tendrás problemas al usarlos siempre que puedas introducirlos en la vagina cómodamente y retirarlos sin dificultad. Utiliza tampones sólo durante las reglas y no uses aquellos que sean más absorbentes de lo que tú necesitas. Es demasiado absorbente si se extrae con dificultad, si se rompe al sacarlo o notas la vagina muy seca. En estas circunstancias, los tampones pueden producir pequeñas heridas en la vagina.



Higiene

Así como el resto de tu cuerpo necesita un lavado periódico, lo mismo ocurre con tus genitales. Dúchate diariamente, por la mañana o por la noche, con un jabón o gel suave que mantenga o favorezca el manto ácido de la piel. Es innecesario y hasta perjudicial frotar con energía los genitales externos, utilizar desinfectantes o jabones fuertes o perfumados, realizar duchas vaginales, utilizar desodorantes "íntimos" o lavarse muchas veces al día. Las mujeres que hacen esto acaban teniendo infecciones vaginales de "puro limpias"; provocan



un desequilibrio en la composición química (ph) de las paredes vaginales, que normalmente saben cuidarse solas. Utiliza bragas de algodón o de otros tejidos, pero con la entrepierna de algodón. El nylon y, en general, las fibras sintéticas mantienen la vulva caliente y húmeda, favoreciendo el crecimiento de gérmenes.

Para no trasladar gérmenes desde el ano y el recto, donde es normal que existan, a la vagina y a la uretra, límpiate siempre de delante hacia atrás después de hacer deposiciones.

Cuando tu cuerpo tiene algún problema suele hacértelo saber de un modo u otro. Si el flujo vaginal huele mal, diferente a tu olor habitual, si tiene color raro, si te pica la vagina o la vulva o si está inflamada, lávate con agua con sal gorda un par de noches. Si con esta medida no mejoras, acude a la consulta de ginecología.



SER UNA CHICA



Ser una chica significa antes que nada ser una persona que deberá luchar para cambiar la Historia, que deberá enfrentarse a un modelo que no siempre está de acuerdo con sus

sueños y ambiciones y recorrer un camino que otras mujeres iniciaron con mucha ilusión para ti.

Aprende a hacerlo con valentía y decisión. Se tu propia historia. Inventa, crea, imagina nuevos rumbos. Tienes toda la vida para hacerlo. Estudia, investiga, descubre, crece. Hay tanto por hacer, hay tanto por cambiar. Tu vida deberá ser la que tú elijas. Se independiente, no permitas que nada ni nadie decida por ti. Haz tu propio modelo. Las mujeres somos fuertes y valientes y tú eres lo mejor de nuestra Historia:

Eres el futuro



CENTROS DE JÓVENES DE ANTICONCEPCIÓN Y SEXUALIDAD

Calle de la Granja, 19-21, bajo
08024 **Barcelona**
Teléfono: 93 415 10 00

Calle San Vicente Ferrer, 86, bajo
28015 **Madrid**
Teléfono: 91 531 66 55
Teléfono de Información Sexual (Comunidad de Madrid):
900 70 69 69 (4 a 8 tardes)

Calle Galeras, 17, 1.º of. 6
15705 **Santiago de Compostela** (La Coruña)
Teléfono: 981 58 04 66

Calle Tetuán, 8
02002 **Albacete**
Teléfono 976 51 10 68

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



ÍNDICE

	Página
- Ser una adolescente	1
- Mi cuerpo cambia	3
- Nuestro cuerpo	7
- La regla...	14
- El cuerpo de los chicos	17
- Cuando me miro en el espejo	20
- La familia	24
- Las amigas. La panda	26
- El amor	29
- Acerca de la sexualidad	31
- Las drogas...	33
- Cómo y cuándo se produce el embarazo	37
- Métodos anticonceptivos	40
- Cuando debes acudir a la consulta de ginecología	47
- Enfermedades de transmisión sexual	49
- Algunas cosas que te pueden interesar	51
- Ser una chica	63
- Centros de Jóvenes de Anticoncepción y Sexualidad	64

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN

- Salud I: "Guía de anticonceptivos y sexualidad"
Salud II (1ª parte): "Maternidad/paternidad. El embarazo"
Salud II (2ª parte): "Maternidad/paternidad. Parto y posparto"
Salud III: "La interrupción voluntaria del embarazo"
Salud IV: "Las enfermedades de transmisión sexual"
Salud V: "La menopausia"
Salud VI: "La consulta ginecológica"
Salud VII: "La mujer y el SIDA"
Salud VIII: "Adolescencia"
Salud IX: "Mujeres mayores"
Salud X: "Familia y Reparto de Responsabilidades"
Salud XI: "Cáncer ginecológico y de mama"
Salud XII: Violencia contra la mujer
Salud XIII: Mujer y drogas
Salud XIV: La salud laboral de las mujeres
Salud XV: La salud mental de las mujeres
Salud XVI: Anorexia y Bulimia



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO
DE LA MUJER



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

Coordinación: Concha Cifrián.

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

Diseño: PardeDòs.

Ilustraciones narrativas: Roser Capdevila i Valls.

Ilustraciones científicas: Justo Barboza.

Fotografías: Lechuga - Román.

Impresión: LETTERGRAF, S.L.

Nipo: 207-06-060-X

Dep. Legal: M-10676-2006 (decima reimpresión)