

EXPLOREMOS

Madurez biológica

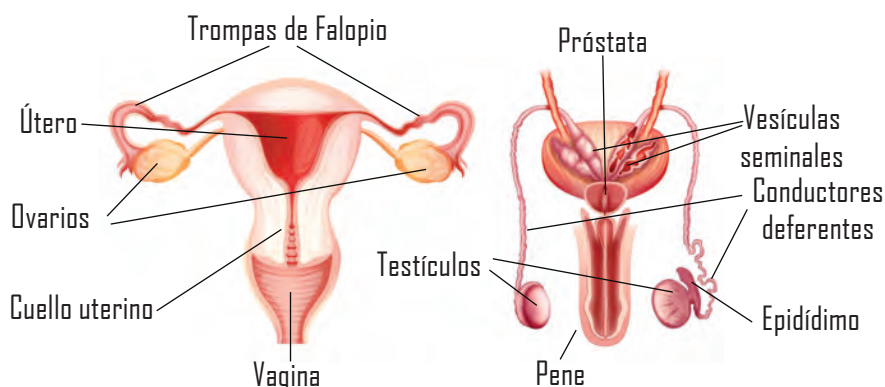
Es la etapa cuando una persona alcanza su desarrollo físico y sexual, entonces es posible la reproducción.

La madurez biológica se alcanza durante la pubertad.



Sistemas sexuales

En la mujer, corresponde a los ovarios, las trompas de Falopio, el útero, el cuello uterino, la vagina y la vulva. En el hombre, abarca el pene, el escroto, los testículos, el epidídimo, el conducto deferente, los conductos eyaculatorios, la próstata y las vesículas seminales. También se llaman aparatos genitales o sistemas reproductores.



PROFUNDICEMOS

Madurez biológica

Es la etapa cuando una persona logra la plenitud de su desarrollo físico y sexual. Es el momento de la reproducción porque biológicamente el organismo es apto para ella, hay producción de gametos o células sexuales. Esta etapa corresponde a la pubertad y la adolescencia.

Sistemas sexuales

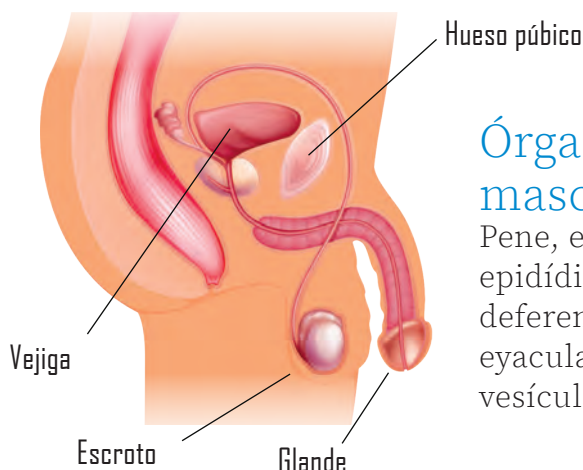
Están formados por los órganos sexuales internos, que se encuentran en la cavidad abdominal, y los órganos externos. Además, están formados

por lo que se conoce como *órganos sexuales femeninos y masculinos*. Los órganos sexuales masculinos y femeninos son:

- ♦ Mujer: vulva (donde se encuentra el clítoris), los labios menores, los labios mayores y el vestíbulo vulvar o abertura vaginal. En la parte interna están la vagina, el cérvix o cuello del útero, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.
- ♦ Hombre: pene, escroto, testículos, epidídimo, conducto deferente, conductos eyaculatorios, próstata y vesículas seminales.



Órganos sexuales



Órganos sexuales masculinos

Pene, escroto, testículos, epidídimo, conducto deferente, conductos eyaculatorios, próstata y vesículas seminales.

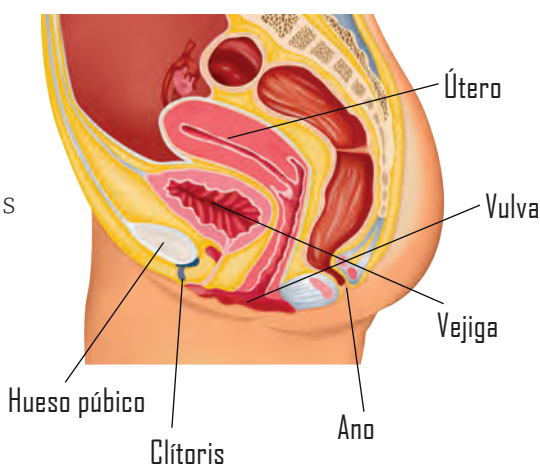


Anverso

► **Moneda Maximiliano**
Diez Centavos, México, 1864.
Plata
Diámetro 18 mm.
Colección Casa de Moneda de México.
Museo Numismático Nacional.

Órganos sexuales femeninos

Ovarios, trompas de Falopio, útero, cuello uterino, vagina y vulva (labios mayores, labios menores, abertura vaginal, clítoris e himen).



Caracteres sexuales primarios

Caracteres sexuales primarios

Son aquellos rasgos que distinguen externamente a mujeres y hombres. Se dan en la adolescencia por influencia de las hormonas que se liberan como consecuencia del desarrollo humano. En las mujeres, las principales hormonas responsables de estos cambios se llaman *estrógenos*, y en los varones, *testosterona*. En las mujeres se presenta la menarquia, que es la primera regla, ésta consiste en el desprendimiento natural del endometrio. En los varones comienzan las poluciones nocturnas, que son eyaculaciones involuntarias durante el sueño. No siempre la aparición de éstas indica capacidad y madurez reproductivas.

Son los órganos reproductores internos que diferencian a un hombre de una mujer y las hormonas que se relacionan con estos órganos. En las mujeres son los ovarios y su aparato genital, y en los hombres son los testículos y el aparato genital masculino.

EXPLOREMOS

Caracteres sexuales secundarios

Son las características que aparecen durante la pubertad y que distinguen a mujeres y hombres, pero no están relacionadas con la reproducción. Entre estos caracteres o características secundarias, en las mujeres se ensanchan las caderas y los senos aumentan de tamaño, la voz se hace más aguda y aparece la menstruación (menarquia).

En los hombres son el desarrollo de los genitales (testículos y pene), cambio de voz, la nuez en el cuello se desarrolla, aumento de la musculatura, el tórax y los hombros se ensanchan, aparece vello en el pecho, brazos, piernas y rostro, y se producen las primeras eyaculaciones.

Menstruación

Es un sangrado vaginal normal causado por la salida del recubrimiento del útero cuando no existe un óvulo fecundado. El útero tiene un recubrimiento que se agranda para prepararse para un posible embarazo y cuando éste no se da, el recubrimiento del útero se desprende y sale en forma de sangrado. Este proceso se repite cada mes.



Eyaculación

Es la expulsión de semen (espermatozoides y líquido seminal) a través del pene. Las primeras eyaculaciones se conocen con el nombre de espermarquia y se producen sin estimular el pene. Posteriormente, se presenta la eyaculación cuando hay relaciones sexuales, masturbación o polución nocturna (eyaculación involuntaria durante el sueño).

PROFUNDICEMOS

Cuidados de la salud sexual

La salud sexual consiste en no padecer enfermedades, malestares o disfunciones de los órganos sexuales. Para tener una vida sana, es importante la limpieza general y sobre todo de los órganos sexuales y no introducir o manipularlos con objetos extraños que puedan causar lesiones. También implica tener información pertinente y oportuna de la salud reproductiva, esto es, de las condiciones mínimas necesarias para procrear a otro ser vivo.

Caracteres sexuales secundarios

Son los rasgos distintivos de hombres y mujeres que incluyen: aumento de la estatura, sudoración, crecimiento de vello en el pubis y las axilas, redistribución de la grasa corporal; en las mujeres (en las caderas y senos), mientras que en los hombres se da un aumento de la masa muscular. En los varones también se producen modificaciones de la voz y comienza a crecer la barba.

Cuidados de la salud sexual

La salud sexual consiste en la ausencia de enfermedades, malestares o disfunciones. También alude al bienestar físico, mental y social relacionado con la sexualidad. Esto es, que se tenga la posibilidad de tener experiencias sexuales sin que haya discriminación o violencia, lo cual implica también el respeto hacia las preferencias sexuales de los demás.

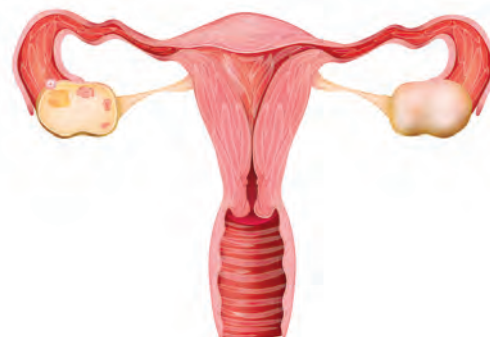


Anverso

► **Moneda Maximiliano**
Cincuenta Centavos,
 México, 1866.
Plata
Diámetro 30 mm.
Colección Casa de Moneda
 de México.
Museo Numismático
 Nacional.

Ciclo menstrual

El ciclo menstrual es un proceso que se da cada mes en las mujeres gracias a la producción de hormonas femeninas. Comúnmente, el ciclo menstrual dura entre 28 y 35 días, aunque no necesariamente es constante entre un mes y otro.



En este periodo o ciclo, uno de los ovarios libera un óvulo. A este proceso se le conoce como ovulación. Es en este momento cuando el útero está listo para un posible embarazo. En caso de que esto no suceda, el óvulo y el endometrio se expulsan a través de la vagina en forma de sangrado.

Ciclo menstrual

Es el proceso hormonal por el que pasa el cuerpo de una mujer con cierta periodicidad, con el fin de estar listo para un posible embarazo. Los periodos menstruales regulares durante los años entre la pubertad y la menopausia suelen ser una señal de que el cuerpo está funcionando normalmente. Los periodos irregulares, abundantes o dolorosos no son normales.

EXPLOREMOS

Calendario del ciclo menstrual

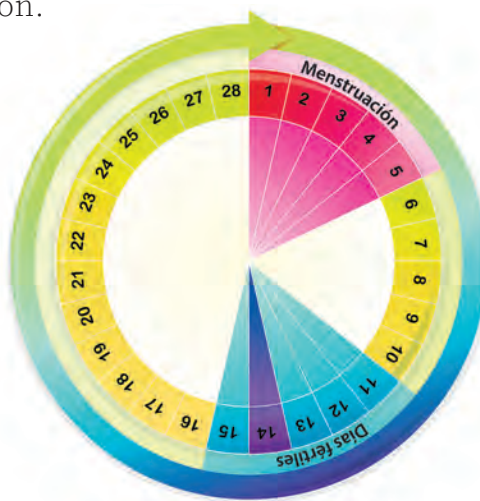
Es un dibujo o representación del tiempo, organizado, por ejemplo, en los meses del año y los días de la semana. El calendario del ciclo menstrual ayuda en la identificación de los procesos y cambios fisiológicos que suceden en el ciclo menstrual.



El ciclo menstrual se considera desde el primer día de la menstruación hasta el inicio del siguiente. Este ciclo normalmente dura 28 días. Cuando esto sucede se le conoce como *regular*, pero cuando varía, es decir, dura menos tiempo o más, se le considera ciclo *irregular*.

El uso del calendario menstrual, conocido también como calendario de ovulación, permite saber cuáles son los días cuando las mujeres son más fértiles y, por tanto, tener control sobre el embarazo.

La imagen siguiente muestra este ciclo. La menstruación dura generalmente cinco días (en el calendario están señalados del 1 al 5) y los días del 11 al 15 son la etapa de ovulación, es decir, comienza cinco días después de que se terminó la menstruación.



Tabú

Se conoce con este nombre a la prohibición de mencionar o hacer algo que se considera incorrecto dentro de una sociedad, ya sea por motivos religiosos, supersticiosos o prejuicios sociales.

Los tabúes no requieren una justificación. Simplemente son creencias que se adoptan dentro de una comunidad de acuerdo con lo que en ella se considera aceptable o no.

Por ejemplo, existen culturas que tienen prohibido comer carne de cerdo, por considerarlo un animal sucio; sin embargo, existen otras comunidades donde creen que criar cerdos les dará prosperidad.



En muchos países, incluido el nuestro, la sexualidad posee muchos tabúes, como llamarle de una manera figurada a los órganos sexuales en lugar de decir sus nombres correctos.



Anverso

➤ **Moneda Maximiliano**
Un Peso, México, 1866.
Plata
Diámetro 38 mm.
Colección Casa de Moneda de México.
Museo Numismático Nacional.



SITUACIONES PARA APRENDER EN FAMILIA

Reúnanse un fin de semana en familia en la hora del almuerzo dominical, por ejemplo, y realicen la siguiente actividad para comentar lo que es un tabú y saber cuáles conoce la familia.

1. Pregunten a varios miembros de la familia lo que entienden por tabú.
2. Hagan un listado de los tabúes que conocen.
3. Expliquen en qué consisten esos tabúes.
4. Mencionen en qué medida esos tabúes pueden afectar a la salud.
5. Traten de dar una explicación de por qué existen algunos tabúes.

¡En familia podemos aprender juntos, todxs!

PROFUNDICEMOS

Tabú

Es la prohibición o censura que existe en diferentes culturas sobre algunas acciones, temas o palabras que se consideran incorrectas de acuerdo con sus creencias religiosas, políticas, económicas o sociales. Los tabúes más comunes son los que hacen referencia a la sexualidad de los seres humanos. Los hay desde el hecho de no pronunciar ciertas palabras hasta prohibir tocarse algunas partes del cuerpo.

Es interesante resaltar que existen tabúes hasta en el lenguaje de señas, no sólo en el lenguaje hablado.