SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

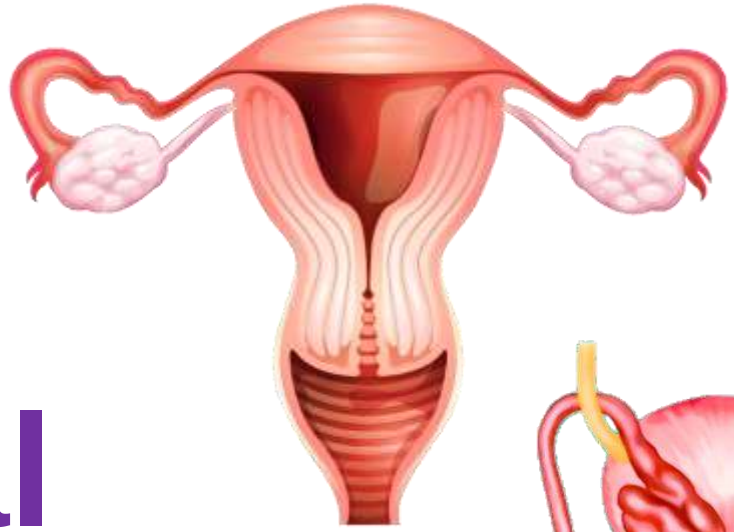
SERVICIOS AMIGABLES PARA

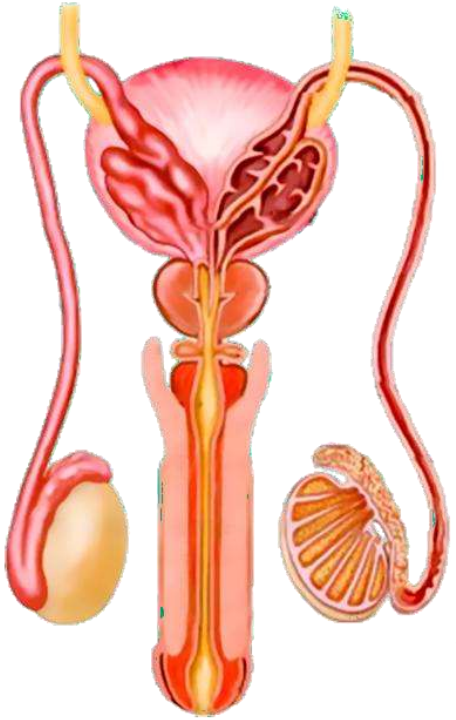
# ADOLESCENTES JÓVENES



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

# Anatomía sexual y reproductiva





# Anatomía sexual externa femenina

Montículo carnoso que se encuentra sobre la vulva. Se cubre de vello púbico.

**Montes de venus**

Órgano principal del placer sexual, muy sensible. El glande es la parte visible, pero internamente se extiende con ramas y miles de terminaciones nerviosas.

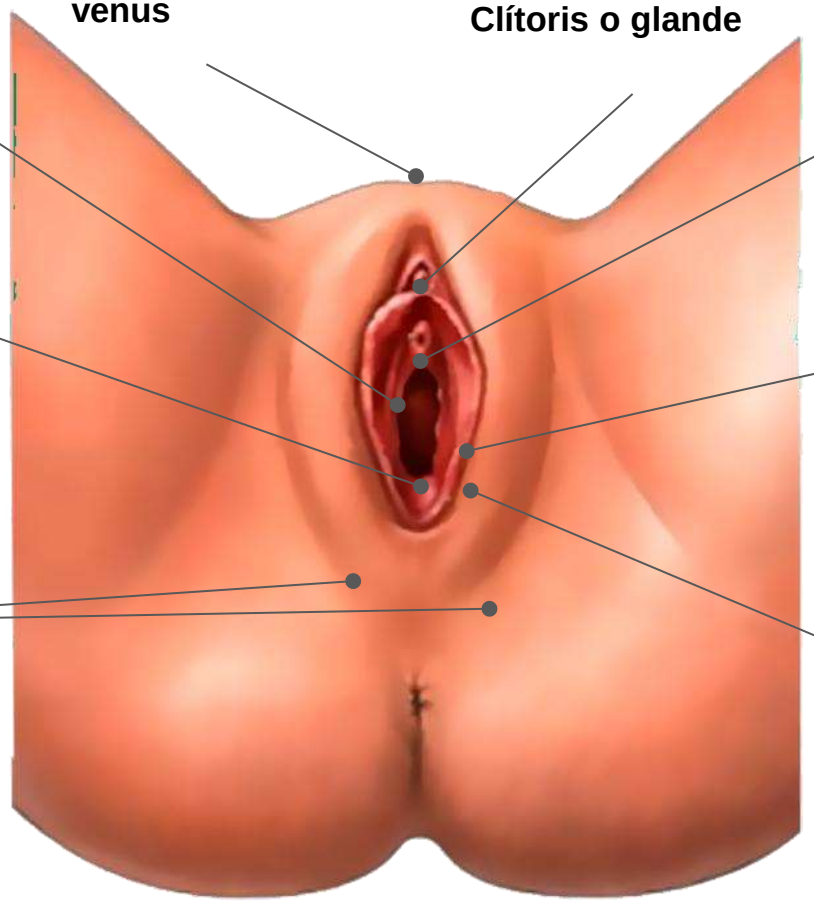
**Clítoris o glande**

**Vestíbulo vulvar**

Área entre los labios menores que contiene la entrada de la vagina y la abertura de la uretra.

**Vagina o canal vaginal**

Órgano de múltiples funciones: placer, menstruación, parto y autoconocimiento corporal



**Uretra u orificio uretral**

Conducto por el que sale la orina, la cual proviene de la vejiga.

**Labios internos**

Pliegues más internos y delgados que protegen la entrada a la vagina y la uretra.

**Glándulas de bartolino**

Situadas cerca de la entrada vaginal, producen lubricación para mantener la comodidad y reducir la fricción.

**Labios externos**

Pliegues de tejido voluminosos y carnosos que protegen la entrada a la vagina y la uretra, funcionando como una barrera externa.

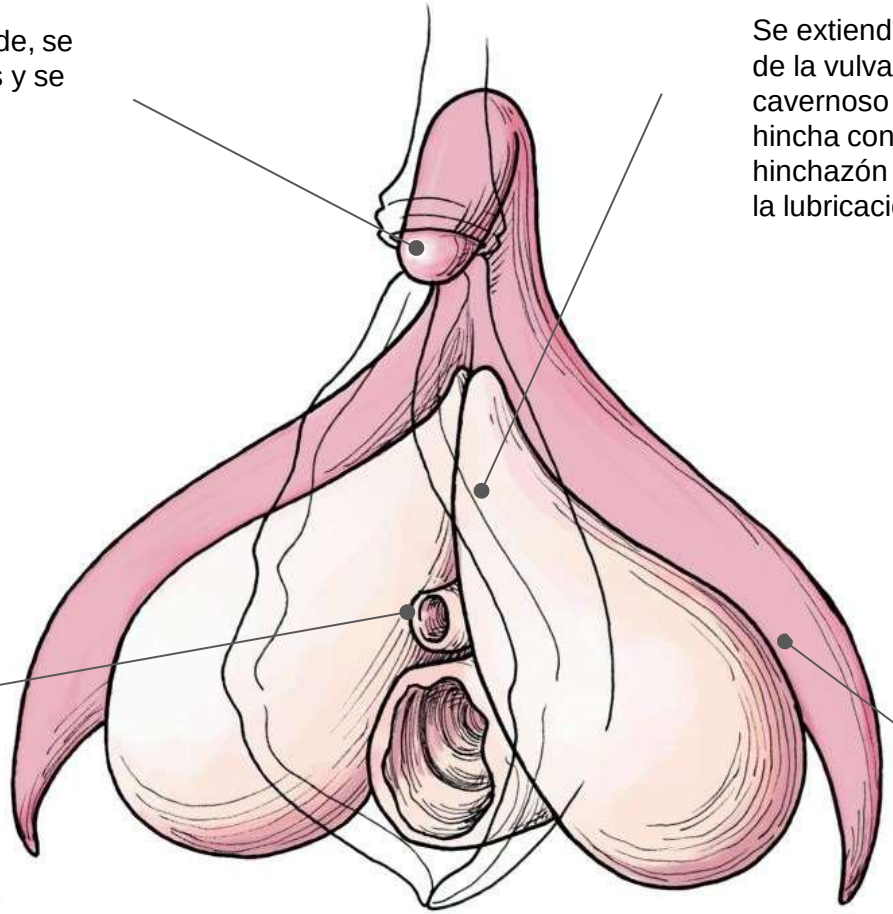
# Anatomía sexual interna femenina

**Cuerpo del clítoris**

Se conecta al glande, se proyecta a la pelvis y se fija al piso pélvico.

**Bulbos vestibulares**

Se extienden a través y detrás de los labios de la vulva. Los bulbos y el cuerpo cavernoso contienen tejido eréctil que se hincha con sangre durante la excitación. La hinchazón a ambos lados hace que aumente la lubricación.



**Uretra u orificio uretral**

Conducto por el que sale la orina, la cual proviene de la vejiga.

**Cuerpos cavernosos o cruras**

Es el cuerpo del clítoris dividido en dos para formar los cuerpos cavernosos/pilares del clítoris.

SALUD

# Anatomía reproductiva femenina

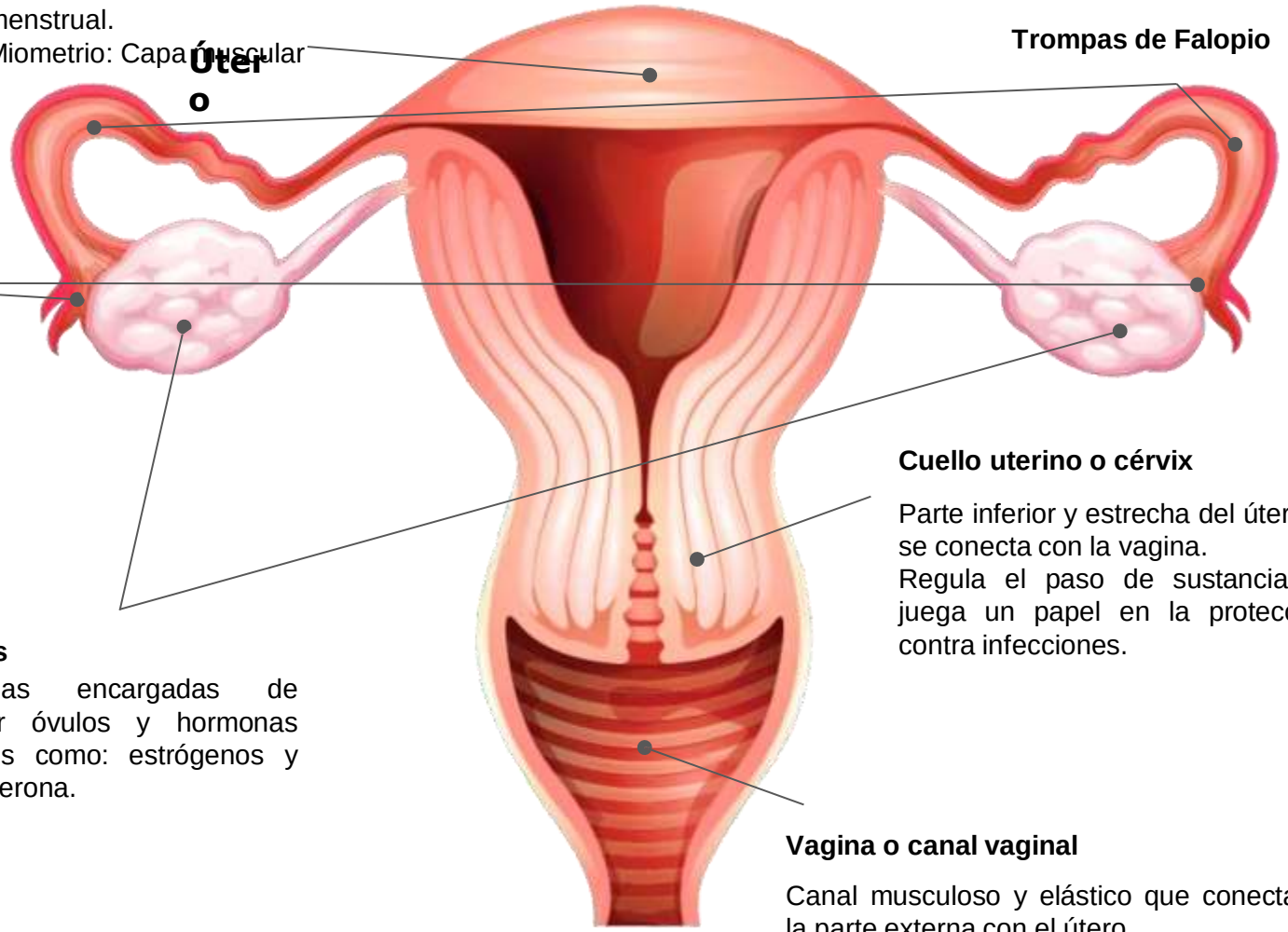
**Útero**

Órgano muscular donde se desarrolla el embarazo. Tiene 3 capas:

a) Endometrio: Capa interna que se renueva en cada ciclo menstrual.
b) Miometrio: Capa muscular

**Trompas de Falopio**

Conducto que conecta los ovarios con el útero. Espacio donde ocurre la fecundación.



**Fimbrias**

Pequeñas proyecciones en forma de dedo situadas en el extremo de las trompas de Falopio, su función es captar el óvulo liberado por el ovario y dirigirlo hacia la trompa para la posible fecundación.

**Ovarios**

Glándulas encargadas de producir óvulos y hormonas sexuales como: estrógenos y progesterona.

**Cuello uterino o cérvix**

Parte inferior y estrecha del útero que se conecta con la vagina.
Regula el paso de sustancias y juega un papel en la protección contra infecciones.

**Vagina o canal vaginal**

Canal musculoso y elástico que conecta la parte externa con el útero.

SALUD

# Anatomía sexual masculina

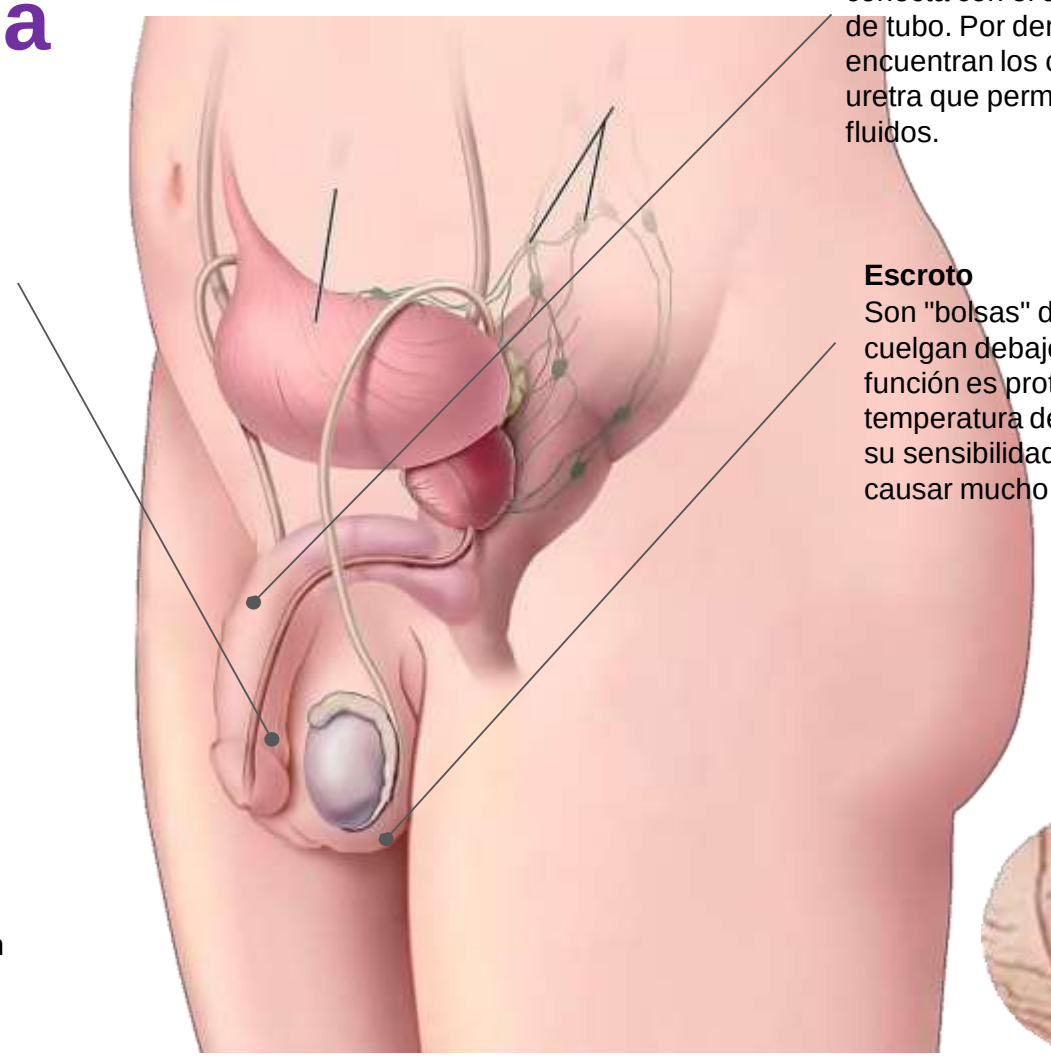
**Frenillo**

Se encuentra en la parte baja ventral del glande. Une al prepucio y al glande. Esta zona contiene numerosas terminaciones nerviosas por lo que se considera como una de las zonas más erógenas del hombre.

**Glande o Corona**

Es la cabeza o la punta de pene y suele ser más grande que el resto del genital. Está compuesto por un tejido sensible.

**Meato urinario o Uretra** Abertura en la punta del pene. Por este lugar, salen la pre-eyaculación (líquido preeyaculatorio), el semen (eyaculación) y la orina.



**Tronco o Cuerpo**

El cuerpo se extiende desde la punta del pene hasta el lugar en donde se conecta con el abdomen. Tiene forma de tubo. Por dentro de este se encuentran los cilindros eréctiles y la uretra que permite el paso de los fluidos.

**Escroto**

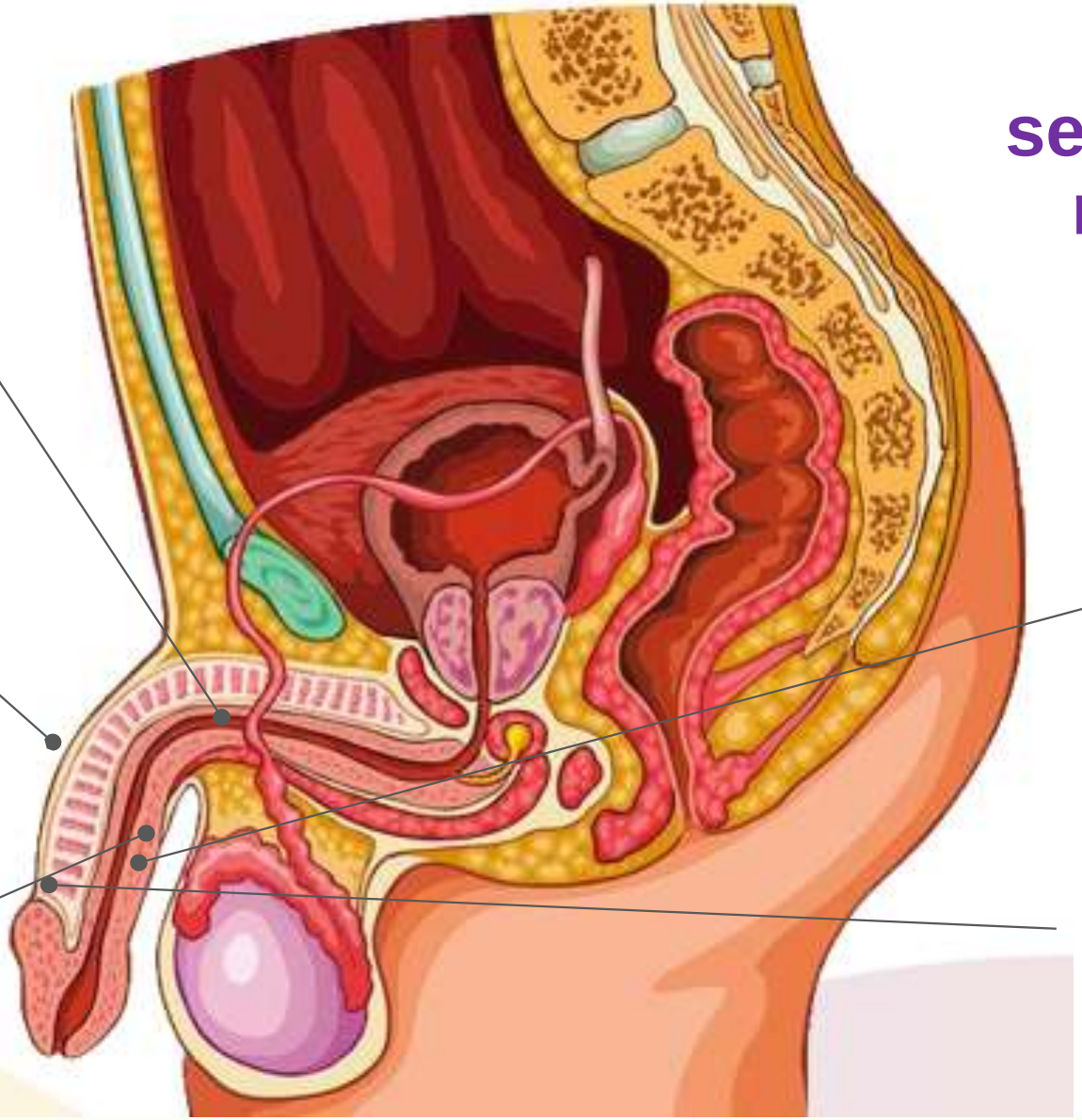
Son "bolsas" de piel arrugada que cuelgan debajo del pene. Su principal función es proteger y regular la temperatura de los testículos. Debido a su sensibilidad, los golpes pueden causar mucho dolor.

**Prepucio**

Es una capa de piel que cubre y protege la cabeza (glande). Cuando el pene se erecta, el prepucio se retrae y deja la punta expuesta. Se puede quitar a través de una circuncisión.



# Anatomía sexual interna masculina

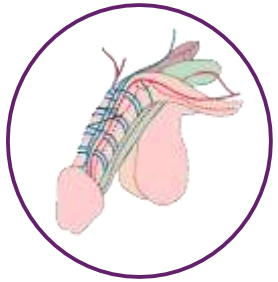


**Uretra o conducto uretral**

Es el conducto por el que salen los fluidos como el semen o la orina.

**Túnica albugínea**

Tejido elástico que está directamente implicado en el mantenimiento de la erección y rodea los cuerpos cavernosos y esponjosos.



**Arterias cavernosas**

Son las principales arterias que aportan sangre al pene y están protegidas por el tejido de los cuerpos cavernosos.

**Cuerpo esponjoso**

Tejido eréctil que rodea la uretra y recorre todo el pene. Evita la comprensión de la uretra en la erección para que pueda pasar el semen.

**Cuerpos cavernosos**

Constituyen la mayor parte de pene y contienen un gran cantidad de tejido eréctil. son estructuras que se llenan de sangre en la erección.

# Anatomía reproductiva masculina

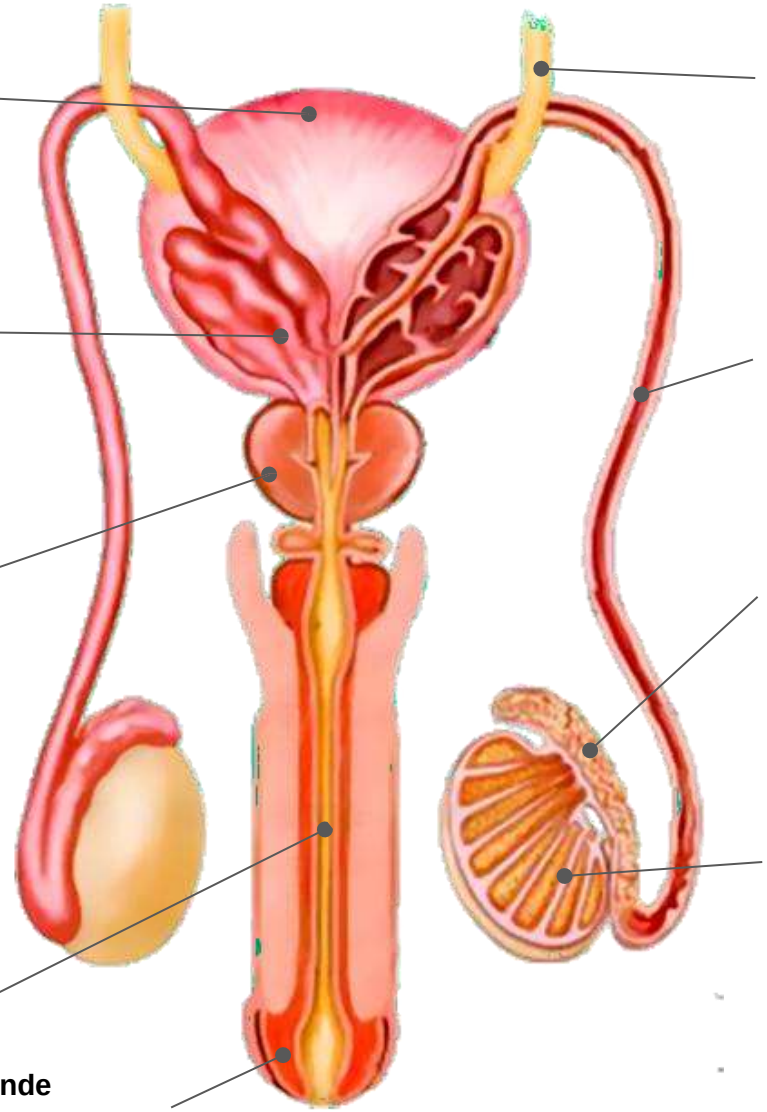
SALUD

**Vejiga**
Es un órgano en forma de globo donde se acumula la orina procedente de los riñones hasta que se elimina del cuerpo.

**Vesícula seminal** Forma los conductos eyaculadores. En compañía
de la próstata produce parte del líquido seminal en donde nadan los espermatozoides (le da volumen al semen)

**Próstata**
Son las principales arterias que aportan sangre al pene y están protegidas por el tejido de los cuerpos cavernosos. Ayuda a producir el semen. Crece con la edad.

**Conducto eyaculatorio** Conductos eyaculadores viajan juntos a medida que pasan a través de la próstata y van a desembocar en la uretra prostática en donde expulsan el semen inmediatamente antes de que sea expulsado al exterior desde la uretra.



**Glande**
Parte final del pene, específicamente una extensión del cuerpo esponjoso. Zona altamente sensible.

**Uretra**
Conducto tubular que hace parte del sistema urinario, su función principal es la eliminación de la orina desde la vejiga hacia el

**Conducto Deferente** Conducto que transporta durante la eyaculación, el esperma desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.

**Epidídimo**
Recoge los espermatozoides de cada testículo y apoya a la maduración y almacenamiento de estos.

**Testículos**
Son los encargados de producir el esperma y hormonas como la testosterona.

**Escroto**
Bolsa o saco formada por piel que cubre los testículos, el epidídimo y la parte inferior del cordón espermático (vasos sanguíneos y conductos deferentes)



SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA

# ADOLESCENTES JÓVENES



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

# EDUCACIÓN MENSTRUAL (menstruación y ciclo menstrual)



# El inicio del cambio (La Menarquía)

- **Menarquía:** Nombre de la primera menstruación (alrededor de los 10 y 16 años).
- **Señales del cuerpo:** crecimiento de pechos, caderas, vello y cambios en el sudor.
- No es una enfermedad. Es el cuerpo preparándose para la posibilidad de un embarazo en el futuro.



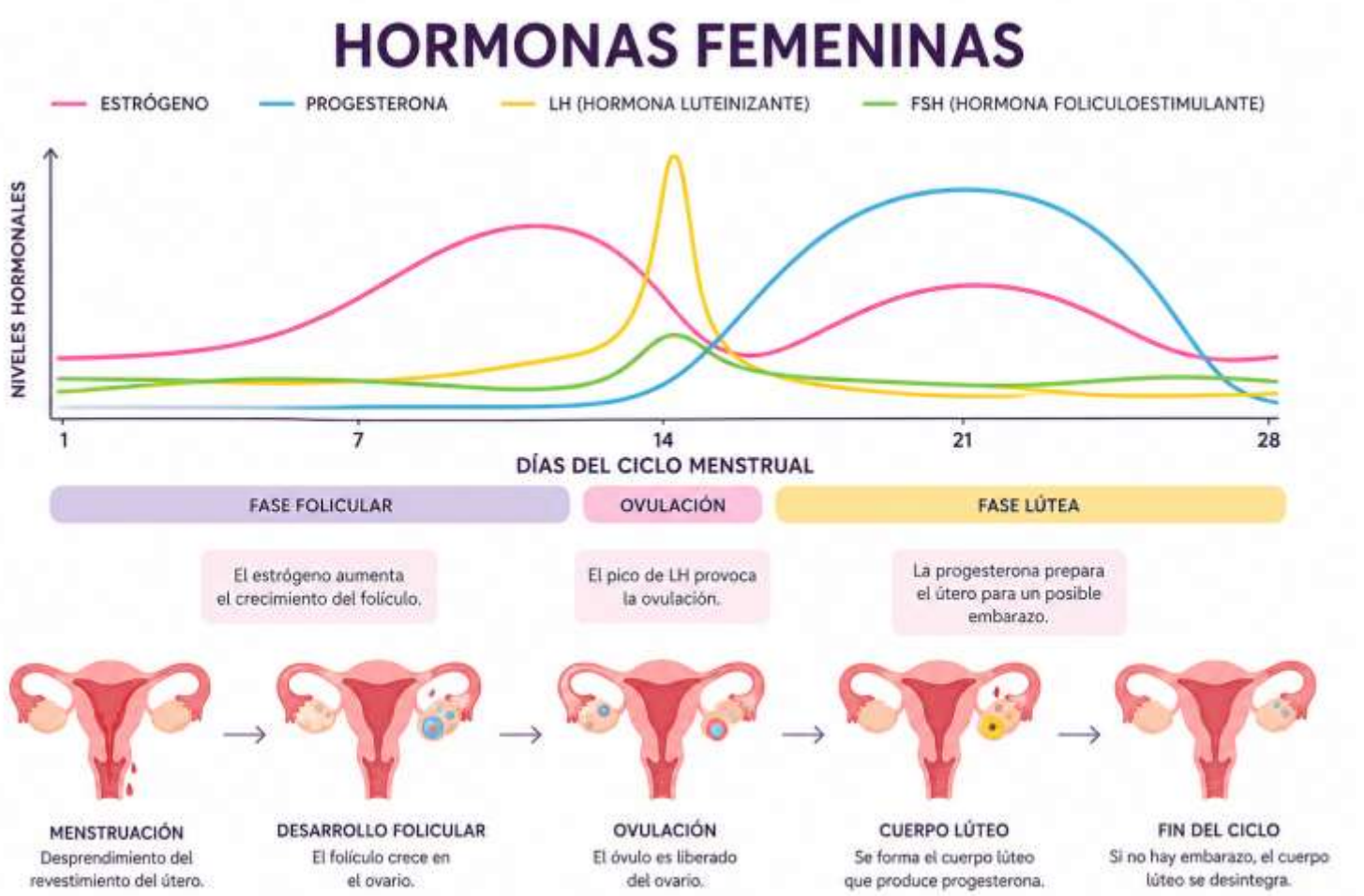
# El ciclo: Un trabajo en equipo

## ¿Qué es?:

Cambios mensuales regulados por hormonas (mensajeros químicos).

Las protagonistas: **estrógeno y progesterona.** Ellas deciden cuándo crece el tejido del útero y cuándo se libera el óvulo.

La regla no es "sangre sucia". Es el endometrio (una "cunita" de tejido y nutrientes) que el útero desecha al no haber un embarazo.

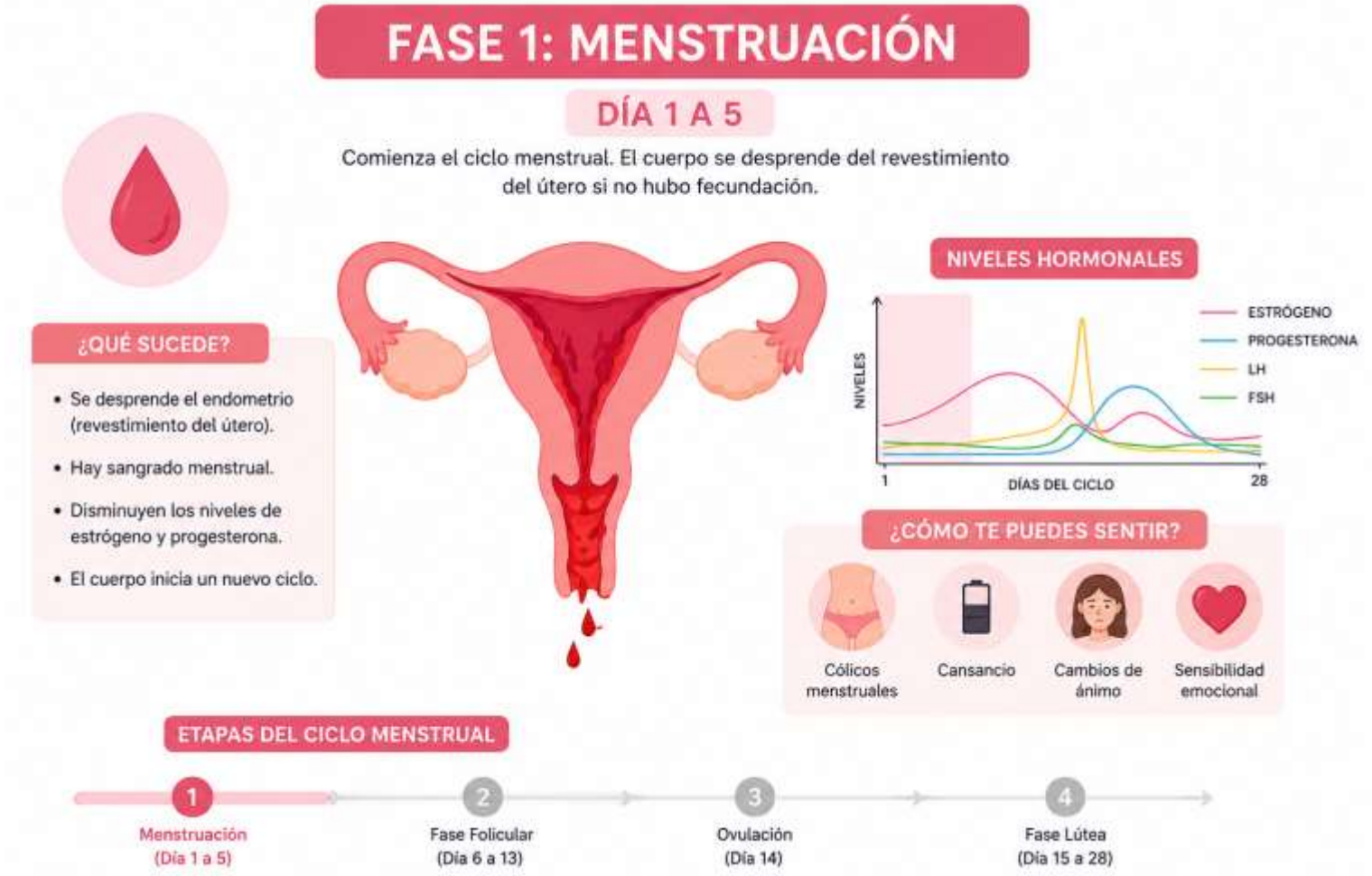


# Fase 1: La Menstruación (Días 1-5)

El proceso: El útero se desprende de su recubrimiento.

Sensaciones: Cólicos, cansancio y mayor sensibilidad emocional.

Profundización (Autocuidado): El ejercicio suave y compresas tibias en el vientre ayudan a relajar el miometrio y calmar los cólicos.



# Fases 2 y 3

**Días infértiles:** al inicio y al final del ciclo. La probabilidad de embarazo es menor, pero nunca es cero.

**Días Fértiles (Ovulación):** Ocurre a mitad del ciclo. El óvulo sale del ovario hacia las trompas.

Los espermatozoides pueden vivir hasta 5 días dentro. El uso de métodos anticonceptivos y preservativos es la única forma segura de prevenir un embarazo, sin importar el día del ciclo.



# Fase 4

**Cambios:** aparición de granitos, hinchazón y antojos.

**Estado de ánimo:** Es normal sentirse más sensible o irritable debido a la caída de hormonas.

Se llama síndrome premenstrual (SPM). Entender qué es una respuesta química ayuda a tener paciencia y pedir apoyo.



# Productos de Gestión Menstrual

Opciones: Toallas (desechables/tela), tampones, copa menstrual, disco menstrual o pantie menstrual.







Usar copa o tampón no quita la "virginidad" ni se "pierden" dentro. El cuello uterino es un orificio muy pequeño (como una dona) que impide que nada pase al resto del cuerpo.

SALUD

# "La menstruación es natural. Hablar de ella sin tabúes nos hace una comunidad más saludable"



SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Tu voz transforma, hazla escuchar

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

# Tu voz transforma, hazla escuchar

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES JÓVENES

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI