

EDUCACIÓN SEXUAL



Tema 2

Órganos sexuales. Desarrollo sexual

Dra. Yaima Díaz Crespo
Curso 2025-2026





Órgãos sexuais. Desenvolvimento sexual

Tu Cuerpo es Arte, es belleza,
es amor y es vida.

¡Cuidalo! ¡Valóralo! ¡Conócelo!
¡Entiéndelo! ¡Ámalo!



Objetivos

3. Revisar las principales etapas y características del desarrollo de la sexualidad a lo largo de la vida de la persona.
4. Introducir a los jóvenes en el autocuidado de su salud sexual y técnicas de autoexploración.



Sumario

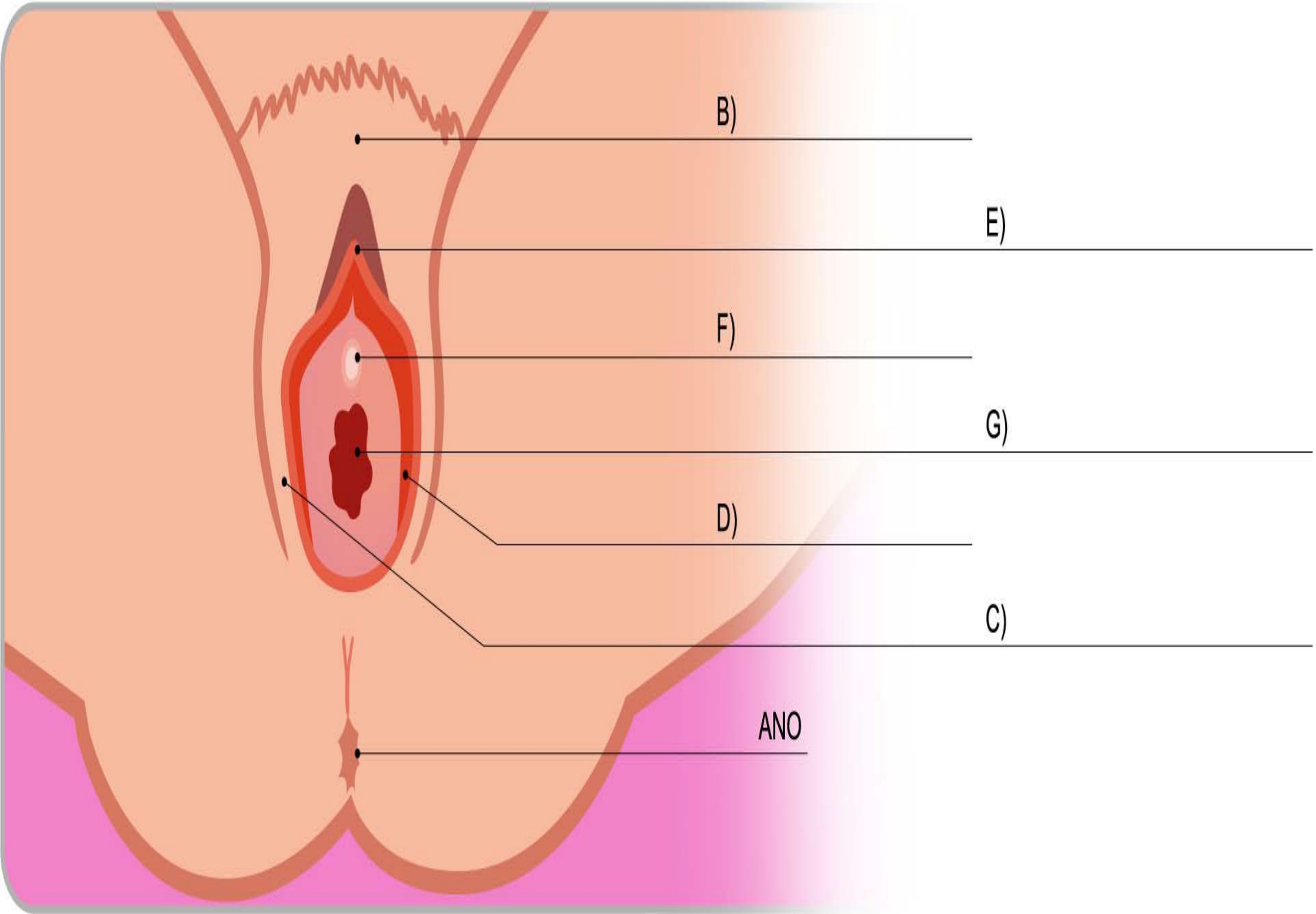
Órganos sexuales femeninos y masculinos. Sexualidad humana en las diferentes etapas de la vida. Autocuidado de la salud: higiene y cuidado del cuerpo. Autoexploración.



Ejercicio 1



A)



B)

E)

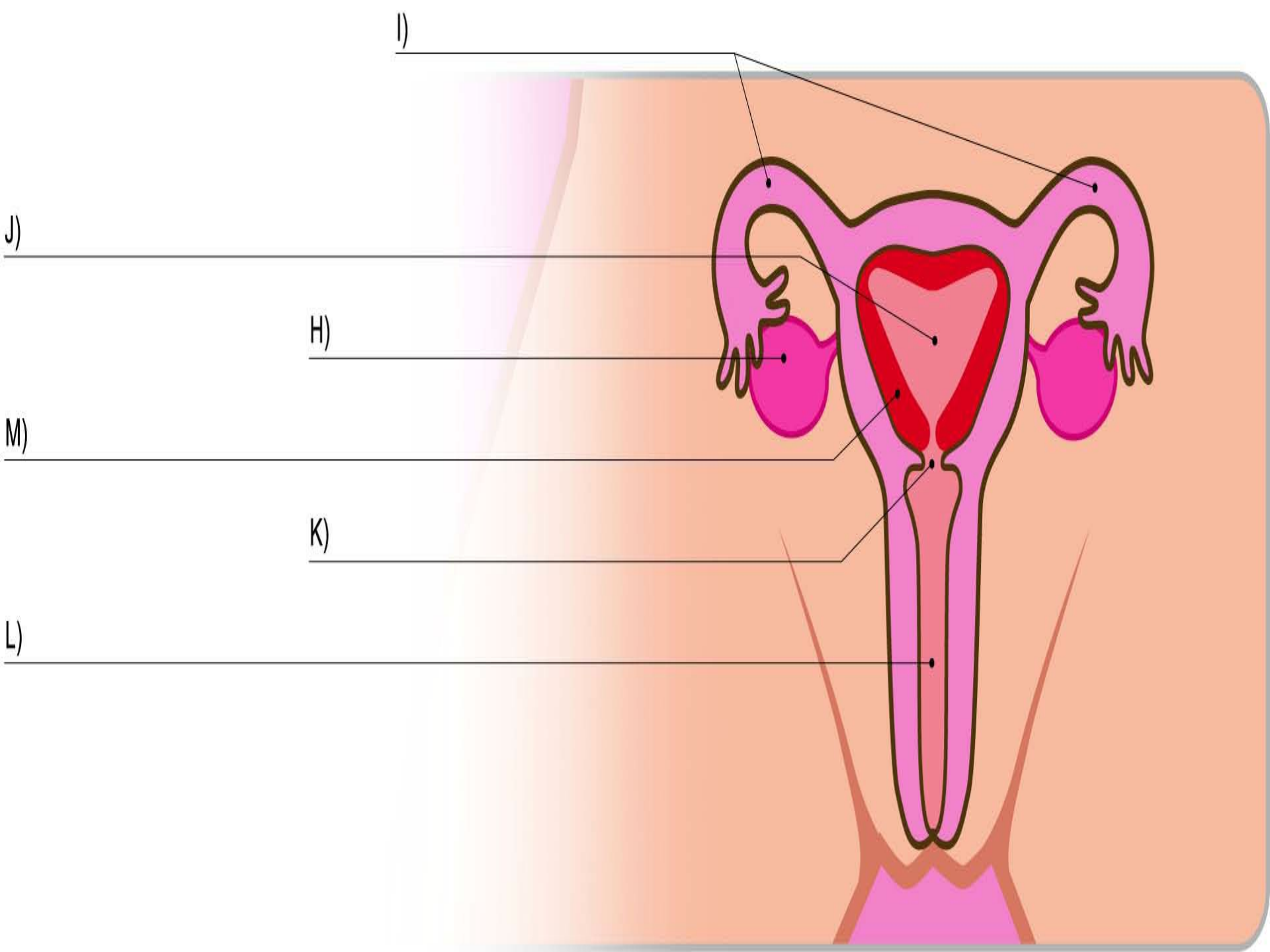
F)

G)

D)

C)

ANO

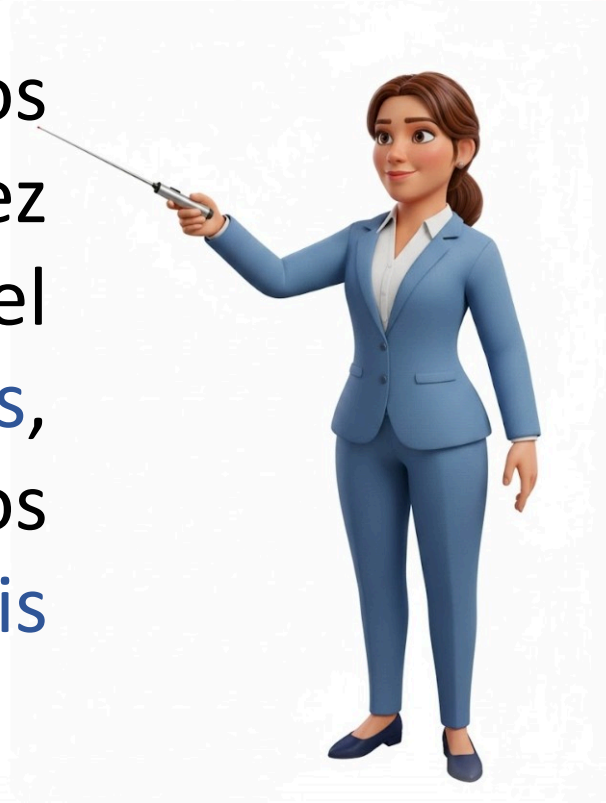


Los genitales de la mujer

Los órganos genitales de la mujer se dividen en **externos e internos**

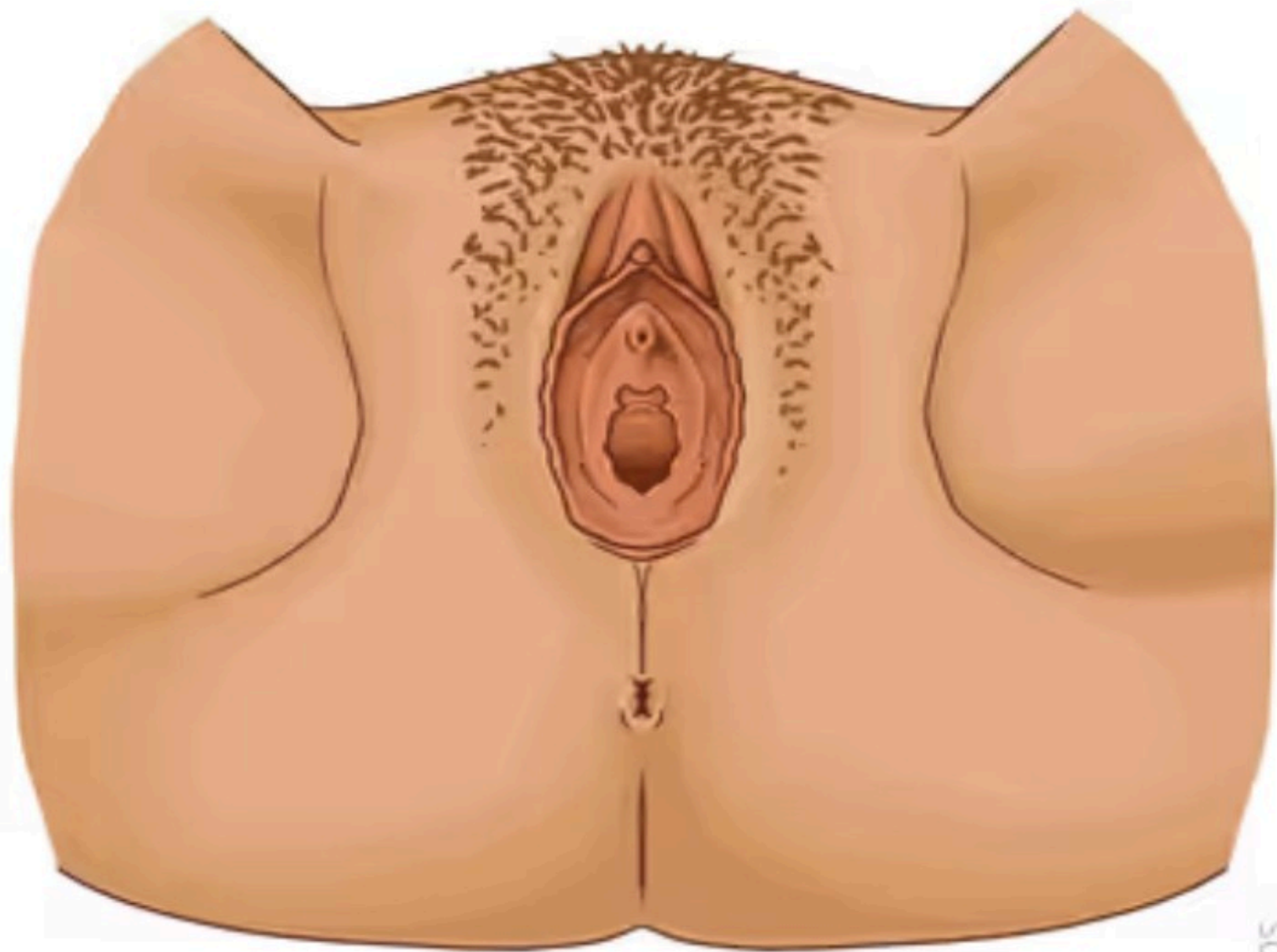


Los genitales externos son: la **vulva**, que a su vez está constituida por el pubis o monte de Venus, los labios mayores y los labios menores, el clítoris y la vagina con el himen.



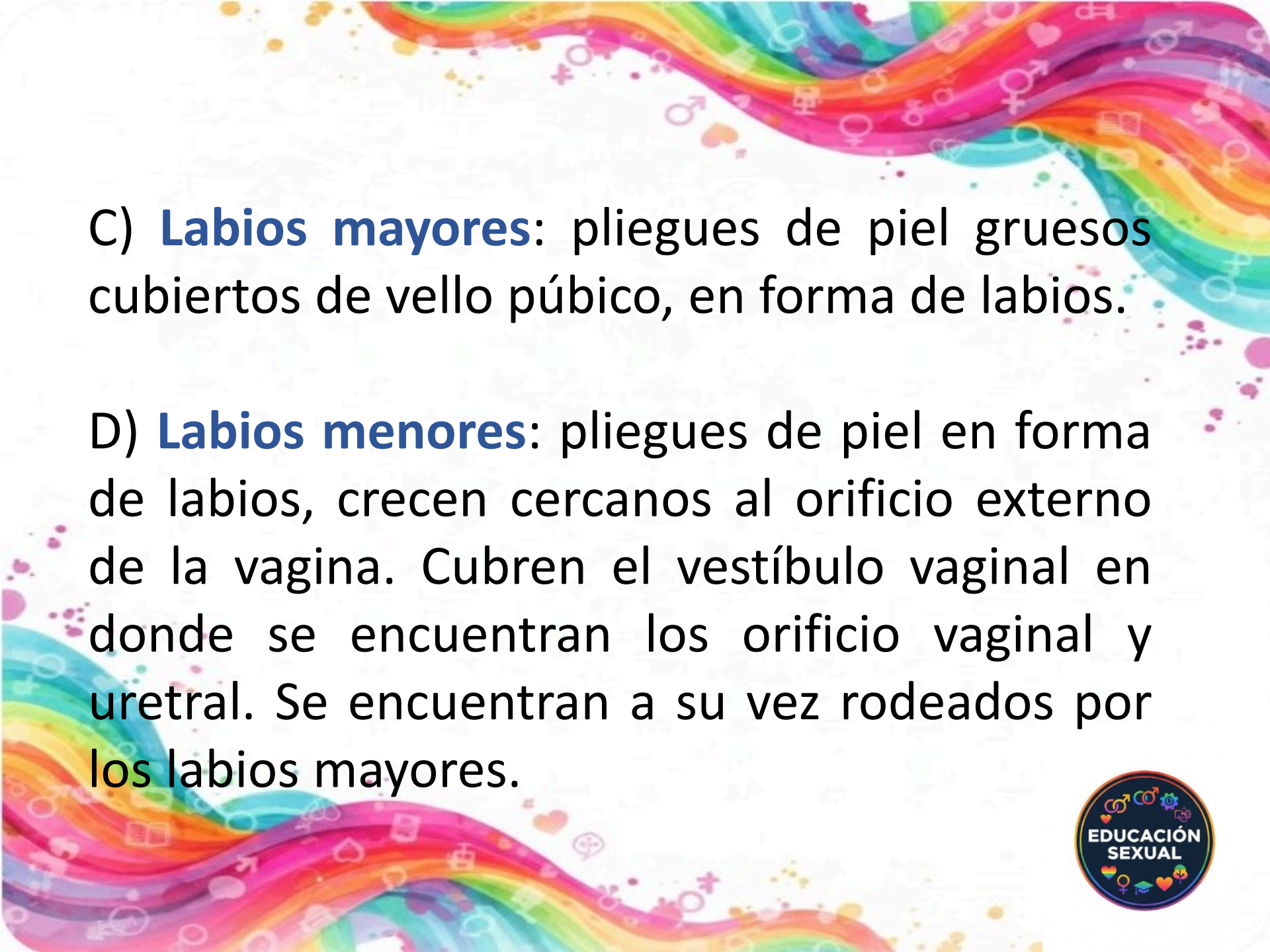
A) **Vulva**: es el nombre que se da de manera conjunta a los genitales externos de la mujer e incluye toda la zona situada entre las piernas: monte de Venus, labios mayores, labios menores, clítoris, meato urinario e introito vaginal (entrada de la vagina).





B) **Monte de Venus:** es una elevación suave de tejido adiposo (graso) a la altura del pubis. Se reconoce por ser una zona triangular cubierta de vello situada en la parte frontal e inferior del abdomen.



The background features vibrant, multi-colored wavy lines in shades of red, orange, yellow, green, blue, and purple. Scattered throughout are various small icons, including hearts, speech bubbles, and symbols for male and female genders.

C) **Labios mayores:** pliegues de piel gruesos cubiertos de vello púbico, en forma de labios.

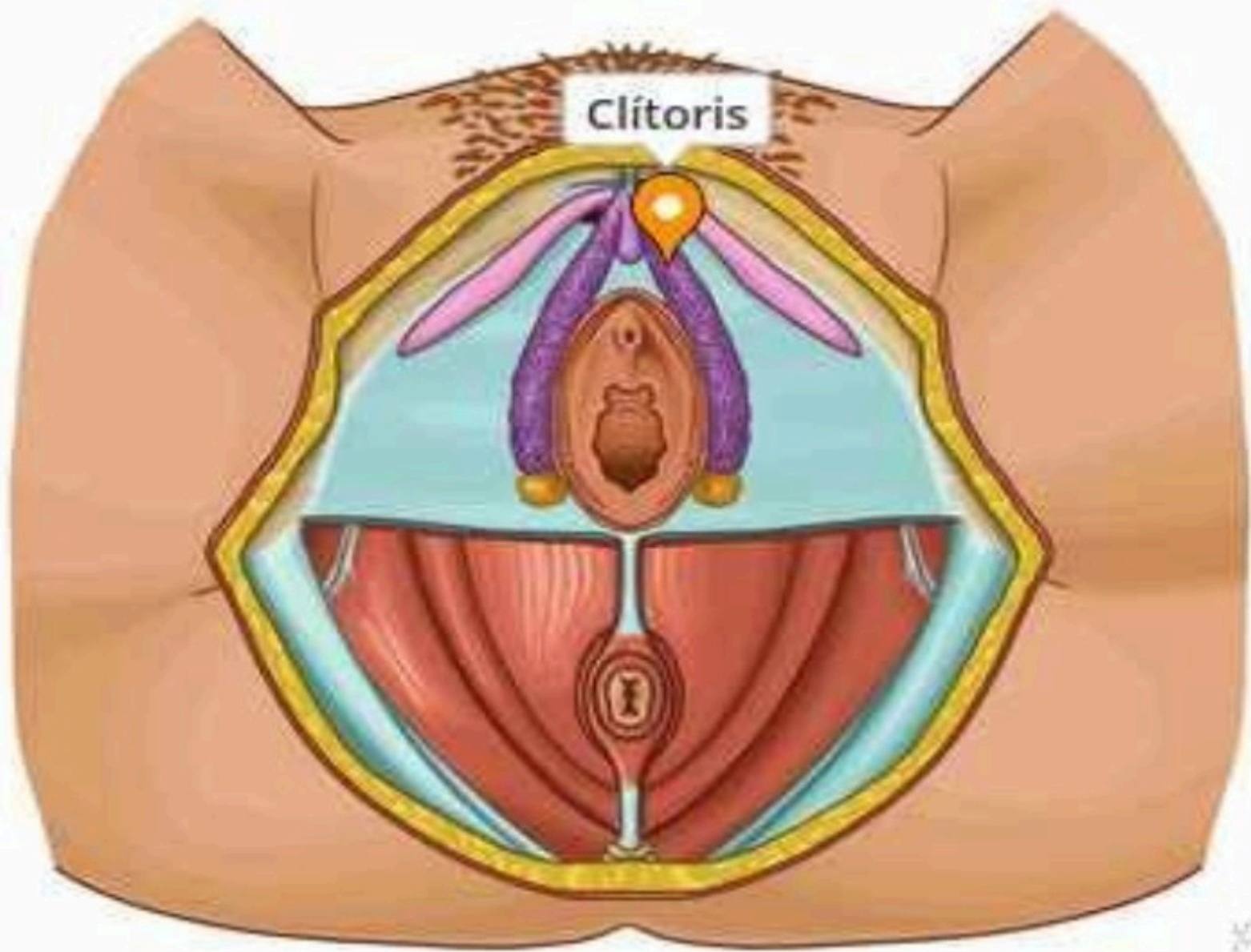
D) **Labios menores:** pliegues de piel en forma de labios, crecen cercanos al orificio externo de la vagina. Cubren el vestíbulo vaginal en donde se encuentran los orificio vaginal y uretral. Se encuentran a su vez rodeados por los labios mayores.

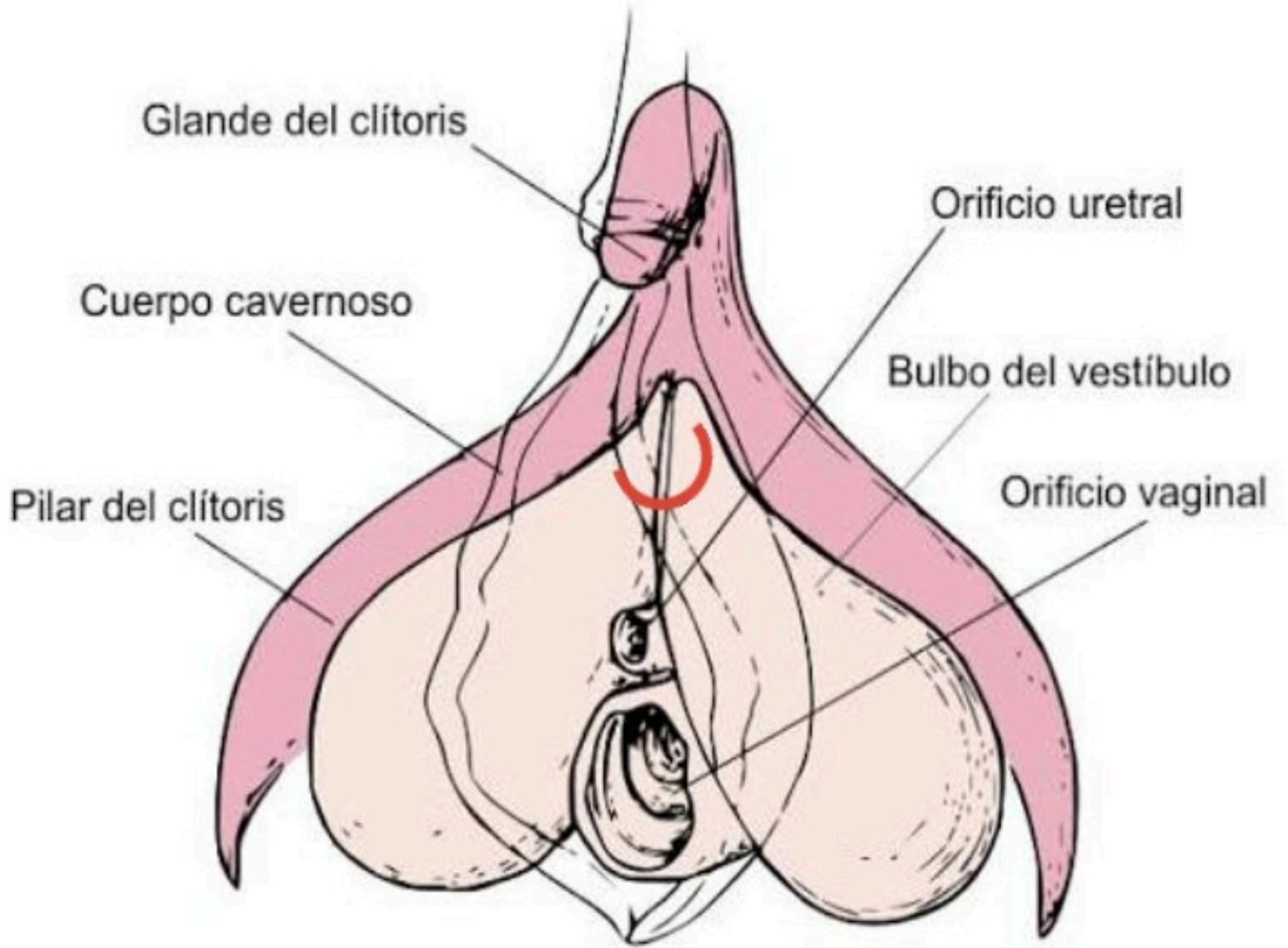


E) **Clítoris**: es un pequeño bulto del tamaño de un chícharo. Cuando se estimula se produce un intenso placer debido a que tiene una rica red nerviosa. Durante la excitación sexual el clítoris se congestiona de sangre de manera similar al pene.



Clitoris





22 de mayo

Día del clítoris

El órgano del placer

Por fuera pareciera ser sólo un pequeño botón, pero **¡Puede medir hasta 10 cm!**

Casi todo se encuentra oculto detrás de la vulva.




Tiene más de

8 mil

terminaciones nerviosas

¡El doble que el pene!



Es el responsable de provocar orgasmos, ya sea por estimulación externa o interna.



Por mucho tiempo se investigó sobre su papel en la reproductividad, pero la conclusión es que

En este día, recordemos que el placer y el disfrute son fundamentales para la salud sexual.

Su único propósito es dar placer.

¡Gracias, clítoris!

Fuentes: UNAM Global, Facultad de Medicina

F) **Meato urinario:** es un pequeño orificio que se ubica debajo del clítoris y encima del introito vaginal (entrada de la vagina). Por este se desecha la orina.



G) Orificio vaginal o introito: orificio que se encuentra en la parte inferior de la vulva y debajo del meato urinario. El aspecto del orificio depende en mucho de la forma y estado del himen.



Himen: membrana o trozo delgado de piel que puede tener diferentes formas y tamaños, cubre en forma parcial el orificio de la vagina. No se le conoce ninguna función, sin embargo se le concede gran importancia psicológica y cultural.





Labios menores

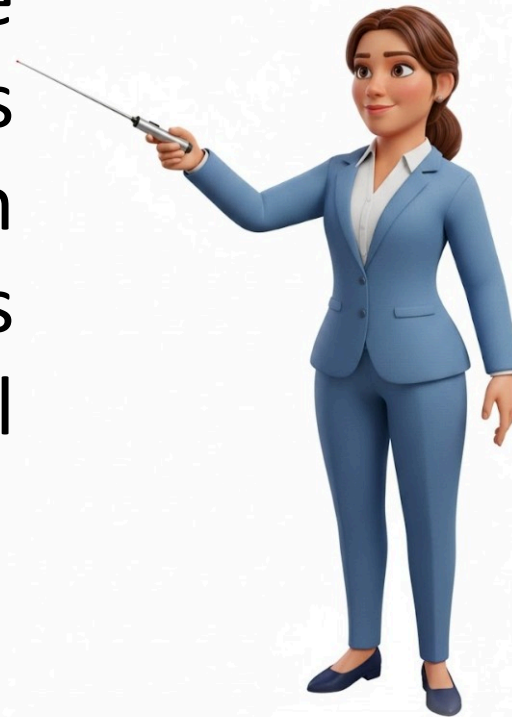
This is a medical illustration of the female vulva, showing the labia minora (minor labia) and the hymen. The diagram is centered on the vulva, with the labia minora forming the outer lips. The hymen is a thin, reddish membrane located at the entrance of the vagina. The surrounding skin is a light peach color, and there is some fine hair visible around the vulva. Two white callout boxes with black text and lines pointing to the respective parts are present.

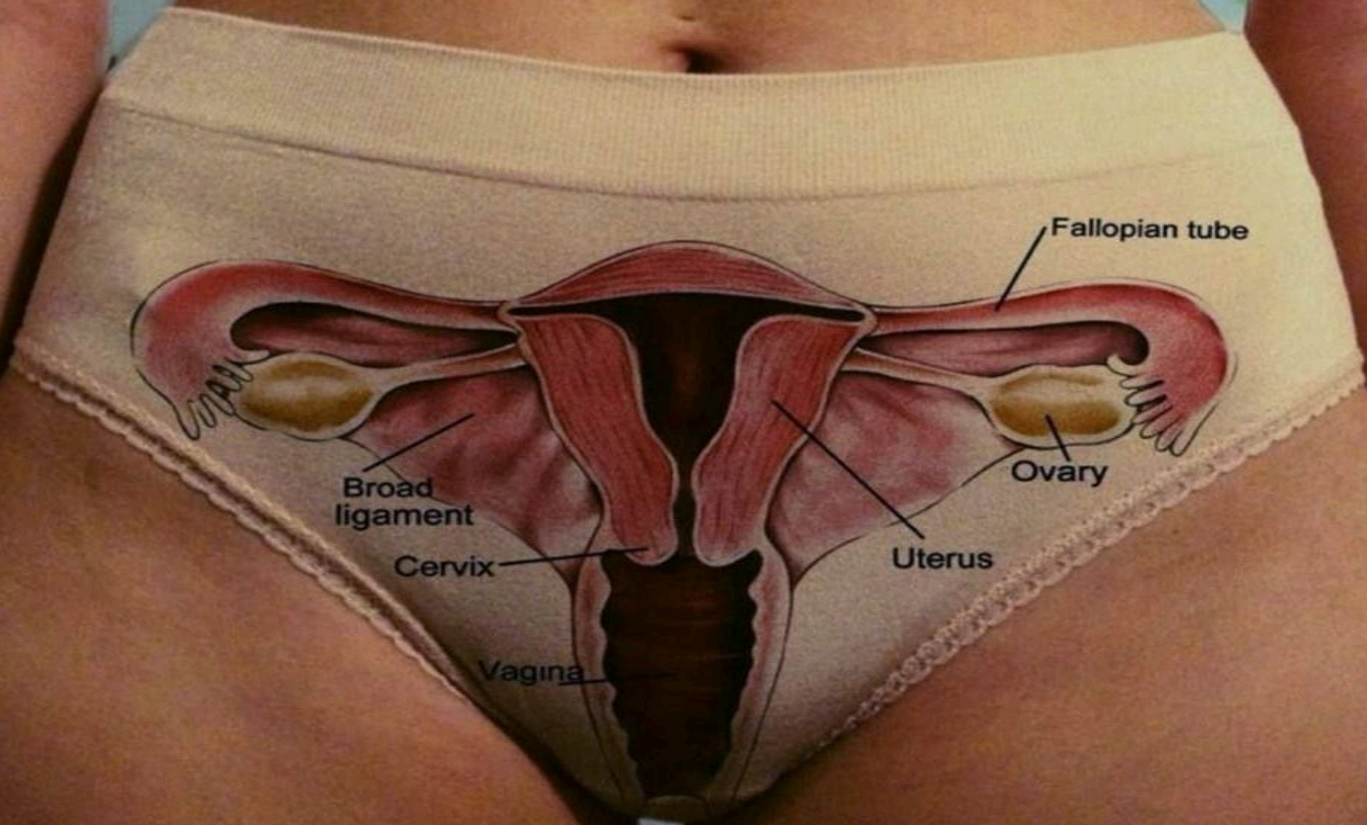
Himen

Ano: separado de los genitales externos se encuentra hacia atrás.



Los genitales internos se encuentran contenidos en la pelvis y consisten en dos **ovarios**, dos **trompas de Falopio** y el **útero**.





Fallopian tube

Ovary

Uterus

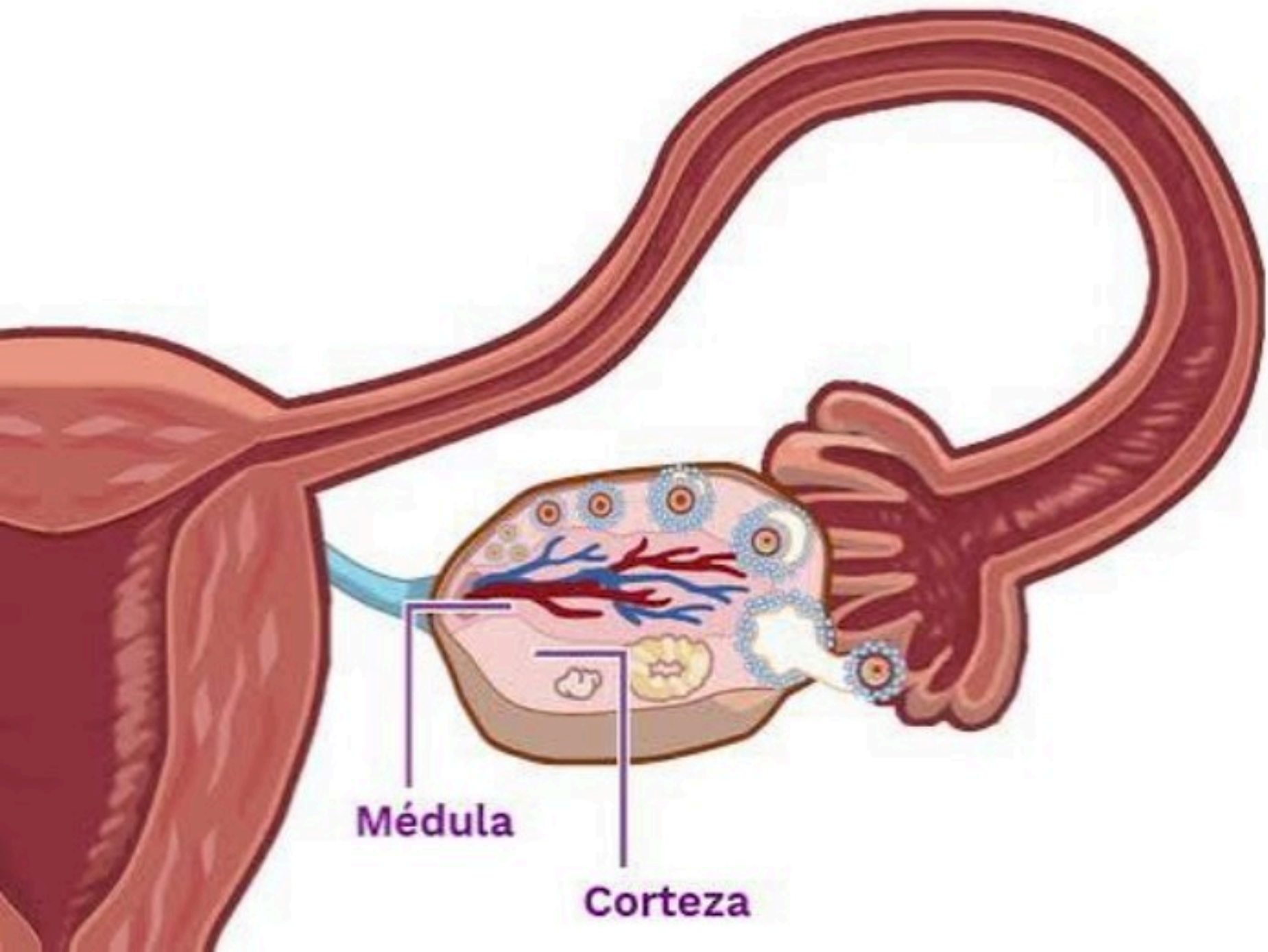
Broad ligament

Cervix

Vagina

H) **Ovarios (2)**: tienen forma de almendra y se encuentran a los lados del útero. En ellos se producen los óvulos y las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona).

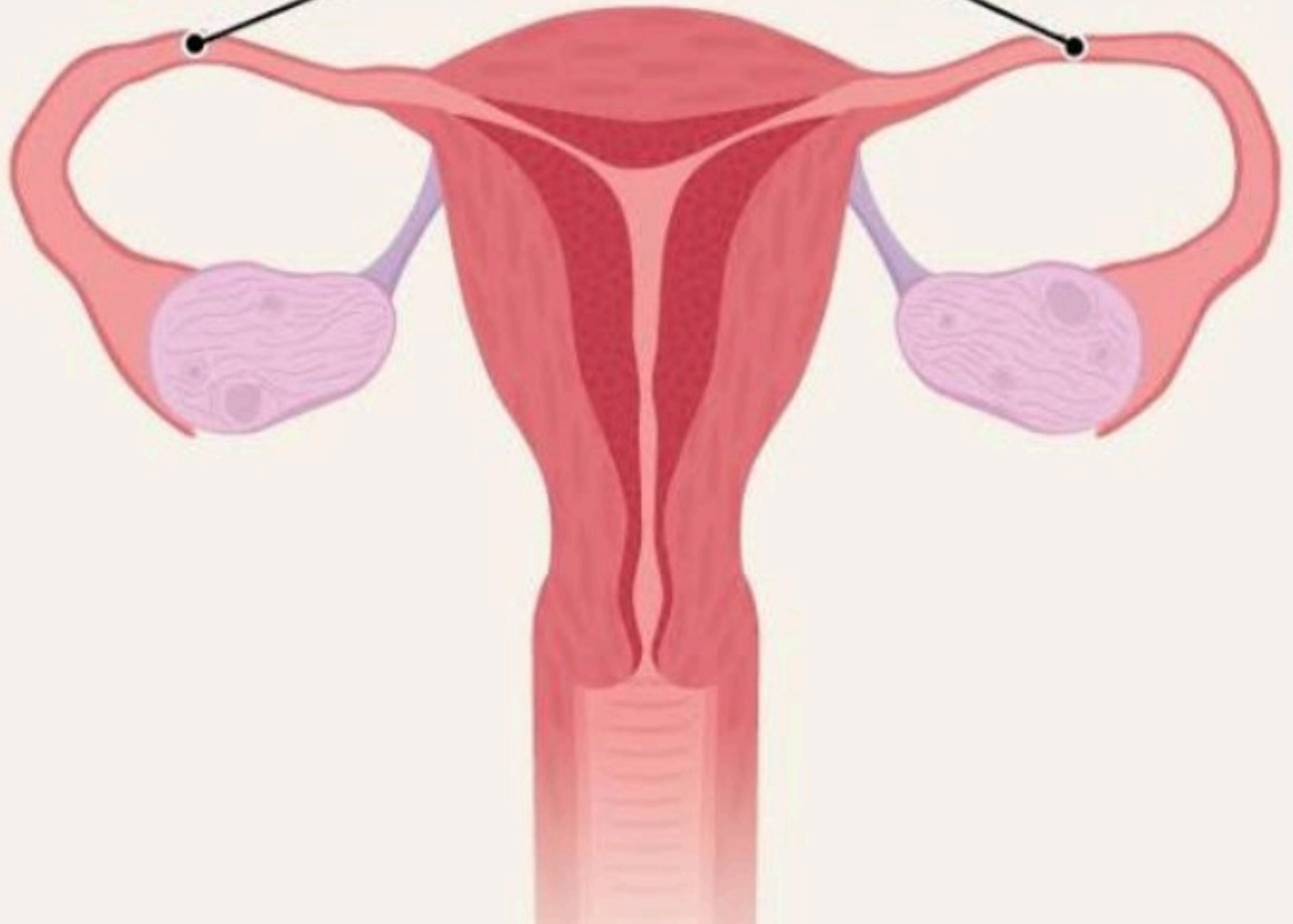




1) **Trompas de Falopio (2)**: son dos “pasadizos” conductores que se extienden entre los ovarios y el útero. A través de estos viaja el óvulo camino al útero ayudado por unos cilios (o pelos) que tapizan las trompas. Es en estos conductos, donde ocurre la fecundación.

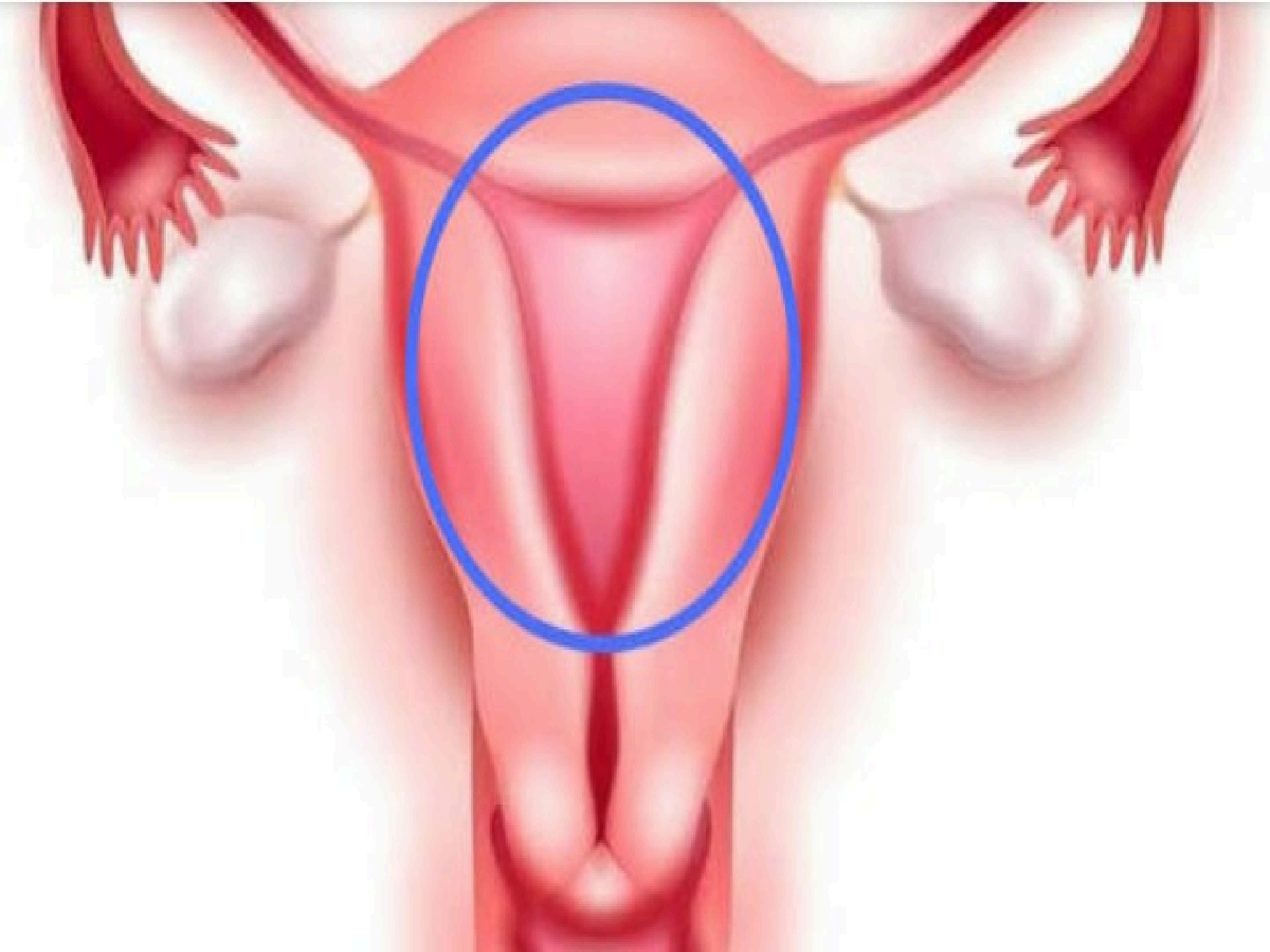


Trompas de Falopio



J) **Útero**: órgano hueco hecho de músculos fuertes, parecidos a una pera pequeña e invertida, se encuentra conectado a las trompas de Falopio. En este lugar se desarrolla el feto durante el embarazo.






La capa interna del útero se llama endometrio, la cual consta de una rica red de vasos sanguíneos la cual se va engrosando a lo largo del ciclo menstrual hasta que se desprende provocando el sangrado mensual.



K) **Cuello uterino o cérvix:** es la parte más baja del útero que comunica con la vagina.



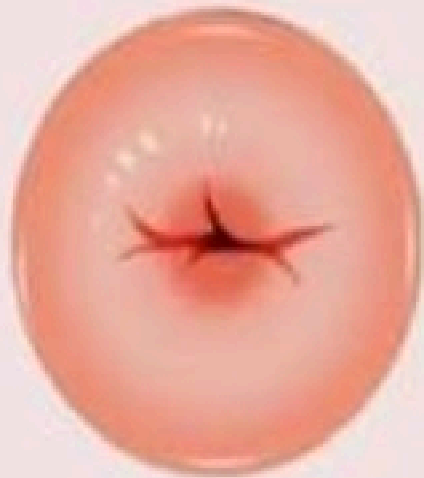
An anatomical photograph showing the cervix. The cervix is a pinkish-red, fleshy, pear-shaped organ. It is surrounded by the vaginal wall. The external os is visible as a small opening. The image is labeled with Spanish text.

CUELLO

**ORIFICIO
CERVICAL
EXTERNO**



En alguien que no
ha tenido partos



Después de
uno o más
partos

L) **Vagina:** pasadizo entre el útero y el exterior del cuerpo femenino. Es el órgano de la copulación y receptor del semen. Por aquí pasa el flujo menstrual y el bebé al momento de nacer.



M) **Endometrio:** mucosa que cubre el interior del útero, aloja al cigoto después de la fecundación y presenta alteraciones durante la menstruación.

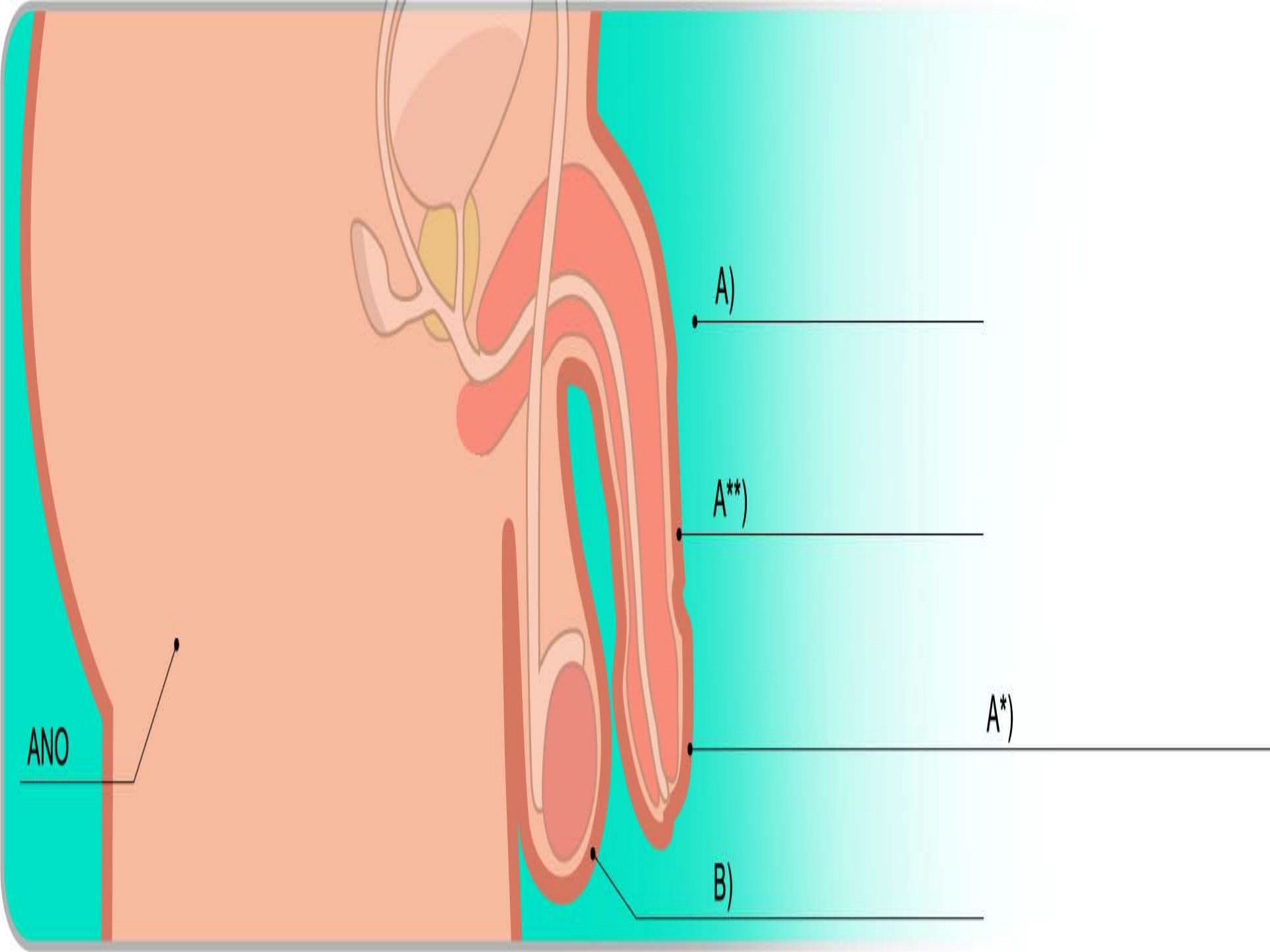


Mamas: aunque estas glándulas no están consideradas estrictamente como parte de los órganos reproductores, sí revisten una gran importancia debido al interés que socialmente despiertan como parte de los órganos sexuales femeninos.



Están conformadas por aproximadamente 15 glándulas productoras de leche, las cuales están conectadas al pezón a través de conductos separados. Entre las glándulas existe acumulación de grasa que es la que determina el tamaño de las mamas, lo cual se determina en gran medida por factores hereditarios.





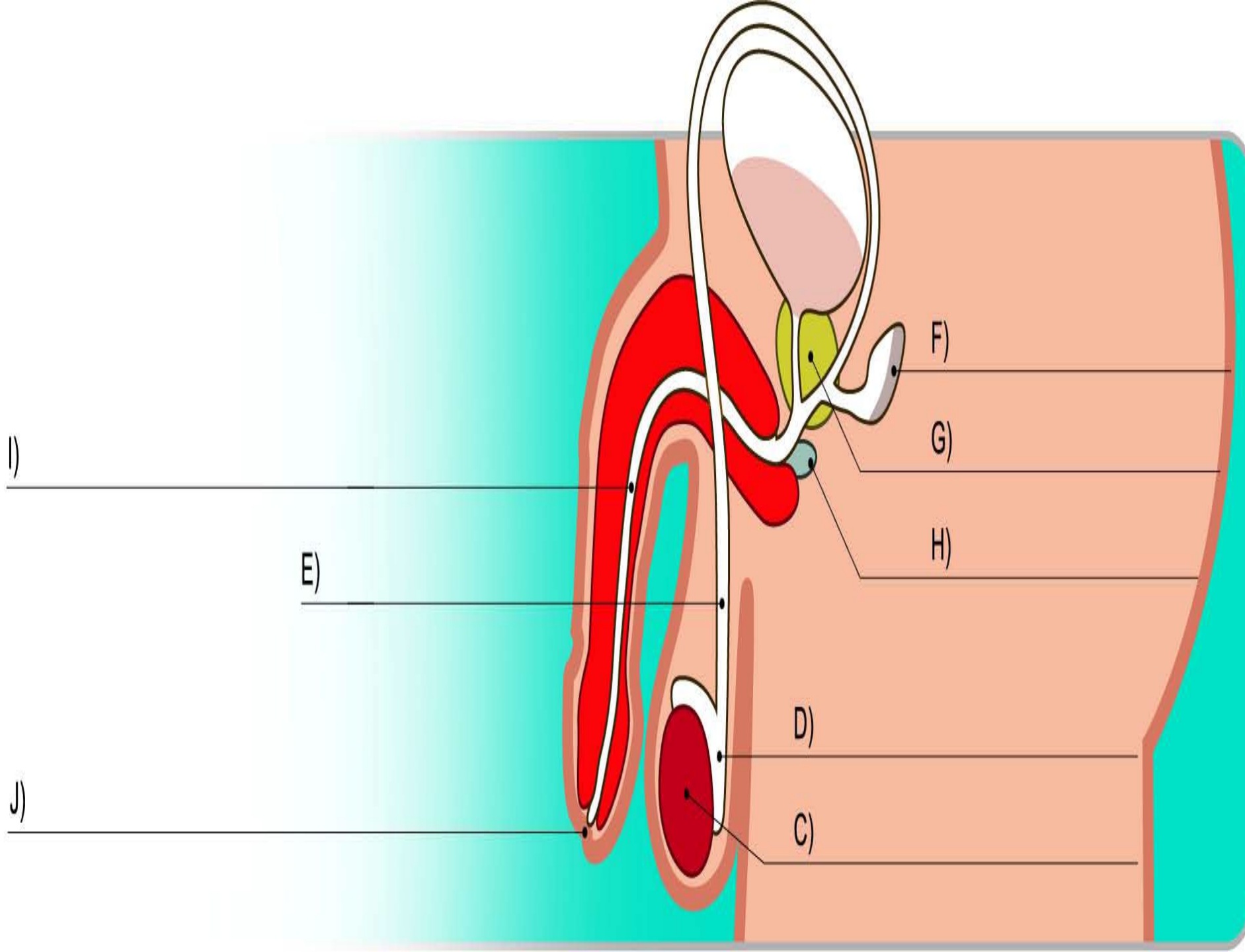
ANO

A)

A**)

A*)

B)



Los genitales del hombre

También se dividen en **externos e internos**



Los órganos genitales
externos están
constituidos por el
pene y el **escroto**.



A) **Pene:** es el órgano masculino de la copulación. Contiene tres estructuras cilíndricas paralelas, conformadas por espacios y cavidades. Dos de estas estructuras reciben el nombre de cuerpos cavernosos y la tercero denominada cuerpo esponjoso.



Durante la excitación esas cavidades se llenan de sangre lo que provoca que el pene se endurezca y se ponga erecto. El pene mide en promedio de 10 a 12cm de longitud en estado flácido y hasta 15cm en erección, sin embargo existen casos en que puede más grande o más pequeño.



El pene tienen una doble función. En estado flácido sirve para conducir la orina hasta el exterior, y cuando está erecto penetra en la vagina durante el coito y transporta semen hacia el exterior, produciéndose la eyaculación.



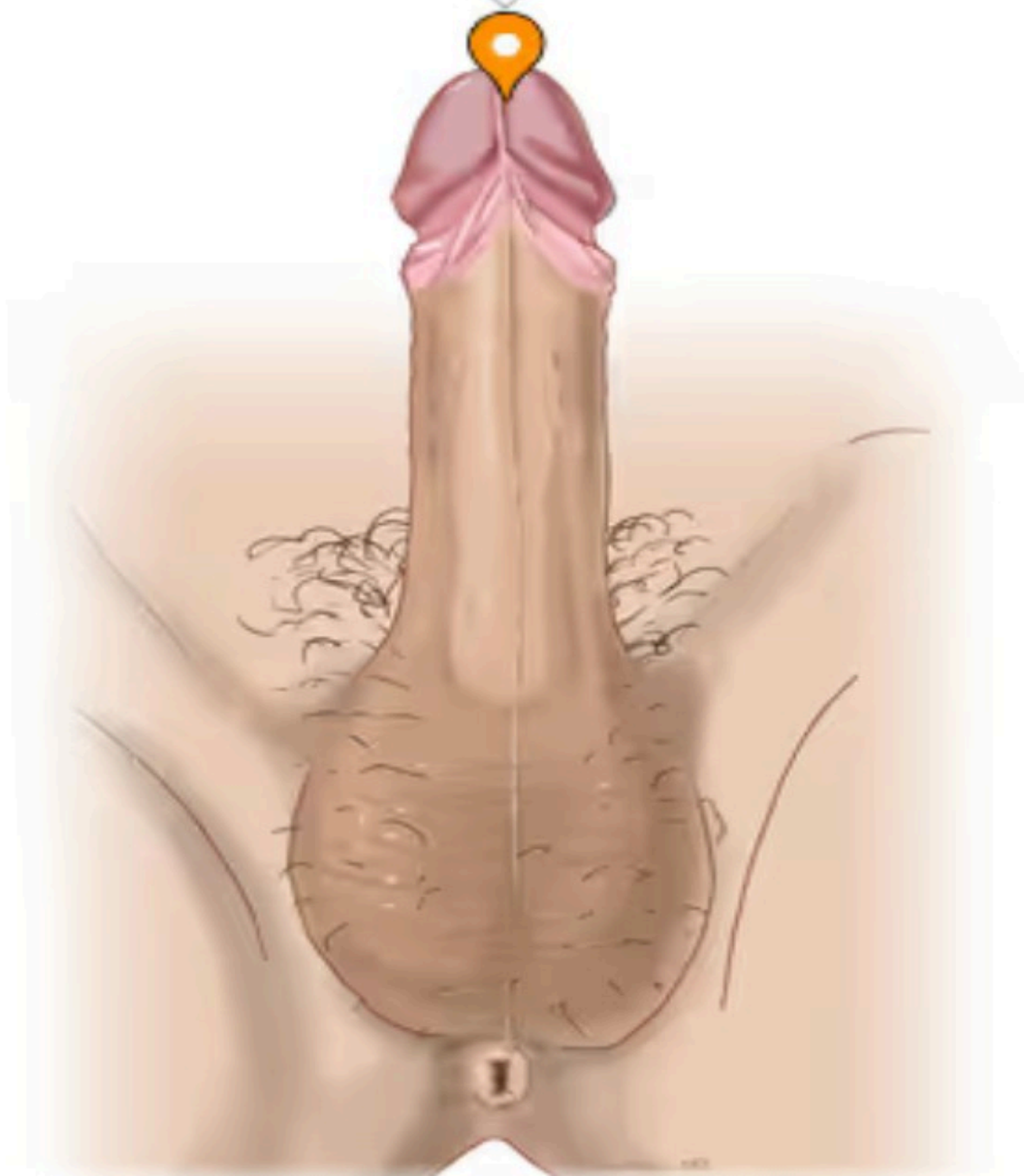
A* **Glande:** se refiere a la cabeza del pene, la cual está dotada de nervios y es muy sensible en comparación con el resto del pene, de ahí su importancia sexual.



A** **Prepucio:** pliegue de piel que cubre el pene. La circuncisión se refiere a la extirpación del mismo, la cual se realiza por motivos religiosos, en algunos casos o como medida higiénica en otros.



Surco del glande del pene



B) **Escroto**: es una bolsa con múltiples capas que da sostén a los testículos. El escroto se contrae en respuesta al frío, la excitación sexual y otros estímulos. Se le atribuye la función de regular la temperatura para la producción de espermatozoides.



Ano: separado de los genitales externos se encuentra hacia atrás.



Los órganos genitales internos están constituidos por los **testículos**, el **epidídimo**, los **conductos deferentes**, las **glándulas bulbouretrales** y las **vesículas seminales**.

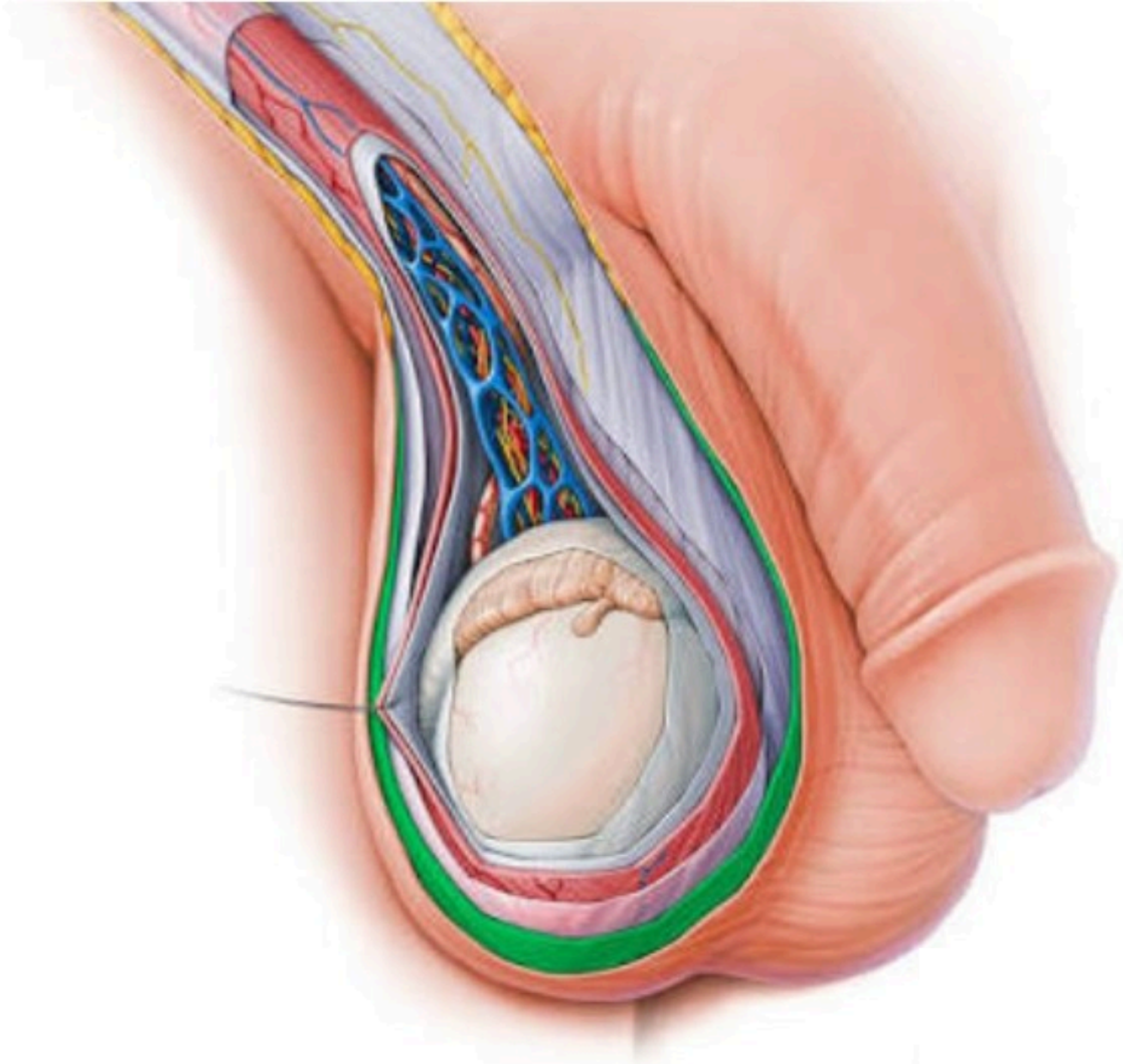


C) **Testículos (2)**: son las glándulas responsables de la producción de espermatozoides, así como de testosterona (que es la hormona masculina). Aunque ambos testículos son del mismo tamaño, generalmente el izquierdo cuelga un poco más abajo que el derecho.



Los testículos están llenos de conductos seminíferos, en donde se producen y maduran los espermatozoides. Se sabe que cada eyaculación contiene millones de espermatozoides, cientos rodean el óvulo, pero generalmente sólo uno llega a fecundar el óvulo.





D) **Epidídimos (2)**: tubos plegados ubicados sobre los testículos donde los espermatozoides terminan de madurar y se almacenan.



E) **Conductos deferentes (2)**: dos tubos del grosor de un espagueti cocido, durante la eyaculación, el semen pasa a través de estos conductos y es expulsado del cuerpo a través del pene.



F) **Vesículas seminales (2)**: dos pequeñas glándulas, una a cada lado de la próstata. Aquí se produce parte del líquido seminal, el cual tiene como función producir la movilidad de los espermatozoides.



G) **Próstata**: glándula que tiene forma de una nuez ubicada debajo de la vejiga. Contiene células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre a los espermatozoides.



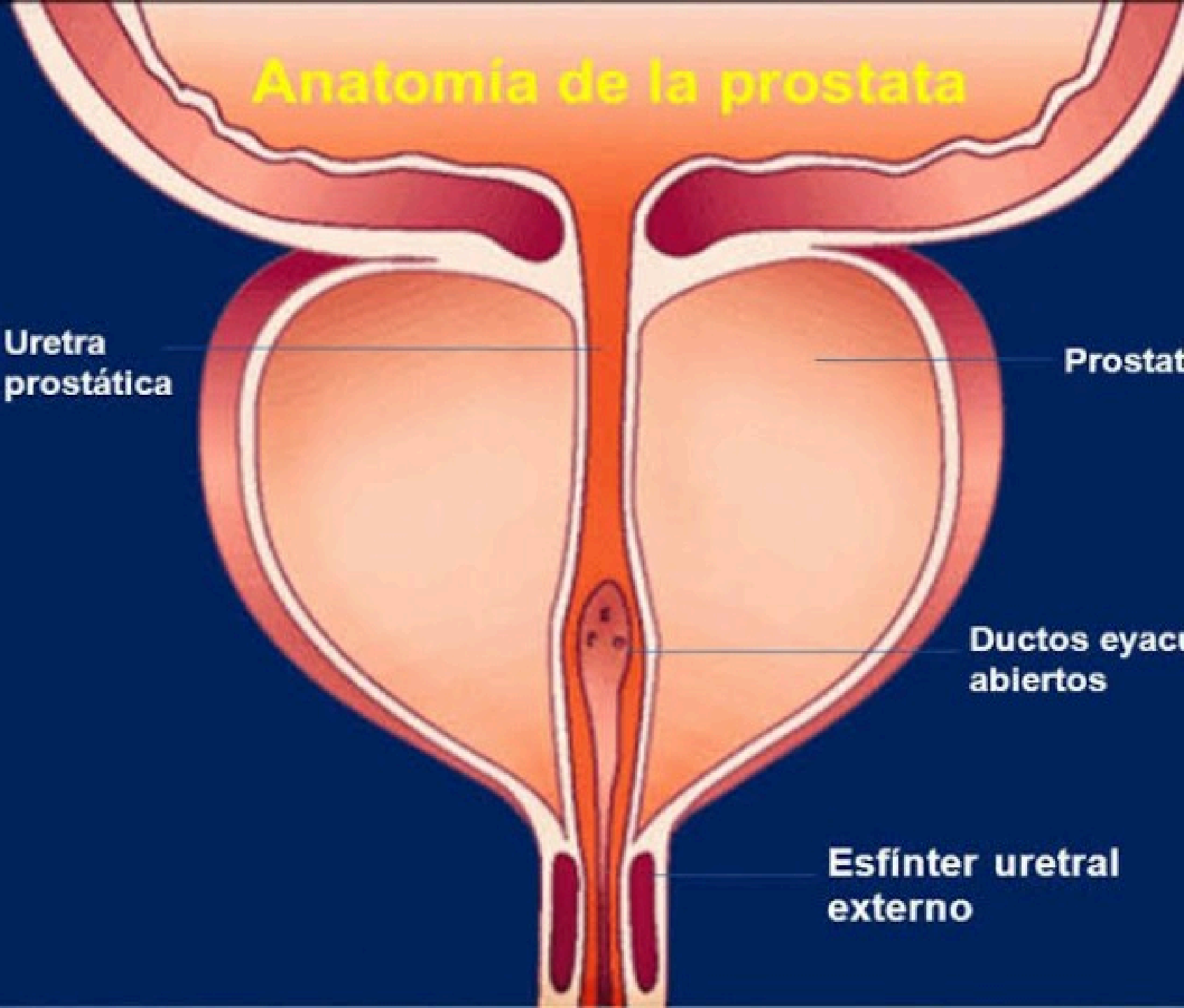
Anatomía de la prostata

Uretra
prostática

Prostata

Ductos eyaculadores
abiertos

Esfínter uretral
externo



H) Glándulas de Cowper o bulbouretrales (2): son dos estructuras en forma de chícharo, ubicadas flanqueando la uretra. Estas glándulas segregan un líquido pre eyaculatorio que “limpia” a la uretra de residuos de orina para que pase el semen durante la eyaculación. Este líquido puede llegar a arrastrar espermatozoides de los conductos, lo cual explica los embarazos que resultan de acto sexual sin eyaculación.



l) **Uretra**: tubo que inicia en el cuello de la vejiga y desemboca en el meato urinario. Tiene una doble función la transportación de semen y la eliminación de la orina.

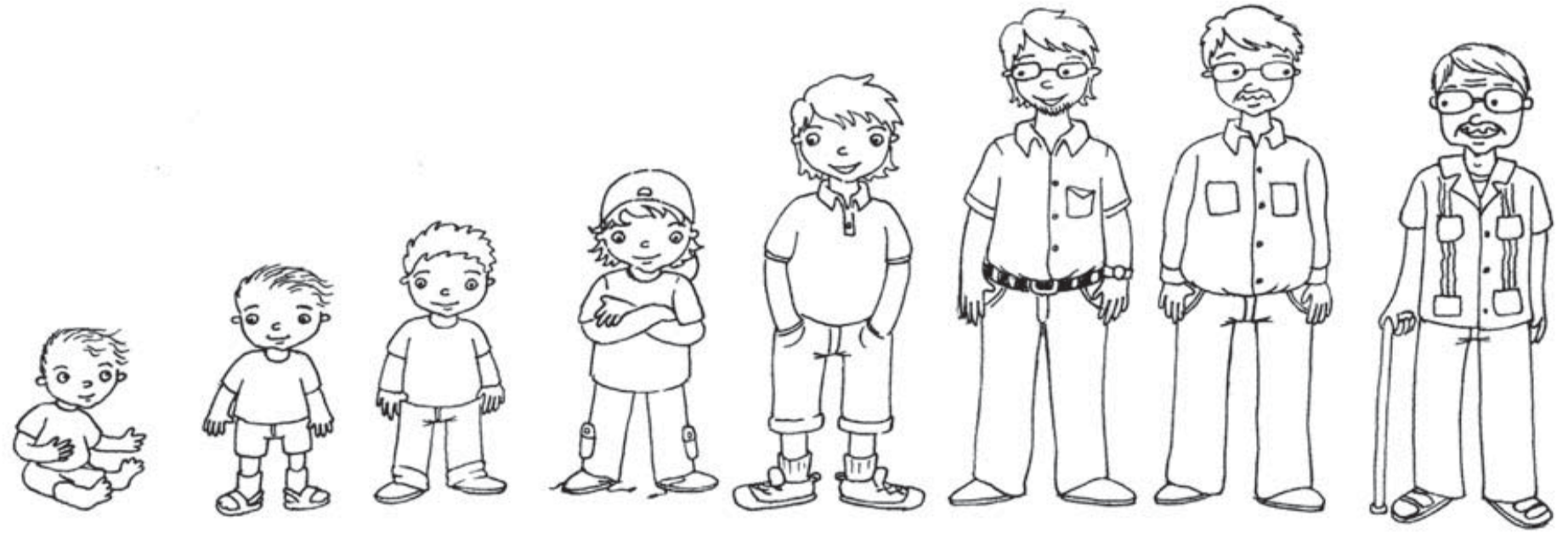
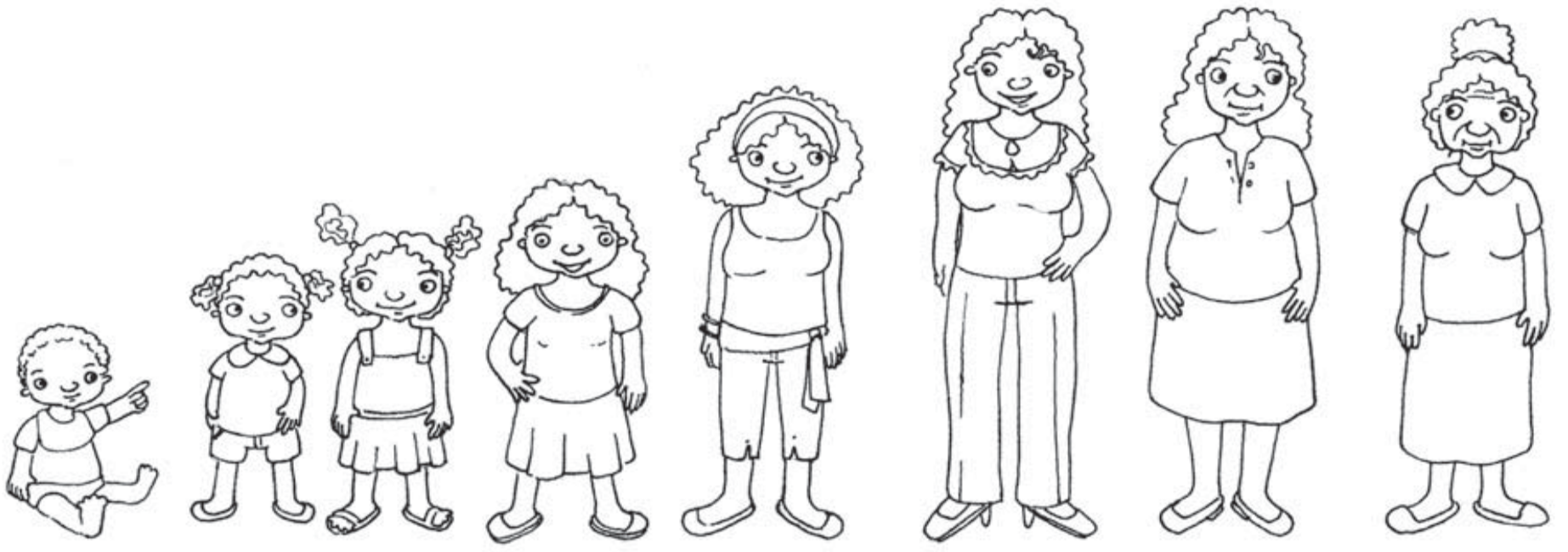


J) **Meato urinario:** es el orificio a través del cual fluye la orina y el semen.



Ejercicio 2





El ciclo vital natural del ser humano se inicia desde su concepción y termina hasta su muerte. La sexualidad se encuentra presente en todas las etapas de la vida y adquiere diferentes maneras de vivencia individual y de expresión social a medida que el cuerpo y la personalidad van evolucionando.



Cada etapa tiene sus características. Entender que la sexualidad siempre está presente es importante para vivir una vida plena y en armonía y con respeto hacia los propios derechos y los de las otras personas.



Período prenatal

Comprende desde el momento de la concepción hasta el nacimiento. En este período se forman los órganos y la estructura corporal básica, en especial el sistema nervioso y las capacidades de reaccionar ante el medio. Los estudios indican que si la madre vive una situación de tranquilidad, aceptación y felicidad ante el embarazo, los hijos tienden a nacer con un mayor desarrollo.



Se han elaborado una serie de técnicas que se conocen como “estimulación prenatal”, que consisten en un conjunto de actividades que, realizadas durante la gestación, enriquecen al feto en su desarrollo físico, mental, emocional y social. Ello se logra a través de una actitud de comunicación afectuosa y constante de la madre y el padre hacia el hijo.



Infancia: los dos primeros años

Abarca desde el nacimiento hasta el segundo año de vida, aproximadamente. Es un periodo de cambios acelerados en el que se desarrolla el dominio de los movimientos del cuerpo, los sentidos y el lenguaje. En esta etapa la persona desarrolla **apego** a los miembros de la familia y a otras personas.



Se expresan sentimientos y emociones básicas y se inicia el sentido de **independencia**. También se inicia el conocimiento y **exploración** del propio cuerpo y se descubre que la estimulación del mismo genera sensaciones placenteras. Esto es natural y se realiza sin malicia.



Niñez temprana: de los 3 a los 5 años

Corresponde a la etapa de la educación inicial. En ella continúa el crecimiento acelerado, aunque a un ritmo menor que en el período anterior. Se adquiere mayor destreza en el dominio de los movimientos del cuerpo y en el lenguaje. Empiezan a cuidarse solos y a aprender normas básicas de higiene.



Comienzan a formarse el concepto de sí mismos y de su identidad. Empiezan a asimilar los roles de género y se muestran interesados en jugar con otros niños. **Comparan** sus cuerpos y puede presentarse la **exploración mutua**.



Es el momento de enseñarles a **prevenir** situaciones que pueden causar daño, aprendiendo que no deben quedarse solos con desconocidos, ni con personas que les provoquen miedo o les hagan sentir mal. Debe desarrollarse el sentido del autocuidado y del respeto a su cuerpo.



Empiezan a salir fuera del círculo del hogar, a la escuela y a otros sitios, lo que es muy importante para su integración a la vida social fuera de la casa. Una buena relación con su familia les ayudará a tener **confianza** y a actuar con seguridad ante personas y grupos ajenos a la familia.



Niñez intermedia: de los 6 a los 11 años

Corresponde a la etapa de primaria. En ella es notable el desarrollo de las capacidades del conocimiento y se desarrollan las habilidades que les permiten comprender mejor el mundo y pensar de manera lógica.



Es también un periodo de **socialización**: se forman grupos de amigos y amigas que se integran a diferentes grupos de intereses (deportivos, religiosos, artísticos), aunque la familia continúa siendo lo más importante. Puede iniciarse el **interés afectivo** por otras personas de su edad.



Pubertad y adolescencia: de los 12 a los 19 años

Acontece la **maduración sexual**, se consolida el pensamiento racional y el sentido ético-moral.



Una tarea importante de esta etapa es la formación de una **identidad** positiva, lo que será de gran importancia para su autoestima y éxito personal. Buscan una mayor independencia de la familia y desean un mayor contacto y sentido de pertenencia y compañía con los amigos y amigas de la misma edad.



Se establecen fuertes relaciones amistosas, **enamoramientos** y **noviazgos**. La falta de una adecuada educación de la sexualidad muchas veces conduce a una temprana maternidad y paternidad. El abandono de la escuela y la incorporación al mundo laboral, particularmente en las zonas rurales, es una de las frecuentes consecuencias de esta situación.



Adulto joven: décadas de los 20 y los 30

El joven se hace cargo de su vida y adquiere la **autonomía personal**. Se establecen las relaciones de pareja y muchos constituyen su propia familia. A pesar de asumir roles de personas adultas requieren información, educación y comunicación para que sus relaciones de pareja sean placenteras, equitativas y responsables.



Adulto maduro: décadas de los 40 y 50 años

Es un período en que mucha gente alcanza una máxima responsabilidad personal y social, así como laboral. Si se tiene familia propia: hijos y nietos. Es el momento de culminar su formación y volver a repensar los propios intereses.



También es un tiempo en que es necesario prepararse para los **cambios** corporales y para las situaciones emocionales, sociales y laborales que se presentarán al final de esta etapa como la menopausia en las mujeres y la andropausia en los hombres, la jubilación, la disminución del vigor físico y la soledad, al dejar los hijos el hogar.



Muchas parejas consolidan sus vínculos o se reencuentran, en tanto otras personas establecen nuevas relaciones de pareja. Es frecuente que algunos refieran mayor sentido de plenitud en las relaciones sexuales, mientras otros entran en crisis ante la perspectiva del envejecimiento o aspiraciones y conflictos no resueltos ámbito de la sexualidad.



Vejez: de los 60 en adelante

Es un momento de **ajustes**, particularmente a los cambios en las capacidades físicas, psicológicas y sociales. Tienen menos capacidad de encontrar empleo o de mantener sus ocupaciones anteriores, lo que conlleva a un deterioro en los ingresos monetarios y en la posición social.



En muchos casos representa abandono, maltrato o miseria. Otros, en medio de las limitaciones propias de esta edad, se ven en la necesidad de asumir el mantenimiento de hijos o nietos desempleados.



Nuevamente, como en la adolescencia, mantener y establecer amistades con las personas de edad semejante vuelve a ser importante para la autoestima y el bienestar personal. El interés por la sexualidad se mantiene, debiendo adecuarse a **limitaciones** físicas o de salud.

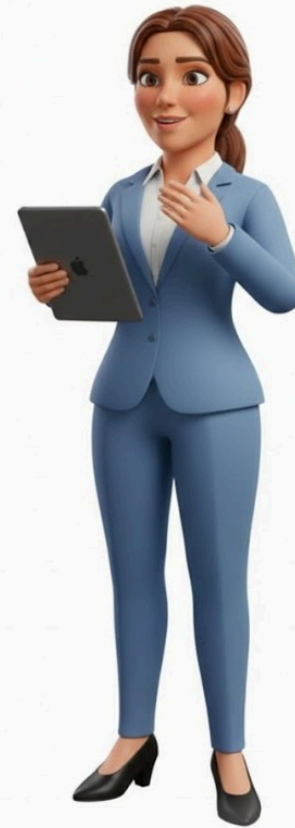


Aquellos que tienen pareja, frecuentemente se unen más y reportan mayor satisfacción en su intimidad y compañía. La pérdida o la muerte de la pareja es uno de los mayores duelos a esta edad, aunque también muchas personas han aprendido a sobrellevar las situaciones difíciles de la vida y a ajustarse a su entorno.



Pubertad: Primera fase de la adolescencia, en la cual se producen las modificaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta.

Diccionario de la lengua española
(RAE)



Durante la pubertad se produce una maduración física rápida asociada a los cambios corporales y hormonales. Aparece y se desarrolla de manera normal entre los 8 y 17 años de edad; se da primero en las mujeres, y la edad promedio es entre los 10 y 13 años, y luego en los varones, entre los 11 y 14 años de edad.



Sin embargo, ni el punto de iniciación ni el de terminación están marcados con claridad. Es importante mencionar que la capacidad de procrear aparece con la primera **menstruación** y la primera **eyaculación**.



En las mujeres estos cambios se observan en un aumento del tamaño de los pechos o en el crecimiento del vello púbico. Después aparece vello en las axilas. En la medida en que se van produciendo estos cambios, las mujeres aumentan de estatura, ensanchan de caderas y ocurre la primera menstruación (menarquia).



REFLEXIONEMOS JUNTOS

Cambios en el cuerpo de las púberes



- Crece el busto
- Se ensanchan las caderas
- Se desarrollan los huesos
- Salen el vello púbico y axilar
- Aumenta el vello de las piernas
- Aumenta la producción de hormonas femeninas
- Inicia la menstruación
- Empieza la ovulación
- Aparece acné (barros y espinillas)
- Aumenta la sudoración en la piel



La primera menstruación se llama menarquia y ocurre entre los 9 y los 15 años. La menstruación dura regularmente entre 3 y 6 días y su intensidad varía de mujer a mujer.



En los hombres los cambios puberales se desarrollan en este orden: incremento del tamaño del pene y los testículos, aparición del vello púbico liso, cambios menores en la voz, primera eyaculación (espermaquia, suele ocurrir durante la masturbación o durante el sueño), aparición de vello púbico rizado, inicio del máximo crecimiento, aparición de pelo en las axilas, cambios en la voz más detectables y crecimiento de la barba.



REFLEXIONEMOS JUNTOS

Cambios en el cuerpo de los púberes



- Crecen el pene y los testículos
- Se desarrollan los músculos
- Aumenta el tamaño del esqueleto
- Salen el vello púbico y axilar
- Crece el vello que forma la barba y el bigote
- Aumenta la producción de hormonas masculinas
- Empiezan las erecciones del pene
- Se presentan las primeras eyaculaciones
- Aparece acné (barros y espinillas)
- Aumenta la sudoración de la piel
- Cambia la voz



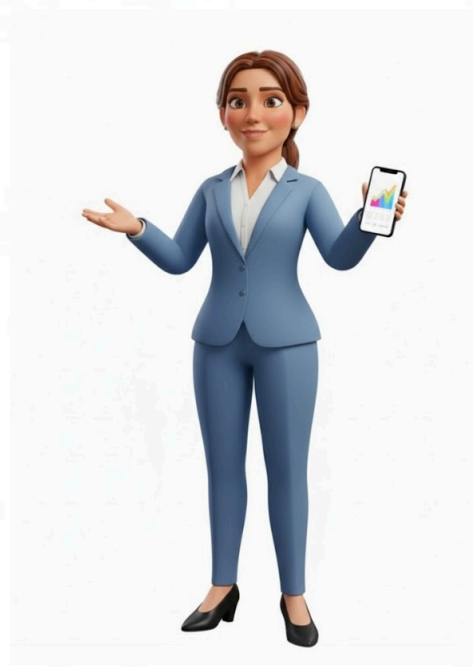
La primera eyaculación (eyarquía o espermarquia) en el varón, se da aproximadamente entre los 11 y los 17 años.



La vivencia de la primera eyaculación o menstruación puede ser un evento tranquilo y recibido en óptimas condiciones, con respeto y valoración. Esto en buena medida depende del conocimiento que los adolescentes y las adolescentes tengan de lo que les está ocurriendo o va a ocurrir.



Esta información debe ser recibida a través de una educación de la sexualidad adecuada y oportuna.



Existe una periodicidad o ciclo en la producción hormonal de ambos sexos, diferente para cada uno. El ciclo masculino sufre variaciones de alrededor de 24 horas, y el femenino aproximadamente cada 28 días.



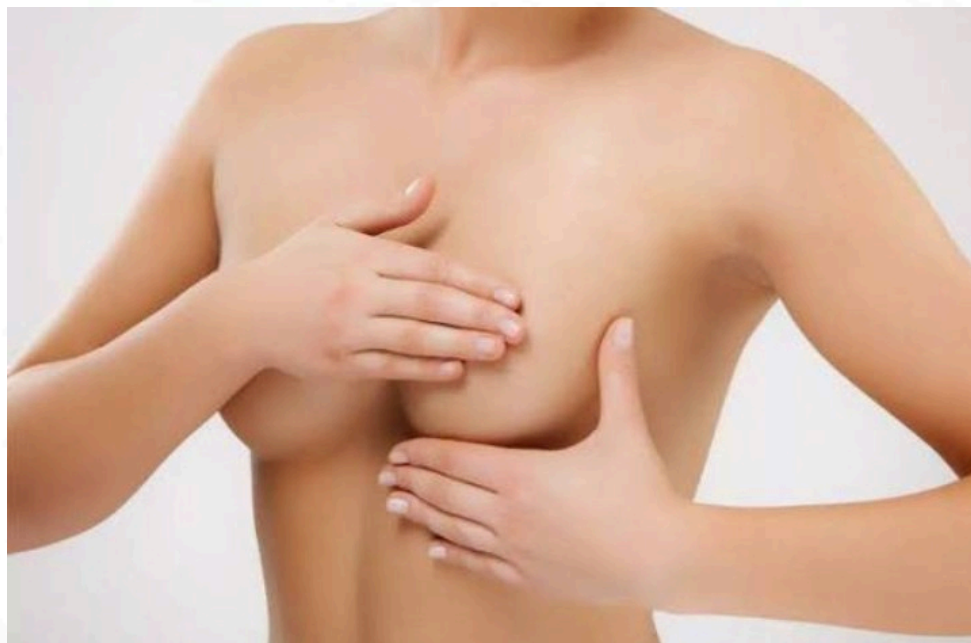
Los hábitos de higiene corporal, incluyendo los genitales, deben iniciar desde la infancia. De esta manera, con naturalidad, se pueden detectar anomalías y patologías oportunamente.



Es muy importante que desde los cambios en la pubertad las mujeres aprendan a explorar su cuerpo (sus pechos y sus genitales externos), para poder detectar cambios y atenderlos tempranamente.



La autoexploración de mamas se recomienda una vez al mes y preferiblemente después de la menstruación.



Realizarse la autoexploración mamaria cada mes es el primer paso para desarrollar el hábito de por vida del cuidado de las mamas. A pesar de que durante la adolescencia las mamas aún continúan desarrollándose, enseñar a la joven a realizarse la autoexploración le ayuda a familiarizarse con la forma y textura de las mismas. Sabiendo lo que es normal, le facilitará saber lo que no lo es.



El mejor momento para realizarse una autoexploración mamaria es del quinto al décimo días después del sangrado menstrual, dado que es el momento en que las mamas no están sensibles o hinchadas.



Instrucciones



Utilizar los dedos índice, medio y anular para realizar **movimientos circulares** de tamaño de una moneda. Aplicar sobre la mama una presión ligera, media para explorar a diferente nivel.

La mano derecha explora la mama izquierda y la mano izquierda la mama derecha.



-Patrón vertical. Iniciar con una mama moviendo los dedos con un patrón ascendente y descendente, empezando a la altura de la clavícula y bajando hasta las costillas y de la axila al esternón. Repetir del otro lado.

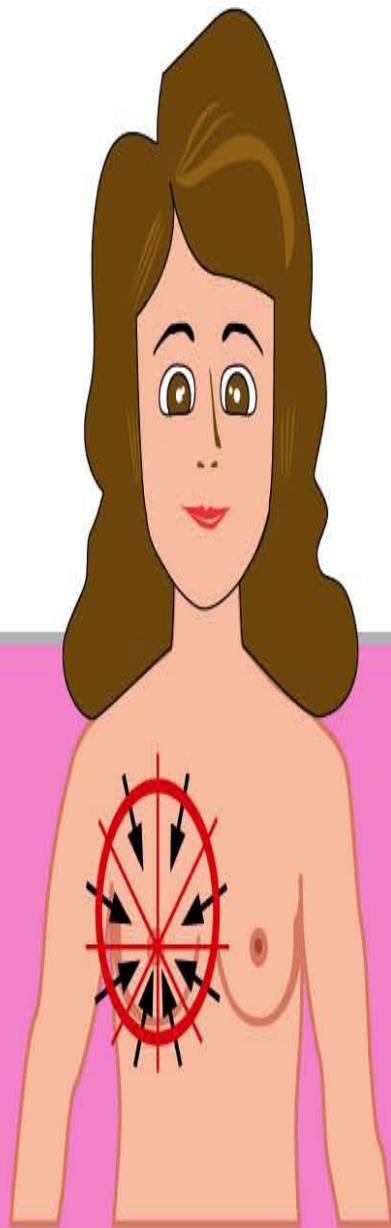
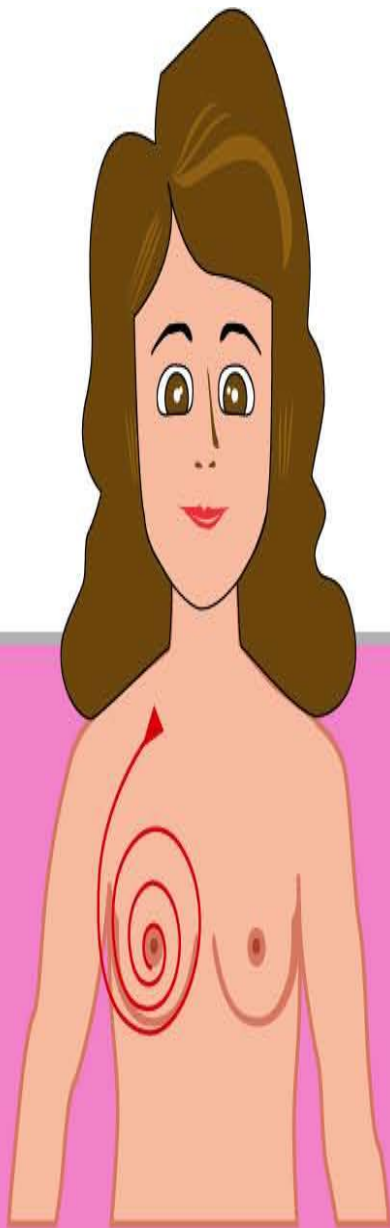
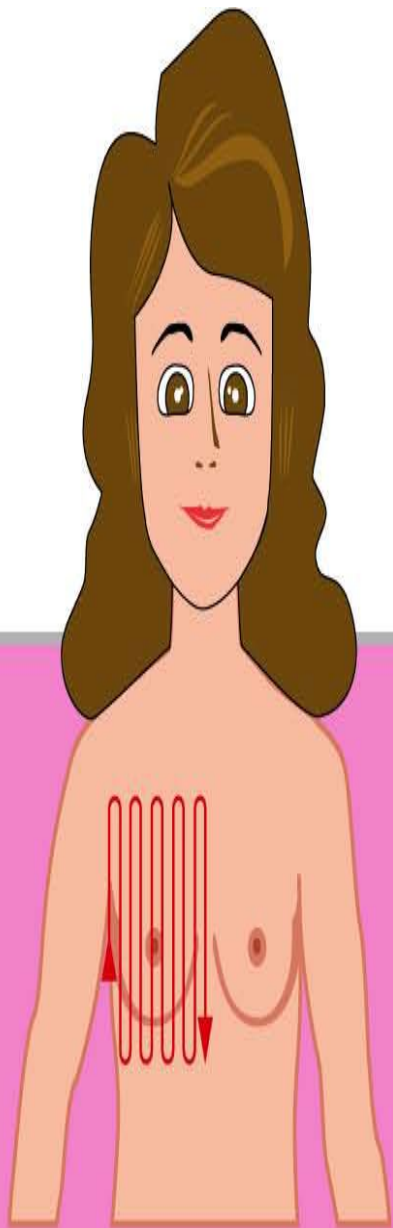


-Patrón circular. Empezar en la parte alta de la mama y haciendo círculos concéntricos hasta llegar al pezón.



-Patrón seccional. Imaginarse que la mama está dividida como rebanadas de pastel. Explorar la mama por secciones (“rebanadas”) comenzado del área exterior y hacia el pezón.



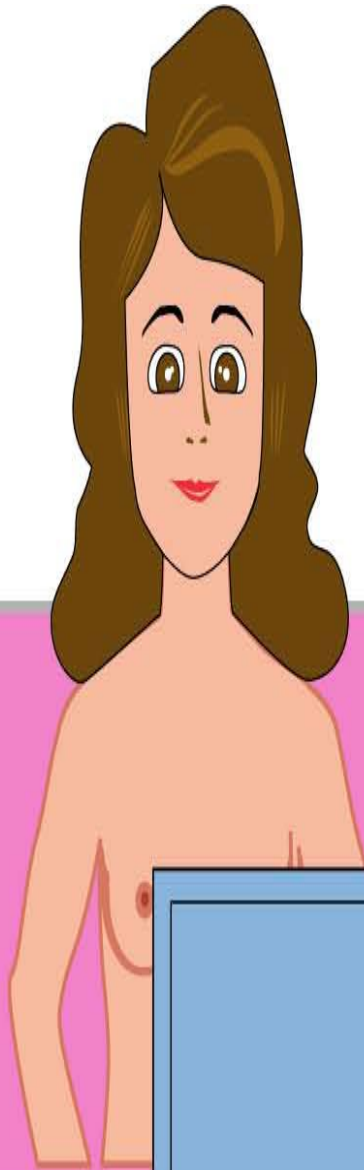
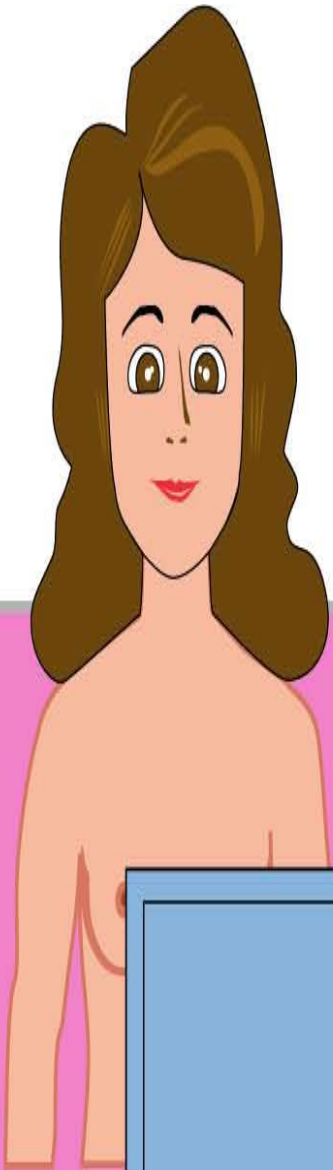


Recostada colocar una almohada o toalla bajo el hombro. Colocar el brazo izquierdo bajo la cabeza. Utilizar el patrón vertical para explorar la mama con la mano derecha. Hacer la misma operación con la otra mama.



Frente al espejo. Observar las mamas: 1) con los brazos pegados al costado, 2) con las manos sobre la cintura, 3) con los brazos sobre la cabeza y 4) con las manos sobre la cadera mientras se inclina hacia el frente.





REFLEXIONEMOS JUNTOS

¿Qué se debe buscar?



- Bolita o engrosamiento en la mama o la axila
- Irritación en el pezón o piel de la mama
- Arrugas o hundimientos del pezón o la piel
- Cambio inusual del tamaño o forma de las mamas
- Dolor o sensibilidad en la mama o pezón que no desaparece
- Enrojecimiento o descamación del pezón o piel de la mama
- Cualquier secreción inusual del pezón
- Inversión del pezón



REFLEXIONEMOS JUNTOS

Factores de riesgo a considerar



- El riesgo de contraer cáncer se incrementa significativamente con la edad
- Antecedentes familiares de cáncer de mama en madre y hermanas
- Inicio de la menstruación antes de los 12 años
- Sobrepeso en la vida adulta
- Falta de actividad física
- Consumo de alcohol



Se recomienda la exploración vulvar una vez al mes, después del baño y auxiliada por un espejo de mano. Se revisa el clítoris, el meato urinario, los labios mayores, menores y la entrada vaginal.



Se buscan cambios en la coloración de los labios mayores, pelotitas o puntos dolorosos en la vulva, se explora las condiciones de la humedad vaginal, cambios en sus características: olor, color, cantidad, entre otros.



Duchas vaginales: se refiere a la limpieza vaginal realizada a través de diversos mecanismos y soluciones comerciales. Estas duchas **NO** son recomendables debido a que una vagina saludable cuenta con sus propios mecanismos de eliminación y limpieza. Las duchas destruyen las bacterias que normalmente se encuentran en la vagina.



Es un error creer que, por ser hombres, los adolescentes lo saben todo alrededor de la sexualidad, ello repercute en la confianza de los hombres para preguntar y asesorarse sobre su sexualidad. Debe orientarse que se tiene que revisar con regularidad el glande, el prepucio (sobre todo en los no circuncidados) y el escroto, y acudir al especialista ante cualquier anomalía.



El examen dura de dos a tres minutos y se debe hacer una vez al mes, durante el baño, preferiblemente con agua tibia, cuando la piel esta más fina y relajada. Es recomendable seleccionar un día que sea fácil de recordar, por ejemplo, el primer día del mes.



Instrucciones



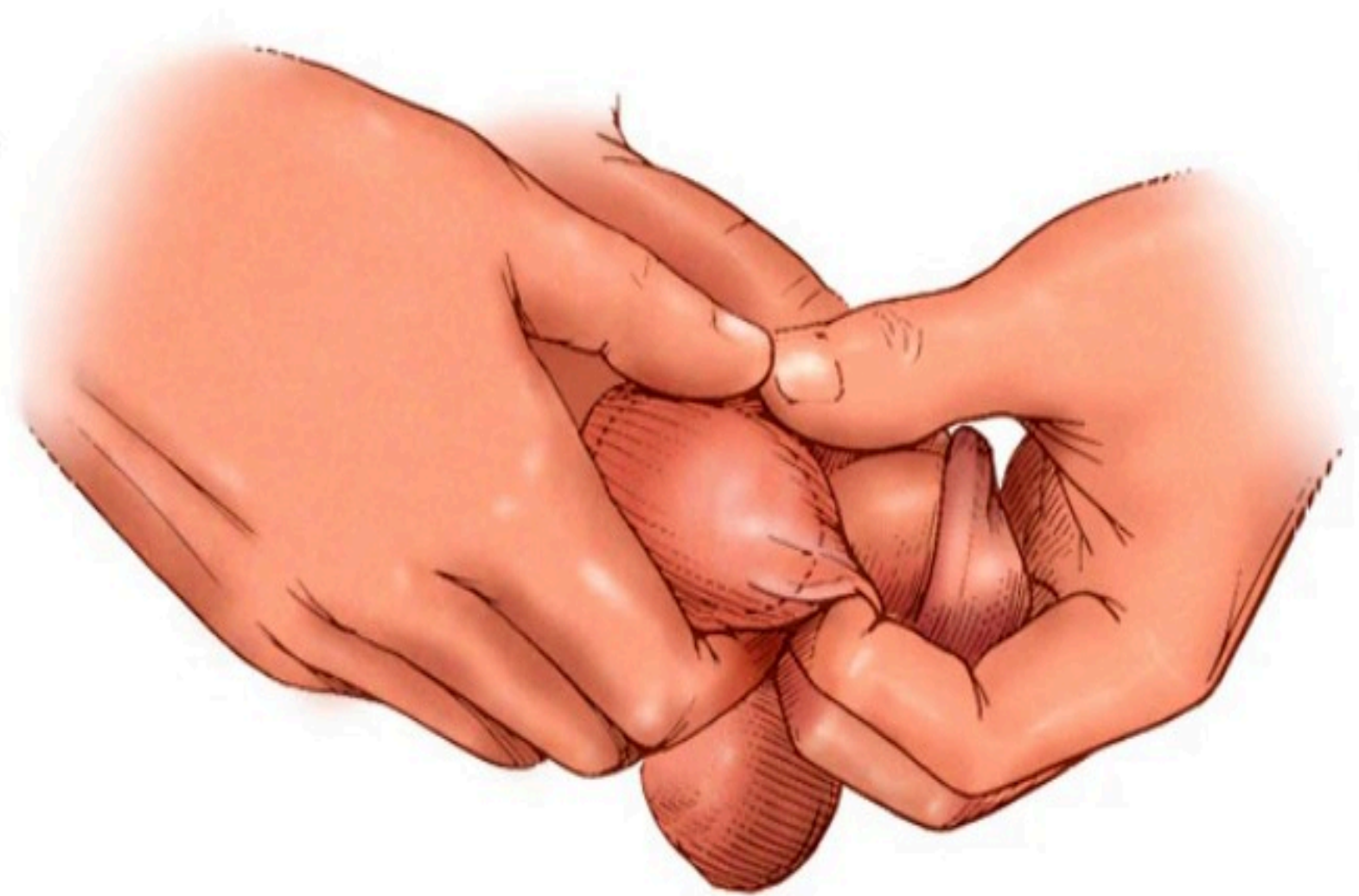
Utilizar ambas manos para revisar los testículos uno por uno. Colocar los dedos índice y medio en la parte posterior del escroto y el pulgar por encima del mismo. Suavemente **presionar** uno a uno los testículos de arriba hacia abajo y viceversa en busca de cualquier bulto. Posteriormente revisar el segundo testículo de igual forma.

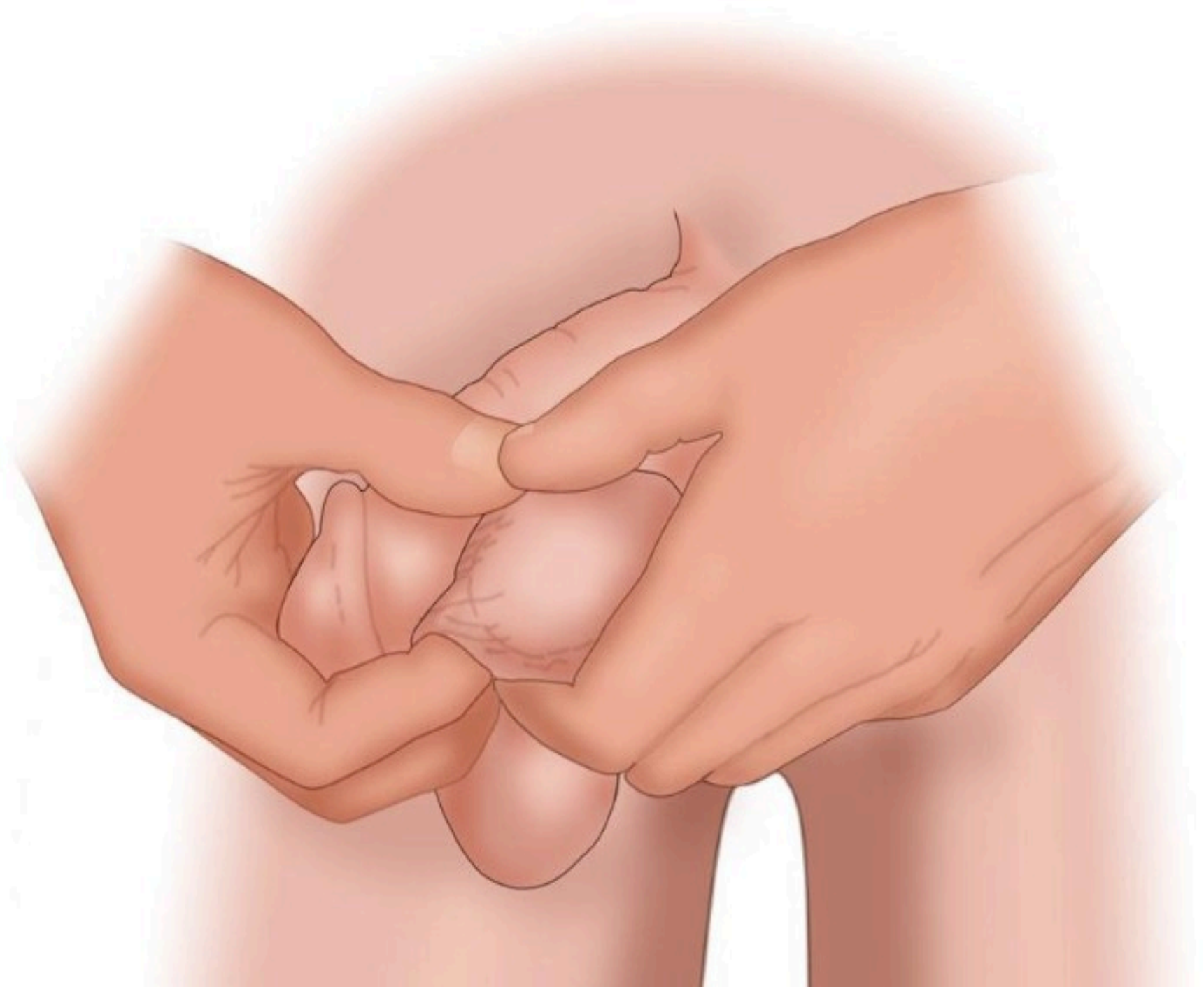


Durante la exploración reconocerá el epidídimo, estructura ubicada por encima del testículo, la cual no se debe confundir con un bulto anormal.

Observar frente a un espejo los testículos, reconocer su forma y color y buscar cualquier posible hinchazón o inflamación.







Señales de alerta

REFLEXIONEMOS JUNTOS



- Bolita o bulto en los testículos
- Cambio en la forma y tamaño del testículo
- Retención de líquido en el escroto que provoque hinchazón
- Sensación de pesadez en el escroto
- Dolor o molestia



En caso de detectar cualquier alteración se debe acudir al médico. Mañana puede ser muy tarde.



Pene: con el dedo índice y pulgar se retrae el prepucio, observando y palpando la textura de la piel, presencia de frenillo, prepucio redundante, entre otros. Descartar malformaciones de la uretra, infecciones de transmisión sexual y otras.



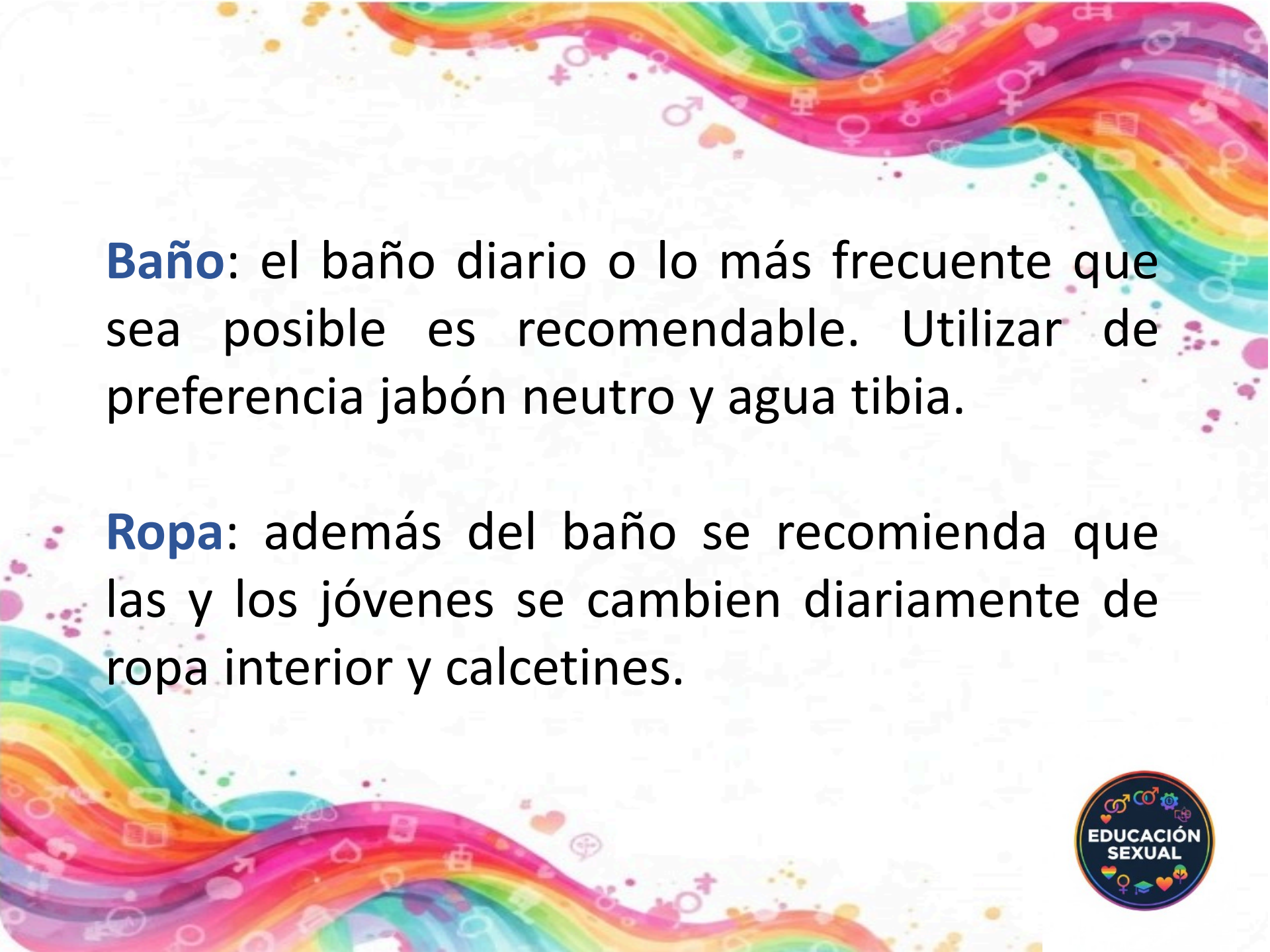


Recomendaciones generales



El cuerpo sufre tantos cambios durante la pubertad que puede ser abrumador para las y los jóvenes. No obstante, comer alimentos sanos, hacer ejercicio y mantenerse en forma, estar limpio así como dormir lo suficiente puede ayudar a que los y las jóvenes se sientan mejor.



The background features vibrant, multi-colored wavy lines in shades of red, orange, yellow, green, and blue. Scattered throughout are various small icons, including hearts, circles, and symbols representing different genders and relationships.

Baño: el baño diario o lo más frecuente que sea posible es recomendable. Utilizar de preferencia jabón neutro y agua tibia.

Ropa: además del baño se recomienda que las y los jóvenes se cambien diariamente de ropa interior y calcetines.



Padres y docentes no deben nunca censurar o esquivar una pregunta, sino encauzarla, dando a los niños la oportunidad de **desarrollarse sanamente**, sin vergüenza, sin culpa, ni mentiras. Se pretende que siempre encuentren el apoyo y la comprensión que necesitan.



RONDA DE PREGUNTAS



1. Desde el punto de vista biológico, ¿qué cambio de la adolescencia es especialmente significativo en mujeres y varones pues los expone a situaciones que pueden cambiar dramáticamente el curso de su vida?



2. Ubícate en tu adolescencia y recuerda si realmente te parecían lógicas y correctas las actitudes que tenían las personas mayores hacia ti. Piensa de qué manera (positiva o negativa) influyó en tu personalidad la conducta de los adultos. Comparte tu experiencia.



3. ¿Conoces educadores que tengan una actitud comprensiva hacia los cambios en la adolescencia y, por el contrario, educadores que con sus actitudes dificultan o impiden el desarrollo personal de sus alumnos?

Comenta los casos sin citar nombres y analiza lo positivo o negativo de cada uno.



¡ÁNIMO!
Vamos por lo
siguiente

