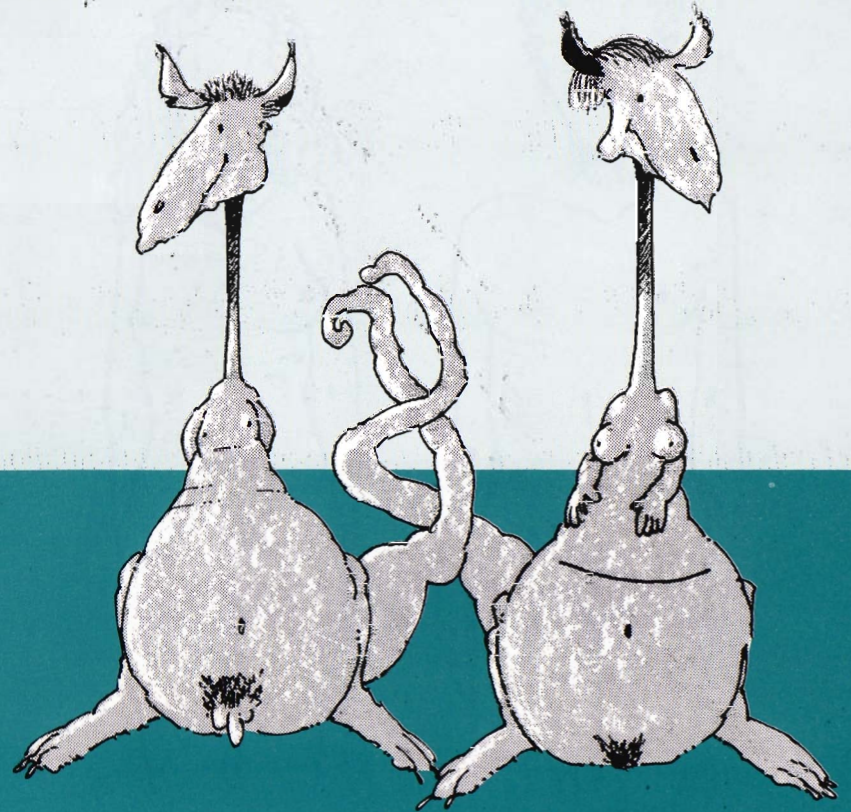


- anatomía y fisiología masculina y femenina
- métodos anticonceptivos

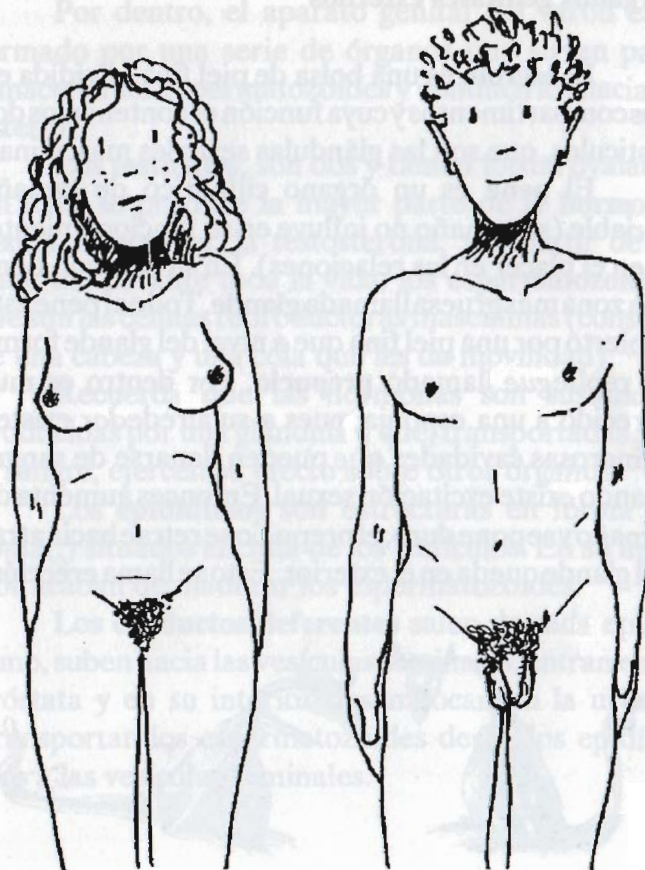
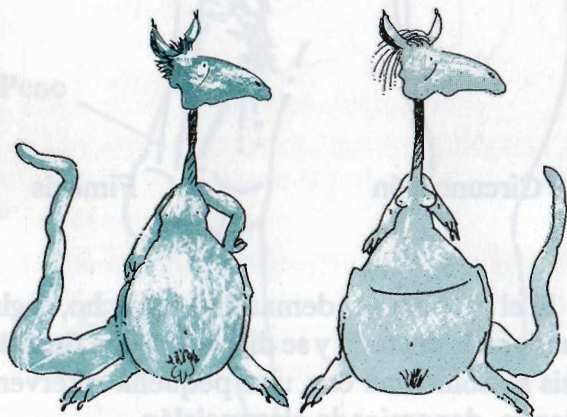


# anatomía y fisiología

**El conocimiento de nuestro cuerpo**, de sus posibilidades, limitaciones y funciones constituye una **base indispensable para poder vivir nuestra sexualidad sin miedos, sin angustias y con responsabilidad.**

La sexualidad es algo muy amplio, que incluye la comunicación, la afectividad, la reproducción, el placer,...

El cuerpo es su base y por este motivo es importante conocerlo bien.

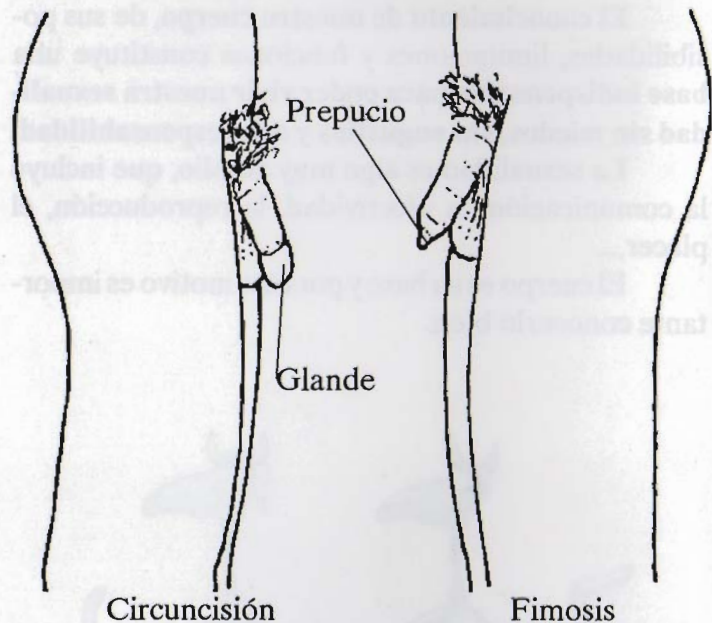


## Aparato genital masculino

### Organos genitales externos

El **escroto** es una bolsa de piel fina, dividida en dos compartimentos y cuya función es contener los dos testículos, que son las glándulas sexuales masculinas.

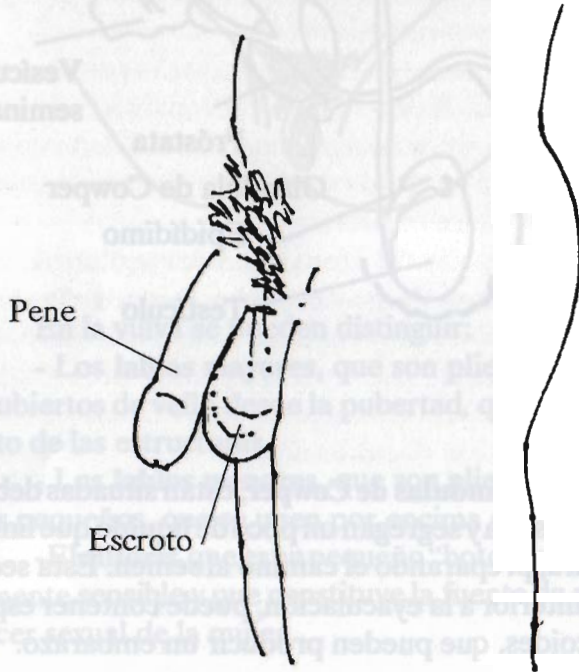
El **pene** es un órgano cilíndrico de tamaño variable (su tamaño no influye en su funcionamiento, ni en el placer en las relaciones). En su extremo tiene una zona más gruesa llamada **glante**. Todo el pene está cubierto por una piel fina que a nivel del glante forma un repliegue llamado **prepucio**. Por dentro es muy parecido a una esponja, pues a su alrededor existen numerosas cavidades que pueden llenarse de sangre cuando existe excitación sexual. Entonces aumenta de tamaño y se pone duro, el prepucio se retrae hacia atrás y el glante queda en el exterior. Esto se llama **erección**.



Si el prepucio es demasiado estrecho, el glante no puede salir del todo y se dice que tiene **fimosis**. La fimosis se soluciona con una pequeña intervención quirúrgica, denominada **circuncisión**.

Por el medio del pene pasa la **uretra**, que es el conducto de salida de la orina y el semen.

A partir de la próstata este camino es el mismo para ambos líquidos. Sin embargo, nunca lo utilizan al mismo tiempo pues existen unos pequeños músculos que abren o cierran una de las dos vías. Es decir, o pasa semen u orina, nunca los dos a la vez.



## Organos genitales internos

Por dentro, el aparato genital del varón está formado por una serie de órganos que sirven para almacenar los espermatozoides y conducirlos hacia el exterior.

Los **testículos**, son dos y tienen forma ovalada. En ellos se produce la mayor parte de la **hormona sexual masculina**: la testosterona, y a partir de la pubertad durante toda la vida, los **espermatozoides**, que son las células reproductoras masculinas (constan de una cabeza y una cola que les da movilidad).

Recuerda que las hormonas son sustancias producidas por una glándula y que, transportadas por la sangre, ejercen su efecto sobre otros órganos.

Los **epidídimos** son estructuras en forma de coma(,) situados encima de los testículos. En su interior acaban de madurar los espermatozoides.

Los **conductos deferentes** salen de cada epidídimo, suben hacia las vesículas seminales, entran en la próstata y en su interior desembocan en la uretra. Transportan los espermatozoides desde los epidídimos a las vesículas seminales.

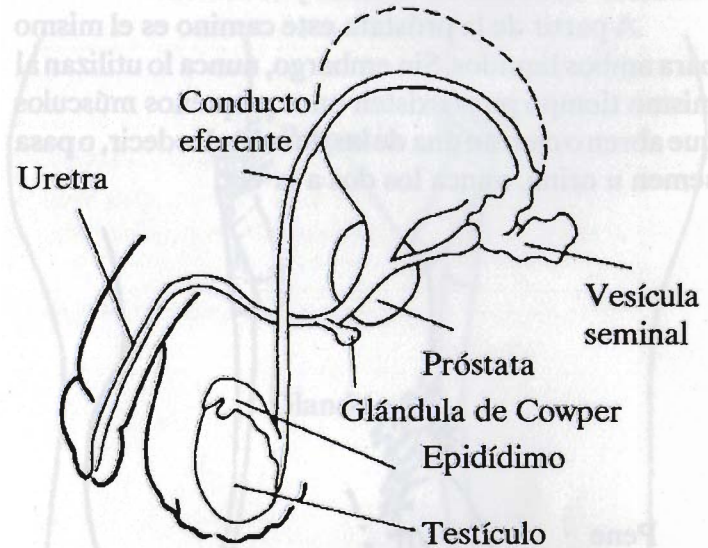
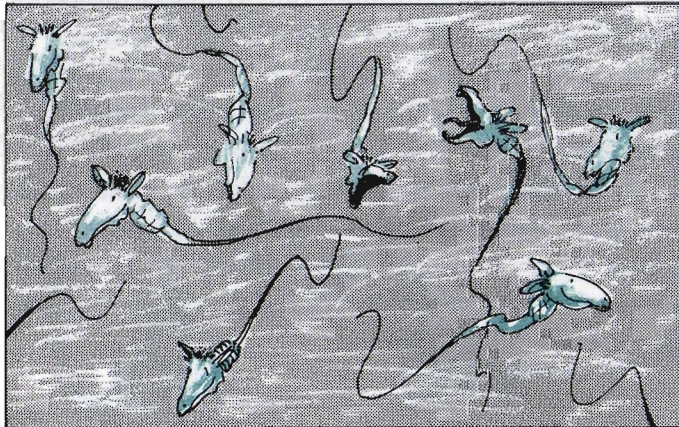
## Aparato genital masculino

Las **vesículas seminales** son estructuras que están destinadas a acoger a los espermatozoides. Fabrican un líquido viscoso que protege a los espermatozoides, los alimenta y facilita su desplazamiento.

La **próstata** es una estructura situada debajo de la vejiga. En ella se unen la vía seminal y la vía urinaria.

Produce también un líquido que protege, alimenta y facilita la movilidad de los espermatozoides.

Así pues, el **semen** es el líquido que se expulsa en la eyaculación y está formado por los espermatozoides, el líquido seminal y el líquido prostático.

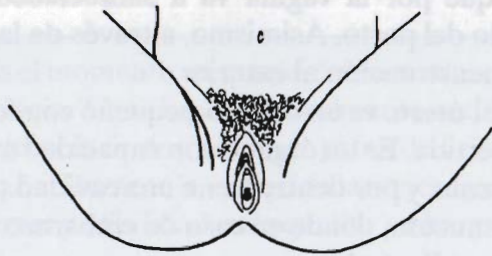


Las **glándulas de Cowper**, están situadas debajo de la próstata y segregan un poco de líquido que limpia la uretra, preparando el camino al semen. Esta secreción, anterior a la eyaculación, puede contener espermatozoides, que pueden producir un embarazo.

# Aparato genital femenino

## Organos genitales externos

El conjunto de órganos genitales externos se denomina **vulva**.

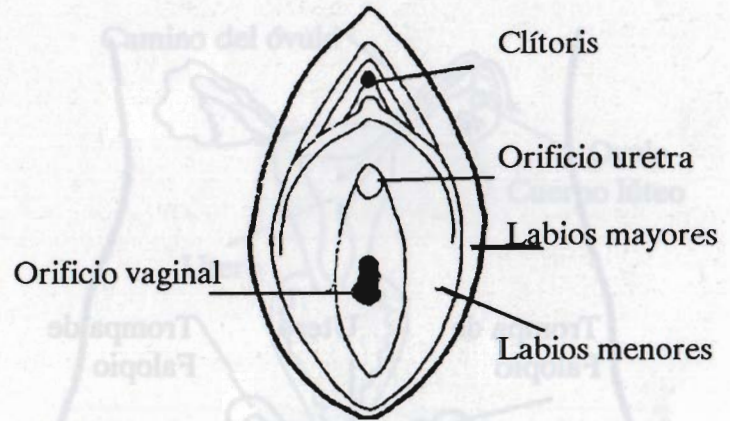


En la vulva se pueden distinguir:

- Los **labios mayores**, que son pliegues de piel recubiertos de vello desde la pubertad, que cubren el resto de las estructuras.

- Los **labios menores**, que son pliegues de piel más pequeños, que se unen por encima del clítoris.

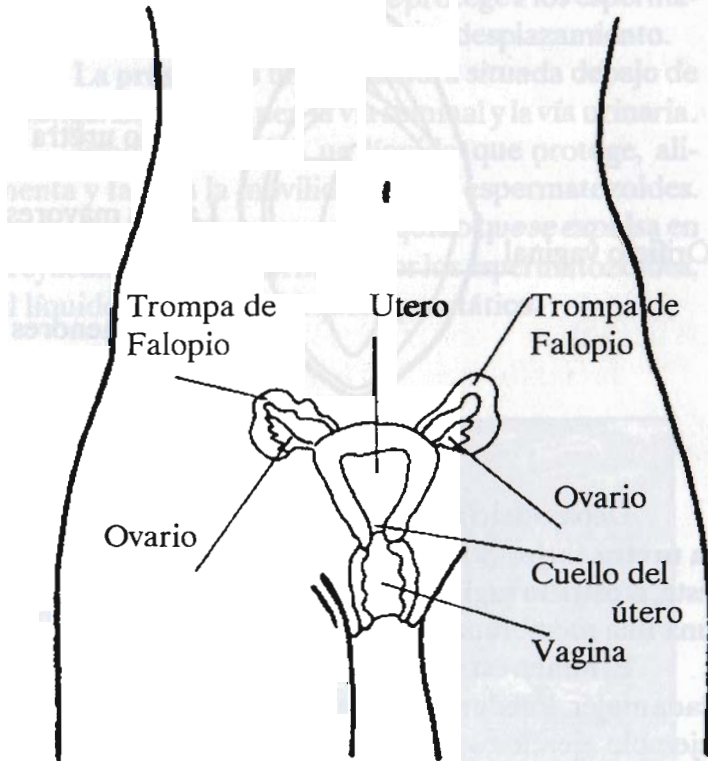
- El **clítoris**, que es un pequeño "botón" extremadamente sensible y que constituye la fuente de mayor placer sexual de la mujer.



Debajo del clítoris nos encontramos el orificio de la **uretra** (lugar por donde sale la orina) y debajo de ésta, el **orificio vaginal**, que está cubierto, en parte, por una fina membrana llamada **himen**.

El himen está agujereado de forma diferente en cada mujer. Puede romperse por diversos motivos, por ejemplo ejercicios físicos (montar a caballo, bicicleta...) o en el transcurso de las primeras penetraciones del pene en la vagina.

Los **órganos genitales internos** son:



- La **vagina**, es un conducto elástico, que pone en comunicación el cuello del útero con el exterior. Es un órgano adaptable, tiene la capacidad de dilatarse, de forma que durante la penetración del pene en el momento del coito se adapta perfectamente a éste.

Su capacidad para aumentar de tamaño es tan grande que por la vagina va a salir el bebé en el momento del parto. Asimismo, a través de la vagina, sale la menstruación al exterior.

- El **útero**, es un órgano pequeño con forma de pera invertida. Es un órgano con capacidad muscular muy potente, y por dentro tiene una cavidad tapizada por una mucosa, donde en caso de embarazo anidará y se desarrollará el huevo.

- Del fondo del útero salen dos prolongaciones en forma de canal largo y estrecho, llamadas **Trompas de Falopio** (10-12 cm.), cuya misión es captar los óvulos cuando salen del ovario y conducirlos al útero. En ellas tiene lugar el encuentro del óvulo con el espermatozoide (**fecundación**).

- Los **ovarios**, son dos pequeños órganos del tamaño de una almendra, situados cerca de las extremidades de las trompas. Tiene dos funciones:

- La producción de los **óvulos** (células reproductoras femeninas).

- La producción de las **hormonas femeninas**: estrógenos y progesterona.

Recuerda que las **hormonas** son sustancias producidas por una glándula y que, transportada por la sangre, ejerce su efecto sobre otros órganos.

### Ovulación

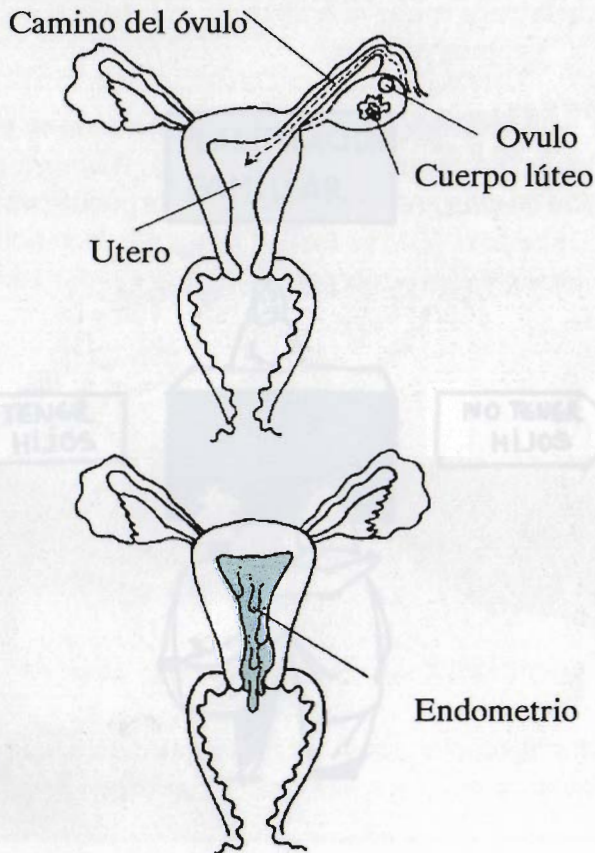
Es el momento en que un óvulo maduro sale del ovario. Tiene lugar, generalmente, cada mes y suele ocurrir dos semanas antes de la menstruación. Durante la ovulación la mujer tiene las máximas posibilidades de quedar embarazada.

### Menstruación

Es la **pérdida de la mucosa del útero** (endometrio), que estaba preparándose para recibir el huevo fecundado, **acompañada de un poco de sangre**.

Esto ocurre en la mujer, generalmente todos los meses cuando no existe embarazo. Durante los días de la menstruación las mujeres pueden desarrollar una vida normal. Con alguna frecuencia las reglas produ-

cen molestias. Si éstas son muy exageradas, debe consultarse a un/una especialista.





# métodos anticonceptivos

La **reproducción** es una de las múltiples posibilidades que proporciona la sexualidad, pero no **siempre es deseada**.

La **decisión** de tener un hijo o una hija se debe tomar con **responsabilidad** y en las condiciones más favorables para el padre y la madre y para el desarrollo del niño o la niña. No es una decisión que pueda dejarse al “azar”. Cuando esto sucede aumenta en gran número los embarazos no deseados.

Siempre se han utilizado métodos anticonceptivos. Actualmente contamos con una gran variedad de ellos para evitar que la actividad coital (introducción del pene en la vagina) vaya obligatoriamente ligada a la reproducción.

**No existe un anticonceptivo ideal y válido para todo el mundo.** Cada pareja, cuando decide utilizar un anticonceptivo, debe informarse bien y elegir el más adecuado a sus circunstancias (hábitos y frecuencia de las relaciones, edad, efectos secundarios, cultura, religión..)

A continuación vamos a exponer algunos de los métodos anticonceptivos más usados.

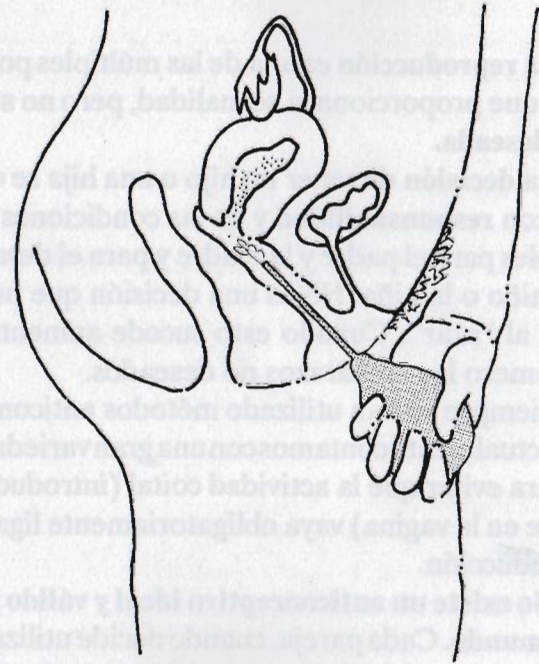


## No son métodos anticonceptivos

Los denominados de esta forma porque su **eficacia** para evitar el embarazo es **escasa o nula**.

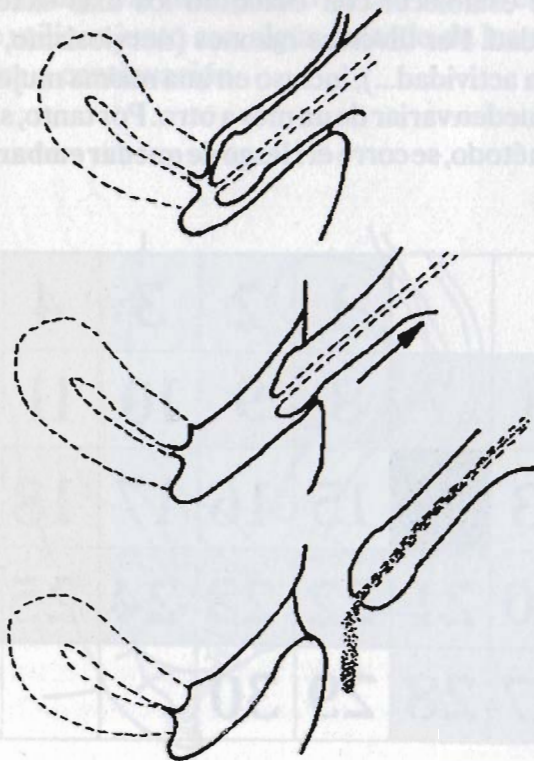
Veamos por que:

- **Lactancia prolongada:** es el periodo en el que la mujer amamanta a su hijo o hija. Siempre se ha creído que durante este periodo no se puede producir un embarazo. Esto es **falso**. Durante la lactancia hay ovulación y, por tanto, posibilidad de quedar embarazada.



- **Lavados vaginales:** el lavarse la vagina inmediatamente después de tener relaciones coitales **no evita** el embarazo, ya que los espermatozoides, una vez depositados en la vagina, suben rápidamente al cuello del útero.

- **Coito interrumpido o Marcha atrás:** consiste en que, cuando se está realizando el coito, el hombre saque (retire) el pene de la vagina, justo antes de eyacular, expulsando el semen fuera.



Sigue habiendo **posibilidades de embarazo**. El hombre antes de eyacular expulsa un líquido dentro de la vagina, que puede tener espermatozoides y, por tanto producir embarazo.



- **Durante la menstruación:** cuando a la mujer le viene la regla o menstruación, generalmente no debe haber un óvulo maduro en los ovarios. Solo generalmente, no siempre. Por eso, durante la menstruación hay **riesgos de embarazo**.

## Métodos poco seguros

Los métodos que exponemos a continuación suelen ser **poco seguros**, fundamentalmente porque su correcta utilización exige un gran conocimiento del propio cuerpo, que no se suele tener.

Si se van a practicar estos métodos se debe estar bien informada/o y no tener relaciones sexuales con coito durante los días fértiles (días en que la mujer tiene un óvulo maduro).

- **Método de Ritmo o de Ogino:** consiste en que te abstengas de realizar el coito durante los días que preceden (2-3) y siguen (2-3) a la ovulación. No se puede establecer con exactitud los días exactos de fertilidad. Por diversas razones (nerviosismo, viajes, mucha actividad...), incluso en una misma mujer estos días pueden variar de un mes a otro. Por tanto, si se usa este método, se corre el **riesgo de quedar embarazada**.



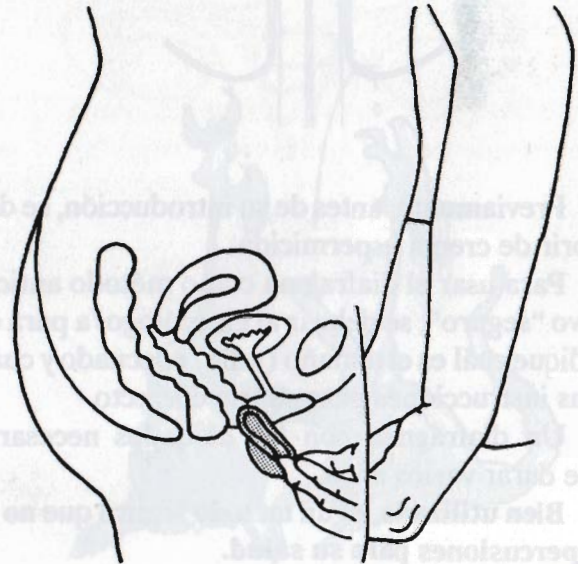
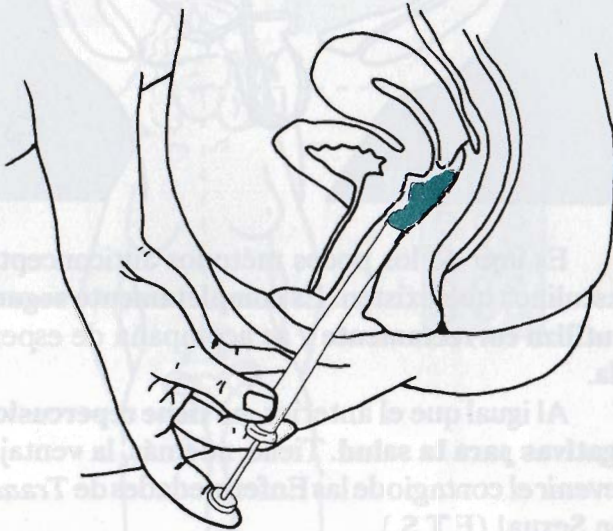
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			avez bello

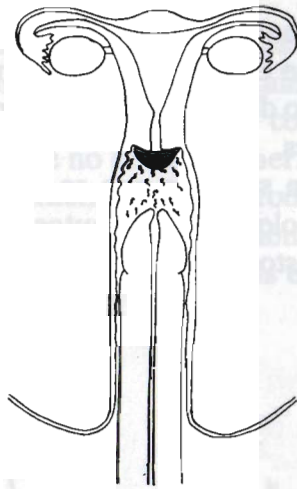
- **Espermicidas** (utilizados solos): son sustancias químicas en forma de supositorios, cremas o espumas, que se introducen en la vagina diez minutos antes de realizar el coito. Estas sustancias supuestamente matan a los espermatozoides. La realidad es que **no siempre lo consiguen**. Por eso es conveniente que se utilicen junto con algún método de los que se exponen a continuación.

## Métodos anticonceptivos más seguros

- **Diafragma**: es un capuchón de goma flexible que se introduce en la vagina, de forma que queda cubierto el cuello del útero, impidiendo el paso de los espermatozoides.

Se utilizan siempre que se vaya a realizar el coito. Se debe colocar diez minutos antes del coito y mantenerlo puesto ocho horas después de realizarlo.





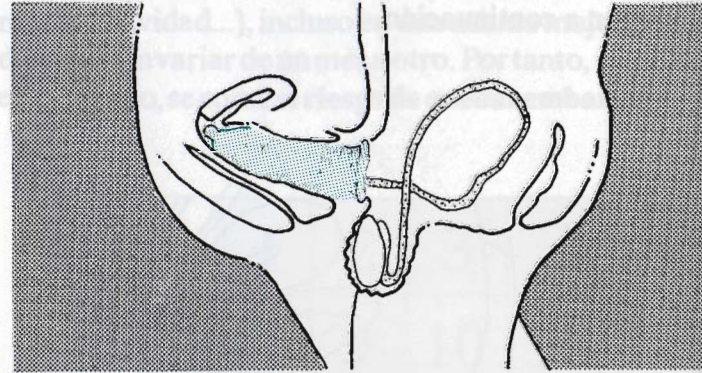
Previamente, antes de su introducción, se debe recubrir de crema espermicida.

Para usar el diafragma como método anticonceptivo “seguro”, se debe ir al ginecólogo/a para que se indique cuál es el tamaño (talla) adecuado y cuáles son las instrucciones para su uso correcto.

Un diafragma, con los cuidados necesarios, puede durar varios años.

**Bien utilizado, es un método seguro que no tiene repercusiones para su salud.**

**Preservativo o condón:** es una funda de goma que se coloca en el pene cuando está en erección. Evita que el semen entre en la vagina. Una vez que se ha eyaculado, se debe retirar el pene de la vagina, antes de perder la erección.

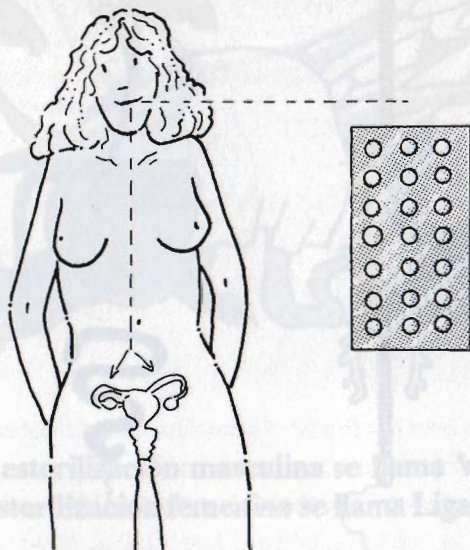


Es uno de los pocos métodos anticonceptivos masculinos que existen. Es **completamente seguro si se utiliza correctamente** y se acompaña de espermicida.

Al igual que el anterior, **no tiene repercusiones negativas para la salud**. Tiene, además, la ventaja de prevenir el contagio de las Enfermedades de Transmisión Sexual (E.T.S.).

- **Pastilla:** es un medicamento compuesto por hormonas parecidas a las que circulan normalmente en el organismo de la mujer. Influyen sobre los ovarios impidiendo que produzcan óvulos, por tanto, no puede haber fecundación.

La pastilla o píldora se toma durante 21 días seguidos a partir del primer o quinto día del ciclo (según el tipo de píldora), seguida de 7 días de descanso, en los que aparece una hemorragia similar a la menstruación.



Es uno de los **métodos más seguros** que existen, pero con un **mayor número de efectos secundarios**.

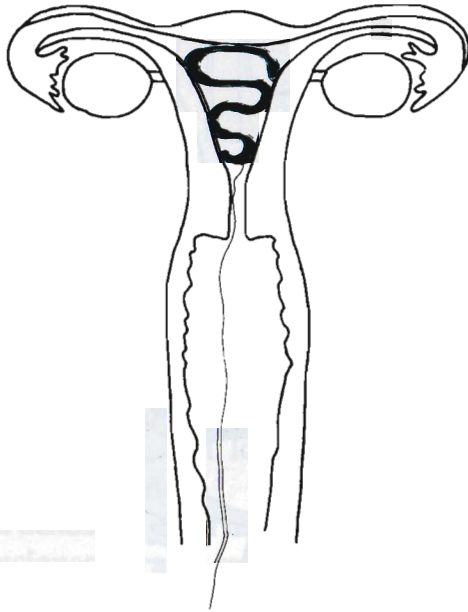
No es aconsejable en mujeres mayores de 35 años, mujeres fumadoras, mujeres con ciertos trastornos (circulatorios, diabetes...).

Si se desea utilizar la píldora como método anti-conceptivo es imprescindible que se visite previamente a una ginecóloga/o, que indicarán, atendiendo a las características concretas de cada mujer, si se puede tomar o no, cuál tomar y el modo de hacerlo.



- **Dispositivo intrauterino (DIU)**, también llamado **espiral**. Son pequeños objetos que se colocan en el interior del útero, cumpliendo fundamentalmente dos funciones:

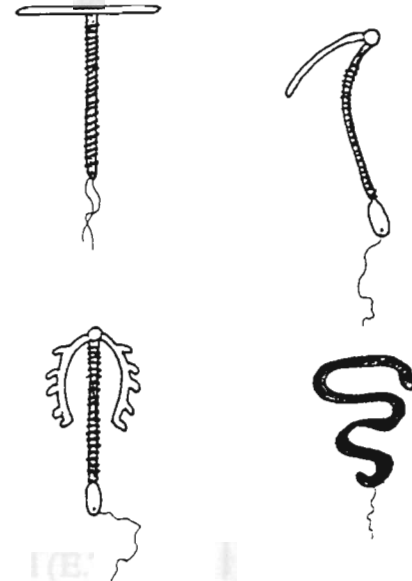
- Impedir el paso de los espermatozoides.
- Evitar la anidación del óvulo fecundado en el útero.



Si se decide usar el DIU se debe ir al ginecólogo/a para que lo coloque adecuadamente.

Es un método cómodo y **bastante seguro**, sobre todo si se siguen las pautas que hayan sido aconsejadas por el doctor/a en las revisiones periódicas.

No es recomendable en mujeres jóvenes sin hijos.





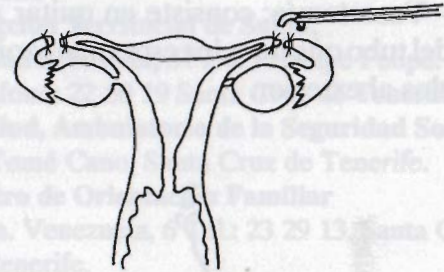
## La esterilización: método definitivo

Como su nombre indica, es el método que **impide tener hijos definitivamente**, para siempre. Por eso, si se decide llevarlo a cabo **se debe estar totalmente segura/a de ello**.

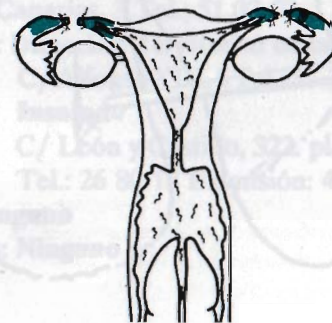


La esterilización masculina se llama Vasectomía y la esterilización femenina se llama Ligadura de Trompas.

- **Ligadura de Trompas:** consiste en ligar o cortar las Trompas de Falopio.



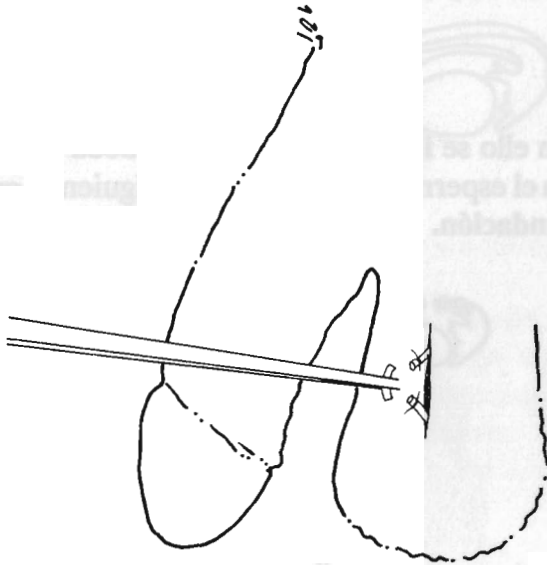
Con ello se **impide** que el óvulo pueda encontrarse con el espermatozoide y, por consiguiente, **que haya fecundación**.



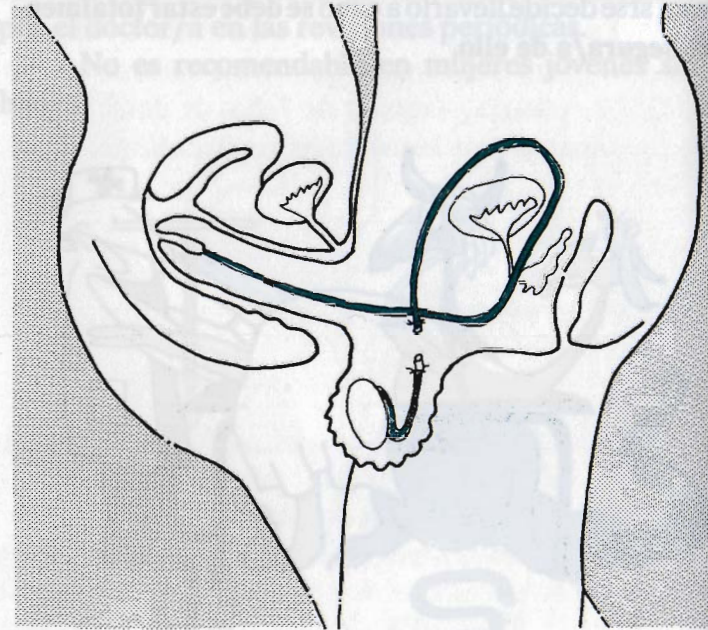
Es una operación sencilla, y sólo requiere un par de días de hospitalización.

Se sigue teniendo la menstruación, pero sin óvulos. **No tiene ninguna repercusión posterior.**

- **Vasectomía:** consiste en quitar una pequeña parte del tubo que lleva los espermatozoides desde los testículos al exterior.



De esta forma, el líquido que se emite en la eyaculación no lleva espermatozoides y, por tanto, **no hay posibilidad de fecundación.**



Es una operación sencilla, con anestesia local y sin necesidad de hospitalización.

**No tiene efectos secundarios.** No influye para nada en la relación sexual (erección, deseo...).

---

## Bibliografía básica

---

- Birke, L. y Gardner, K.: *¿Por qué sufrir? La regla y sus problemas*. La Sal. Barcelona. 1983.
- Castells, E. y Otras: *El Derecho a la Contracepción*. Ed. Rol. Barcelona.
- Colectivos de Mujeres de Boston: *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas*. Ed Icaria. Barcelona. 1982.
- Dexeus, S. y Riviere, M.: *Anticonceptivos y Control de Natalidad*. Instituto Dexeus. Barcelona. 1976.
- Equipo Aula Abierta: *Así nace un niño*. Ed. Salvat. Madrid. 1983.
- Varios: *Reproducción Humana*. Ed. Sena. Madrid. 1986.

---

## Centros de Planificación Familiar

---

Hierro: **Ninguno**

La Palma: **Ninguno**

Gomera: **Ninguno**

Tenerife: **Dirección Territorial de Salud,**

C/ San Sebastián, 57 Ed. Príncipe Felipe.  
Teléfono: 22 50 19 Santa Cruz de Tenerife.

**Insalud, Ambulatorio de la Seguridad Social**

C/ Tomé Cano, Santa Cruz de Tenerife.

**Centro de Orientación Familiar**

Avda. Venezuela, 6 Tel.: 23 29 13. Santa Cruz de Tenerife.

**Insalud, Casa Socorro La Orotava**

Tel.: 33 01 01. La Orotava

**Ayuntamiento de Tacoronte**

C/ Ismael Dominguez, 67-B, Tel.: 56 33 11

**Ayuntamiento de Güímar**

C/ Canarias, 3 Tel.: 51 00 50

Gran Canaria: **Dirección Territorial de la Salud**

C/ Alfonso XIII, 5 Tel.: 37 25 66 Las Palmas.

**Insalud**

C/ León y Castillo, 322. planta 6ª

Tel.: 26 80 12 Extensión: 44. Las Palmas.

Lanzarote: **Ninguno**

Fuerteventura: **Ninguno**

Redacción: Mari Carmen Bolaños Espinosa  
M<sup>a</sup> Dolores González Díaz  
Manuel Jiménez Suárez  
M<sup>a</sup> Isabel Rodríguez Montesdeoca  
Teresa Vega Suárez

Diseño e ilustraciones:

Oscar L. Domínguez Fernández

Imprime: El Productor S. A. *Técnicas Gráficas*  
Barrio Nuevo de Ofra, 12  
La Cuesta. Tenerife

Depósito Legal TF 543/88



**Colectivo Harimaguada**

CICEC Tamonante

Dr. Zamenhof, 7, bajo der.

La Laguna. Tenerife