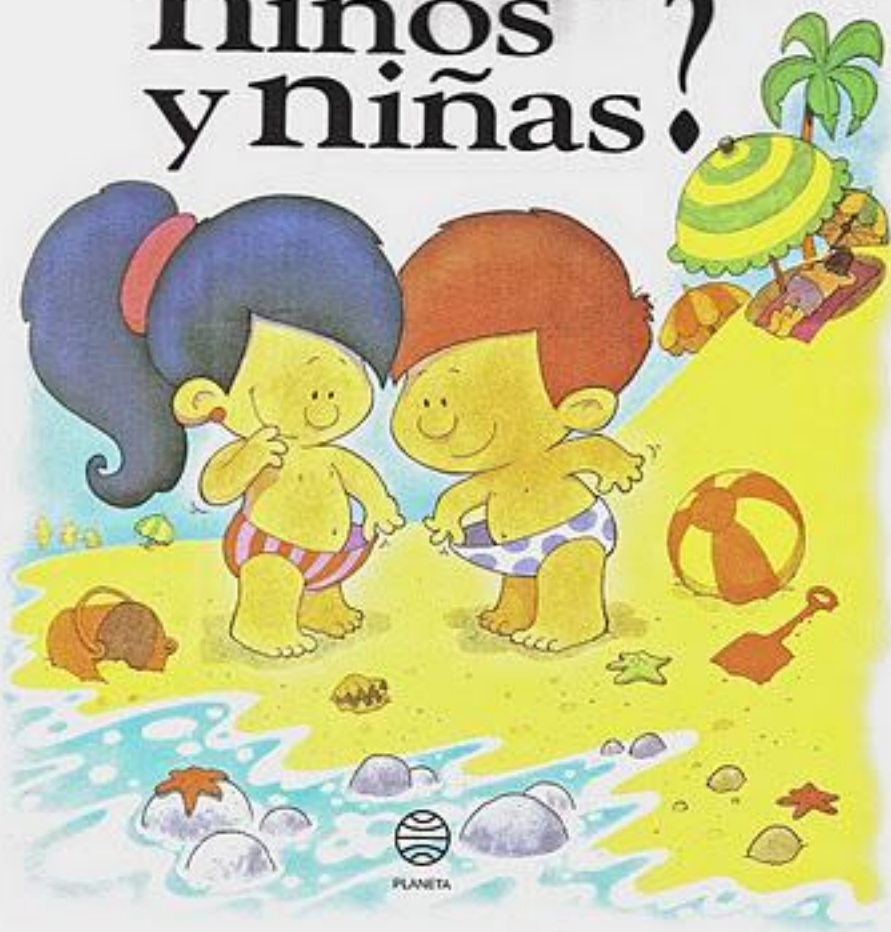
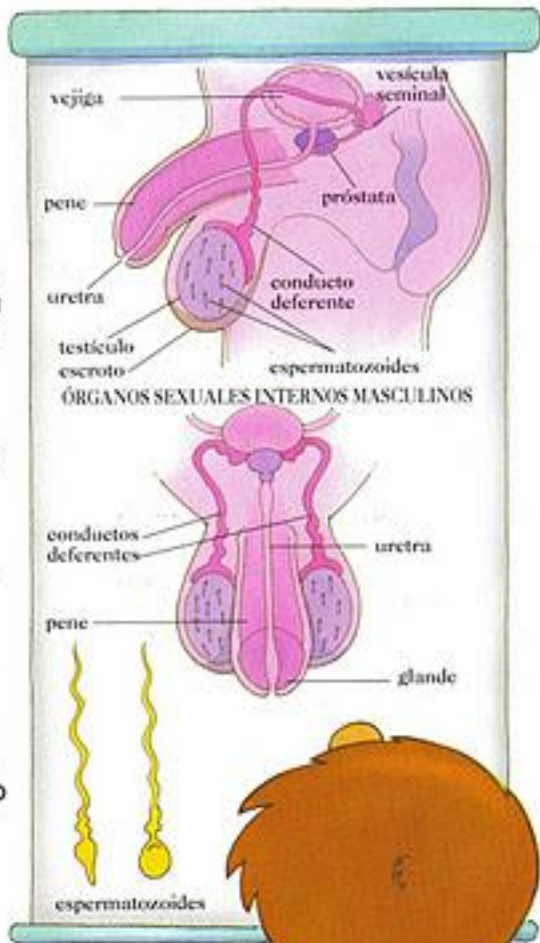




¿Por Qué Somos niños y niñas?



Los espermatozoides son como unos pequeños renacuajos, con una cabeza y una cola que utilizan para moverse. Son tan pequeños que sólo pueden verse a través de un microscopio. Los espermatozoides suben por unos tubos hasta unas bolsitas llenas de un líquido que les sirve para moverse y estar vivos hasta que salen al exterior con un líquido que se llama **semen**.





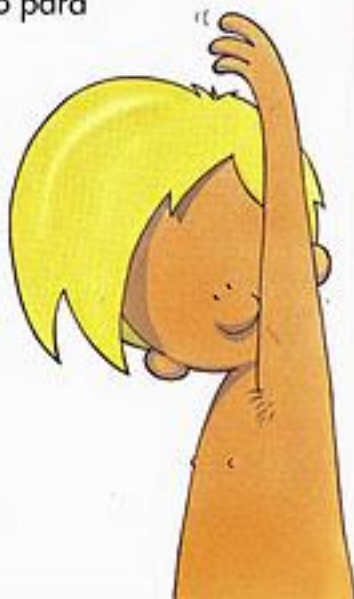
El **semen** es un líquido espeso y blanco. Tanto la orina como el semen salen por el pene pero nunca a la vez.

—¡A mí sólo me sale pis!

EL CUERPO CAMBIA... EN LOS NIÑOS

El cuerpo de las personas va cambiando según nos hacemos mayores. Sobre todo cambia entre los 11 y los 14 años, se va preparando para la vida adulta. Este período de la vida se llama **pubertad**: cambian nuestros órganos sexuales y muchas cosas más...

Los niños se hacen más altos, las espaldas se les ponen más anchas y el pene crece: se hace más grueso y largo. Empieza a salir más vello en el cuerpo. Sobre todo crece más por encima de los labios, debajo de los brazos, encima del pene y en las piernas.

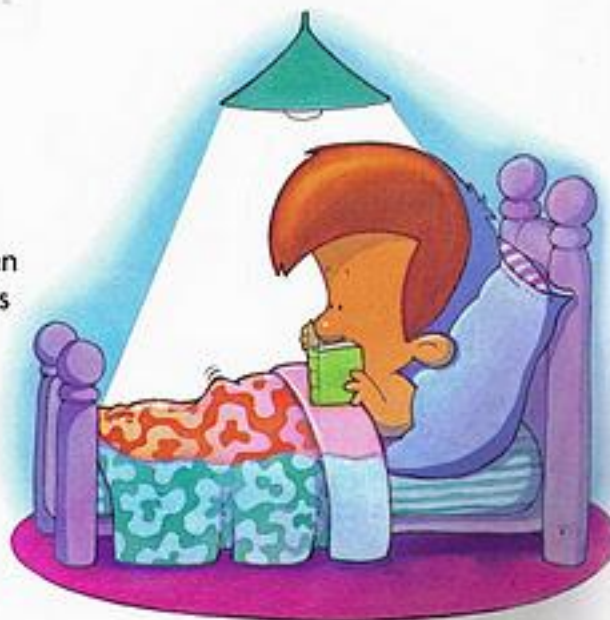




La voz se vuelve más ronca y, a veces, salen gallitos. Tanto a las niñas como a los niños les pueden aparecer granos en la cara durante una temporada.

Los chicos, en esta época, cuando piensan en cosas agradables o excitantes tienen una **erección**. Tener una erección significa que el pene aumenta de tamaño y se pone más duro durante un rato, esto ocurre porque llega más sangre al pene.

También pueden tener erecciones en algunos momentos de la noche y al despertarse.



—El otro día, al peque se le puso el pene gordito cuando le cambiaba mamá.

Esto les ocurre a los bebés, a los niños, y a los mayores. Pero en la **pubertad** sucede con más frecuencia.



Además, ocurre algo nuevo, cuando el pene está en erección, puede salir semen por él, ese líquido del que hablábamos antes y que transporta los espermatozoides. La salida del semen por el pene se llama **eyaculación** y cuando se produce se siente placer.



A veces la primera eyaculación ocurre cuando los niños están durmiendo y se dan cuenta de ella porque se manchan el calzoncillo o la sábana.

EL CUERPO CAMBIA... EN LAS NIÑAS

—¿Y a nosotras qué nos pasa?



Las niñas, cuando crecen, tienen cambios en su cuerpo. Esto no ocurre de la noche a la mañana, sino a lo largo de varios años. Normalmente entre los 10 y los 15 años. Poco a poco se les empieza a abultar el pecho. También les salen pelos en el **pubis**, entre la vulva y la tripa. Y más tarde en las axilas, debajo del brazo. Después sus caderas se irán ensanchando y redondeando.

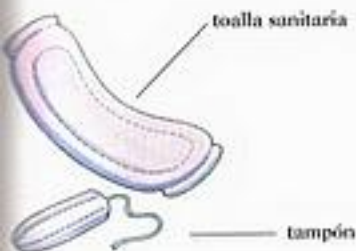
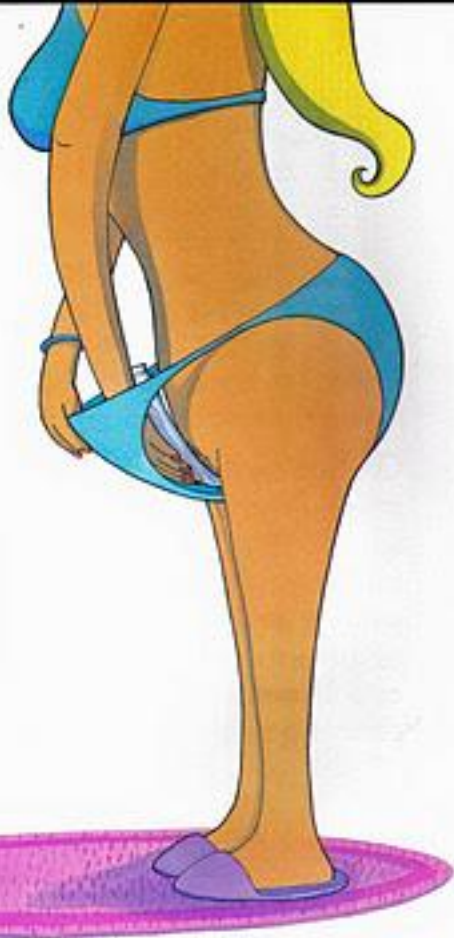


- Con más frecuencia que cuando eran pequeñas, las chicas piensan o sueñan en algo excitante. En esos momentos pueden tener una sensación agradable o sentir humedad en la vagina.



Hay algo de lo que hemos oído hablar y que sí sucede de repente: la primera **menstruación** de las niñas. Unas antes y otras después. Veremos de qué se trata. Tener la menstruación significa que a la chica le saldrá sangre por la vagina. Esto no quiere decir que tenga una herida o que le pase algo malo. ¡Qué va!, sino que a partir de ese día ya podría tener un bebé.

Para no mancharse las chicas utilizan las toallas sanitarias o tampones, durante los 4 o 5 días que estará saliendo la sangre poco a poco.



Esto se repite todos los meses, pero si la mujer se queda embarazada ya no tendrá la menstruación hasta que haya nacido el bebé.

- ¿Y de dónde sale la sangre?
—¿Y por qué sale?

La sangre sale porque el cuerpo empieza a estar preparado para tener bebés. Todos los meses los ovarios y el útero se preparan para el embarazo.

Uno de los óvulos (esos huevecitos que están en el ovario) se hace más grande y sale del ovario, a esto se le llama **ovulación**.

Cuando un hombre eyacula en la vagina de la mujer, puede llegar un espermatozoide hasta el óvulo (el óvulo se había desplazado antes hasta la trompa de Falopio). Cuando un óvulo y un espermatozoide se juntan se dice que el óvulo está **fecundado** y será el principio de un bebé.

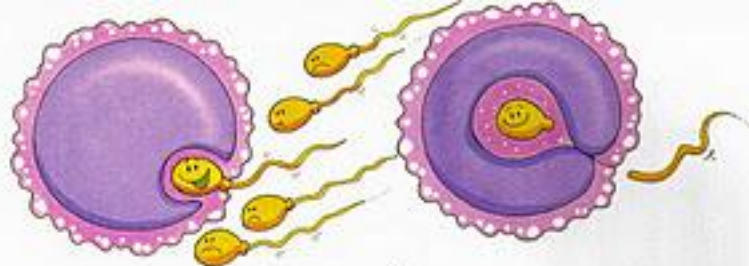


OVULACIÓN



MENSTRUACIÓN





FECUNDACIÓN

El útero, esa bolsa flexible donde va a vivir el niño o la niña hasta que nazca, se prepara para recibir el óvulo fecundado. Se pone más grueso y esponjoso porque le llega más sangre.

Si el óvulo y el espermatozoide se han encontrado, entonces viajarán al útero y se engancharán a sus paredes ya preparadas para acogerle.



—¿Pero la sangre de dónde sale?

Si el óvulo no se ha juntado con un espermatozoide, entonces ya no será necesario que el útero esté preparado.

Por eso ese mes, se deshinchará, echando la sangre fuera a través de la vagina, es decir, con la menstruación.



LA HIGIENE Y CUIDADOS DEL CUERPO

Para un desarrollo adecuado del cuerpo es necesario cuidarlo mucho: comer de todo, en la cantidad adecuada y hacer deporte.

También hay que ducharse todos los días.

Cuando los niños se lavan es conveniente que echen hacia atrás el prepucio, de forma suave, para lavarse la cabeza del pene.

Durante la menstruación, se aconseja a las niñas que se laven más a menudo. En esos días pueden hacer los deportes que normalmente practican.



A cartoon illustration of a young child with blonde hair, wearing a blue shirt and purple overalls, hugging the leg of a person whose purple trousers and orange shoes are visible.

... Y OTRAS COSAS TAMBIÉN CAMBIAN

Seguramente te preguntarás por qué hemos estado hablando todo el tiempo de hombres y de mujeres.

En realidad, hablar de mujeres y de hombres es hablar de sexualidad.

La sexualidad tiene que

ver con el cuerpo y los órganos sexuales, pero también con el placer, con la forma de estar cerca de otras personas, de hablar con ellas y de divertirnos.

La sexualidad está presente desde que nacemos. Vamos a ver cómo es la sexualidad hasta que las personas se hacen mayores.

Si te fijas en un bebé, verás que le gusta mucho que le acaricen, le besen, jueguen con él y le digan palabras cariñosas. También disfruta chupando el biberón o el pecho de la madre.

Además chupar es su forma de reconocer los objetos y por eso se lo lleva todo a la boca. Los bebés necesitan que alguien esté todo el tiempo cerca de ellos.





Conforme van creciendo, las niñas y los niños pueden hacer más cosas por sí mismos y empiezan a fijarse en cómo son otras personas. Poco a poco se dan cuenta de que los cuerpos son diferentes, los de hombres y mujeres, y los de niñas y niños.

Cuando los niños y las niñas crecen les gusta jugar y charlar con los demás y a veces mimarse. Además les gusta tocarse y acariciarse a sí mismos.



Acariciarse los órganos sexuales y otras partes del cuerpo se llama **masturbación**.

Masturbarse es una forma de conocer el propio cuerpo, quererlo y disfrutar de él.

En la pubertad, la época de los grandes cambios del cuerpo, éste vuelve a interesarnos mucho.

A veces nos sorprendemos porque nuestro cuerpo se ha transformado antes de lo que esperábamos. Otras veces, nos parece que todo el mundo cambia menos nosotros.

No importa cuándo se produzcan estos cambios ya que todos y todas los tendremos, cada persona a su manera.





El cuerpo también nos llama la atención de otra forma. A chicos y chicas les dan ganas de tocarse a sí mismos y reconocer los cambios de su cuerpo. Además se sienten atraídos por otras personas.

Algunos chicos o chicas encuentran alguna amiga o amigo especial con quien pasan más tiempo y desean acariciarse y estar juntos.

Cuando se es mayor, la gente sigue sintiendo atracción por otras personas. A veces, agrada estar con una persona especial, dan ganas de estar juntos a solas. Les gusta estar desnudos, hablar, acariciarse y besarse.

LO QUE HEMOS APRENDIDO

Como hemos visto, todos somos diferentes.

Cada persona es única y especial:

—Desde que nacen, niños y niñas tienen órganos sexuales internos y externos diferentes.

—Cada persona tiene unas características físicas y una forma de ser particulares. Sus juegos y actividades son distintos porque cada persona es distinta. Esto no depende que sea hombre o mujer.

—Las personas van cambiando a lo largo de la vida. Cambian sus cuerpos y la manera de relacionarse con los demás.

—Tanto a hombres como a mujeres, a niñas y a niños les gusta sentir el contacto de otras personas, que les acaricien así como acariciarse a sí mismos.

