

## Fertilidad: Masculina y femenina

Aparato reproductor masculino está formado por órganos genitales internos y externos:

**Órganos genitales internos:** testículos, conductos deferentes, uretra, vesículas seminales y la próstata.

**Órganos genitales externos:** escroto y pene.

Aparato reproductor femenino está formado por órganos genitales internos y externos:

Órganos genitales internos: ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina.

Órganos genitales externos: vulva.

### Células sexuales:

**Óvulos:** son las células sexuales femeninas. Son células grandes y redondeadas. Cada 28 días aproximadamente, madura un óvulo en uno de los ovarios y pasa a una de las trompas de Falopio.

**Espermatozoides:** son las células sexuales masculinas. Son células pequeñas formadas por una cabeza ancha, un cuello y una cola que emplean para desplazarse. Después de la pubertad se producen continuamente en los testículos.

**Fecundación:** es la unión de un óvulo y un espermatozoide. Para que ocurra, el óvulo debe encontrarse con un espermatozoide en una de las trompas de Falopio. Cuando se unen, dan origen a una célula llamada cigoto, que se divide hasta formar un embrión.

**Embarazo:** Conjunto de cambios que se producen en la madre desde la fecundación hasta el nacimiento del bebé.

**Cambios que se producen:** cese de la menstruación, posible aparición de vómitos y mareos, aumento de peso.

**Desarrollo embrionario:** Proceso por el que el embrión crece y se transforma hasta convertirse en un bebé preparado para nacer. Se pueden destacar cuatro grandes etapas:

**Etapa 1.** El embrión se adhiere a la pared del útero.

**Etapa 2.** En el útero se forma la placenta, al que se une el embrión mediante el cordón umbilical.

**Etapa 3.** A los tres meses de la fecundación ya tiene forma humana, todos los órganos están en su lugar y pasa a llamarse feto.

**Etapa 4.** El feto continúa madurando y creciendo hasta que a los nueve meses aproximadamente ha crecido lo suficiente como para salir al exterior.

**Parto:** salida del bebé del vientre de la madre tras los meses de embarazo. Ocurre en tres fases consecutivas:

**Fase de Dilatación:** Consiste en la dilatación del orificio de salida del útero, para que pueda salir el bebé.

Fase de Expulsión: Salida del feto a través de la vagina, que también se dilata.

Fase de Alumbramiento: Expulsión de la placenta, que ya deja de ser necesaria.

## ¿Qué es la menstruación?

La menstruación es el flujo normal y sano de sangre y tejidos procedentes del útero. Se denomina también la “regla” o el “período” de la mujer. Normalmente dura entre tres y siete días. La mayoría de las mujeres menstrúan una vez al mes. Es señal de que la mujer tiene posibilidades de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. La mujer deja de menstruar durante el embarazo, pero empieza a hacerlo nuevamente después de tener al bebé.

## ¿A qué edad empieza la mujer a menstruar?

Al igual que algunas niñas empiezan la pubertad antes o después que otras, así sucede con las reglas o períodos. Algunas niñas pueden empezar a menstruar a partir de los nueve o diez años, pero otras no tienen su primera regla hasta unos años después.

## ¿Cuál es el indicio que señala el comienzo de la menstruación?

La mujer sabe que su regla ha comenzado cuando sale un poco de sangre de su vagina. La sangre no fluye como si fuera agua de un grifo, sino que sale lentamente. Por lo general, para el momento en que siente algo inusualmente mojado, sus calzones ya han absorbido la sangre que ha salido. Es por ello que es importante prever aproximadamente en qué

momento del mes se empezará a sangrar, para poder usar una toalla higiénica o algún otro tipo de protección y así evitar mancharse de sangre la ropa.

### ¿Cuánto flujo saldrá?

El flujo menstrual, es decir la cantidad de sangre que sale de la vagina, puede variar ampliamente de una persona a otra. Normalmente, todo el período o regla consiste en unas pocas cucharadas de sangre; la cantidad depende de la persona. La sangre empieza a menudo con un color oscuro y luego se torna más roja. Se vuelve a aclarar y tener ese color inicial hasta que deja de salir. La cantidad de sangre puede variar también de un día a otro.

### ¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el período que comienza el primer día de la regla de la mujer hasta el día anterior al inicio de su siguiente regla. Dado que ello sucede con regularidad, se llama “ciclo”.

### ¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?

La duración del ciclo menstrual (el período que transcurre entre una regla y otra) varía según cada mujer. En el caso de algunas, el ciclo dura sólo 21 días (o puede durar menos). En el caso de otras, dura 35 días o más. Los ciclos irregulares son comunes en aquellas mujeres que recién empiezan a menstruar. Toma un tiempo para que el cuerpo se ajuste y adapte a todos los cambios que están ocurriendo. Por ejemplo, es probable que a una mujer le venga su regla durante dos meses seguidos, y luego no le venga al mes siguiente. Es probable que su ciclo menstrual se torne más regular, a medida que va desarrollándose y creciendo, pero también es posible que siga teniendo ciclos irregulares hasta su edad adulta. Algunas veces podría tener manchas de sangre durante un día o dos en el medio de su ciclo. Por lo general, no hay que preocuparse por ello.

### ¿Cuándo es fértil la mujer o el hombre?

La mujer es fértil cuando tiene la capacidad de quedar embarazada. Es fértil solamente algunos días de cada ciclo menstrual. La mujer es fértil por unos pocos días de cada ciclo desde su primera menstruación hasta la menopausia. A partir de su primera eyaculación, el hombre es fértil todos los días y tiene la capacidad de engendrar por el resto de su vida.

### ¿Qué es la ovulación?

La ovulación es el desprendimiento periódico de un huevo (óvulo) maduro de uno de los ovarios. Ello sucede normalmente alrededor de la mitad del ciclo menstrual de la mujer.

### ¿Qué es la menopausia?

La menopausia es aquella etapa de la vida en que la mujer deja de menstruar. Esto sucede porque las hormonas que hacen madurar a los óvulos en los ovarios dejan de hacerlo. La menopausia ocurre normalmente a fines de los cuarenta o principios de los cincuenta años de la mujer. Pero la menopausia puede suceder antes o después. Algunas mujeres dejan de menstruar cuando tienen 35 años y algunas siguen menstruando hasta bien avanzados los cincuenta.

### ¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?

Algunas veces la mujer puede sufrir cambios físicos o emocionales en los días de su período o regla. No todas se sienten de esta manera, algunas mujeres no sienten nada. Es probable que la mujer tenga:

Síntomas físicos: calambres, dolor, inflamación, aumento de peso, ansias de comer, hinchazón o dolor en los senos, manos o pies, problemas en la piel, dolores de cabeza, mareos o irritabilidad. Síntomas emocionales: mal genio o poca paciencia, agresión, enojo, ansiedad o pánico, confusión, falta de concentración, tensión nerviosa, fatiga o depresión.

Estos cambios se denominan a veces síndrome premenstrual. Este síndrome está relacionado con los cambios que sufren las hormonas del cuerpo. Los niveles hormonales suben y bajan durante el ciclo menstrual de la mujer, y ello puede afectar la forma en que ella se siente, tanto física como emocionalmente.

Es posible que esos síntomas menstruales se alivien con calmantes, compresas calientes, té de hierbas u otros remedios. Si ello no sirve, la mujer deberá consultar a un profesional de salud para hablar del tema.

### ¿Qué son las secreciones?

A veces las mujeres pueden observar algunas secreciones en su ropa interior o tener la sensación de estar mojadas. Estas secreciones vaginales son un líquido de color transparente o blanquecino. A menudo las mujeres tienen secreciones vaginales durante la ovulación, cuando el cuerpo está preparándose para recibir y alimentar al óvulo fecundado. Las secreciones ayudan a los espermatozoides a desplazarse por el útero para encontrarse con el óvulo para fecundarlo; es por ello que, cuando la mujer tiene secreciones, sabe que está en sus días fértiles.

Las niñas entienden mejor sus cuerpos si prestan atención a las secreciones vaginales. Saber lo que es normal para el cuerpo ayuda a las mujeres a reconocer todo lo que es normal. Por ejemplo, las secreciones amarillentas o de mal olor no son normales. Estos tipos de secreciones a menudo señalan alguna infección y la mujer tendrá que consultar a un profesional de salud.

### ¿Qué es una erección?

La erección se produce cuando la sangre fluye hacia el pene y se pone duro y recto. Las erecciones son a veces el producto de las fantasías y pensamientos sexuales de los varones. Aunque hay veces en que se producen sin motivo alguno, las erecciones son involuntarias.

Los varones no tienen control alguno sobre el momento en que sucederán. Es muy común que los niños se despierten con una erección por la mañana. Durante la noche, mientras están dormidos, pueden tener de cinco a siete erecciones, para después volver a la normalidad. Ello es completamente normal y sano. Las erecciones no son una señal de que el varón tiene que tener relaciones sexuales.

Al tener la erección, no podrán orinar con facilidad porque el músculo cierra la vejiga. Tendrá que esperar que se le pase la erección antes de poder orinar.

### ¿Qué es la eyaculación?

La eyaculación se produce cuando el semen sale del pene erecto del adolescente u hombre como consecuencia de su excitación sexual. El hombre no tiene porqué eyacular cada vez que tiene una erección. Si espera, se le pasará la erección sin eyacular. Esto no ocasiona ningún mal.

Cuando el varón entra en la pubertad, el semen eyaculado tiende a ser un poco más claro o algo amarillento. A medida que se va convirtiendo en hombre, comienza a producir una mayor cantidad de espermatozoides maduros, y su eyaculación se torna más blancuzca. Los varones no tienen espermatozoides cuando nacen, sino que comienzan a producirlos durante la pubertad. Una vez que empiezan a producirlos continúan haciéndolo por el resto de su vida. Si se eyacula en la vagina de la mujer, ésta puede quedar embarazada. Además, si el varón tiene alguna infección, la eyaculación puede transmitir enfermedades que podrían infectar a la mujer.