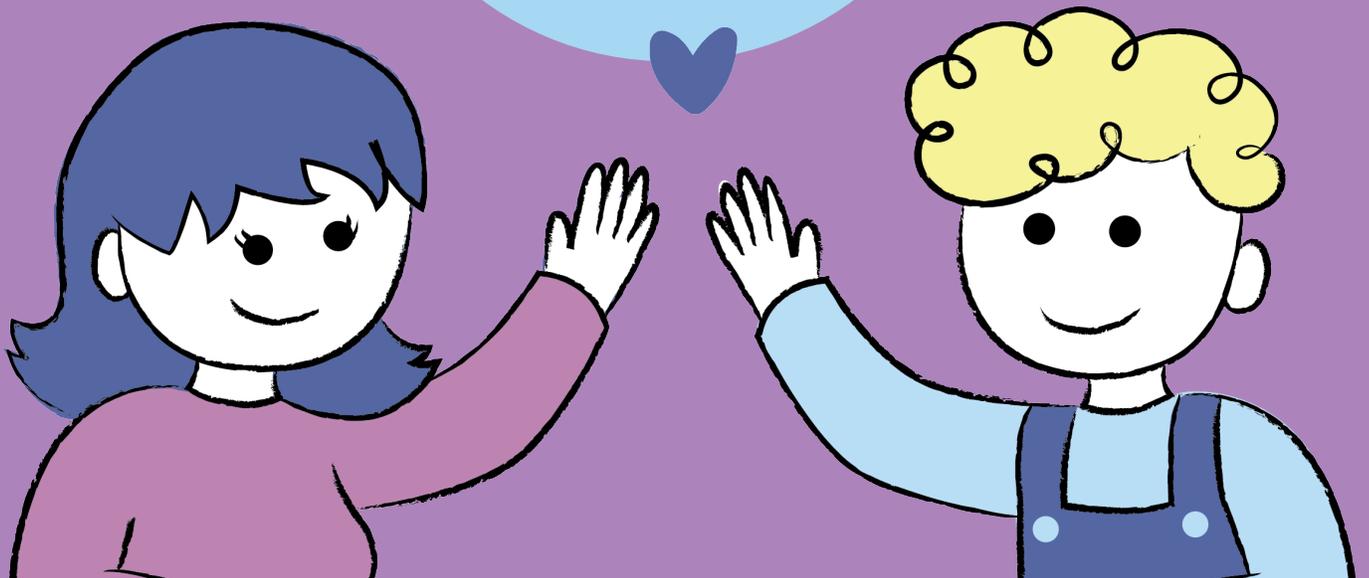


CONOCIENDO MI CUERPO

Menstruación &
masturbación



Título
Conociendo mi cuerpo
Menstruación & Masturbación

2022

Redacción: Abundes M. Enrique, Gómez F. Luis. Maldonado M. Pamela.
Rodríguez F. Anna

Ilustraciones: Abundes M. Jesús, Cerón S. Elizabeth. López E. Mauricio.
Maldonado M. Pamela. Rodríguez F. Anna

Tapa y maquetado: Gómez F. Luis



UNAM
FACULTAD
DE ARTES
Y DISEÑO



CONOCIENDO MI CUERPO

Menstruación & masturbación

INDICE

Presentación	5
La menstruación	7
El ciclo menstrual y las #\$/!/ emociones	8
Cólicos... no más, por favor	18
Derrocando tabúes. Mi menstruación importa	20
Menstruación sana y un planeta feliz	24
La masturbación	31
Masturbación: Esta mal tocarse... ahí?	32
La masturbación a través de la historia	36
Mitos	38
Educación afectivo-sexual	40
Fuentes de información	44

¡HOLA!

Esta es una revista para vos

Como sabrás, la pubertad se compone de una secuencia clara de etapas, que genera cambios físicos y hormonales que durante esta etapa tienden a ser más graduales y estables.

Es a partir de los 8 o 9 años que pueden empezar a aparecer muchos cambios en el cuerpo, y uno de ellos es el que hace referencia al descubrimiento del cuerpo.

Es así, como aparecen nuevos intereses, y sensaciones que de seguro estás experimentando, posiblemente tengas algunas dudas sobre tí mismo, por lo que este proyecto te presenta una variada información sobre lo que es la menstruación y la masturbación. Puede que esto te ayude a despejar algunas ideas y tener más claras algunas cosas.

Podés empezar a leerla por donde vos quieras, los temas, los puedes encontrar aquí, en el índice.

Puedes compartir la información con tu familia, tu grupo, o con quién vos quieras, así como también, puedes leerla sin compañía.

Por último, recordad que cada persona vive estos cambios a su manera y con sus propios tiempos. Sientete libre de conocer los temas y conocerte.

LA MENSTRUACIÓN

El ciclo menstrual y las #\$/!/ emociones

Se le llama menstruación al sangrado que se produce una vez por mes, una vez empezada la pubertad (9- 15 años), cuya duración puede variar entre 3 - 7 días aproximadamente. El ciclo menstrual es por otro lado, el proceso que atraviesa el cuerpo desde el primer día de una menstruación hasta el primer día de la siguiente menstruación; cada ciclo dura entre 21 y 35 días.

Las primeras menstruaciones serán en orden irregular es por ello que se aconseja seguir este excelente TIP:

Anota las fechas de cada menstruación, es útil también llevar registro si se presentan coágulos, olores particulares o el nivel de cólicos para así tener más consciencia de tu ciclo y salud menstrual.

Entender el funcionamiento de la menstruación y del ciclo menstrual te ayudará a conocer mejor tu cuerpo, los cambios emocionales y físicos. Así como tener o evitar un embarazo.

Los cambios emocionales, son procesos inevitables durante la menstruación, **los encargados de regular y modificar nuestras emociones son las hormonas** que son sustancias que funcionan en nuestro organismo como mensajeros químicos. Tienen muchísimas funciones:

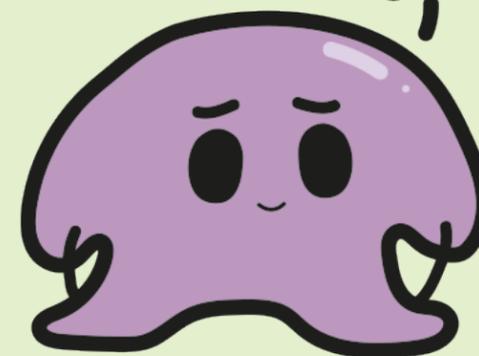
- Regula el crecimiento y el desarrollo
- Provocar el apetito o la sensación de saciedad
- Modular el sistema inmunitario
- Regular el metabolismo del calcio y el fósforo
- Reducir el azúcar en sangre

En nuestro ciclo menstrual toman parte numerosas hormonas diferentes, y todas tienen efecto, de alguna forma, en cómo regulamos y expresamos las emociones. No obstante, **existen dos hormonas concretas que tienen un gran potencial a la hora de influenciar en las fases emocionales y el ciclo menstrual.** Estamos hablando del estrógeno y la progesterona.

El **estrógeno** es una hormona sexual que afecta al sistema nervioso central, las emociones, las cogniciones, el procesamiento emocional, la codificación de las emociones, regular la intensidad de las experiencias emocionales.



Progesterona



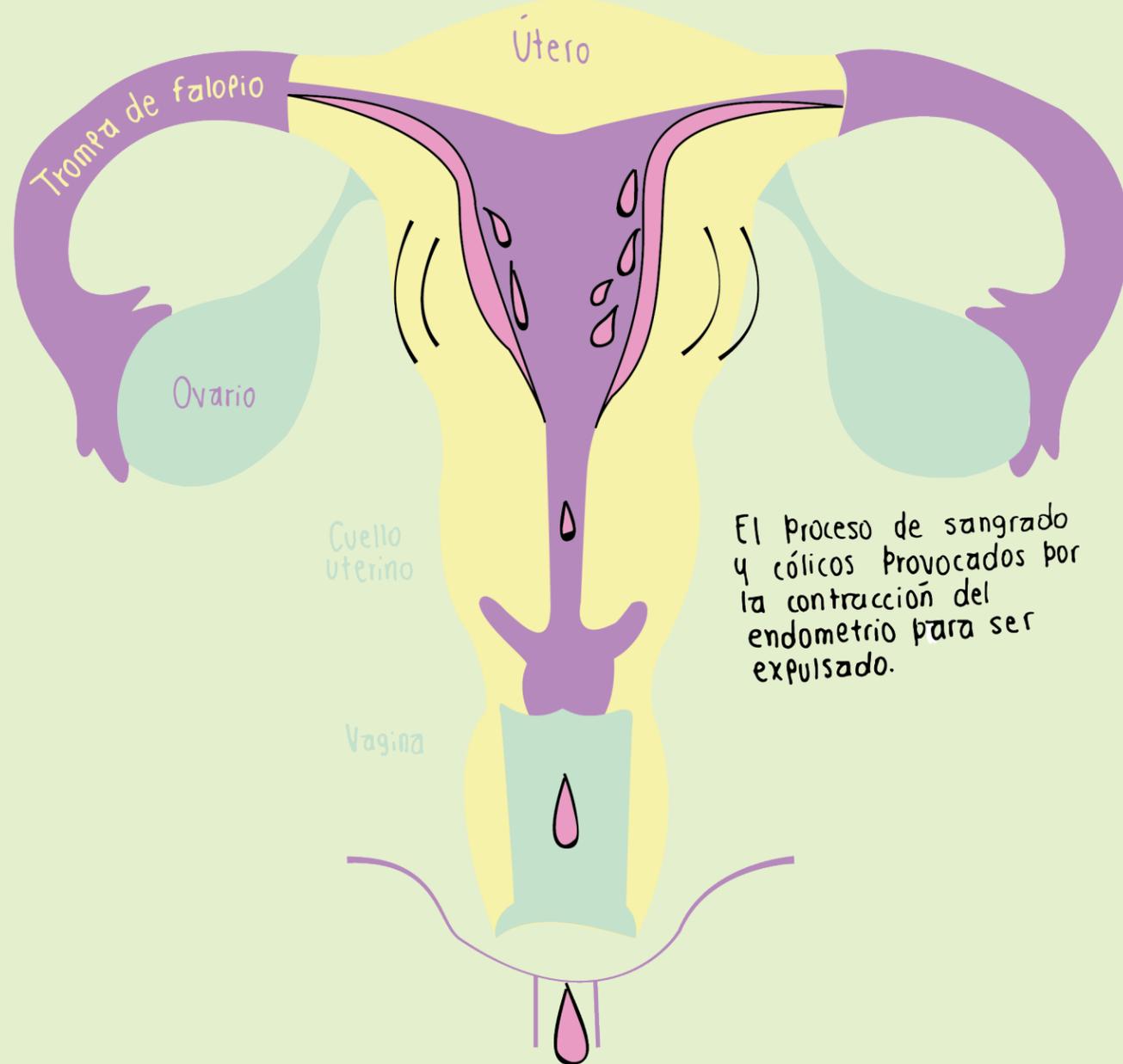
La **progesterona** es otra hormona sexual. En este caso, esta hormona tiene efectos sobre: reducción de la angustia y tolerancia al estrés, puede entenderse como un ansiolítico natural; también favorece el descanso, el sueño y lucha contra estados emocionales negativos intensos como la depresión.

El ciclo menstrual

Las diferentes etapas de la menstruación y como intervienen las emociones

Fase 1 (Día 1 - día 5)

Menstruación



Debido a la pérdida de sangre, es posible que sientas:



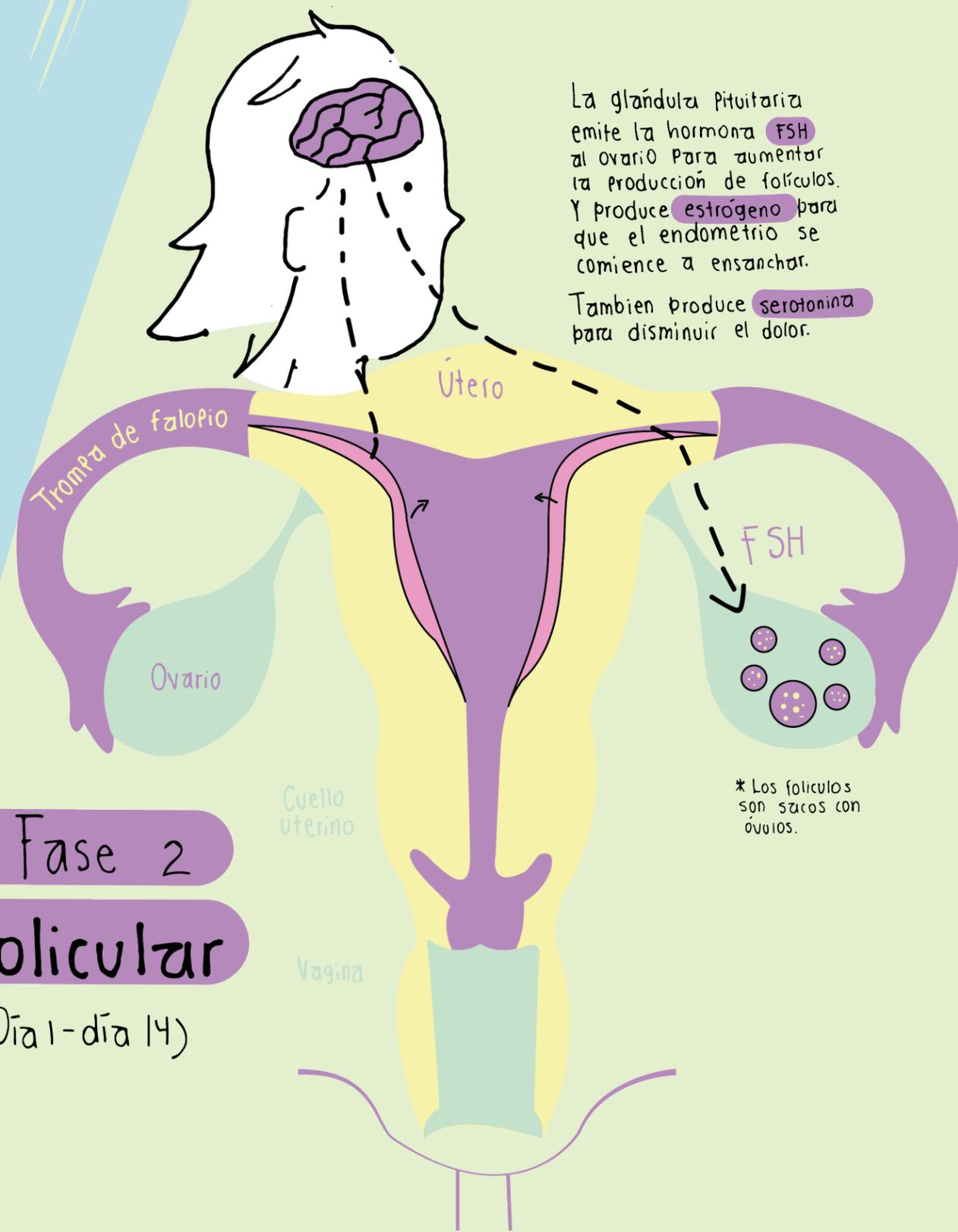
Pero... ¿Y las emociones?

La caída de los estrógenos es realmente potente en la fase menstrual. Esto se traduce también en la disminución de neurotransmisores como los que hemos mencionado en etapas anteriores. Disminuyen el deseo sexual, la capacidad de concentración y de enfrentarse a las situaciones problemáticas; aumentan la irritabilidad, la tendencia a la ansiedad y a los estados nerviosos.

Emocionalmente, es una fase ideal para que favorezcamos la introspección y atendamos esas emociones que nos han enseñado a rechazar o a huir de ellas. Podemos fomentar la expresión de estas emociones de forma creativa para ayudarnos a gestionarlas, como por ejemplo plasmándolas por escrito o a través del dibujo.



Fase 2
Folicular
 (Día 1 - día 14)



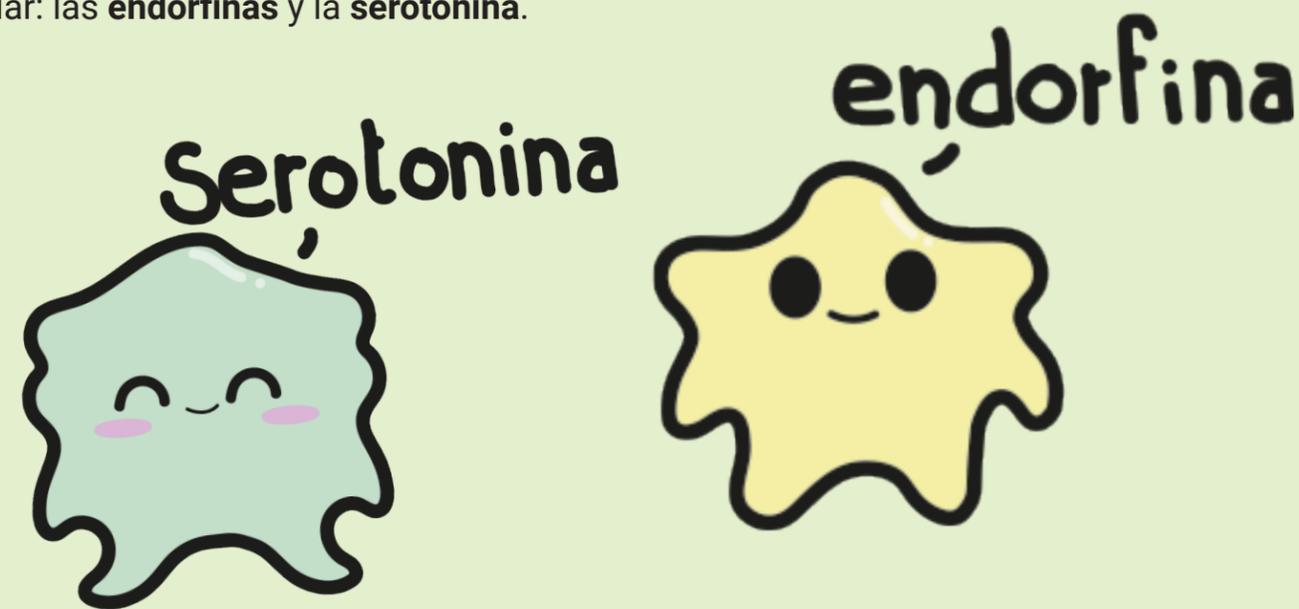
La glándula pituitaria emite la hormona **FSH** al ovario para aumentar la producción de folículos. Y produce **estrógeno** para que el endometrio se comience a ensanchar.

También produce **serotonina** para disminuir el dolor.

* Los folículos son sacos con óvulos.

Las emociones durante esta etapa

En esta etapa, los estrógenos comienzan a tener una subida de niveles en sangre, lo que provoca que se aumenten algunos neurotransmisores de los que seguro que ya has oído hablar: las **endorfinas** y la **serotonina**.



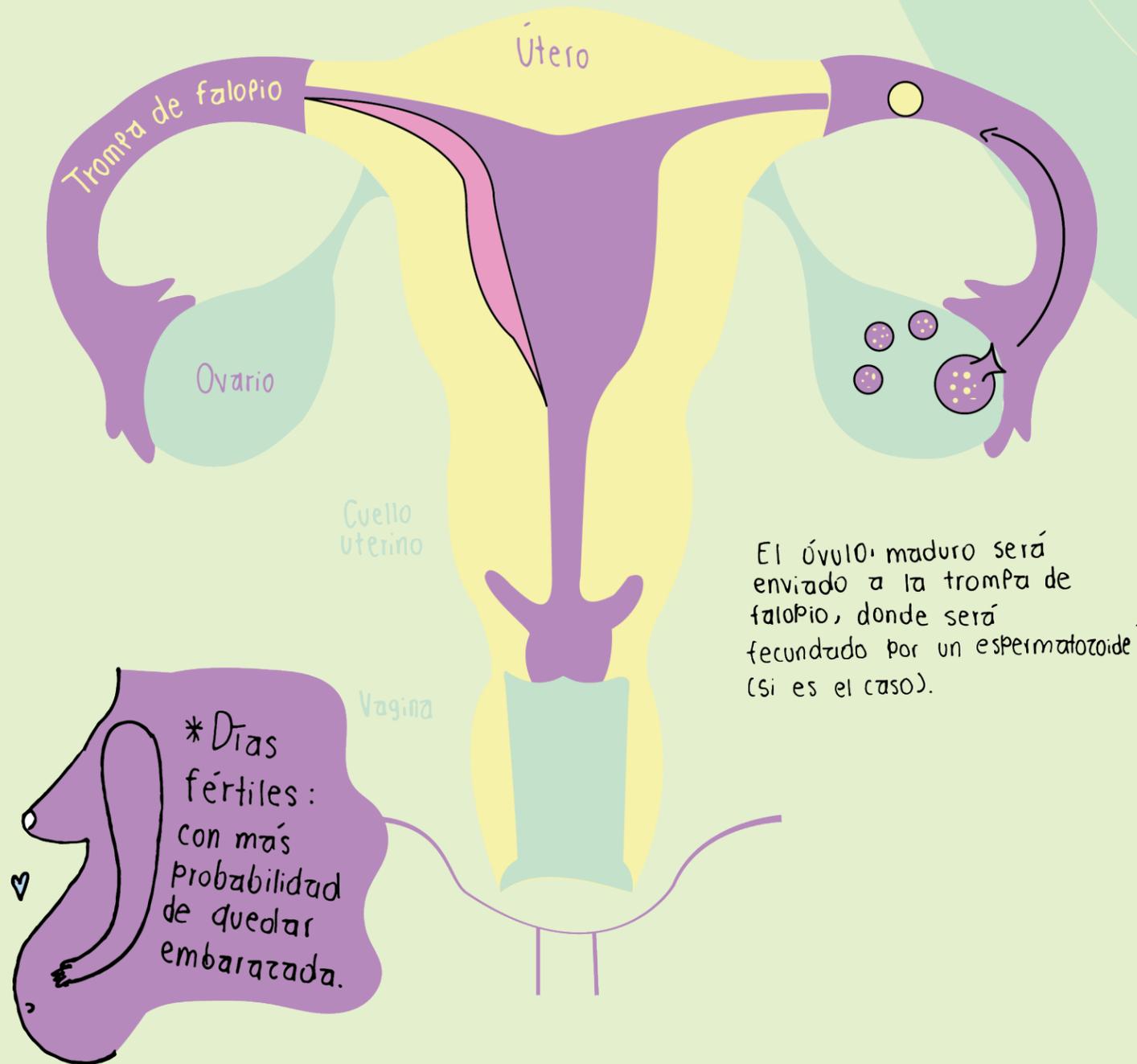
Suele ser la fase en la que las personas menstruantes se sienten con más energía y capacidad de hacer frente a las dificultades. Es una fase de motivación, en la que se sucede un estado que puede destacarse notablemente: la felicidad.



* Por la liberación de serotonina, habrá mejor humor, más energía y creatividad.

Fase 3 (Día 14)

Ovulatoria



En cuanto a las emociones...

La concentración de estrógenos ha aumentado notablemente, lo que puede traducirse como el pico del deseo sexual. Algunas emociones que se pueden experimentar en esta fase son el crecimiento de seguridad en uno mismo.

Muchas personas menstruantes sienten una gran energía en esta fase, y también altos niveles de creatividad.



altos niveles de creatividad

También destacan las ganas de socializar y el afecto positivo (estado anímico caracterizado por emociones que socialmente se conocen como positivas). Este afecto positivo correlaciona positivamente con la sensación subjetiva de satisfacción con la vida o bienestar.

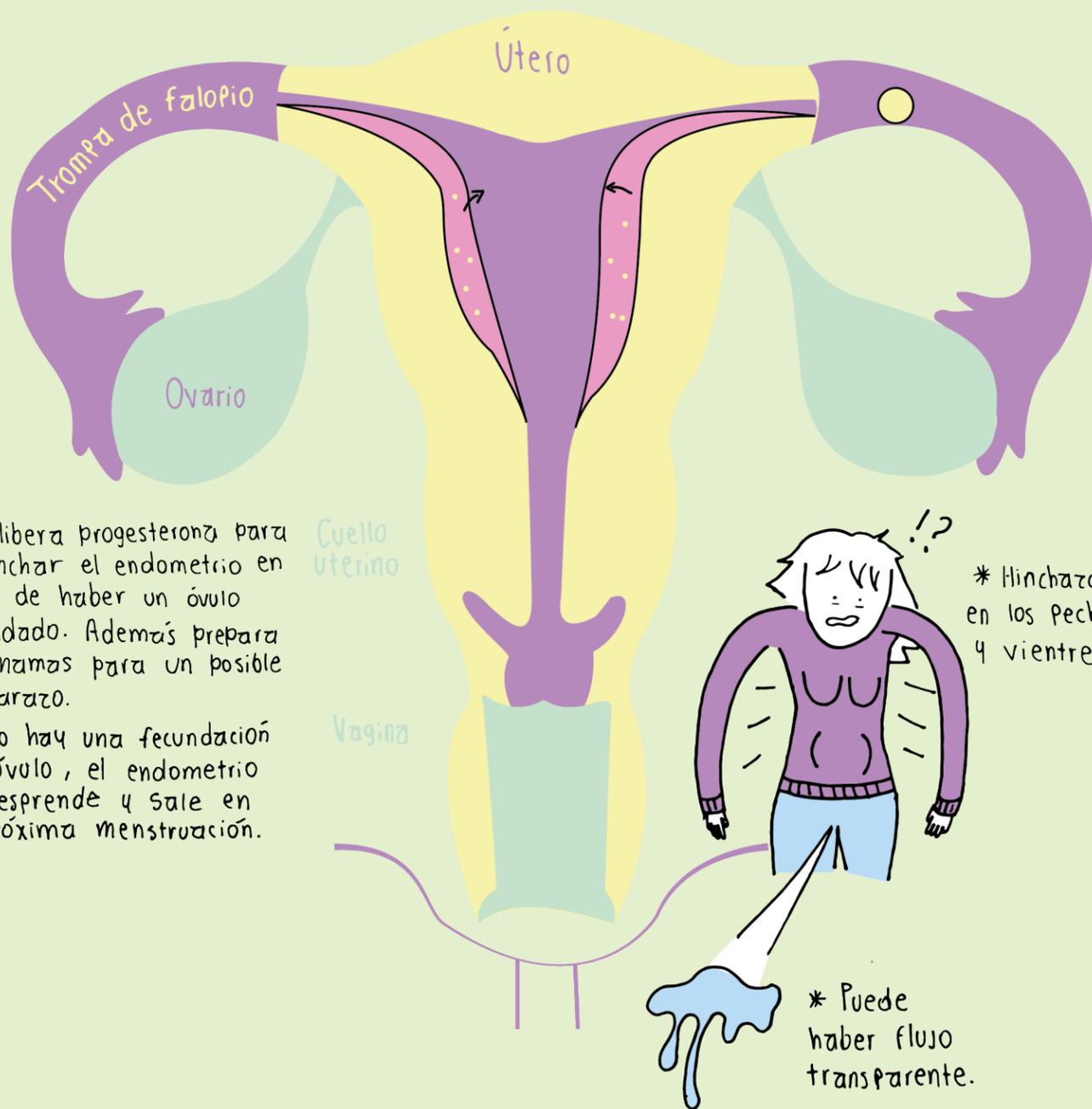
Yo puedo!



aumento de confianza

Fase 4 (Día 14 - termina con el primer día de la siguiente menstruación)

Lútea



Fase lútea y sus emociones

Esta es la fase, en caso de que no haya ningún óvulo implantado, en el que se deja de producir progesterona. Los niveles de estrógenos también comienzan a caer, lo que puede dar lugar a la aparición del síndrome premenstrual.

De forma general, y sin necesidad de que se presente el SPM (Síndrome PreMenstrual), es la fase del ciclo menstrual en la que aparecen estas emociones que socialmente se ven como negativas. Es el momento de la tristeza, la irritabilidad y la incapacidad para entrar concentrado en aquello que tenemos que hacer.



tristeza e irritabilidad



Cólicos... no más, por favor

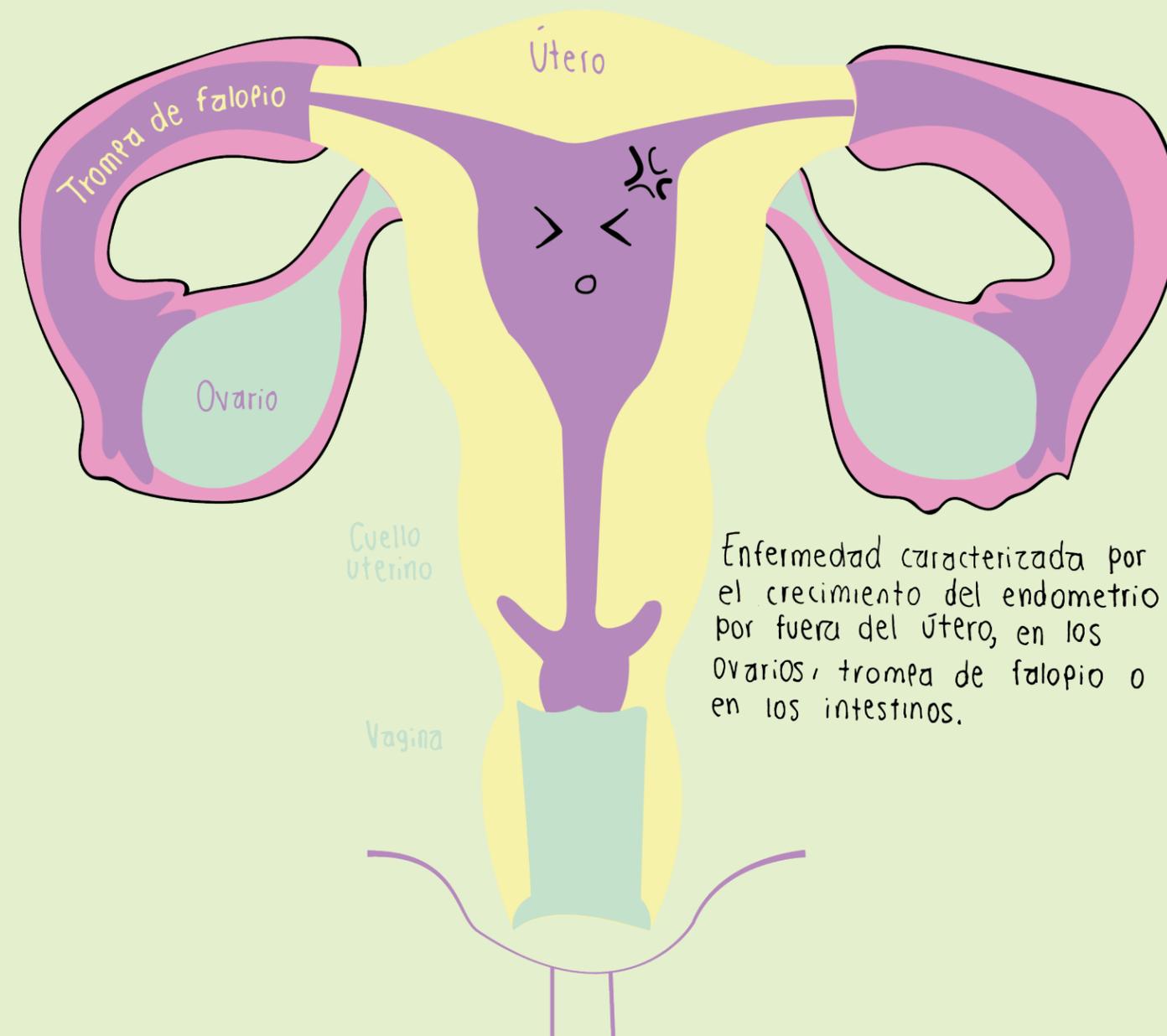
Los cólicos menstruales son dolores en la parte baja del tronco (pelvis) unos días antes, durante o después de un periodo menstrual. El dolor tiende a ser más intenso unas 24 horas después de iniciarse los períodos y desaparece en 2 a 3 días. El dolor suele ser como calambres o agudo, intermitente, pero también puede ser sordo y constante. A veces se extiende a la parte baja de la espalda y las piernas. A menudo también se experimenta cefalea, náuseas (a veces con vómitos) y estreñimiento o diarrea. Se tiene la necesidad de orinar con frecuencia.

- El primer paso para aliviar los síntomas es dormir y descansar lo suficiente, además de hacer ejercicio regularmente.
- Se han sugerido otras medidas para ayudar a aliviar el dolor, como una dieta baja en grasas y complementos nutricionales, como ácidos grasos omega-3, linaza, magnesio, vitamina B1, vitamina E y cinc. El calor húmedo aplicado al abdomen también puede ser beneficioso.
- El uso de fármacos o sustancias (siempre acudir al ginecólogo o consultar con tu médico): Si el dolor persiste, los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno, naproxeno o el ácido mefenámico, ayudan a aliviar los síntomas. Se debe iniciar la administración de AINE entre 24 y 48 horas antes de comenzar el periodo menstrual, y continuar 1 o 2 días después de su inicio. Si los AINE no son eficaces, se recomiendan píldoras anti-conceptivas que contengan un progestágeno y una dosis baja de estrógenos. Estas pastillas evitan que los ovarios liberen óvulos (ovulación). Las mujeres que no pueden tomar estrógenos pueden tomar píldoras anticonceptivas que solo contienen un progestágeno.



Pueden ser síntomas de

Endometriosis



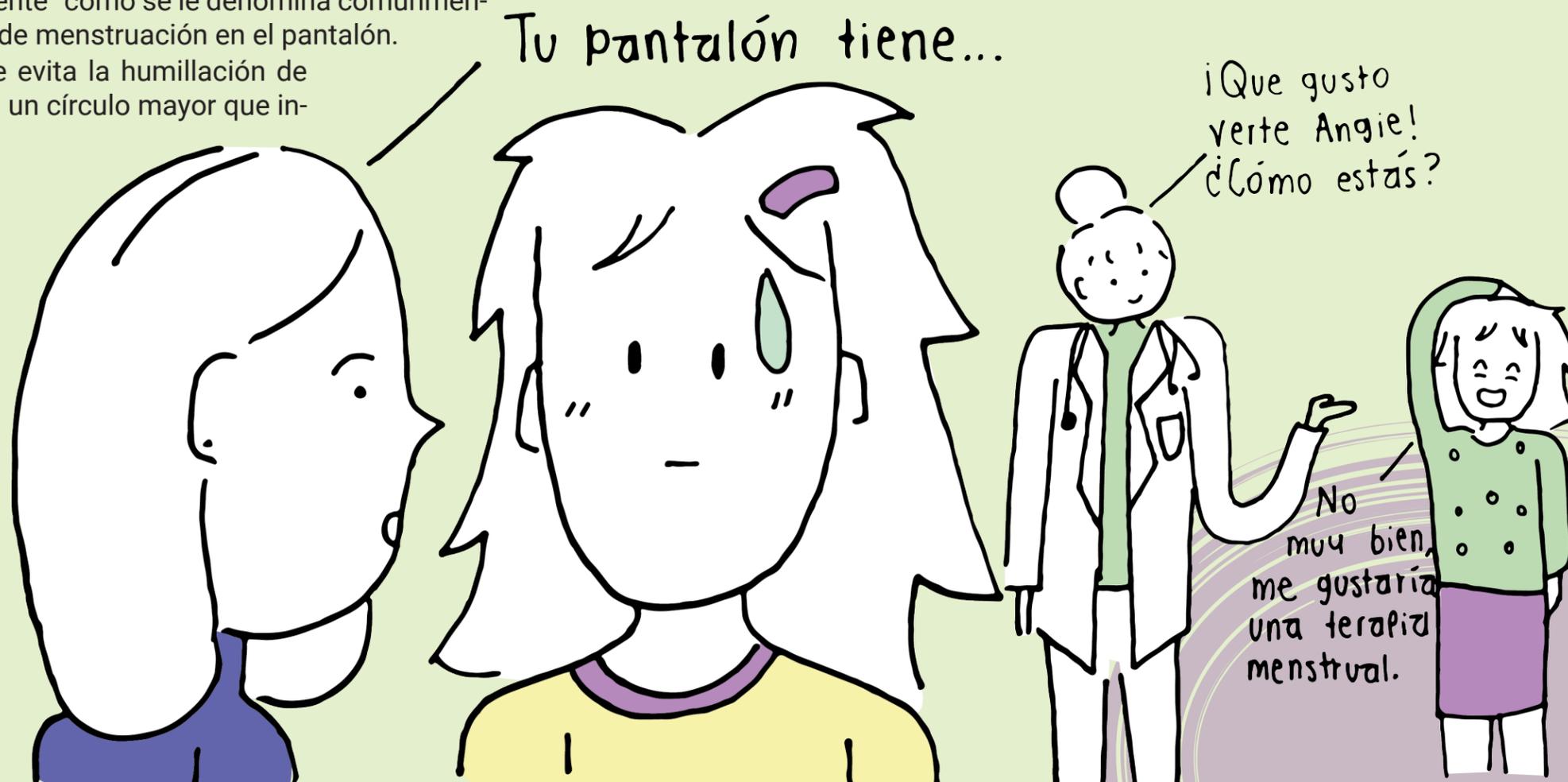
Derrocando tabúes

Mi menstruación importa

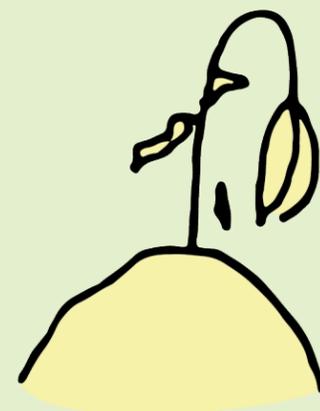
Aunque actualmente se ha normalizado hablar sobre este tema, la menstruación no deja de ser considerada como un tabú debido a la falta de conocimiento y miedo por la censura, esto se debe a una multiplicidad de factores sociales y culturales, de los cuales destaca principalmente la imposición del sistema patriarcal que rige la conducta y las relaciones humanas, este dominio opresivo irrumpe en todos los aspectos de la vida de las mujeres, desde la violencia física, psicológica, patrimonial, la violencia sexual, etc... La falta de información y la creación de mitos contribuye a la exclusión de las personas menstruantes. Y ejemplo de ello son los constantes "señalamientos e incluso comportamientos discriminatorios hacia mujeres, como evitar interactuar con ellas o compartir espacios y comidas cuando éstas se encuentran menstruando".

Inclusive estos comportamientos violentos pueden darse entre las mismas mujeres, pues bien se conoce que es normal "entre amigas adolescentes el pacto de aviso frente a un "accidente" como se le denomina comúnmente a las manchas de menstruación en el pantalón.

De esta forma, se evita la humillación de mostrarla frente a un círculo mayor que incluye varones."



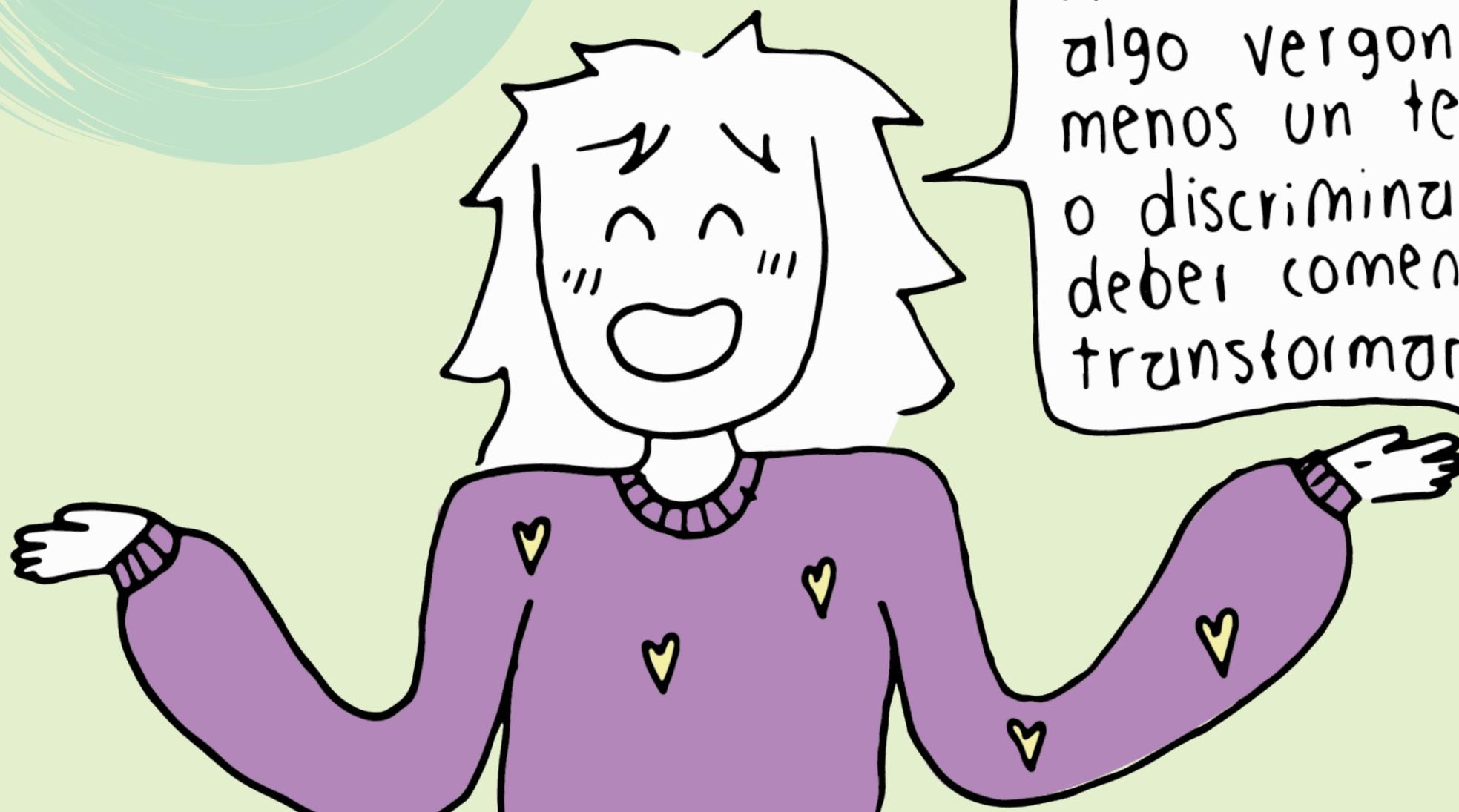
Esta dinámica excluyente trasciende a diferentes espacios sociales y culturales, en países como Rumanía se cree que la regla provoca que se marchiten las flores, o también existe el conocido mito que relaciona la menstruación con el desperdicio de los alimentos y vegetales. En India por ejemplo, se dice que las mujeres menstruantes contaminarán la comida y echarán a perder los vegetales que toquen... en Nepal inclusive llegan a aislar a aquellas mujeres menstruantes consideradas como enfermas para protegerlas a ellas mismas y al resto de la población.



La menstruación, al ser un proceso que solo le sucede a las mujeres en edad con posibilidad reproductiva, puede pensarse como una representación de la sexualidad femenina, y además ser tomada como otra forma de opresión y desigualdad económica y de derechos. De ahí la urgencia para retomar las acciones propuestas y efectuadas por los feminismos, reactivarlas, multiplicarlas y readaptarlas a las nuevas formas de la sociedad.

Optar por los círculos de mujeres, la presencia de doulas acompañando la gestación, parto y lactancia, la ginecología autogestiva así como la terapia menstrual.

Es de vital importancia proponer la colonización de los cuerpos personales, mediante su conocimiento y aceptación. Transformar la idea de los cuerpos femeninos clásicamente dóciles y frágiles en cuerpos hablantes, con poder de decisión y expresión de deseo que sea escuchada.



La menstruación es un proceso completamente natural y por ningún motivo debe ser considerado algo vergonzoso ni mucho menos un tema de burla o discriminación, es nuestro deber comenzar a transformar la percepción entorno a la misma.

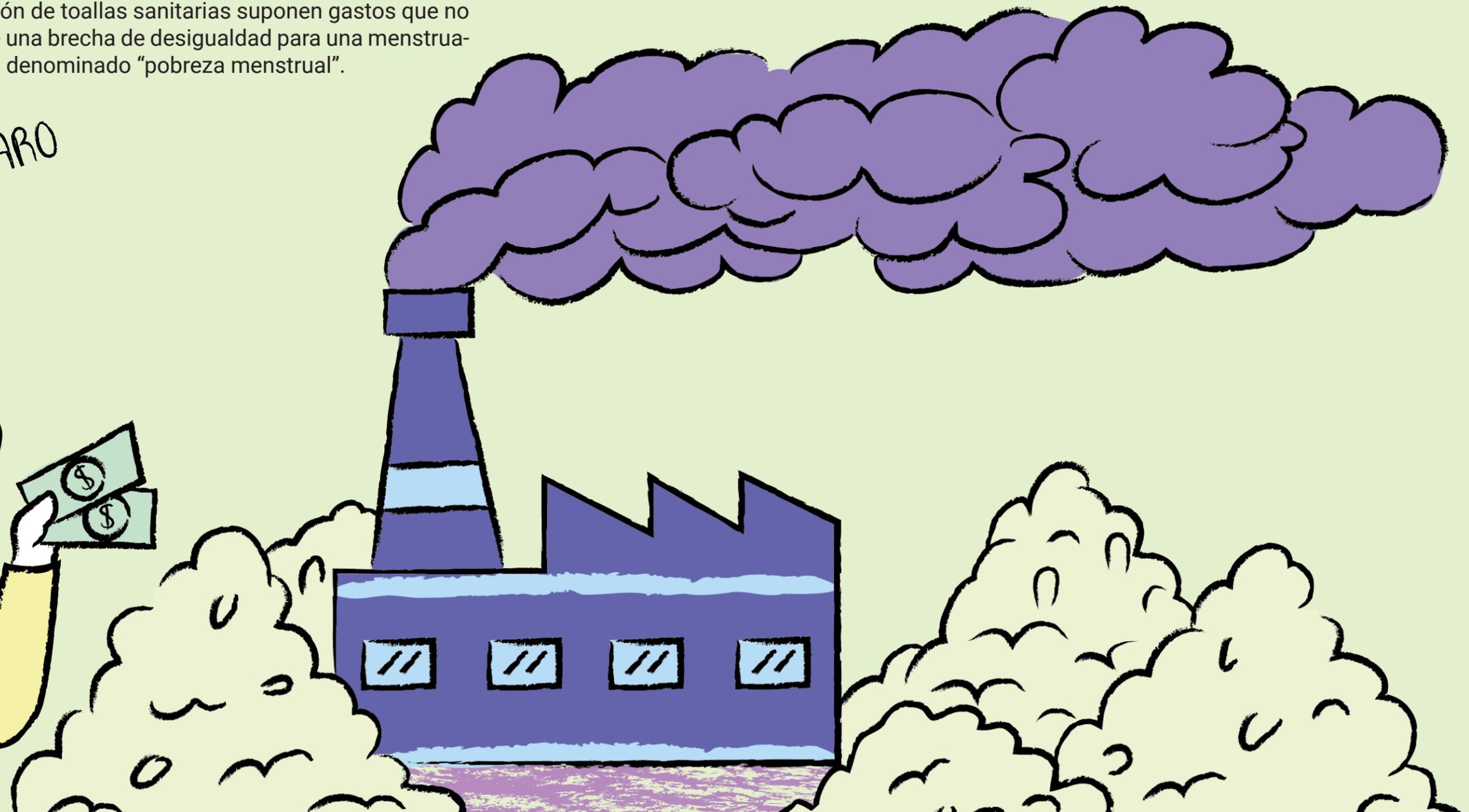
Menstruación sana y un planeta feliz

Hablar de menstruación también implica vincular factores socioeconómicos y medioambientales que afectan la vida de miles de mujeres e impactan en la contaminación del planeta. Se trata de resolver dos problemáticas a la par, por un lado en la población de bajos recursos económicos, la adquisición de toallas sanitarias suponen gastos que no pueden ser cubiertos, por lo tanto, existe una brecha de desigualdad para una menstruación saludable. A esta situación se le ha denominado "pobreza menstrual".

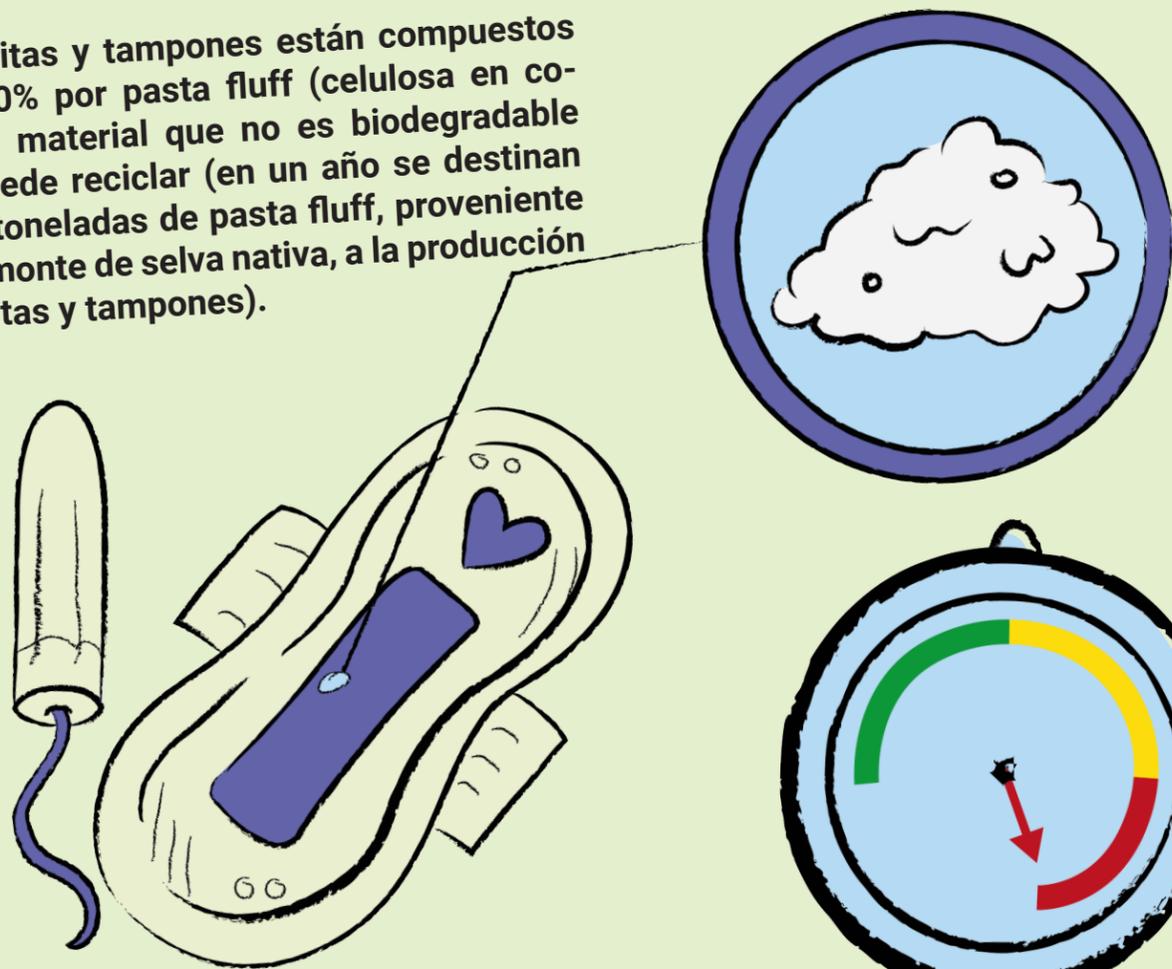
* Esto es
MUY CARO



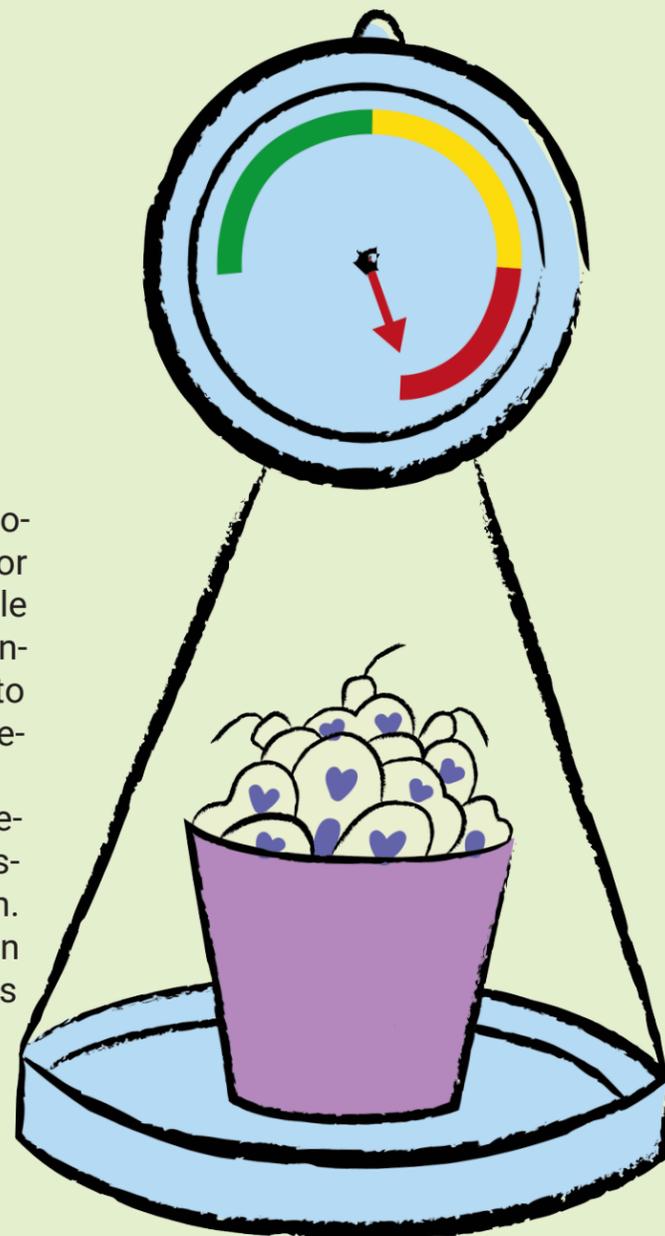
Por otro lado, nos encontramos con la situación de búsqueda urgente de nuevas alternativas más amigables con el planeta, ya que la composición de los PGM (Productos de Gestión Menstrual) más utilizados actualmente como las toallas sanitarias y los tampones, tienen un impacto ambiental directo, tanto por la deforestación para la fabricación de pasta fluff, como por la producción de fibras sintéticas superabsorbentes (polipropileno y polietileno) derivadas del petróleo.



Las toallitas y tampones están compuestos en un 60% por pasta fluff (celulosa en copos), un material que no es biodegradable ni se puede reciclar (en un año se destinan 10.140 toneladas de pasta fluff, proveniente del desmonte de selva nativa, a la producción de toallitas y tampones).

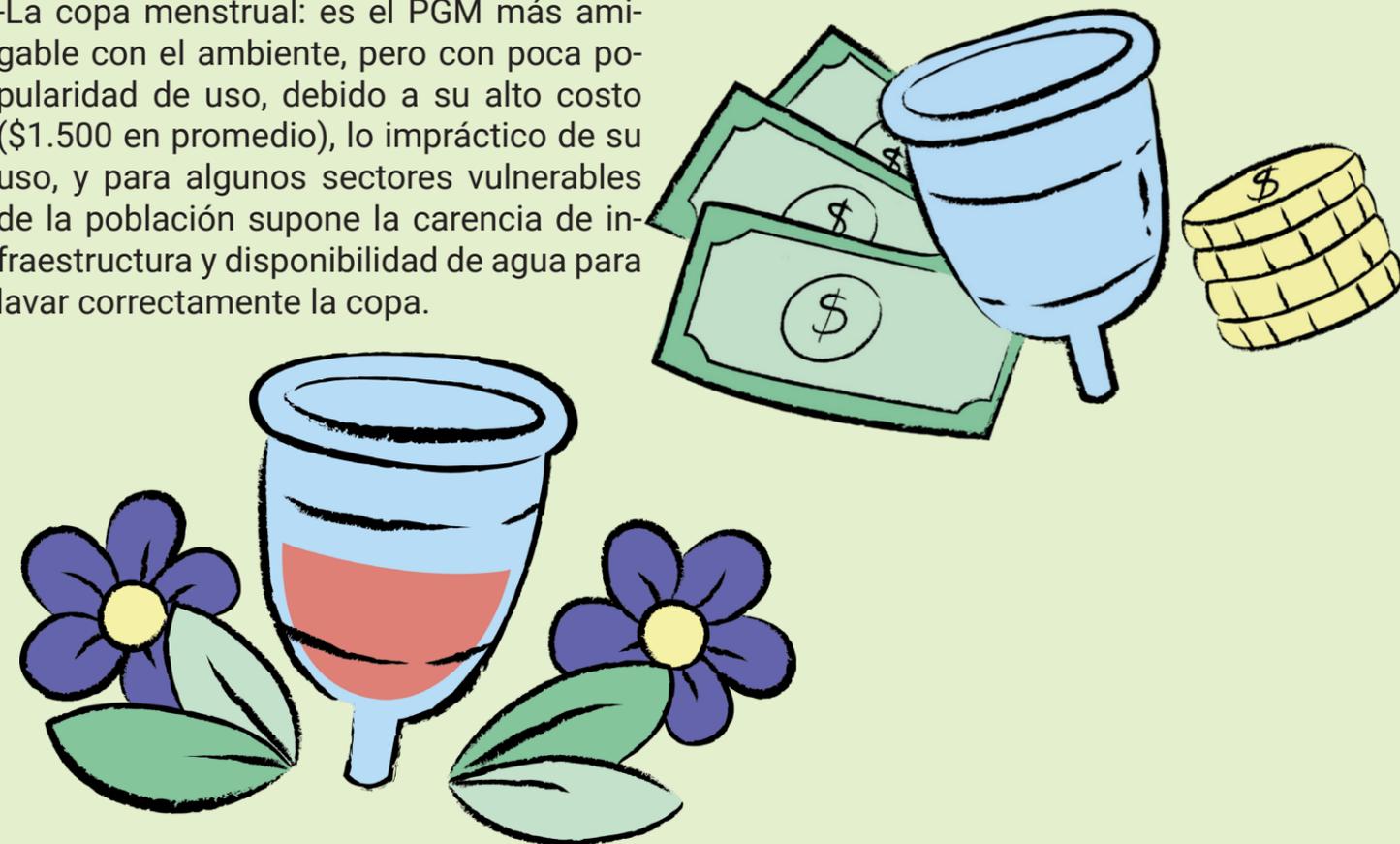


A su vez, las más de 12 millones de mujeres y personas en edad menstrual en Argentina producirían por año más de 132 mil toneladas de basura no reciclable ni biodegradable. Una toallita normal puede tardar entre 500 y 800 años en descomponerse y, dado el alto porcentaje de plástico que contiene, nunca se biodegrada. Los tampones, en cambio, se biodegradan significativamente más rápido (alrededor de los seis meses), ya que en su mayoría están hechos de materiales naturales como el algodón. Sin embargo, muchas marcas de tampones utilizan plástico y a menudo, los tampones están envueltos en plástico.

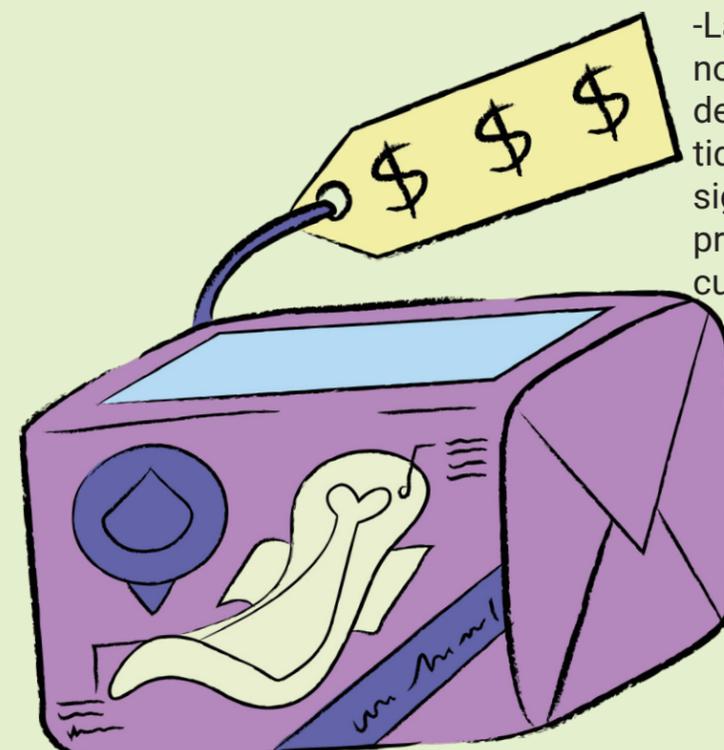


Esto supone dos grandes problemáticas, de las cuales ya se han propuesto varios planes y alternativas, como lo son el uso de PGM sustentables (aquellos que por sus características pueden ser reutilizables en largos periodos de tiempo disminuyendo drásticamente la generación de residuos no reciclables ni biodegradables:)

-La copa menstrual: es el PGM más amigable con el ambiente, pero con poca popularidad de uso, debido a su alto costo (\$1.500 en promedio), lo impráctico de su uso, y para algunos sectores vulnerables de la población supone la carencia de infraestructura y disponibilidad de agua para lavar correctamente la copa.



-Las toallitas reutilizables hechas de tela: normalmente tienen una vida útil de más de tres años, por lo tanto, reduce la cantidad de desechos, sin embargo el costo sigue siendo elevado (3 toallitas tienen un precio promedio entre \$600 y \$1.200). Lo cual no garantiza una justicia menstrual.



El camino hacia una gestión menstrual justa e igualitaria ya ha sido planteado por diversas organizaciones, siendo parte de la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Ha sido un tema seriamente tratado por campañas como: “MenstruAcción”, elaborada por la ONG “Economía Femini(s)ta”, lanzada en el año 2017 en el marco del Primer Paro Internacional de Mujeres, con el objetivo eliminar el IVA para los productos de gestión menstrual, garantizar su provisión gratuita en espacios comunitarios y promover la investigación y producción de datos para el análisis del impacto de la falta de acceso a los mismos.

Asimismo “se llevó acabo el primer foro Nacional de “Acciones para alcanzar la Justicia Menstrual” en Casa Rosada, con la presencia de más de 100 funcionarias nacionales y provinciales, diputadas y senadoras nacionales, concejalas, dirigentas políticas, cooperativistas y activistas de todo el país, con el propósito de avanzar en un esquema integral del tratamiento de la menstruación como una cuestión de igualdad y de justicia social”.¹



¹ D’Alessandro M., Santellan C., García C., De la Fuente X., Cardillo M. (2021) *Justicia Menstrual Igualdad de género y gestión menstrual sostenible*. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/justicia_menstrual_version_digital.pdf)

LA MASTURBACIÓN

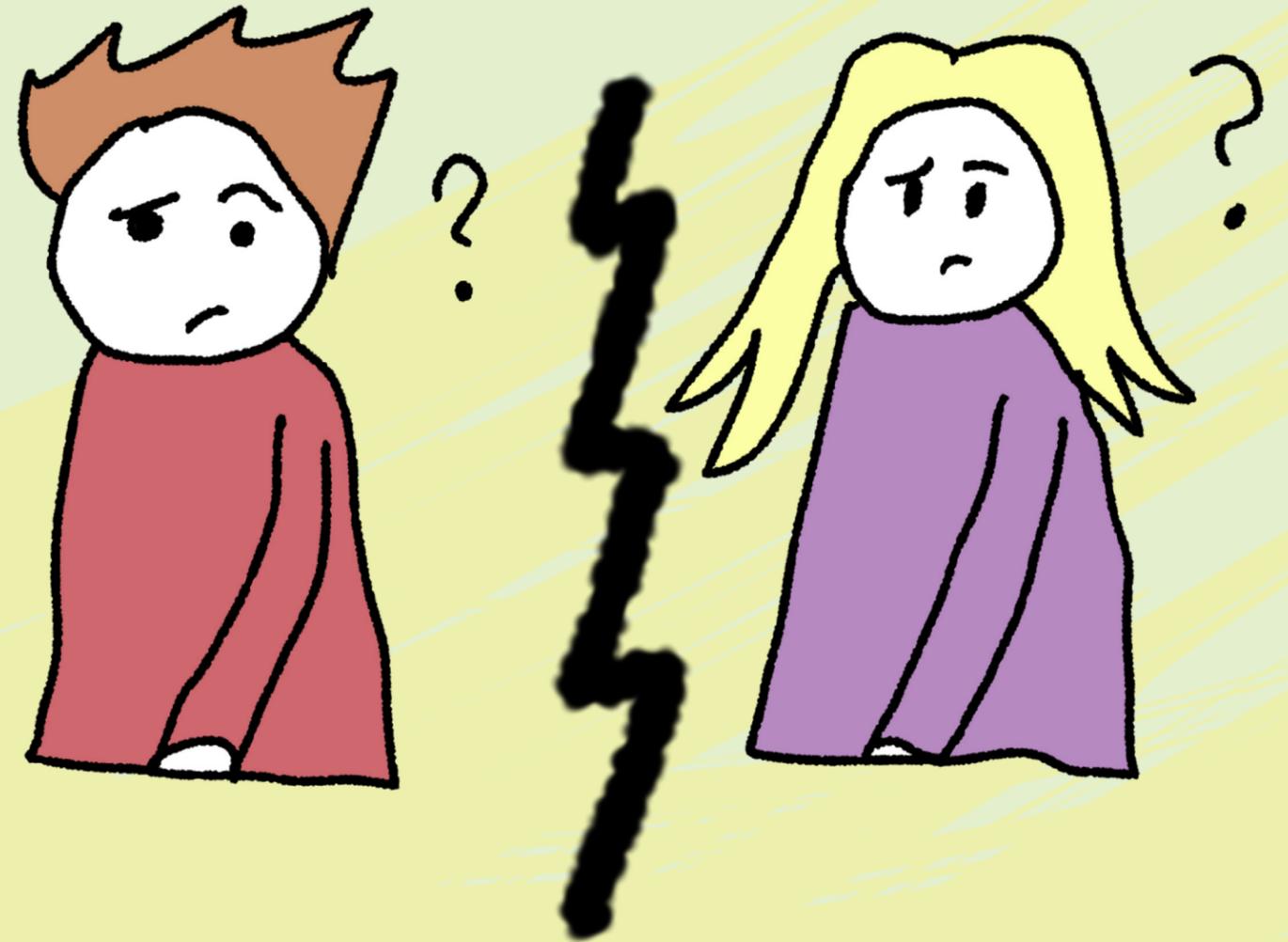
Masturbación: Está mal tocarse... ahí?

Es completamente normal que cuando llegamos a la etapa de la pubertad, aumenta nuestro deseo sexual y la atracción por otras personas; con ello también surgen sensaciones y cambios en el cuerpo que, no tienes por qué preocuparte, no tiene nada de malo, todo esto es parte de un proceso natural que todas las personas siguen.



No tienes por qué preocuparte, no tiene nada de malo. Tu cuerpo empieza a producir hormonas que a su vez producen sentimientos sexuales.

Masturbarse es una actividad que consiste en acariciar los genitales, además de otras partes del cuerpo para experimentar sensaciones placenteras. No es nada malo, es completamente normal y además de ello, es saludable; claro que esto es personal, por lo que debe realizarse en la intimidad. ¡Recuerda que no debes obligar a nadie a hacerlo y nadie debe forzarte a tí!



La masturbación no puede hacerte daño y es algo completamente normal. Es una actividad que no tiene nada de malo, con la información suficiente te das cuenta que es parte de crecer, no es nada que vayas a experimentar exclusivamente tú, es parte de los procesos de todas las personas, por lo que es diferente para cada persona, tanto el aprendizaje como la experimentación.

El aprendizaje con respecto a este tema es distinto entre niños y niñas, entre hombres, la información suele ser obtenida de lecturas y otros medios de divulgación, la cual se comparte entre amistades y familiares. Por otro lado, las mujeres suelen obtener información de manera autónoma por medio del autodescubrimiento. Esto se debe a los prejuicios que existen acerca de ello.



La curiosidad es sana y está ligada al despertar intelectual, pero es importante que cuando los padres tengan que enfrentarse a la masturbación infantil, no se alarmen ni castiguen el comportamiento. No deben alarmarse, más bien deben informarse respecto al suceso para saber cómo reaccionar sin estimular ni rechazar la situación.

El hecho de castigar al menor por esta conducta, acarrea culpa y vergüenza acerca de su cuerpo y la propia sexualidad. Lo mejor es desviar la atención, por ejemplo, motivar a realizar alguna otra actividad; en caso de que la situación se presente en público, se debe dejar en claro que es una actividad íntima y debe realizarse en privado.



La masturbación es normal y saludable, pero cuando se recurre a ello como la única forma de obtener satisfacción y se realiza con mucha frecuencia, se convierte en una reacción patológica. Lo más importante es entender que ésta actividad es privada, por lo que no debe realizarse en público.

¡Recuerda que no debes obligar a nadie a hacerlo y nadie debe forzarte a tí!

La masturbación es una forma de experimentar la sexualidad bastante común, es una práctica que acompaña a hombres y a mujeres hasta sus últimos días, además de ser un elemento terapéutico en el abordaje de las disfunciones sexuales. Se considera normal cuando se conserva la intimidad y no interviene de manera forzada en la relación con los otros.

Debido a las creencias religiosas, mucha gente evita practicar la masturbación, o simplemente deciden no hacerlo porque se encuentran sexualmente satisfechos, la elección en ambos casos es normal y debe ser respetada.



La masturbación es uno de los contenidos que debe incluir la educación afectivo sexual. No se trata de enseñar a los adolescentes a masturbarse, ya que eso suele descubrirse de forma autónoma, el objetivo de esto es que se tenga una actitud positiva al autoerotismo y que se considere como una actividad de autoconocimiento.

La masturbación a través de la historia

Desde las primeras civilizaciones existe información frente al tema que, desde distintas perspectivas y visiones, ha generado una serie de cuestionamientos. Es así como en el año 388 a.C. Aristófanes, decía que la masturbación "era una práctica indigna de los hombres, exceptuando los niños, los esclavos y las mujeres".

En la Biblia no aparece una prohibición expresa de su práctica, pero sí en forma implícita como en el caso de la transgresión de Onán, ya que todo acto sexual no destinado a la procreación era castigado. En los comienzos del siglo XVIII, un monje inglés edita un panfleto donde profiere terroríficas advertencias contra la masturbación y la rebautiza onanismo.



En apariencia la primera obra médica dirigida contra la masturbación apareció en 1710 y su autor fue un médico inglés llamado Becker, quien publicó Onania, en clara alusión bíblica. En 1758 un médico suizo llamado Tissot llegó a afirmar que la masturbación era la más mortífera y siniestra de las prácticas sexuales y que al daño físico y psíquico sobrevinía un daño moral con el castigo divino consiguiente. Allí también afirmaba que la pérdida de una onza de semen por vía masturbatoria era tan debilitante como la pérdida de 40 onzas de sangre.

En 1774, el médico Samuel Tissot publicó un libro que causó el pánico a todo quien lo leía, su título: El onanismo. Este médico suizo tuvo gran credibilidad en su tiempo y describió científicamente el llamado "mal de la masturbación", en el que podría ocasionar enfermedades físicas, incluso llevar a la muerte. Sus ideas persistieron hasta bien entrado el siglo XX.

El psiquiatra alemán Krafft-Ebbing difundió la idea de que, en la base de ciertos cuadros psicóticos, estaba la práctica masturbatoria. Recién a fines del siglo XIX comienza a producirse un cambio de mentalidad y a considerarse que la masturbación no era causa, sino que, en los casos compulsivos, ser consecuencia de trastornos mentales. Entre 1911 y 1912, en la Sociedad Psicoanalítica de Viena, hubo un Simposio sobre el onanismo. Allí, Freud dijo: "también puede hablarse de un retorno terapéutico del onanismo, muchos de ustedes ya habrán hecho, como yo, la experiencia de que es un libre progreso que el paciente ose de nuevo practicar el onanismo en el curso del tratamiento".

En el mismo encuentro, Reich llegará a decir que "si un paciente logra su primer orgasmo, por lo menos masturbatoriamente, es un logro en camino hacia la mejoría". En 1960, Ellis afirma que se puede considerar como un problema sexual, sólo cuando se vuelve parte de un patrón de conducta en pacientes psicóticos o cuando es utilizada como único medio de desahogo sexual, a pesar de tener otros medios al alcance.

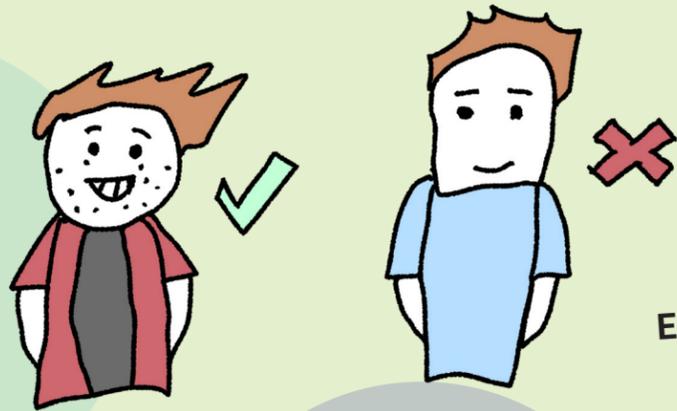


MITOS

Que no le digan, que no le cuenten

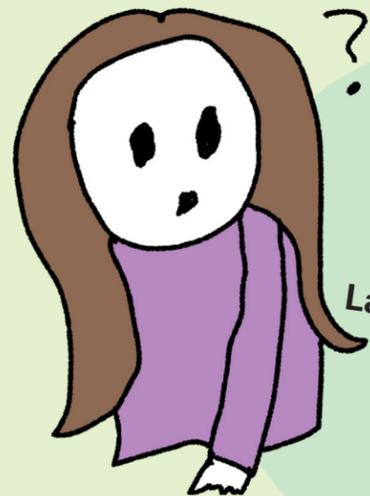
Durante años, han existido mitos y fantasías acerca de la masturbación como los siguientes:

Es un acto que se realiza sólo en la adolescencia



El que se masturba se envicia

Produce daños en la personalidad



Las mujeres no se masturban

Causa malformaciones físicas en la zona genital (se caen los testículos, crece el clítoris)



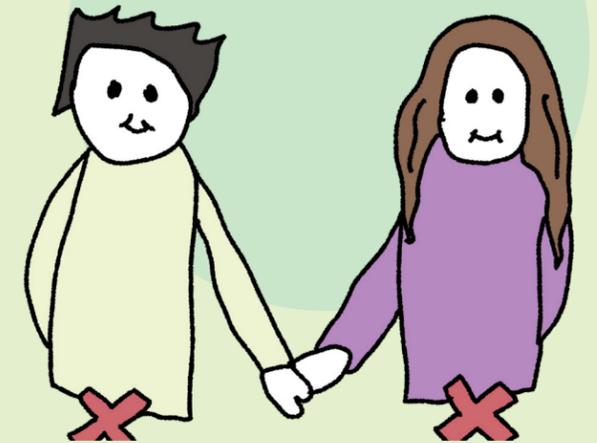
Hace salir pelos en la palma de la mano

Produce daño mental y debilidad física



La persona que se masturba es perversa

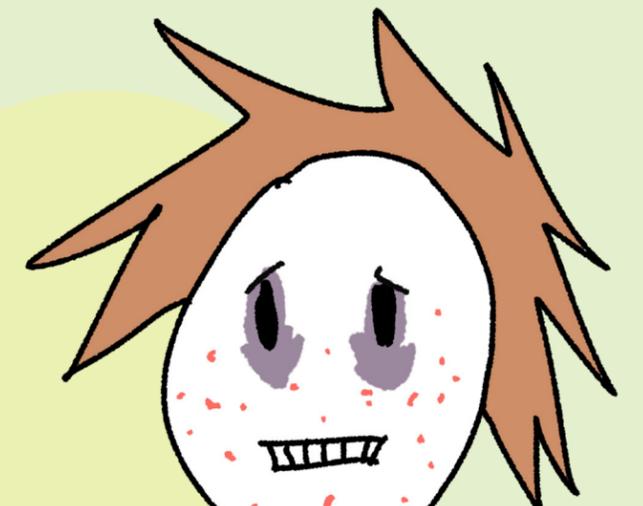
Si se tiene pareja estable, es anormal masturbarse



Causa disfunciones sexuales (eyaculación retardada, frigidez)



Produce ojeras, pecas y acné

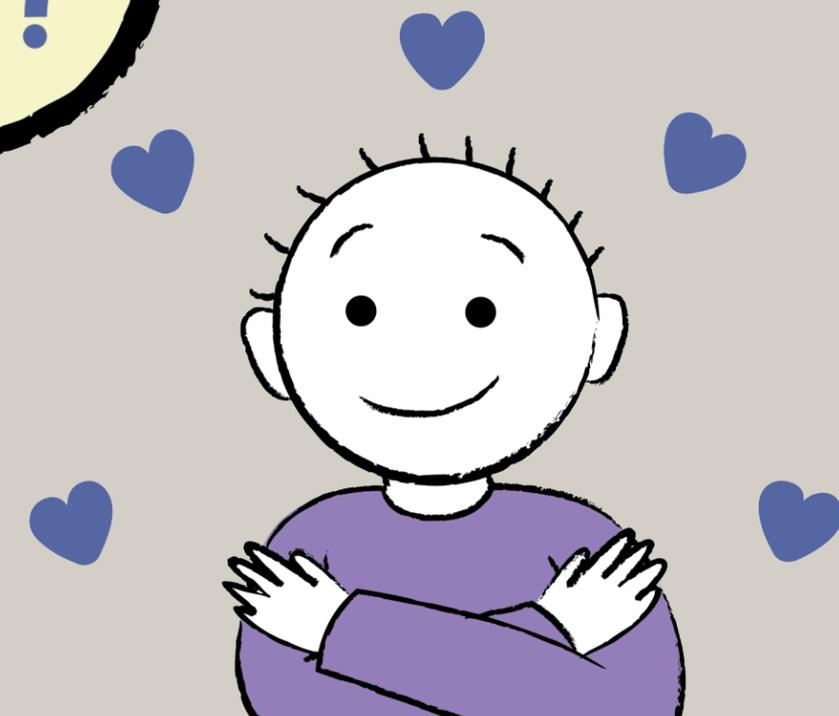
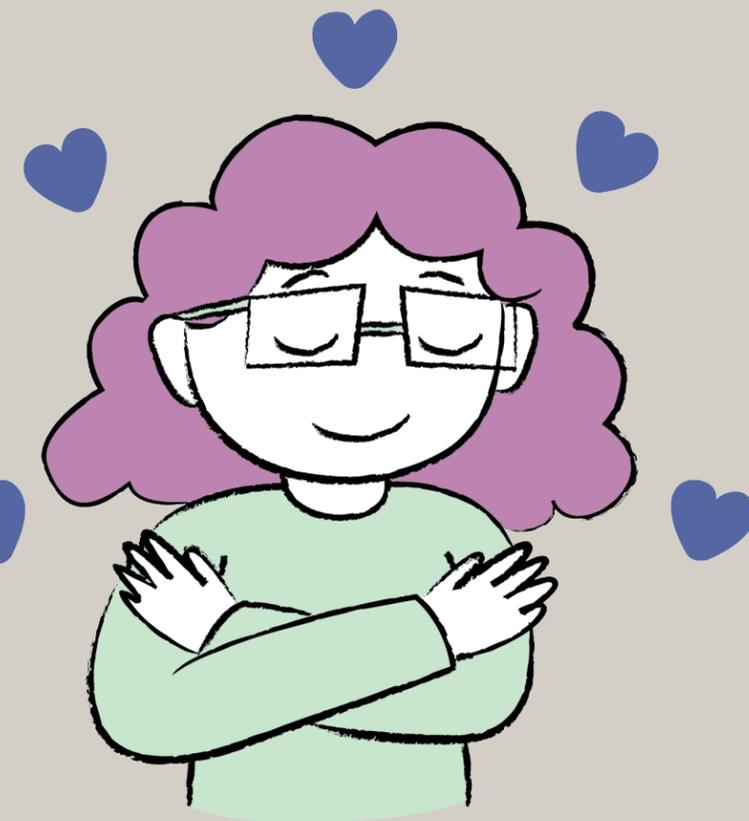
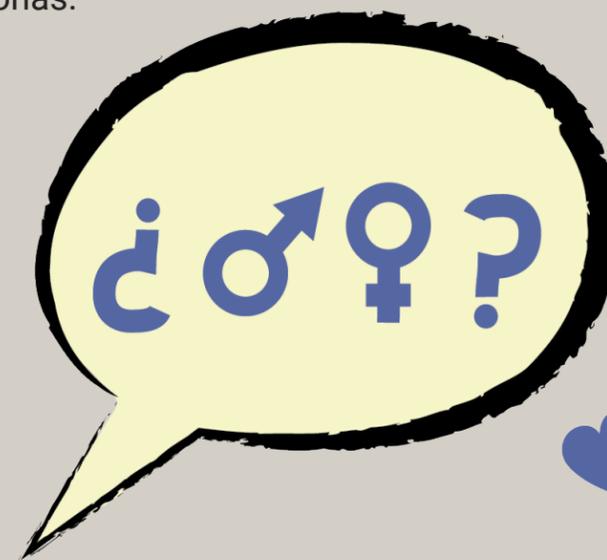
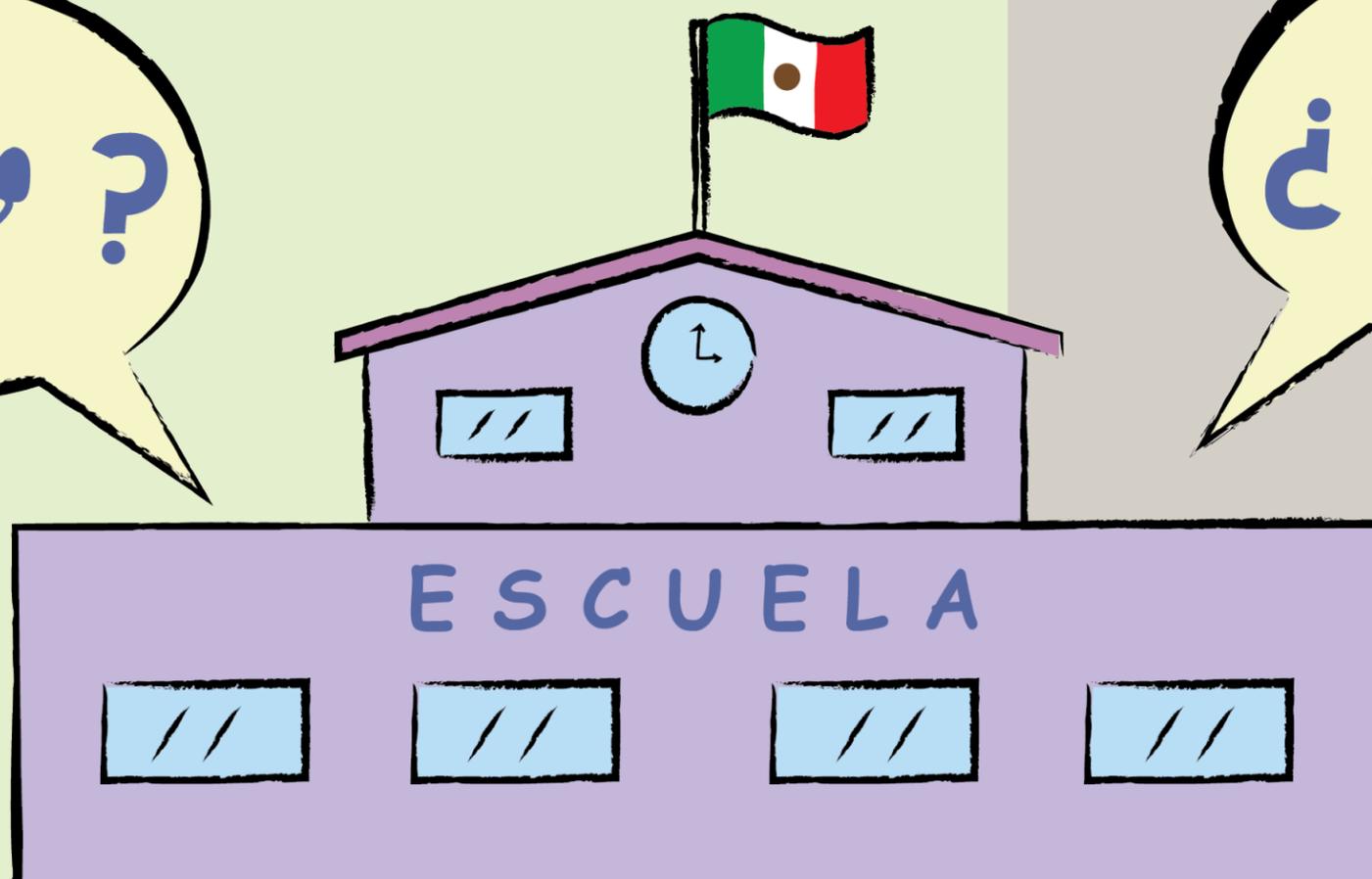
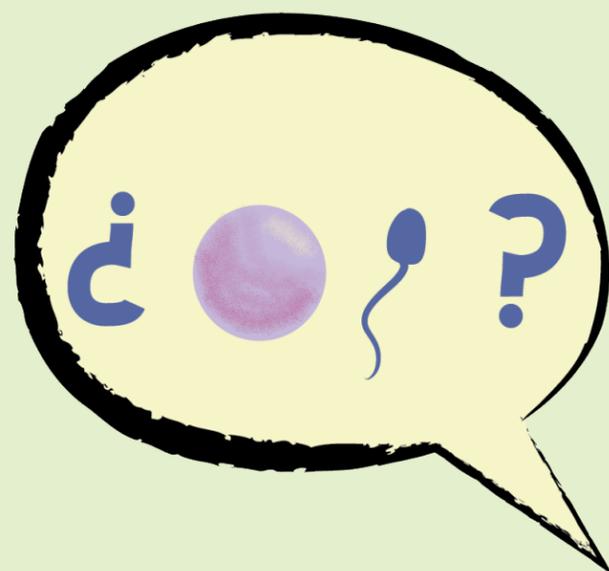


EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

La educación afectivo-sexual puede ser definida como una actividad pedagógica, que utiliza información rigurosa, objetiva y completa a nivel biológico, psíquico y social, para formar en sexualidad.

Hablar de sexualidad es hablar de autoestima, de afectos, de placer, de igualdad de hombres y mujeres, de respeto a las diferentes orientaciones sexuales... y también de relaciones sexuales, de embarazo y anticoncepción, de prevención de infecciones de transmisión sexual... Nos acompaña desde el nacimiento y tiene un papel esencial en el proceso de desarrollo de las personas.

La educación afectivo-sexual es de suma importancia, ya que se considera una herramienta para impulsar a cada individuo a realizar su propio proyecto de vida, adaptándose a sus motivaciones y principios.



La afectividad es el conjunto de sentimientos, emociones, y actitudes presentes en cada acto humano. Con la educación sexual - afectiva, se hace posible el desarrollo de todo lo anterior, además ayuda en los procesos importantes como la construcción de nuestra identidad y las relaciones interpersonales.

La realidad es que como seres sensoriales, nos es imposible poder separar sexualidad y afectividad. Si pretendemos construir una sociedad utópica en la que hombres y mujeres podamos convivir en igualdad y sin discriminación, es imprescindible proporcionar a las nuevas generaciones en desarrollo una educación afectiva y sexual de calidad. El conocimiento sexual nos ayuda a crecer como personas.

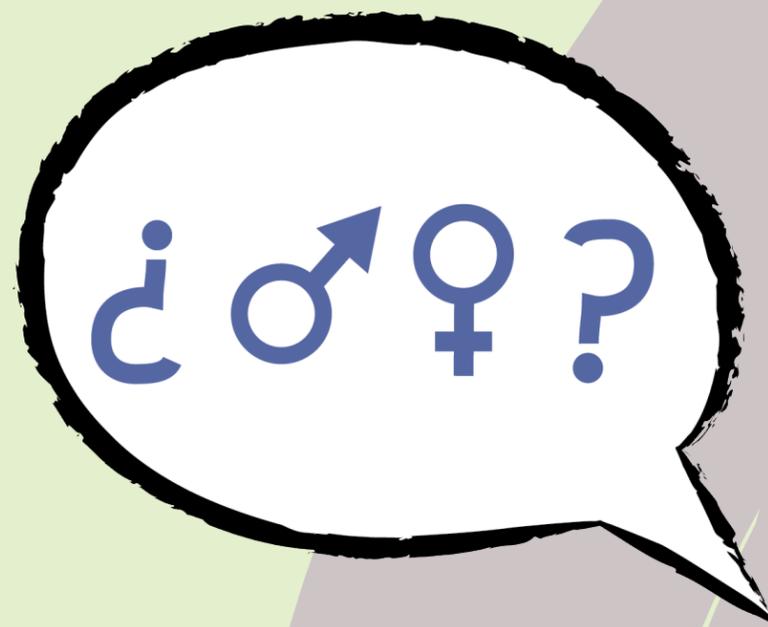


La ONU y la UNICEF, optan por que se imparta educación afectivo - sexual en los centros de educación, pues esta información en la base para lograr igualdad social y de género, además de que prepara a jóvenes para una toma de decisiones informadas acerca de sus relaciones con otras personas y sus propios cuerpos. Esto puede ayudar a evitar abusos y conservar una buena salud física y emocional.

Al respecto del tema de la masturbación, este es uno de los contenidos que debe incluir la educación afectivo sexual. No se trata de enseñar a los adolescentes a masturbarse, ya que eso suele descubrirse de forma autónoma, el objetivo de esto es que se tenga una actitud positiva al autoerotismo y que se considere como una actividad de autoconocimiento.



Finalmente, si logramos hacer que la educación sexual sea de forma consciente y desde la infancia, se favorece el desarrollo de la persona de una manera integral, sana, consciente y placentera. Como personas adultas, si se les acompaña en el desarrollo de su sexualidad y en el reconocimiento de sus propias necesidades y emociones, así como las ajenas, podremos ayudarles a empatizar con las personas de su entorno y de esta manera puedan respetarlas y ellos aprendan a respetarse.



FUENTES DE INFORMACIÓN

- D´Alessandro M., Santellan C., García C., De la Fuente X., Cardillo M. (2021) Justicia Menstrual Igualdad de género y gestión menstrual sostenible, recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/justicia_menstrual_version_digital.pdf
- Dra. Pau Zúñiga (2020) Conoce tu CICLO MENSTRUAL y días fértiles [vídeo]. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vqZrvmdqwko>
- JoAnn V. Pinkerton. (2021) Cólicos menstruales. Recuperado de <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/salud-femenina/trastornos-menstruales-y-sangrados-vaginales-an%C3%B3malos/c%C3%B3licos-menstruales#:~:text=Los%20c%C3%B3licos%20menstruales%20son%20dolores,en%202%20a%203%20d%C3%ADas.>
- Ministerio de Educación de la Nación. (2021). Cambios que se ven y se sienten. Educación sexual integral. Para saber más sobre la pubertad. Recuperado de https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2021-07/Revista_Puberes.pdf
- Mota M. (2019) EL TABÚ DE LA MENSTRUACIÓN: SÍMBOLO DE LA REPRESIÓN SEXUAL FEMENINA, recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22777/1/Mota%2C%20Mariana.pdf>
- Bosada, M. (2020), educación afectivo-sexual, motivos y medidas para ofrecerla. Recuperado de <https://www.educaweb.com/noticia/2020/02/27/educacion-afectivo-sexual-motivos-medidas-ofrecer-la-19102/>
- Federación de Asociaciones para la prevención del maltrato Infantil [FAPMI]. (2011). Educación AFECTIVO-SEXUAL .- Fuentes Documentales. <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes.asp?sec=24>
- Carmona, Y. (2021) Emociones y ciclo menstrual. Recuperado de <https://sensualintim.com/emociones-y-ciclo-menstrual/>

CONOCIENDO MI CUERPO

Menstruación &
masturbación

