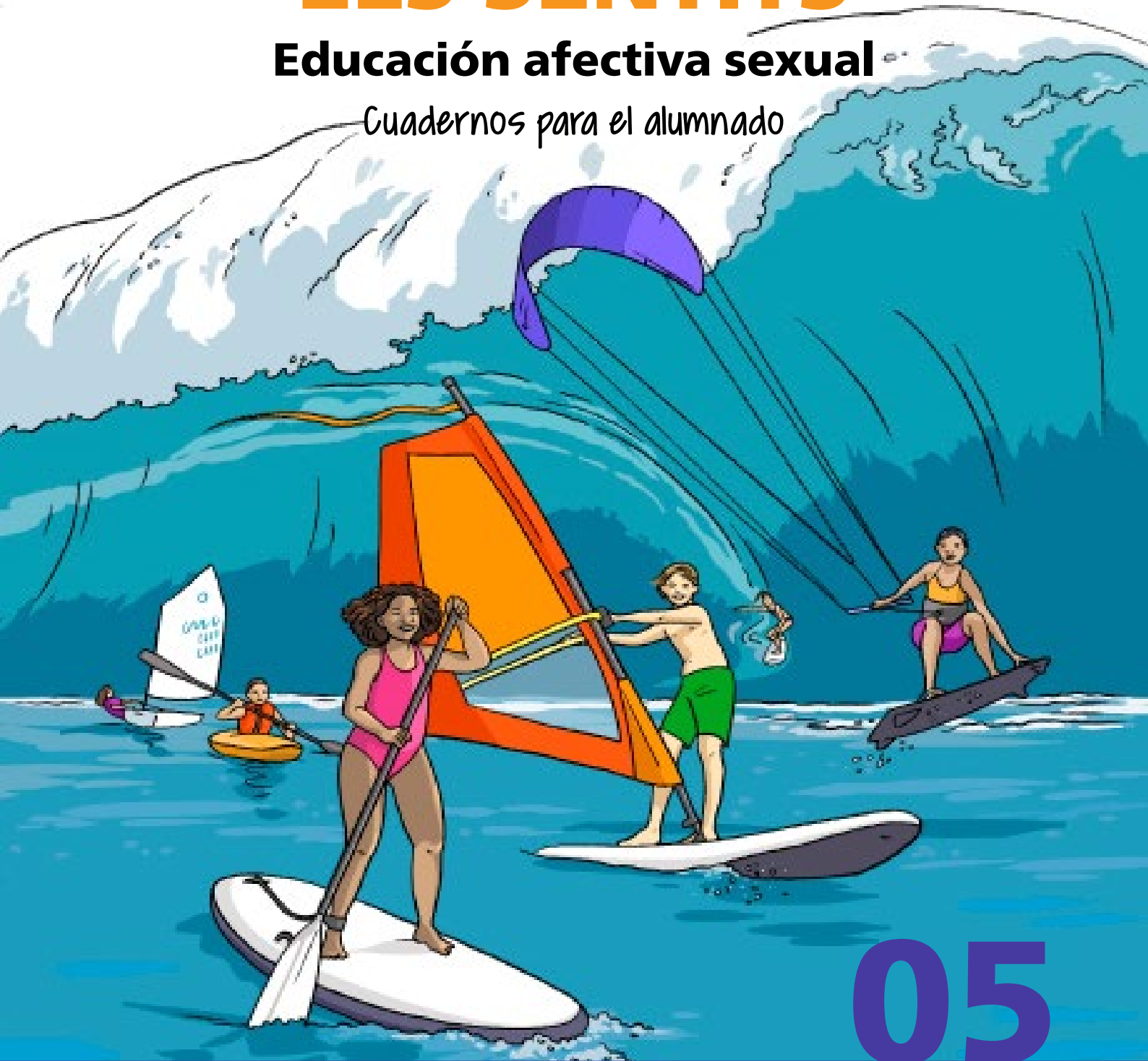


# AMB TOTS ELS SENTITS

## Educación afectiva sexual

Cuadernos para el alumnado



# 05

## LA SEXUALIDAD Y TU CUERPO

La reproducción

Puedes practicar todo lo que aprendas en este cuadernillo en:

<https://view.genial.ly/655517315f7d8300112964b3>



### Autoría

Antonia María Tomás Vidal  
Margalida Ordinas Vaquer

### Revisión

Ana María Amengual Rigo  
María Luisa Ramis Torres

### Ilustración

Margalida Vinyes Domínguez

### Diseño y maquetación

Elisa Ruiz Gil

### Asesoramiento lingüístico

Francesc Esteve i Beneito



Palma, septiembre de 2023



Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional

Los seres humanos nos reproducimos sexualmente. Esto quiere decir que para que se cree un nuevo ser son necesarias dos células, cada una de ellas de una persona diferente. Estas células son el óvulo y el espermatozoide.

El óvulo es la célula que producen las personas que tienen ovarios. Aproximadamente cada mes, uno de los ovarios expulsa un óvulo a la trompa de Falopio, por si acaso es fecundado. Mientras tanto, el endometrio se prepara para acoger el óvulo fecundado y facilitar el crecimiento del embrión. Si no se produce la fecundación, el endometrio se desprende y sale por la vagina junto con el óvulo no fecundado. Es lo que llamamos *menstruación*.

*La primera menstruación se denomina menarquia y se suele producir entre los 10 y los 16 años*

El espermatozoide es la célula que producen las personas que tienen testículos. Los espermatozoides también hacen su camino desde los testículos hasta que salen por la uretra. Si entran en la vagina, suben hasta las trompas de Falopio para juntarse con el óvulo.

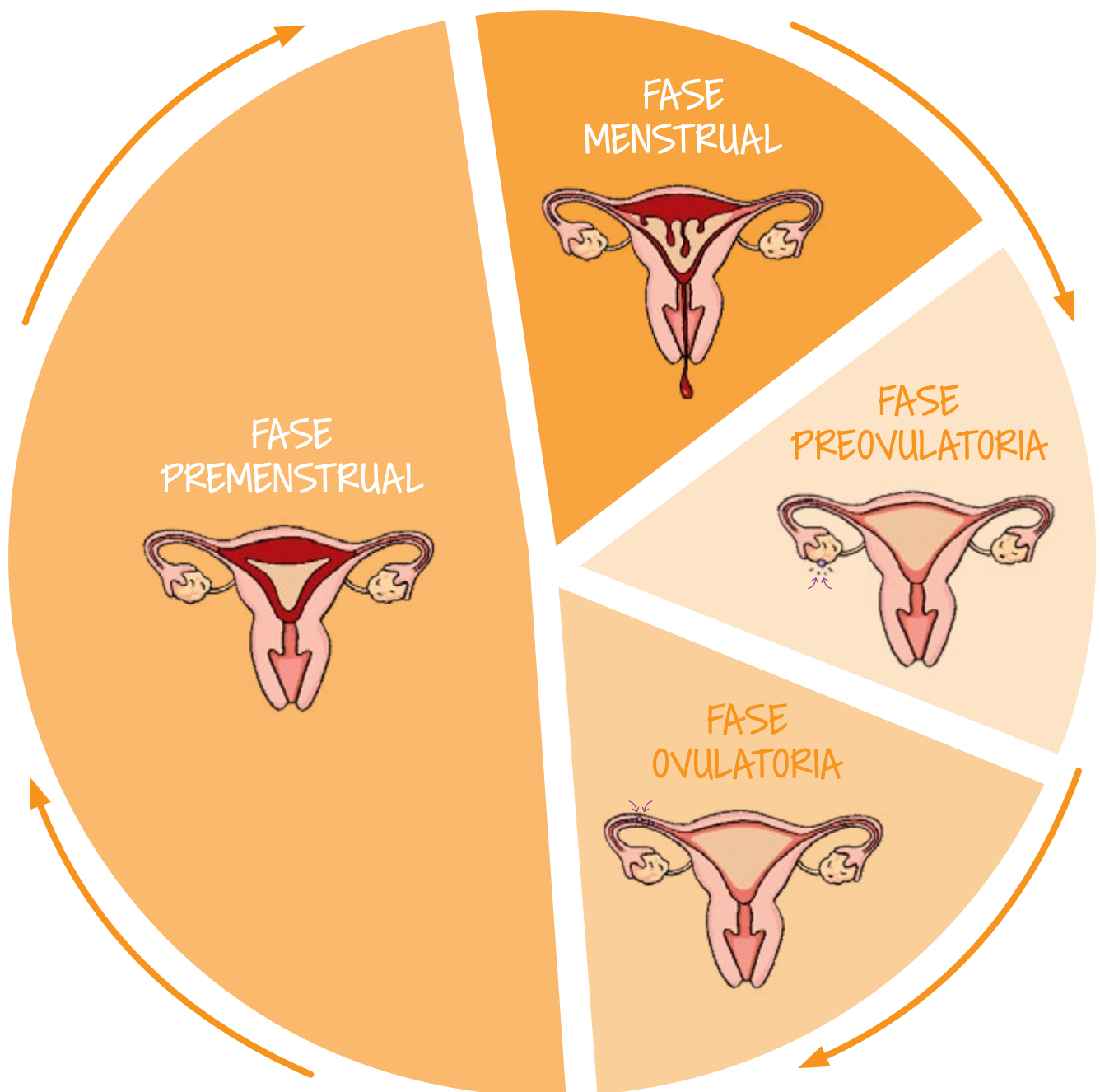
*La primera eyaculación se denomina espermarquia*

Como ves, para hacer posible la reproducción humana son necesarios dos ciclos: el ciclo menstrual y el ciclo de los espermatozoides.

## El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el conjunto de cambios que se producen principalmente en los ovarios y el útero, de forma cíclica. Estos cambios hacen posible la fecundación y el embarazo.

En el ciclo menstrual se pueden diferenciar cuatro fases, que puedes observar en el dibujo.





**1. Sangrado menstrual (menstruación):** el día que empieza la menstruación es el primer día del ciclo. Suele durar siete días, aunque la duración e intensidad de sangrado es diferente en cada persona y también puede cambiar de un ciclo a otro.

Las contracciones uterinas que permiten la expulsión del endometrio cuando no se ha producido un embarazo pueden provocar malestar y dolor en la región lumbar y pélvica, pero generalmente no suponen algo que limite las actividades académicas, lúdicas o deportivas.

Si el dolor es intenso, hay que acudir a una consulta médica o de enfermería. Una cosa es tener una molestia y otra es tener dolor.

**2. Folicular o preovulatoria:** en la que el endometrio se prepara para el posible embarazo. Esta fase dura hasta que se produce la ovulación.

**3. Ovulatoria:** la ovulación se produce aproximadamente al decimocuarto día del ciclo. Es la fase del ciclo en la que con más probabilidad se puede producir un embarazo. Algunas situaciones (estrés, cambios hormonales...) pueden provocar la ovulación, por lo que se puede producir un embarazo en cualquier momento del ciclo menstrual.

**4. Lútea o premenstrual:** empieza después de la ovulación y acaba cuando empieza la fase de sangrado menstrual del siguiente ciclo. En esta fase, el endometrio aumenta de grosor y se prepara para acoger (anidar) el óvulo fecundado.

El ciclo menstrual dura de media 28 días, aunque también puede durar entre 21 y 35 días. Durante la pubertad y la adolescencia es posible que se produzca de manera no regular

Relaciona con una línea el contenido de las dos columnas



**FASE  
OVULATORIA**

Es la que sigue a la fase ovulatoria. En esta fase el endometrio aumenta su grosor y se prepara para acoger (*anidar*) el óvulo fecundado.



**FASE  
PREMENSTRUAL**

El útero se prepara para el posible embarazo. Esta fase dura hasta que se produce la ovulación.



**FASE  
PREOVULATORIA**

Expulsión del óvulo no fecundado con sangre procedente del endometrio.



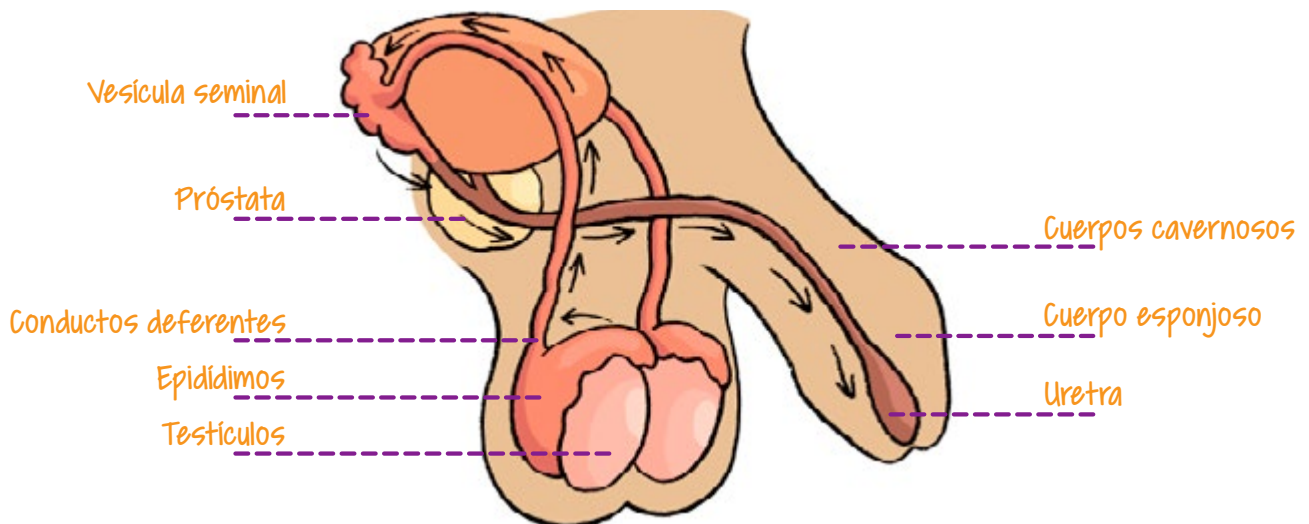
**SANGRADO  
MENSTRUAL**

Consiste en la expulsión del óvulo del ovario para que pueda ser fecundado.

## El ciclo de los espermatozoides

El ciclo de los espermatozoides se refiere al conjunto de cambios que se producen en los genitales internos de las personas que tienen testículos, desde la formación de los espermatozoides hasta su expulsión durante la eyaculación.

En el ciclo de los espermatozoides también se pueden diferenciar cuatro etapas, que puedes observar en el dibujo.



- 1. Formación de los espermatozoides:** se forman en los túbulos seminíferos, situados en el interior de los testículos.
- 2. Salida a los epidídimos,** donde se quedan entre diez y catorce días.
- 3. Continuación del recorrido hacia los conductos deferentes,** donde se juntan con las secreciones de las vesículas seminales y de la próstata, y se nutren
- 4. Eyaculación:** finalmente, pasan a la uretra y salen al exterior.

Quando no hay eyaculación los espermatozoides se reabsorben

Completa las frases utilizando las siguientes palabras o grupo de palabras:

EPIDÍDIMOS, TUBOS SEMINÍFEROS, URETRA, CONDUCTOS DEFERENTES

Los espermatozoides están entre diez y catorce días en los .....  
antes de pasar a los conductos deferentes.

Los espermatozoides se forman en los .....

Después de pasar por los epidídimos van a los .....

El semen sale al exterior a través de la .....

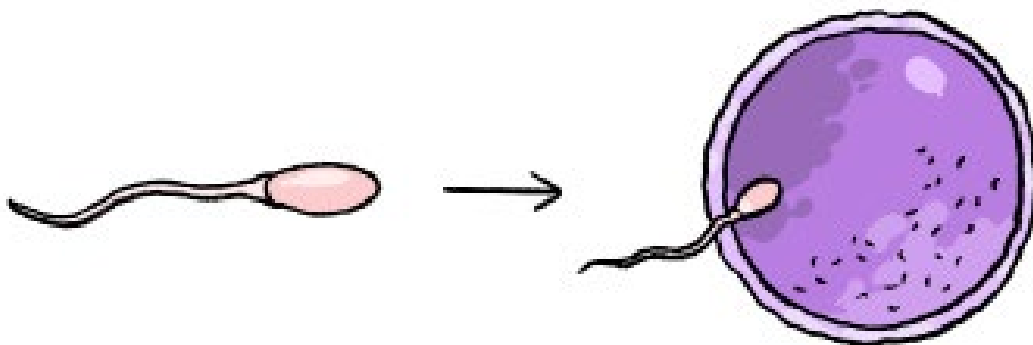
## La Fecundación

La reproducción es la forma en que los seres humanos perpetuamos nuestra especie. Es el proceso de crear un nuevo organismo mediante la unión de un óvulo y un espermatozoide.

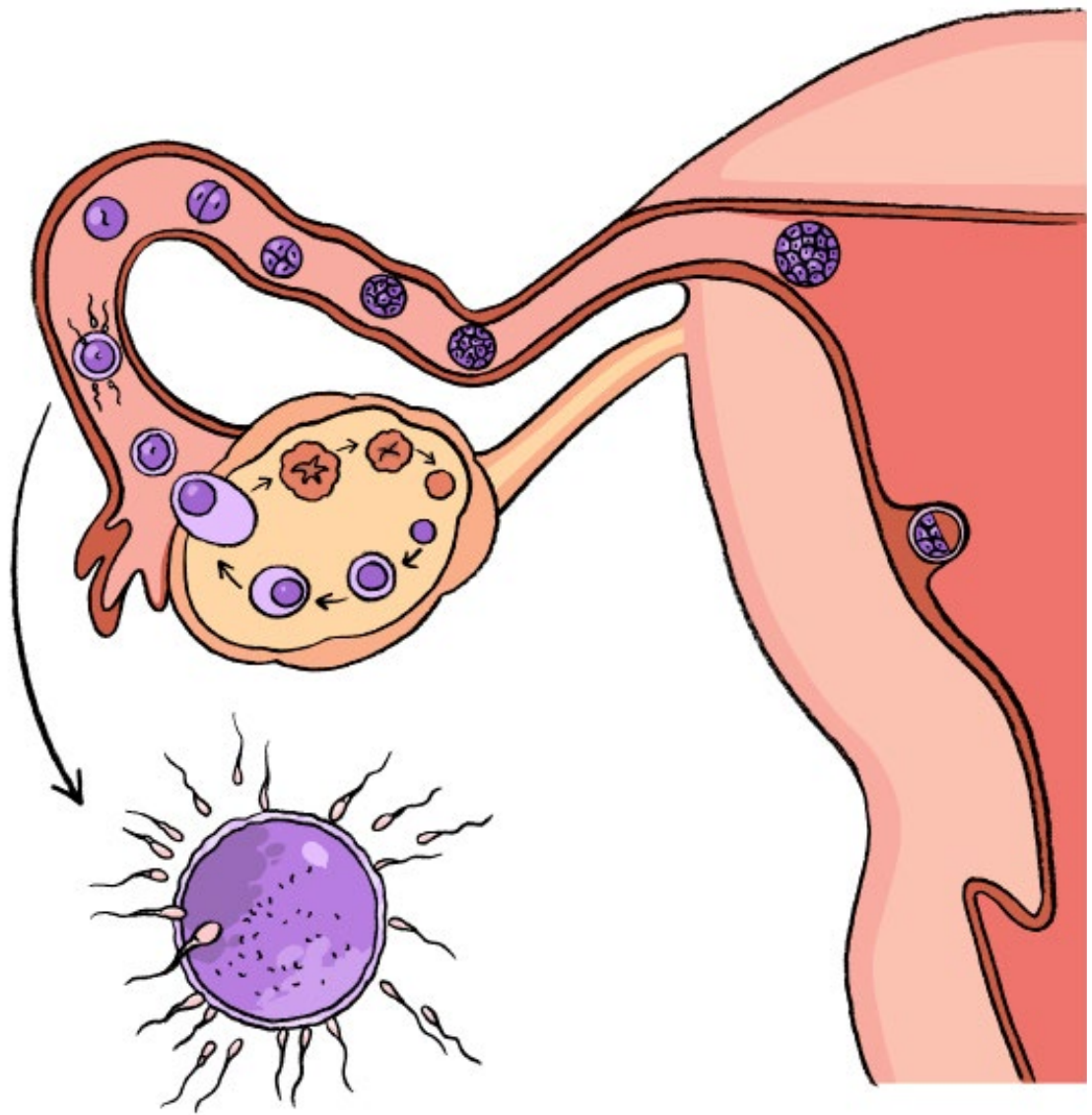
Cada mes, aproximadamente, uno de los ovarios genera y expulsa un óvulo a la trompa de Falopio. También puede pasar que genere y expulse más de un óvulo. Mientras tanto, el útero prepara su parte interna (el endometrio) por si se produce el embarazo.

La **fecundación** consiste en la unión:

- ▶ de un óvulo con un espermatozoide
- ▶ de varios óvulos con un espermatozoide cada uno



La **fecundación** se lleva a cabo en la trompa de Falopio. Al producirse la eyaculación dentro de la vagina, los espermatozoides suben rápidamente a través del útero y se dirigen a las trompas de Falopio. Es en las trompas donde se puede producir la fecundación.

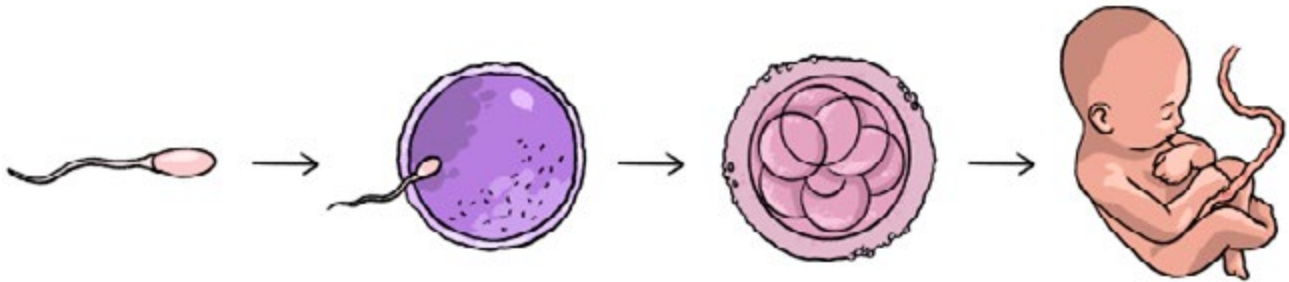


Una vez esto ha sucedido, el óvulo crea una barrera a su alrededor para que no entre ningún otro espermatozoide. También puede pasar que se expulsen dos óvulos y que cada uno sea fecundado por un espermatozoide. Es cuando el embarazo es gemelar.

## El Embarazo

El **embarazo** es el proceso por el que se desarrolla un nuevo ser dentro del cuerpo de la madre, hasta el momento del parto. Dura aproximadamente cuarenta semanas (nueve meses).

La madre vive cambios en su cuerpo durante todo el embarazo, en el parto y después del parto. El embarazo también supone cambios emocionales y sociales.



Para evitar un embarazo se pueden utilizar métodos anticonceptivos. El preservativo es el método anticonceptivo que, además de evitar un embarazo, previene las infecciones de transmisión sexual.

*Decidir traer una persona al mundo es una gran responsabilidad*

