

# REPRODUCTION

Unit 7

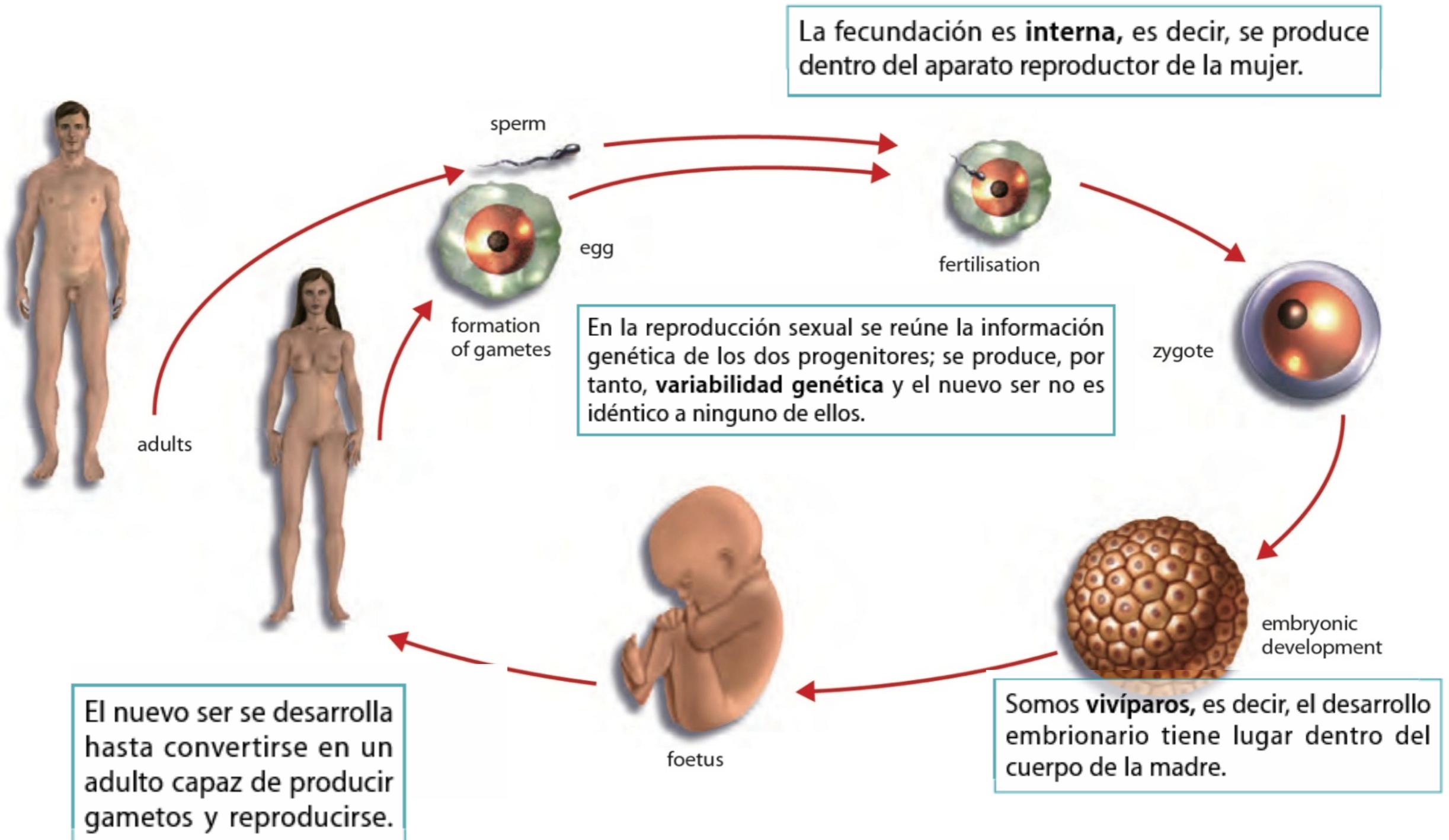
# I. Aparatos reproductores.

- ACTIVIDADES (libro en español):
  - Pág. 119: 2.
  - Pág. 121: 6, 7, 8, 9.
  - Pág. 123: 10, 12, 13, 14.
- ACTIVITIES (English book):
  - Page 69: 2, 4, 5.

# 1 Reproduction and sexuality.

- La **función de reproducción** es básica para asegurar la supervivencia: los nuevos individuos que nacen sustituyen a los que van muriendo.
- La **reproducción humana** es sexual:
  - El nuevo individuo se desarrolla a partir del **cigoto** o célula huevo.
  - El cigoto se origina a partir de la unión (**fecundación**) de dos **gametos** (células sexuales).
  - En los seres humanos los gametos son masculinos (**espermatozoides**) y femeninos (**óvulos**).
- Los órganos que se encargan de la reproducción constituyen el **aparato reproductor** (masculino o femenino).

# 1 Reproduction and sexuality.



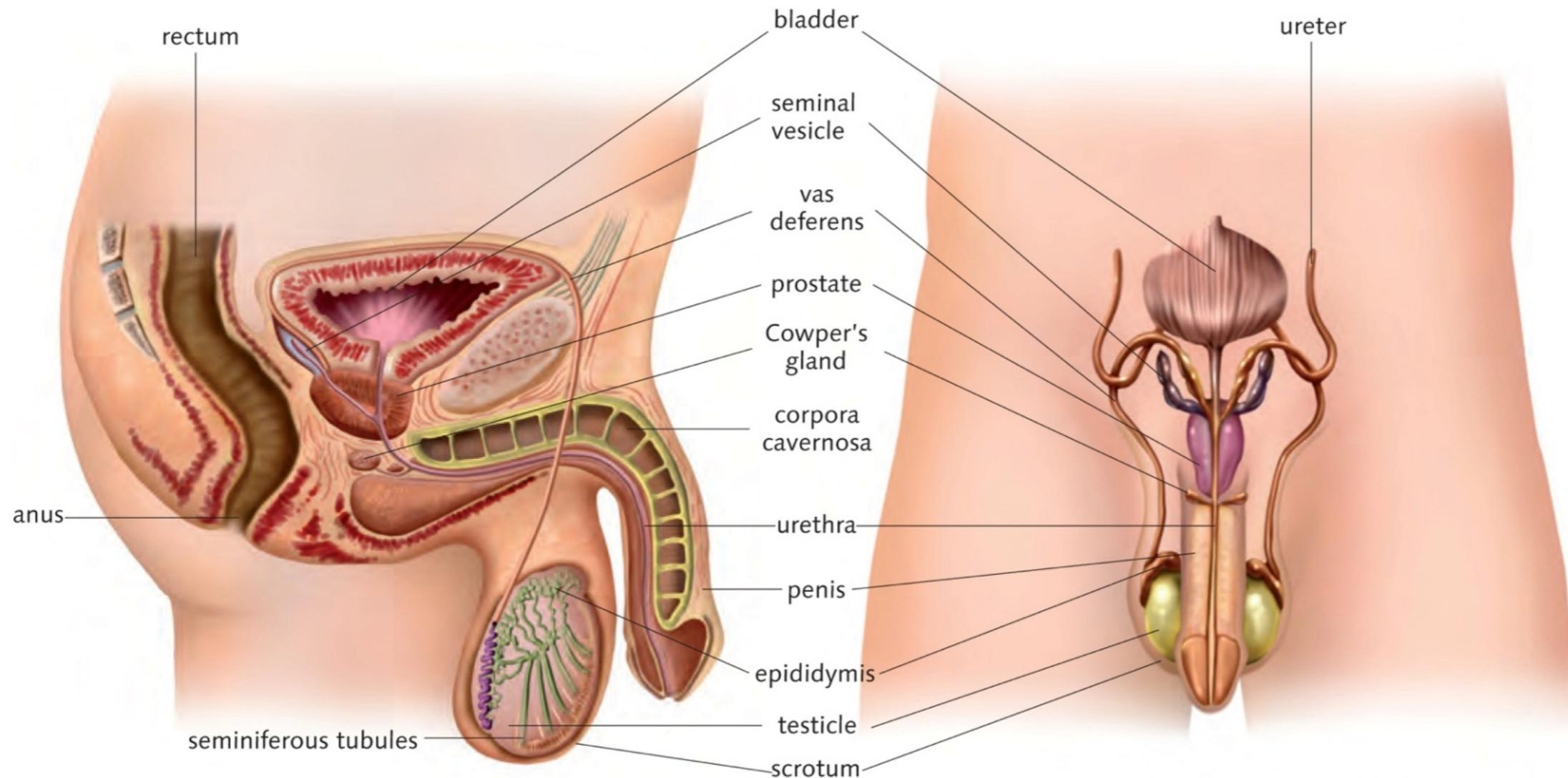
Ciclo sexual de la especie humana.

# 1 Reproduction and sexuality.

- Para que la reproducción se lleve a cabo es necesario una atracción que incite a buscar la relación y el contacto con los individuos del otro sexo. A esto se le denomina **sexualidad**.
- En nuestra especie, la sexualidad no solo están relacionada con la reproducción, sino también con emociones y sentimientos que forman parte del desarrollo psicológico de cada persona.
- Cada individuo vive su sexualidad según sus valores culturales, creencias religiosas, actitudes éticas,... Es una elección personal.

# 2

# The male reproductive system.

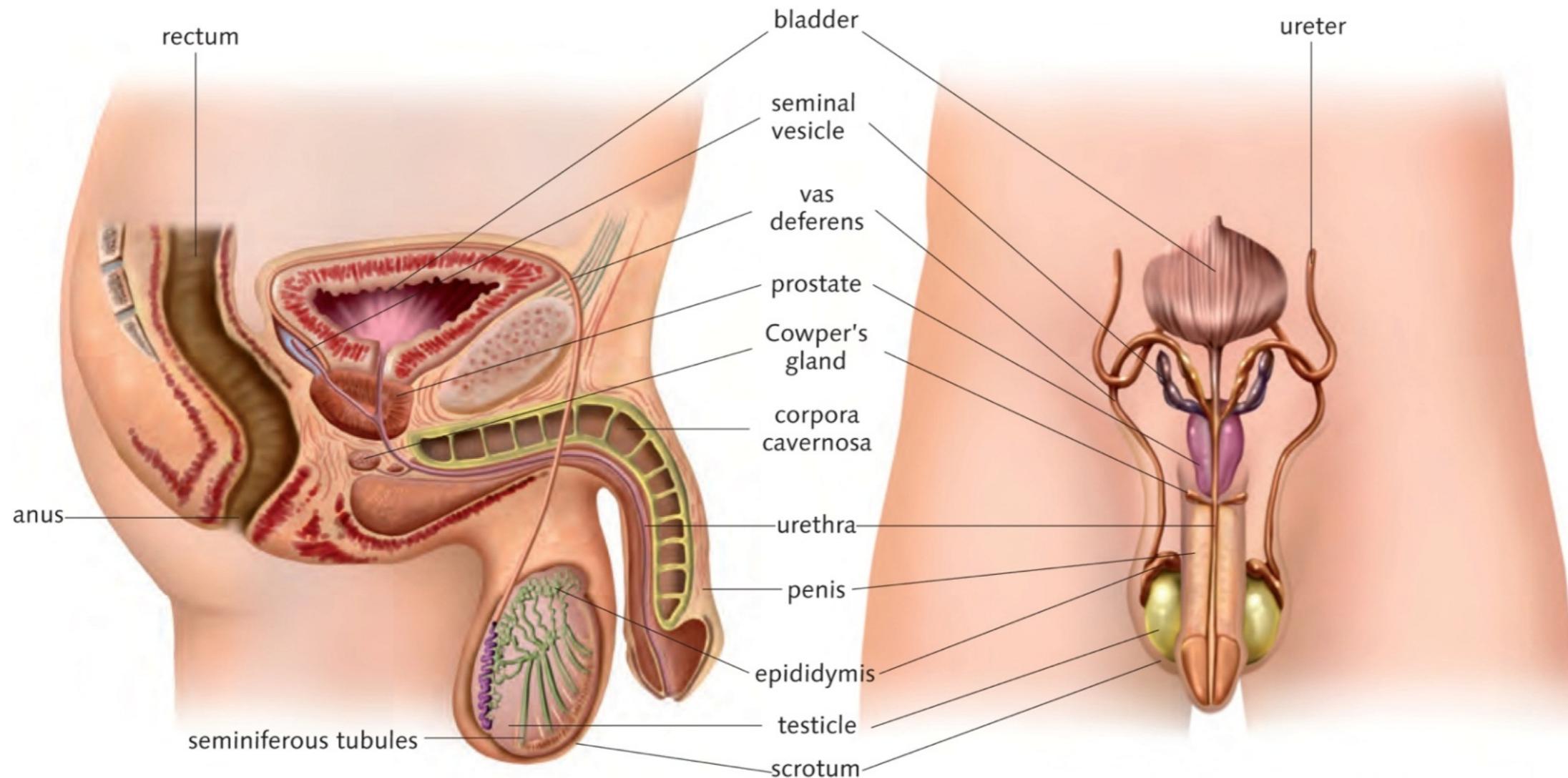


## • Testicles:

- Son las gónadas productoras de gametos masculinos (espermatozoides).
- Están constituidos por numerosos **túbulos seminíferos** en cuyas paredes se encuentran las células productoras de espermatozoides.
- Están situados fuera de la cavidad abdominal y cubiertos por un repliegue de piel que se llama **escroto**.

# 2

# The male reproductive system.

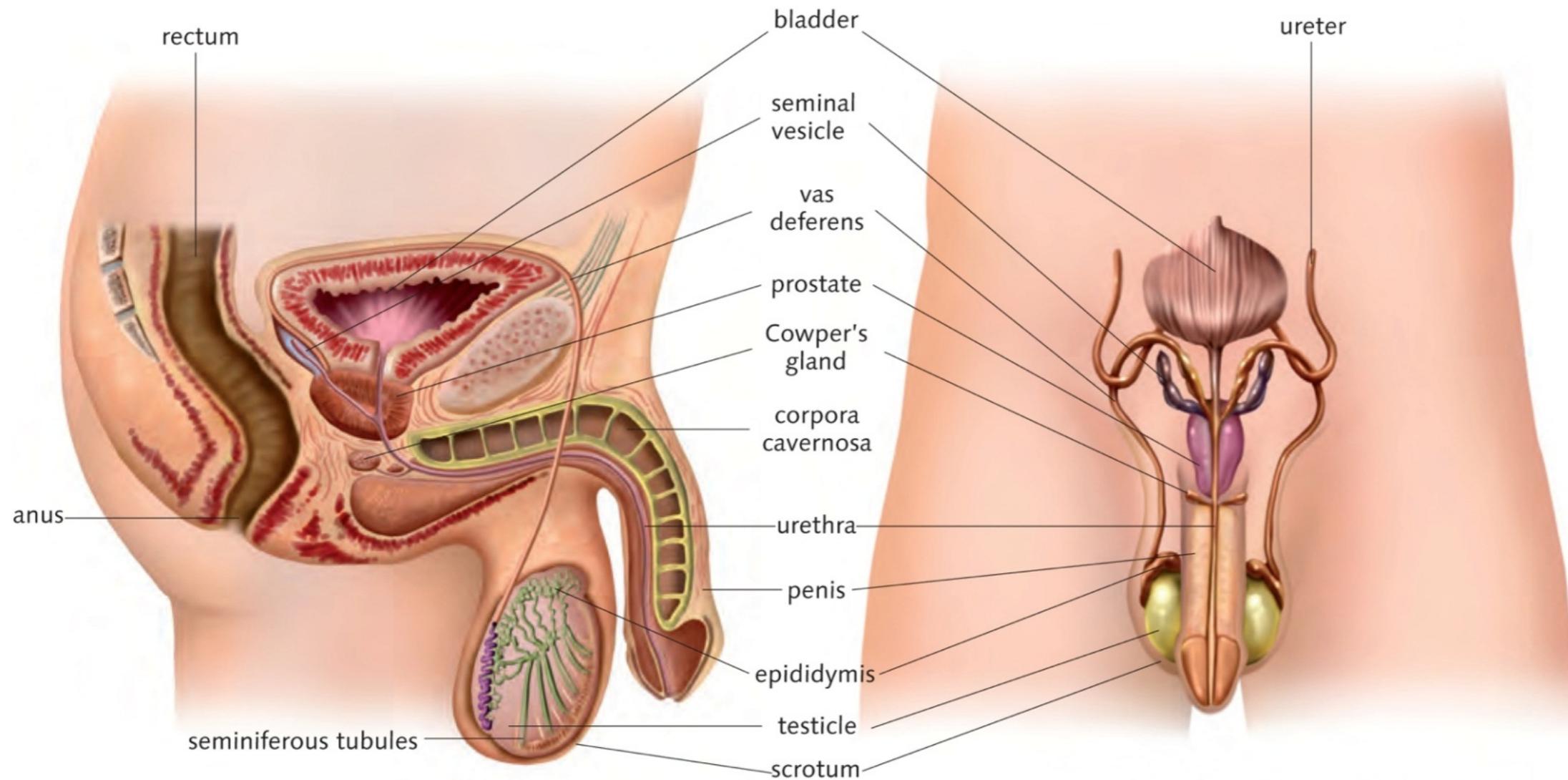


- **Epidídimo:**

- Formado por los túbulos seminíferos de cada testículo.
- Es el lugar donde los espermatozoides terminan su procesos de maduración.

# 2

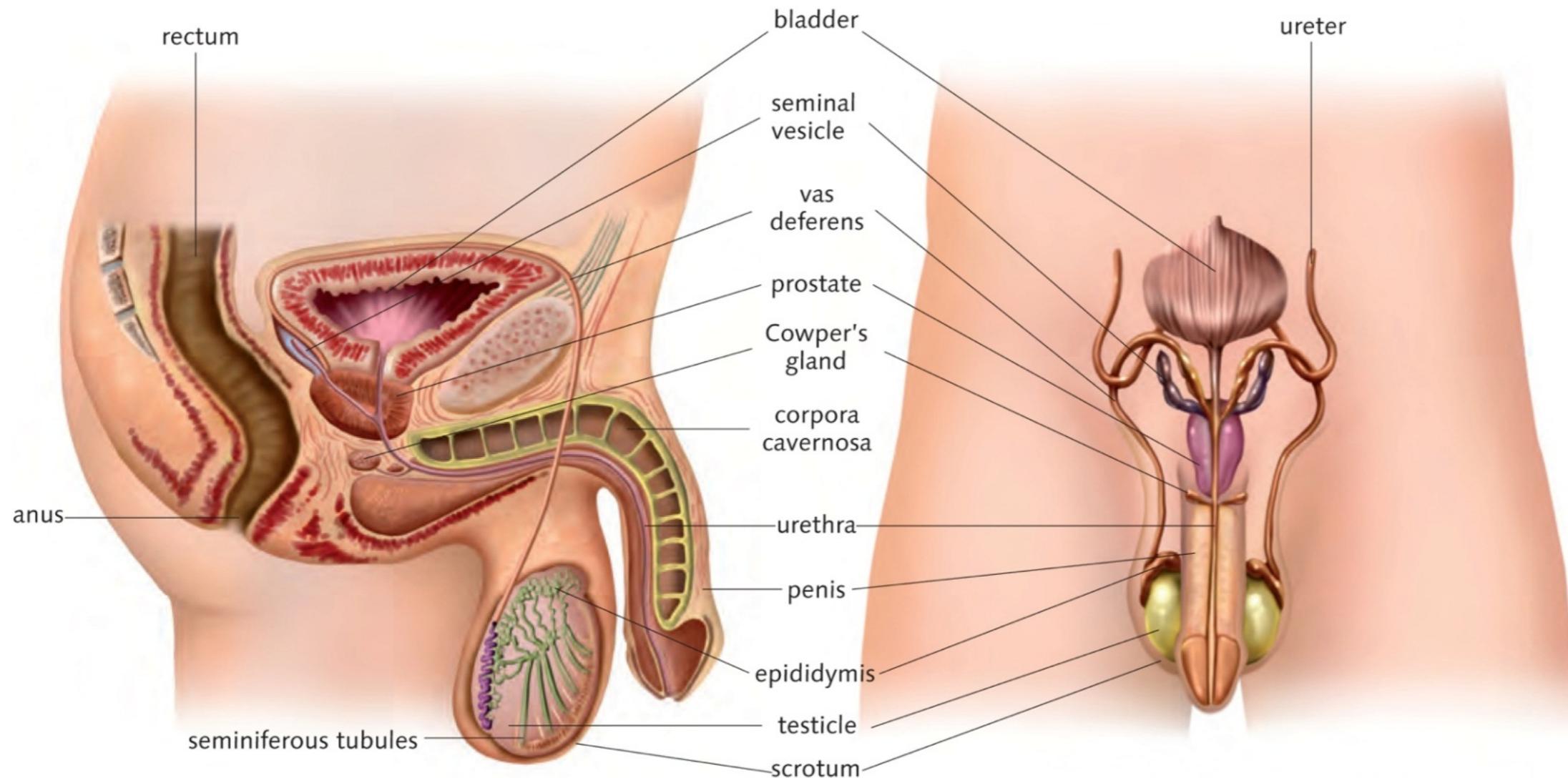
# The male reproductive system.



- **Conductos deferentes (vas deferens):**
  - Es la continuación del epidídimo.
  - Sirve de almacén de los espermatozoides.

# 2

# The male reproductive system.

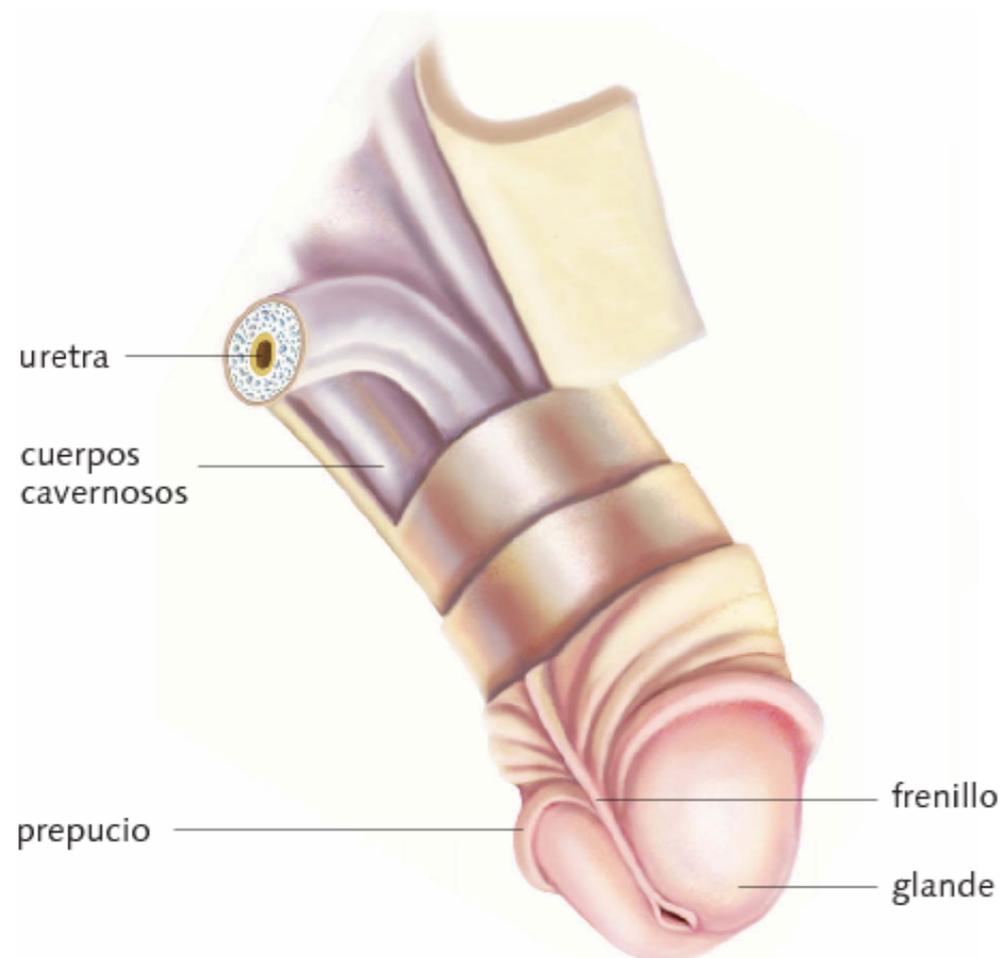


- **Urethra:**

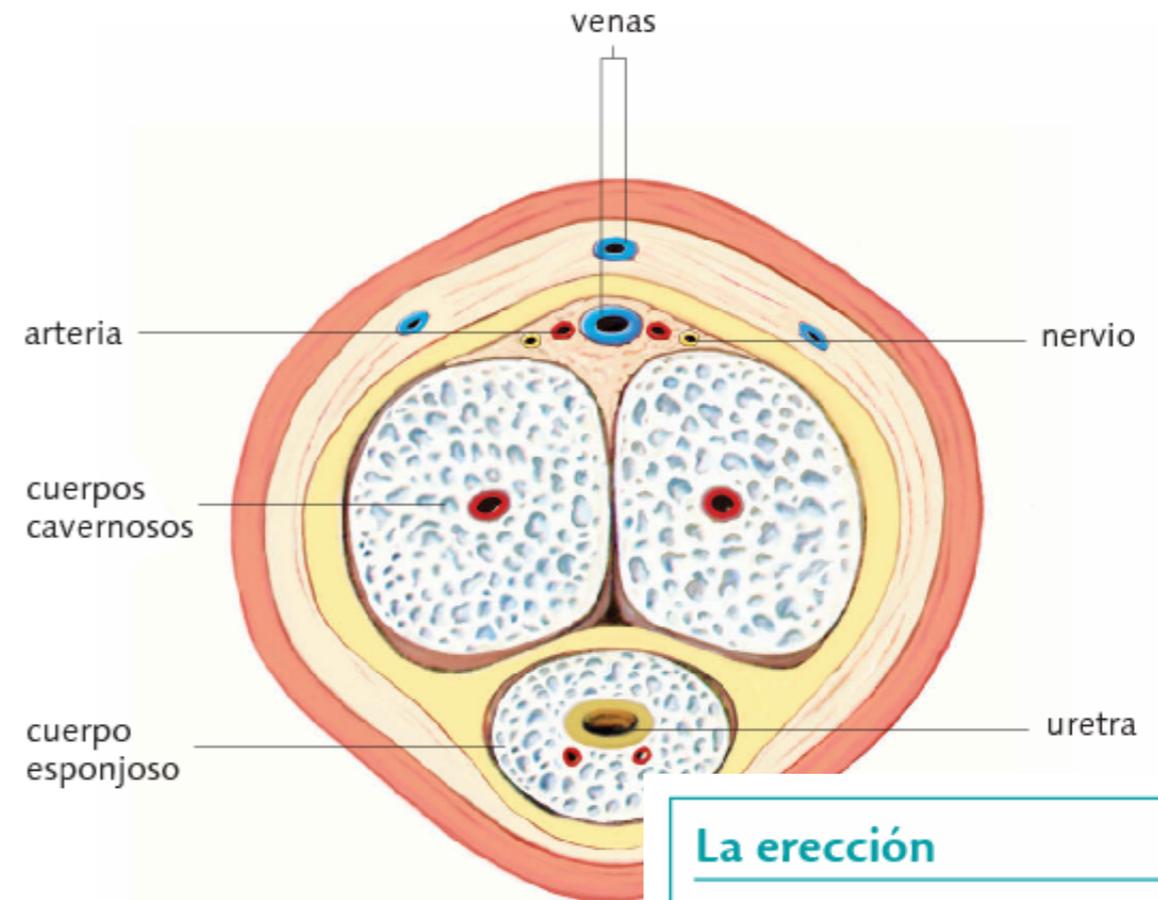
- Conecta la vejiga con el exterior.
- La última parte de su recorrido se aloja en el pene y sirve de conducto de expulsión de los espermatozoides.

# 2

# The male reproductive system.



Estructura y corte transversal del pene.



## La erección

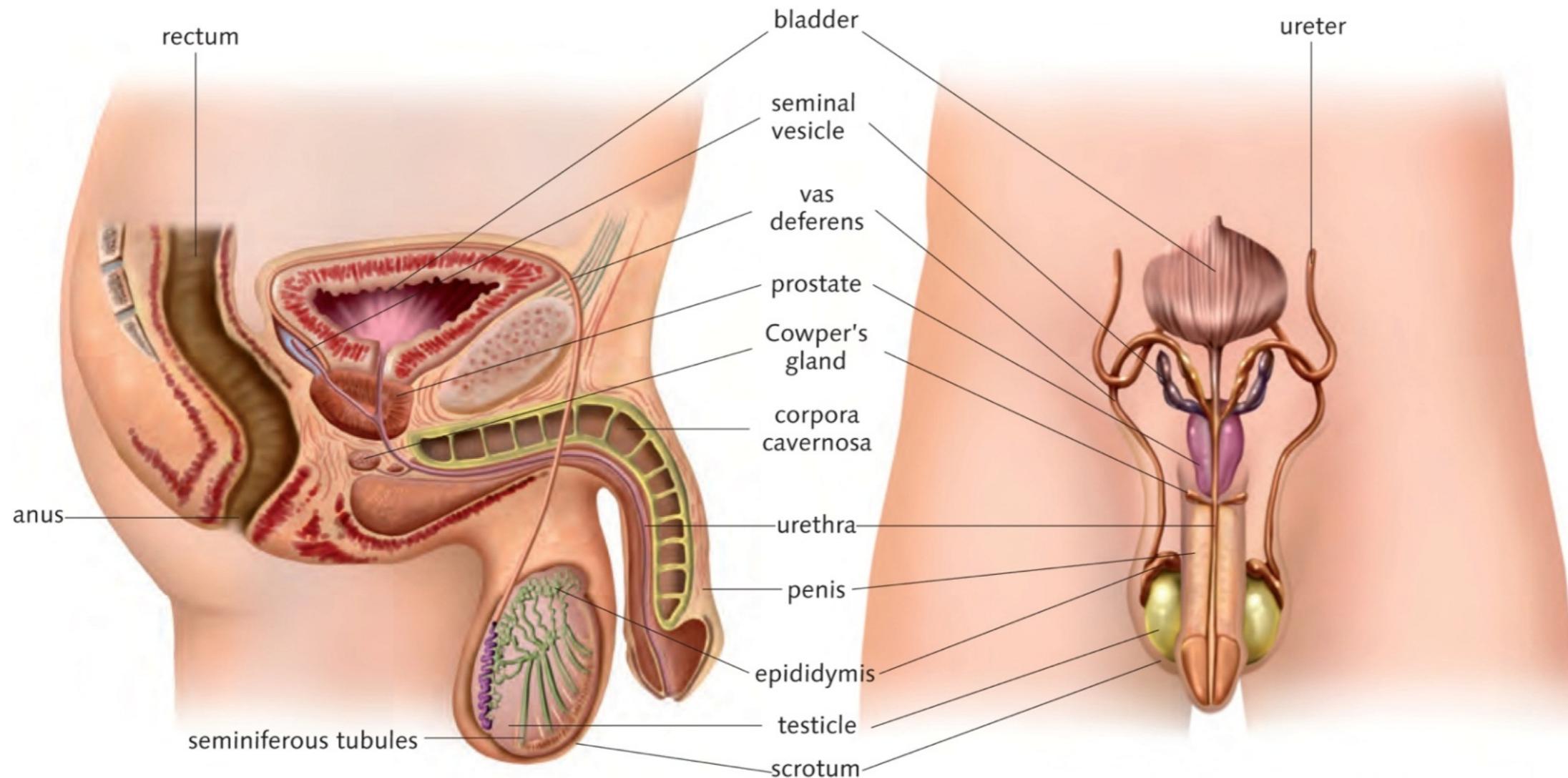
Durante la copulación, las arterias inyectan sangre a presión en los cuerpos cavernosos, lo que hace que aumenten de tamaño. Esto provoca la rigidez del pene (erección) y facilita, así, la penetración.

## • Penis:

- Es el órgano copulador masculino.
- Constituido por los cuerpos cavernosos (masas de tejido eréctil) y el cuerpo esponjoso, que rodea a la uretra.
- El cuerpo esponjoso se ensancha en su parte final y forma el **glande**, que está recubierto de un repliegue de piel que se llama **prepucio**.

# 2

# The male reproductive system.

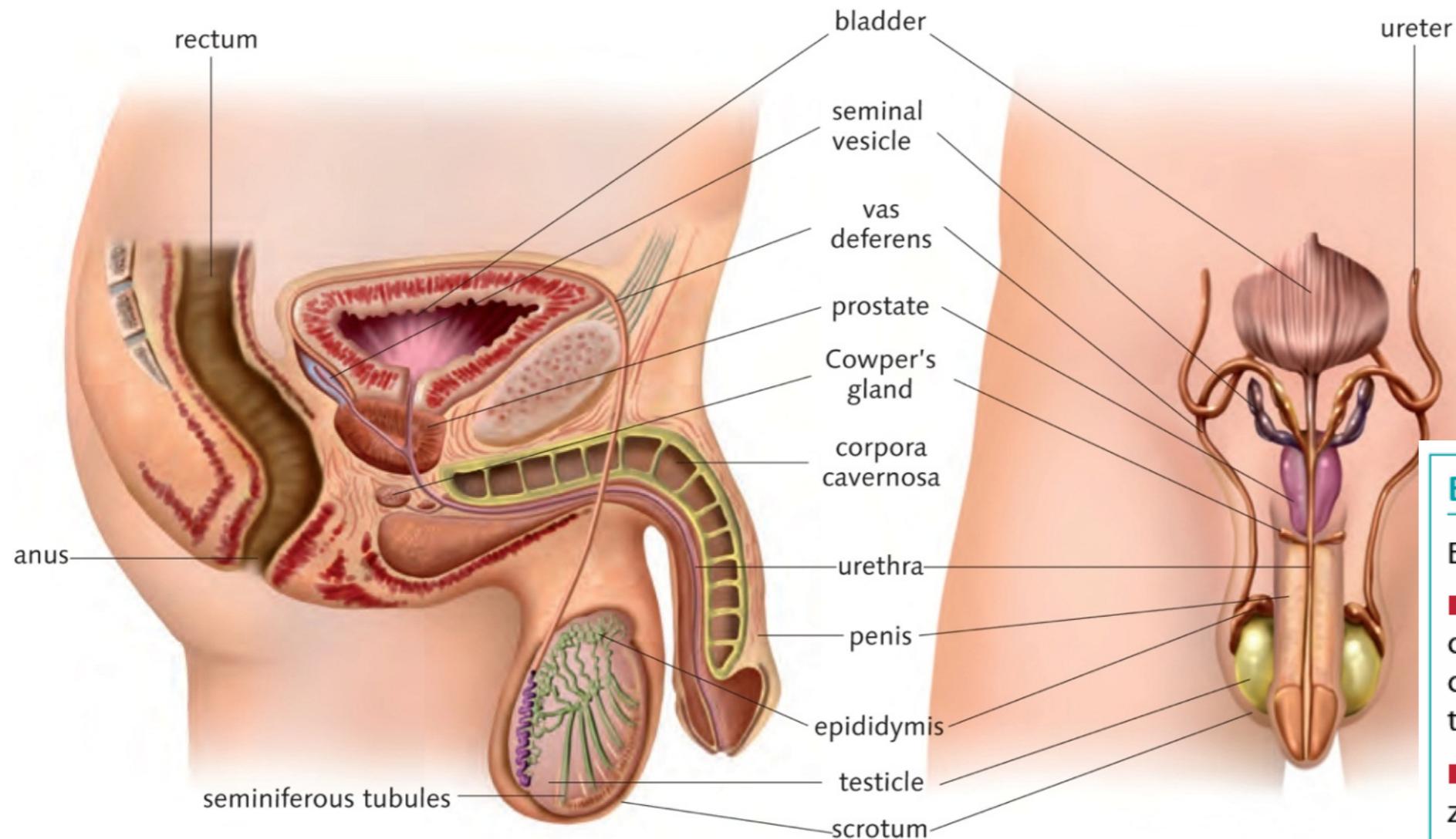


- **Glándulas anejas:**

- Segregan sustancias que se mezclan con los espermatozoides para constituir el semen o facilitar la penetración.

# 2

# The male reproductive system.



## El semen

El semen expulsado contiene:

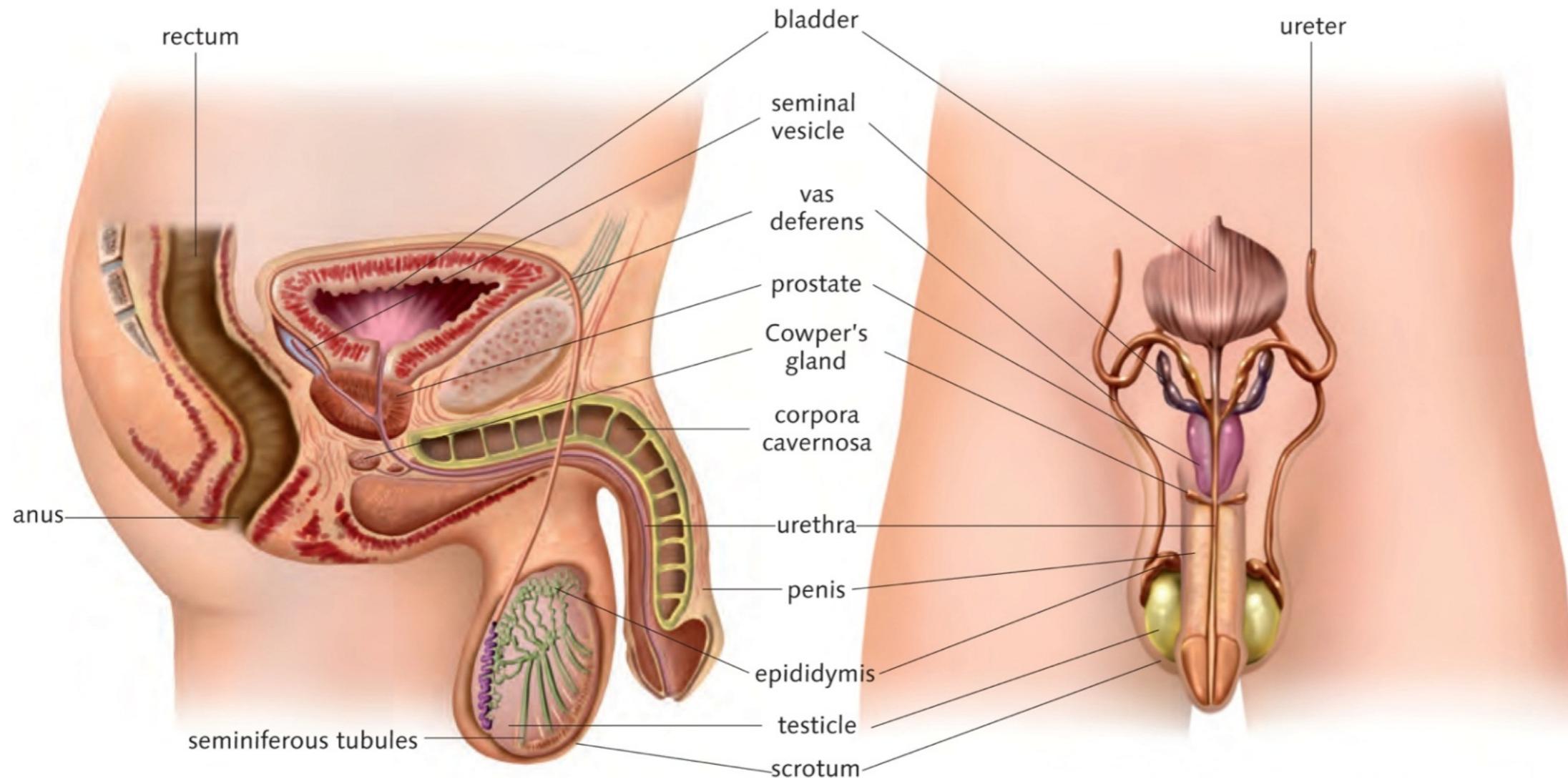
- Espermatozoides. Aunque son el componente más importante, solo constituyen un 10% del volumen total del semen.
- Nutrientes para los espermatozoides.
- Sustancias neutralizantes de la acidez vaginal.
- Mucus lubricante.

- **Glándulas anejas:**

- ***Vesículas seminales:*** secretan líquido espermático, que contiene glucosa, un nutriente para los espermatozoides.

# 2

# The male reproductive system.

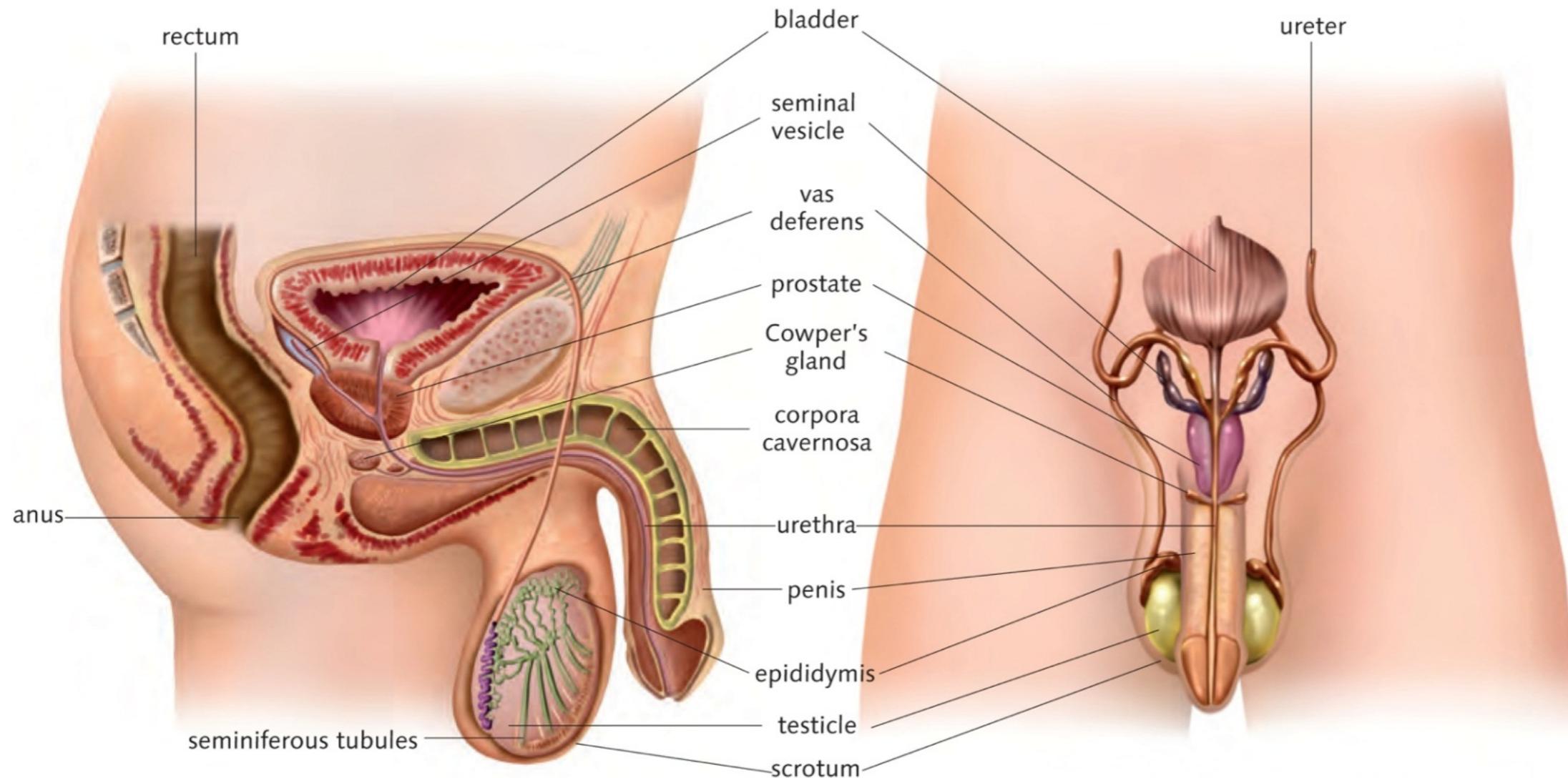


- **Glándulas anejas:**

- ***Próstata:*** secreta líquido prostático, formado por sustancias que protegen a los espermatozoides de la acidez de la vagina.

# 2

# The male reproductive system.

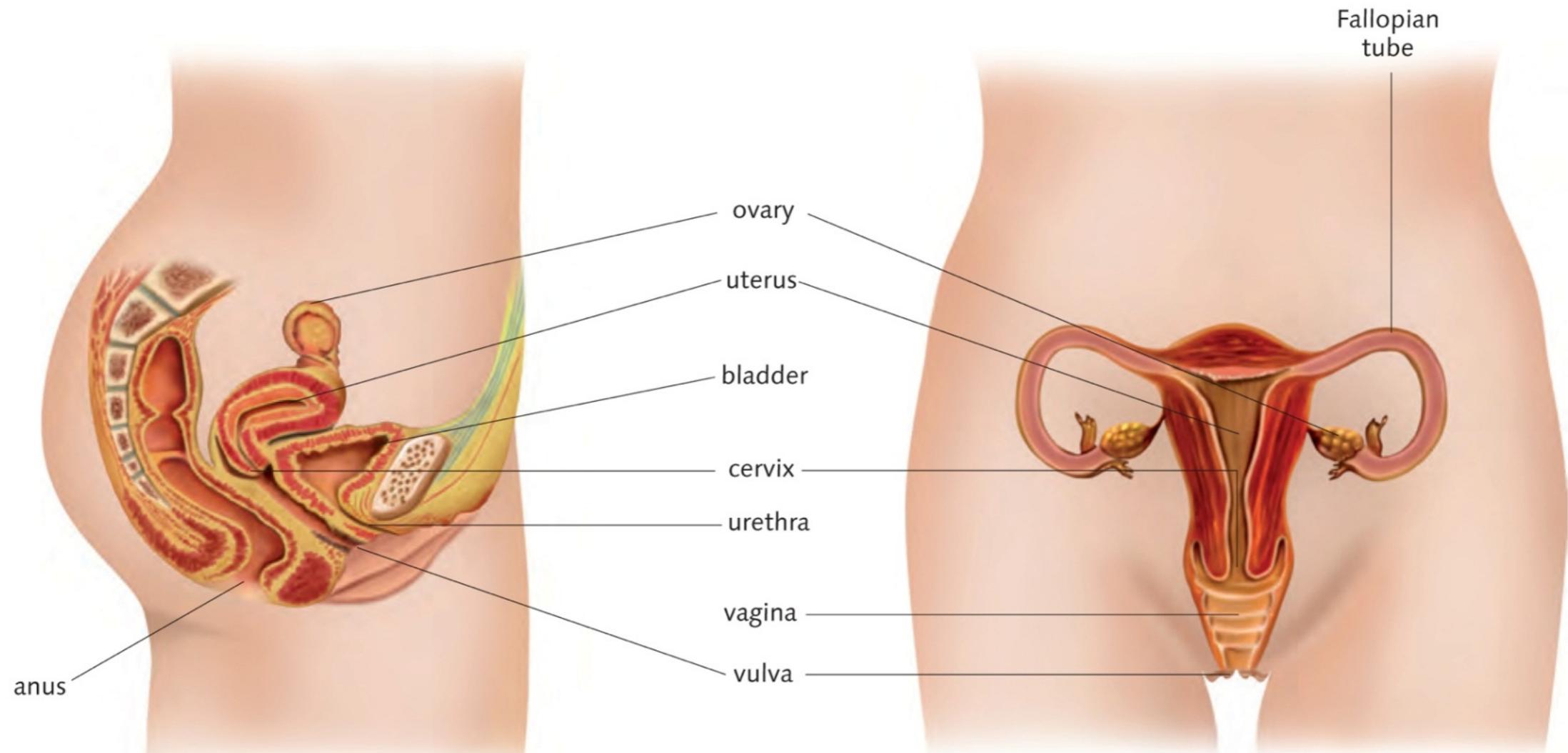


- **Glándulas anejas:**

- ***Glándulas de Cowper:*** segregan un líquido lubricante que facilita el acto sexual.

# 3

# The female reproductive system.

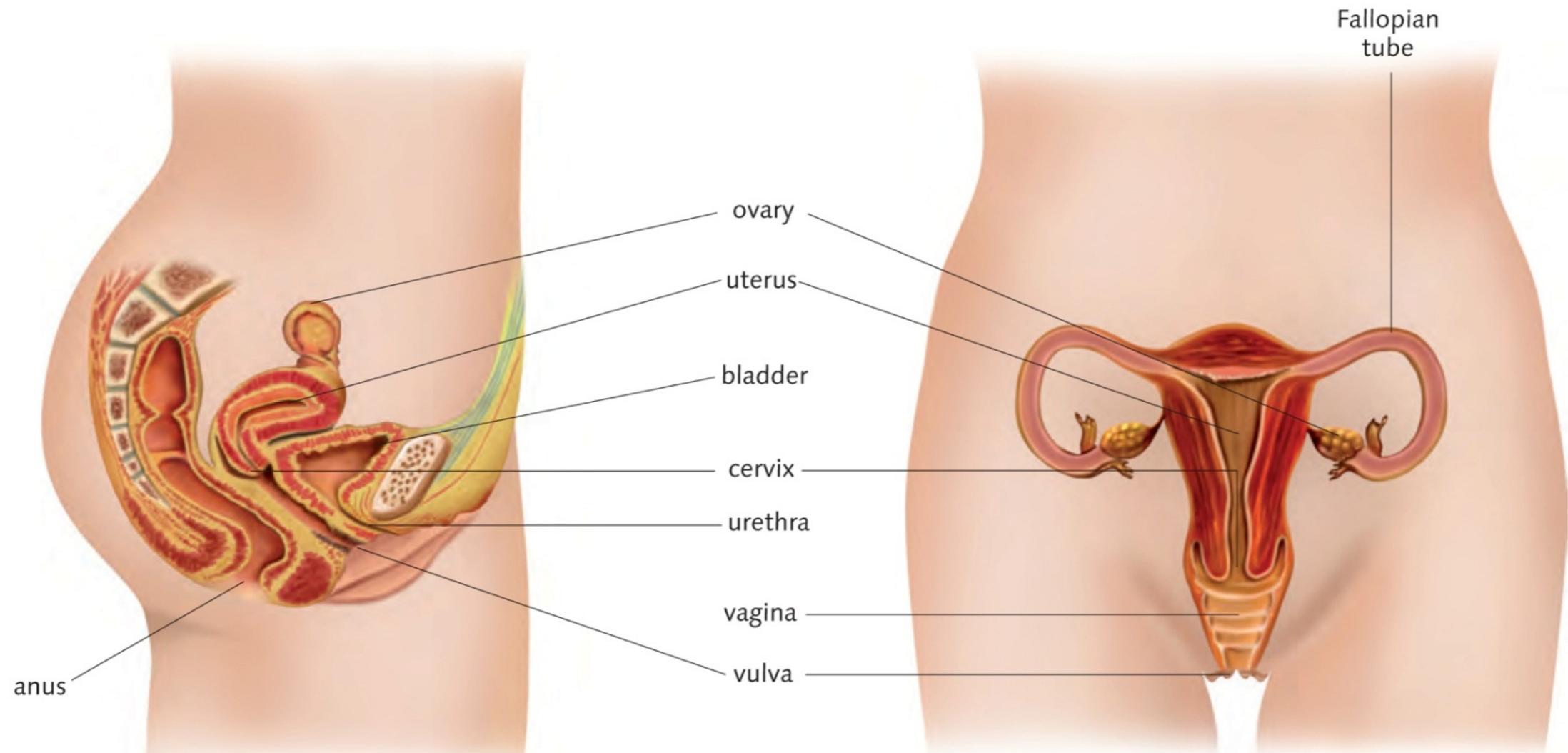


## • The ovaries:

- Son las gónadas del aparato reproductor femenino..
- En su parte externa (corteza) se localizan los **folículos ováricos**, en cuyo interior se forman los **óvulos**.
- Los folículos más externos y grandes (**folículos de De Graaf**) contienen los óvulos listos para ser expulsados.
- Los ovarios producen además las hormonas sexuales femeninas.

# 3

# The female reproductive system.

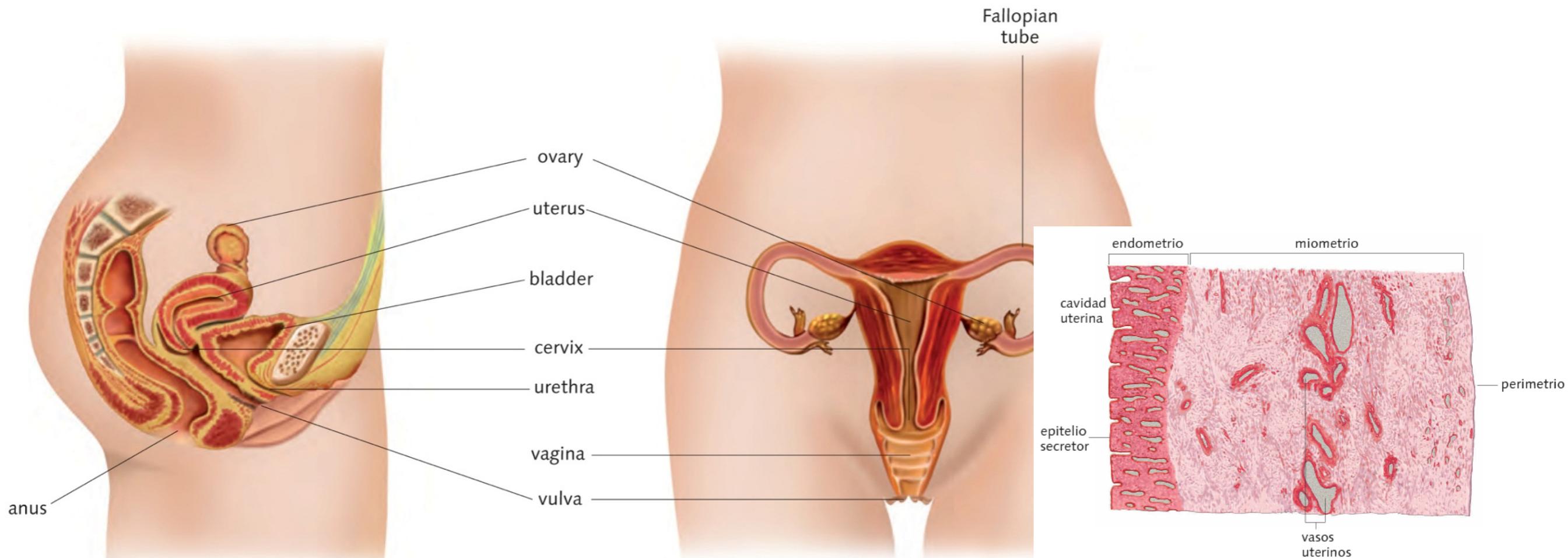


- **Oviductos, trompas de Falopio o trompas uterinas:**

- Son dos pequeños tubos con forma de embudo que recogen los óvulos liberados por los ovarios.
- En las trompas de Falopio se produce habitualmente la fecundación.
- Segregan un líquido que sirve de alimento al cigoto en caso de que haya habido fecundación.

# 3

# The female reproductive system.

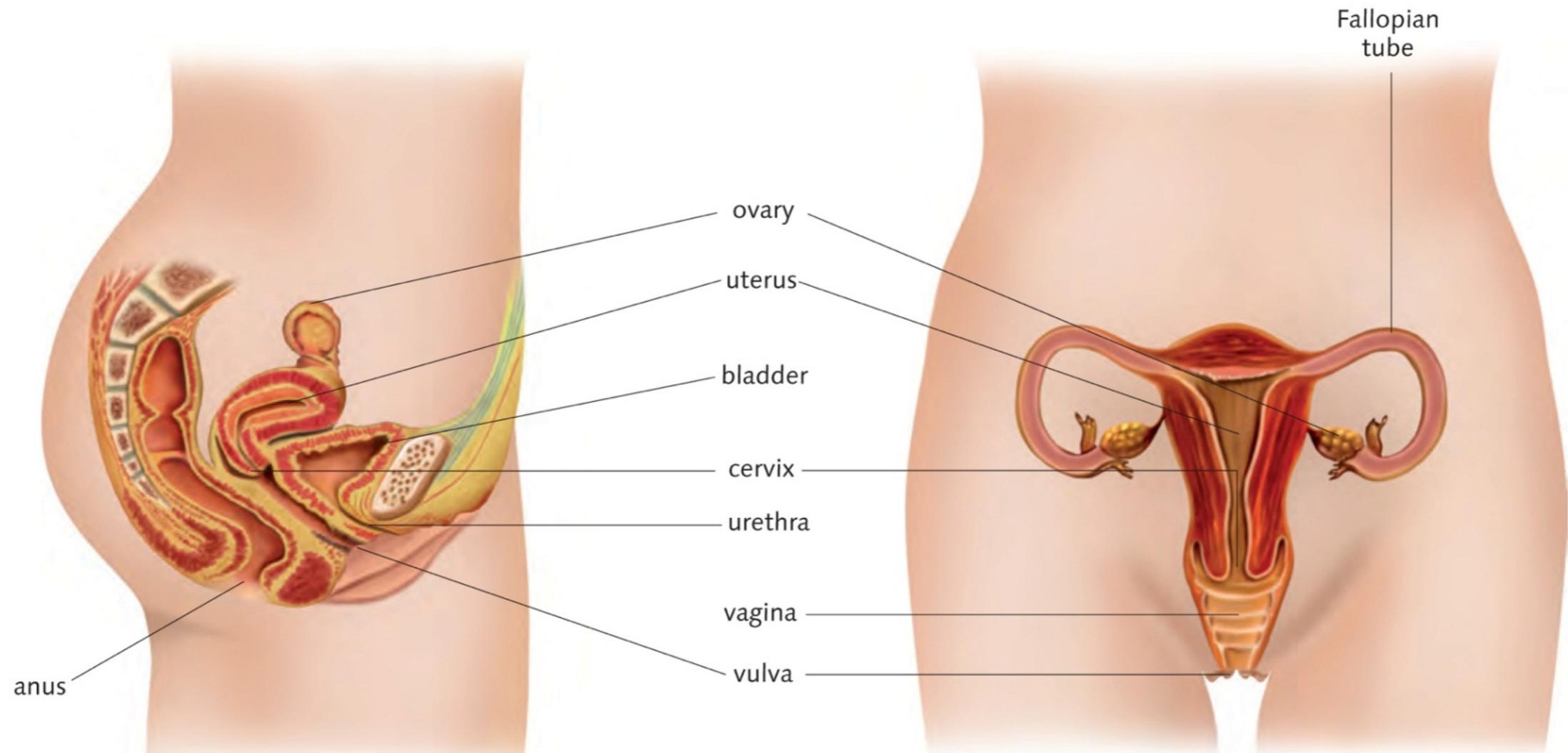


Esquema de una sección de la pared del útero.

## • Útero o matriz:

- Cavity in which the Fallopian tubes open.
- Presents a thick muscular layer (**miometrio**), lined internally by a mucous layer (**mucosa uterina o endometrio**).
- Communicates with the vagina through the **neck** or **cervix**.
- In the uterus, the process of **gestación** of the new individual is carried out.

# 3 The female reproductive system.

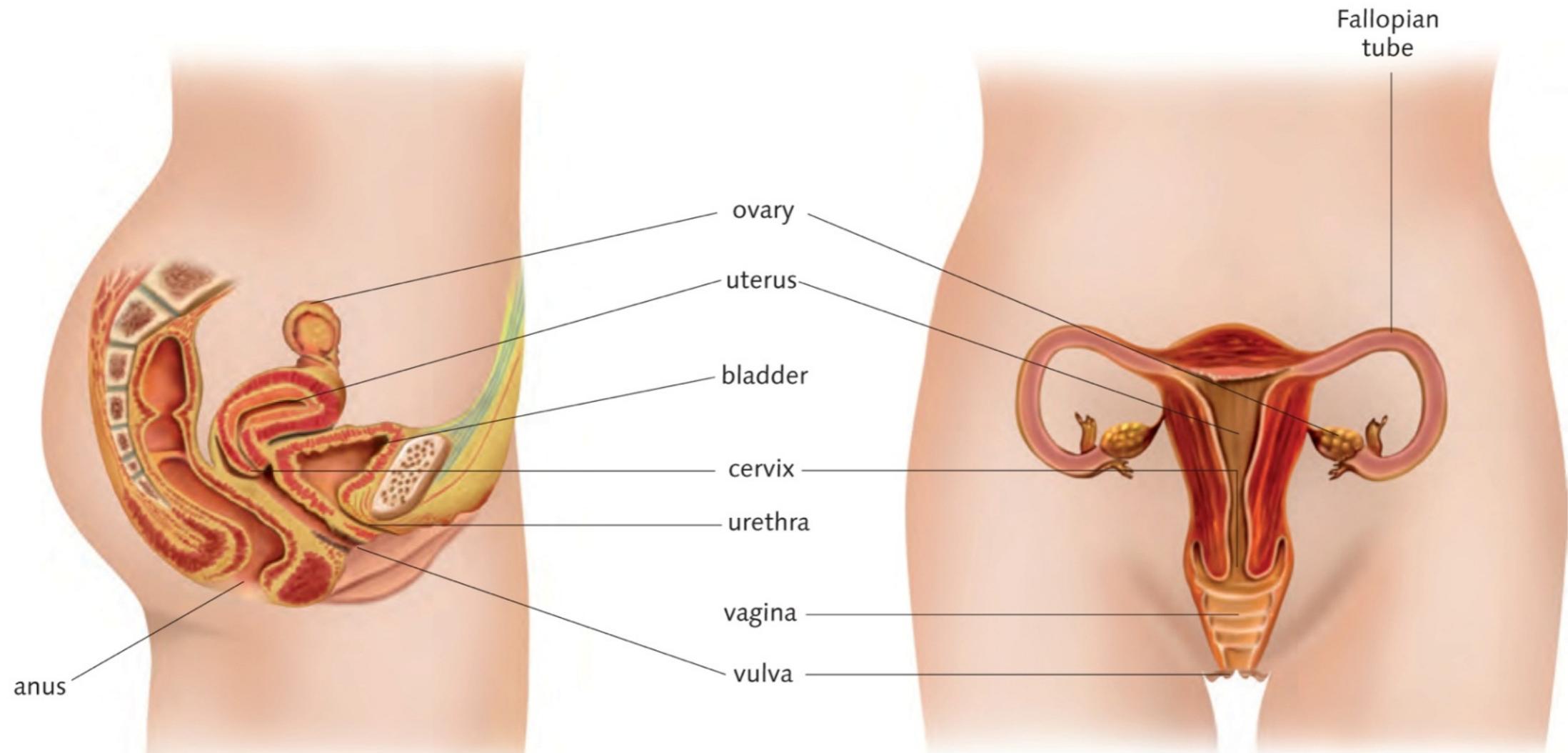


- **Vagina:**

- En ella se depositan los espermatozoides en el acto sexual.
- Es un conducto elástico con glándulas que segregan sustancias lubricantes para facilitar la penetración.
- En su entrada existe una pequeña membrana incompleta (himen) que se rompe durante las primeras relaciones sexuales.

# 3

# The female reproductive system.



## • Vulva:

- Constituye el órgano genital externo de la mujer.
- Presenta unos repliegues cutáneos (**labios mayores y labios menores**) entre los que se encuentra el **clítoris**, órgano formado por tejido eréctil similar al del pene.
- En los labios vaginales se encuentran las **glándulas de Bartolini**, que segregan fluidos que lubrican los órganos genitales externos durante el acto sexual.

# II. Gametogénesis, fecundación, embarazo, parto.

- ACTIVIDADES (libro en español):
  - Pág. 125: 16, 17.
  - Pág. 127: 19.
  - Pág. 133: 26.
  - Pág. 135: 31, 32.
  - Pág. 138: 9, 10.
  - Pag. 139: 16, 18, 24, 26, 31, 33.
- ACTIVITIES (English book):
  - Page 71: 13, 14, 16.
  - Page 73: 18, 21.
  - Page 75: 32.

# 4

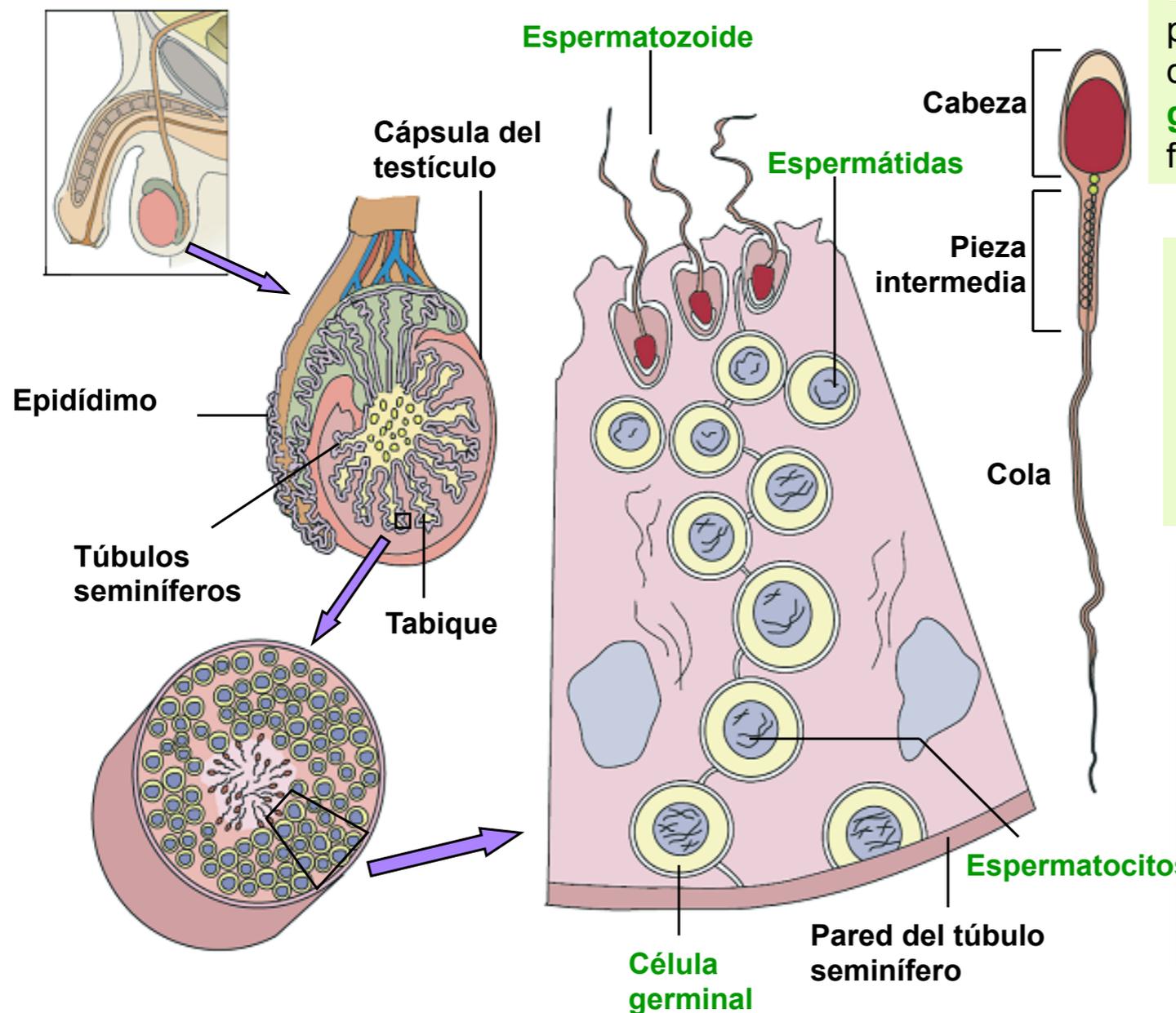
# Gametogénesis.

- Es el proceso de formación de gametos que tiene lugar en las gónadas (testículos y ovarios).
- A partir de las **células primordiales** de las gónadas, que tienen 46 cromosomas como todas las células humanas, se forman los espermatozoides y los óvulos, que tienen solo 23 cromosomas.
- Este proceso especial de división celular en el que se reduce a la mitad el número de cromosomas se llama **meiosis**.

# 4

# Gametogenesis: espermatogénesis.

## La espermatogénesis



### 1. Se forman los espermatoцитos

Las células situadas junto a las paredes de los túbulos seminíferos de los testículos, llamadas **células germinales**, se dividen y crecen, formando los **espermatoцитos**.

### 2. Se forman las espermátidas

Los **espermatoцитos** experimentan un proceso de división especial, llamado meiosis y se originan unas células llamadas **espermátidas**.

### 3. Se forman los espermatozoides

Las **espermátidas** maduran, perdiendo gran parte de su citoplasma y adquiriendo la forma característica de los **espermatozoides**. Cuando completan su desarrollo, los espermatozoides son liberados al interior del tubo seminífero.

# 4

# Gametogénesis: espermatogénesis.

## Sperm: male gametes

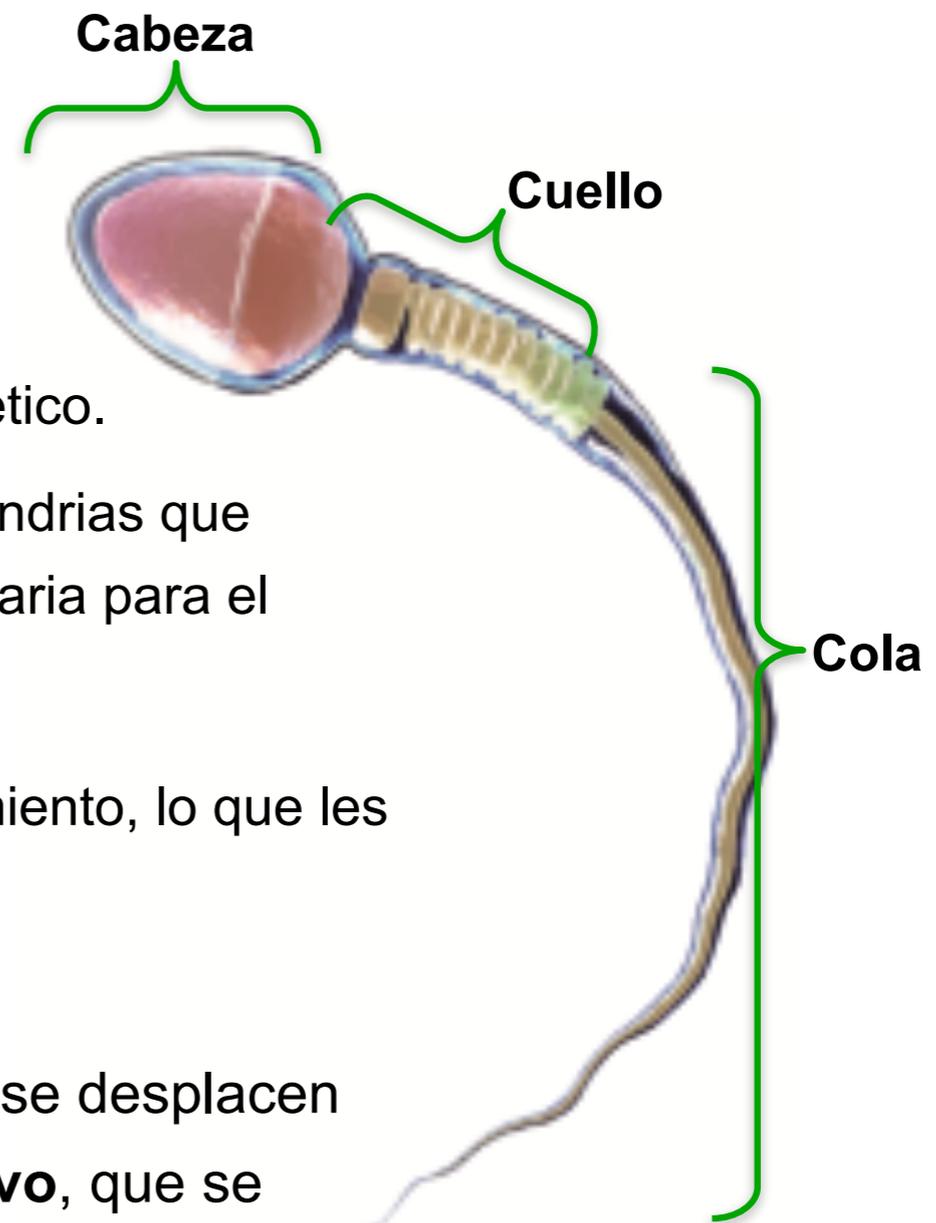
Los espermatozoides están formados por tres estructuras principales:

**Cabeza:** contiene el núcleo con el material genético.

**Cuello o pieza intermedia:** contiene las mitocondrias que proporcionan la gran cantidad de energía necesaria para el movimiento.

**Cola o flagelo:** se encarga de generar el movimiento, lo que les permite nadar libremente en un medio fluido.

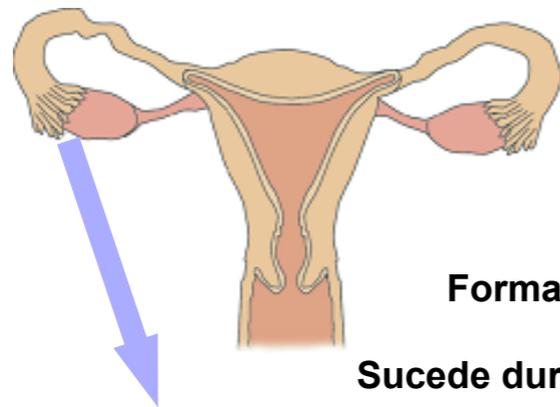
Esta forma permite que los espermatozoides se desplacen mediante un **movimiento ondulatorio rotativo**, que se repite para avanzar a través de los fluidos de la vagina y el útero y alcanzar el óvulo.



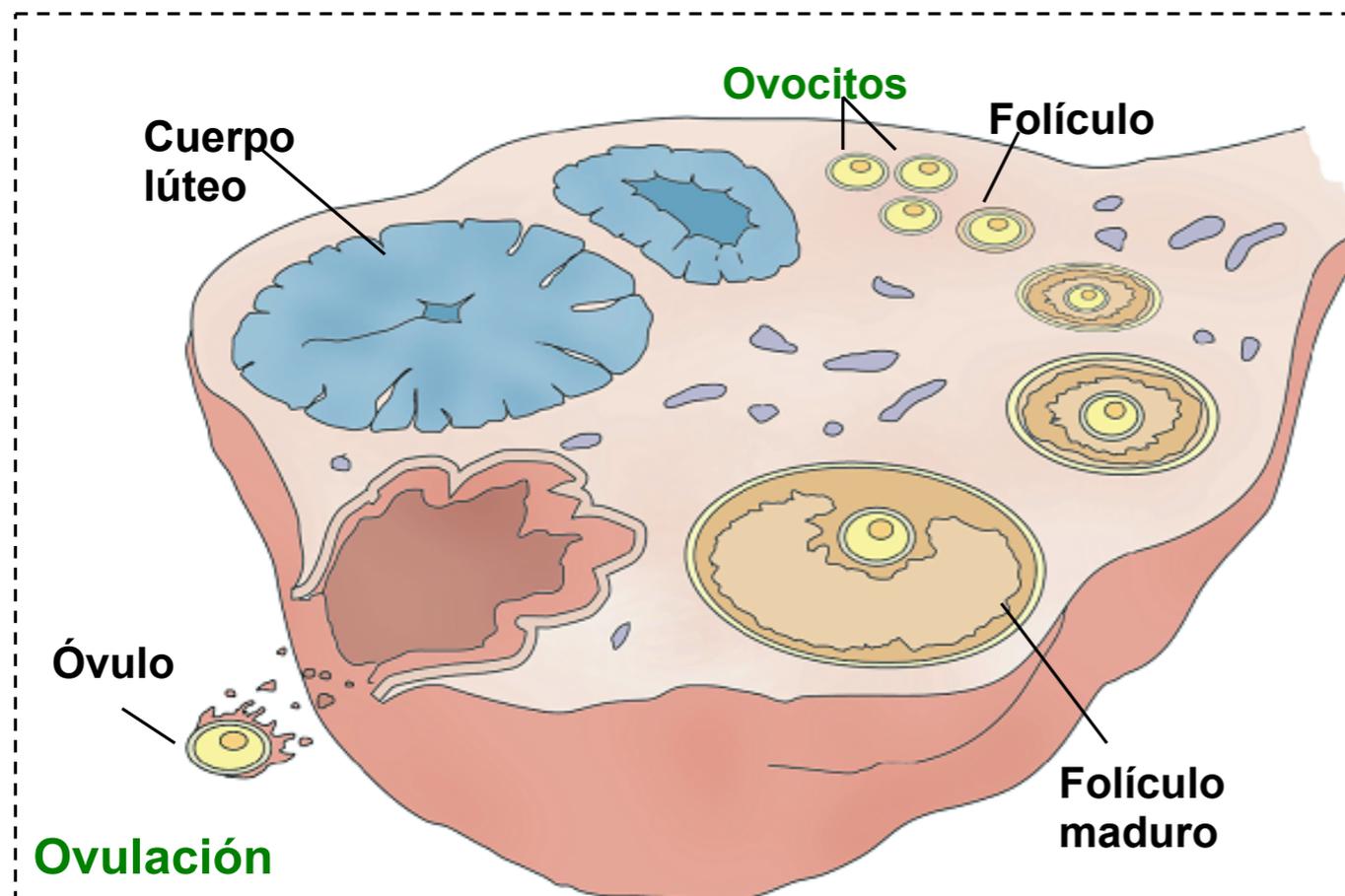
# 4

# Gametogénesis: ovogénesis.

## La ovogénesis



Formación de los ovocitos  
y de los folículos.  
Sucede durante la etapa de feto



Maduración del folículo y del ovocito.  
Sucede una vez al mes después de la pubertad

### 1. Durante la vida del feto

Las **células germinales** sufren divisiones y crecen, transformándose en **ovocitos**. Estos se rodean de otras células, las llamadas **foliculares**, y forman el **folículo**, que detiene su desarrollo hasta la pubertad. Las células foliculares alimentan al ovocito y producen **estrógenos**, que son hormonas sexuales femeninas.

### Fase 2. A partir de la pubertad

A partir de la pubertad, aproximadamente cada 28 días. En esta etapa el folículo crece, y el óvulo que hay en él madura y sale del ovario; este proceso se llama **ovulación**.

# 4 Gametogénesis: ovogéneis.

- Como la ovogénesis es un proceso cíclico que va acompañado de cambios, también cíclicos en la mucosa del útero, se suele distinguir entre **ciclo ovárico** y **ciclo uterino**.
- El **ciclo ovárico** se lleva a cabo en tres etapas:
  - **Fase folicular:** 14 días; la hormona estimulante del folículo (FSH) producida por la hipófisis estimula el desarrollo de uno o varios folículos del ovario para que maduren y formen un óvulo.
  - **Ovulación:** se libera un óvulo por el ovario debido a la acción de la hormona luteínica (LH) producida por la hipófisis.
  - **Fase secretora:** la zona del ovario que ha expulsado el óvulo se transforma en una masa de células (cuerpo lúteo o amarillo) que produce y segrega la hormona progesterona. Tras unos 10-12 días el cuerpo lúteo deja de segregar hormonas y comienza un nuevo ciclo.

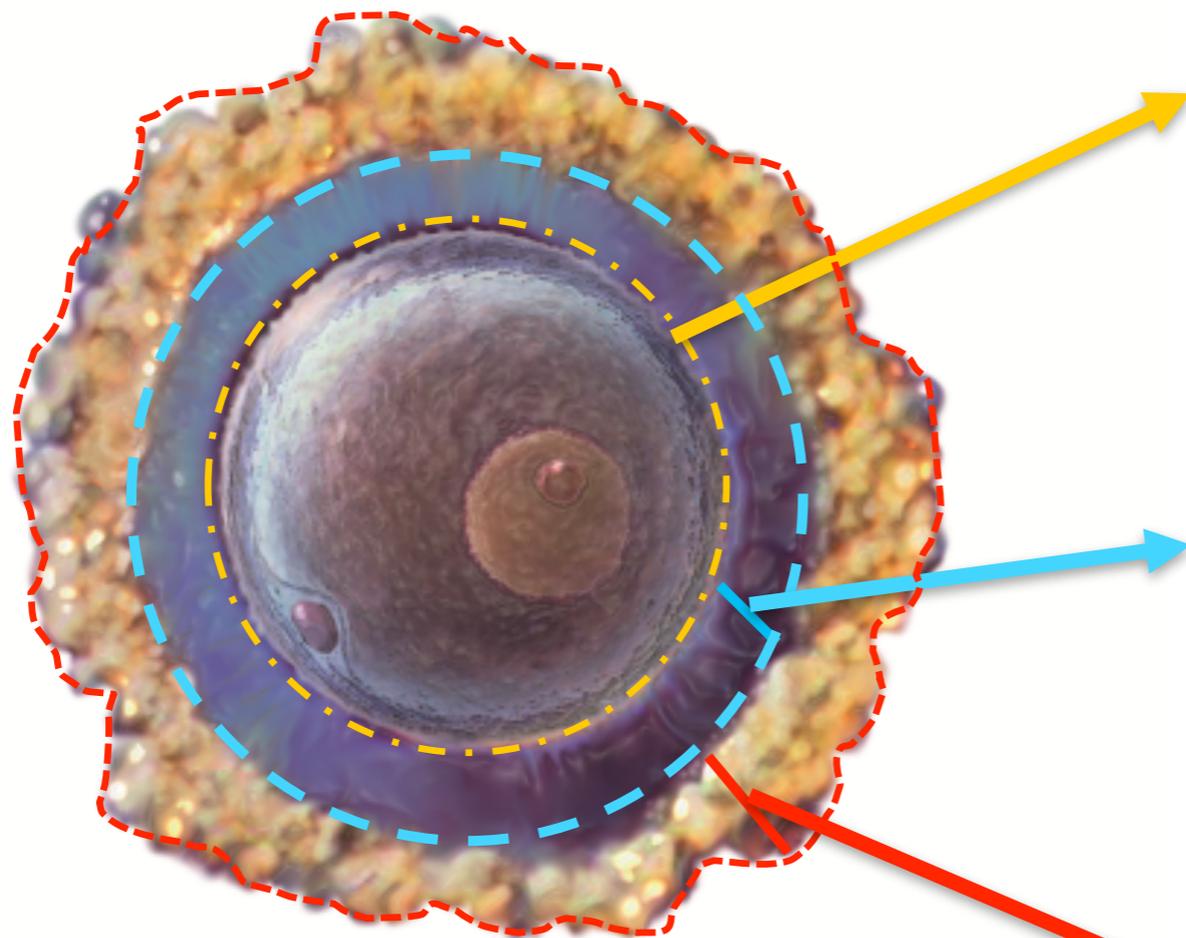
# 4

## Gametogénesis: ovogéneis.

- El **ciclo uterino o menstrual** prepara al útero para alojar al embrión. se lleva a cabo en tres etapas:
  - **Fase menstrual, regla o periodo:** consiste en el desprendimiento y expulsión al exterior de la mucosa del útero junto con la sangre de los capilares. Dura unos 4-5 días.
  - **Fase de proliferación:** es la etapa de reconstrucción de la mucosa uterina por la acción de los estrógenos (hormonas) producidos por los ovarios. Dura unos 11 días.
  - **Fase secretora:** la mucosa del útero alcanza su máximo espesor para albergar al óvulo fecundado. Tiene lugar por la acción de la progesterona segregada por el cuerpo lúteo del ovario y dura 12 días (hasta que cesa la producción de progesterona), salvo que haya habido fecundación. En ese caso se sigue segregando progesterona y la mucosa no se desprende (fase menstrual).

# 4 Gametogénesis: ovogéneis.

## MEMBRANAS DEL ÓVULO



ÓVULO

- **Membrana vitelina:** rodea la membrana plasmática del óvulo y es necesaria para la unión del espermatozoide.

- **Zona pelúcida:** protege al óvulo durante su formación, y controla la interacción con los espermatozoides durante y después de la fecundación.

- **Corona radiata:** formada por células foliculares, su función es nutrir al óvulo durante su formación y hasta la fecundación.

# 5 Reproductive life: puberty.

- La **pubertad** se inicia con las primeras eyaculaciones en los varones o con las primeras reglas en las mujeres.
- Esto es debido a un aumento en la producción de hormonas FSH y LH que estimulan la producción de gametos y también a las hormonas producidas por los ovarios y los testículos.
- La producción de espermatozoides dura prácticamente toda la vida. Las ovulaciones, sin embargo, dejan de producirse entre los 45-50 años (**menopausia**).

# 5

# Reproductive life: puberty.

## CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

### Físicos

### Psíquicos

#### Chicas

Los ovarios comienzan a producir óvulos, estrógenos y progesterona. Los estrógenos ocasionan:

- Aumento de tamaño de los órganos sexuales.
- Desarrollo de las mamas y ensanchamiento de las caderas.
- Aparición de vello en el pubis y las axilas.
- Menor desarrollo de la laringe y acortamiento de las cuerdas vocales, lo que ocasiona una voz más aguda.
- Aumento en la secreción de las glándulas sebáceas, aunque con menor intensidad que en el sexo masculino.
- Aparición de las primeras menstruaciones.
- Aumento de grasa en los muslos.

#### Chicos

Los testículos comienzan a producir espermatozoides y testosterona. La testosterona ocasiona:

- Aumento de tamaño de los órganos sexuales.
- Ensanchamiento de los hombros y estrechamiento de la pelvis.
- Aparición de vello corporal.
- Mayor desarrollo de la laringe y alargamiento de las cuerdas vocales, lo que ocasiona una voz de tonalidad más grave.
- Aumento en la secreción de las glándulas sebáceas; se suda más y hace su aparición el acné en la cara, el tórax y la espalda.
- Aumento de la masa muscular.

Aunque los cambios psicológicos de la adolescencia son particulares de cada persona, algunos de los más comunes son los siguientes:

- Primeros deseos de independencia y libertad.
- Actitudes de autosuficiencia.
- Sensación de falta de comprensión por parte de casi todas las personas de su entorno.
- Deseos de pertenecer a un grupo de personas de su misma edad, lenguaje, intereses y actitudes ante la vida.
- Descubrimiento del propio cuerpo, lo que, a veces, conduce a posiciones narcisistas o, por el contrario, a pensamientos muy críticos para con su aspecto físico.
- Interés creciente por la sexualidad.
- Conductas cambiantes que pasan con rapidez de la pasividad y falta de interés a actitudes contestatarias, de rebeldía e, incluso, en ocasiones, violentas. Esto se traduce en dificultades de comunicación, tanto en la familia como en el centro educativo.

# 6 Fertilisation.

- La fecundación se realiza habitualmente en las trompas de Falopio.
- Para que se produzca es necesario que las relaciones sexuales sean completas, es decir, que se produzca la introducción del pene en la vagina (**coito o cópula**) y la salida del semen (**eyaculación**).
- Cuando el primer espermatozoide atraviesa la membrana del óvulo, los núcleos de los gametos se unen y forman el cigoto o célula huevo.
- El óvulo fecundado se rodea de una cubierta que impide la entrada de otros espermatozoides.
- El cigoto formado tendrá 46 cromosomas: 23 de origen materno y 23 de origen paterno.

# 7

# Gestation.

- Es el periodo de tiempo comprendido entre la fecundación y el parto.
- Dura aproximadamente 280 días (unos 9 meses).
- Una única célula (cigoto) se convierte en un ser humano formado por unos 100 billones de células, especializadas.
- Durante las primeras semanas la masa de células que se desarrolla en el útero recibe el nombre de **embrión** y tiene un aspecto muy diferente al ser definitivo. Cuando adquiere la apariencia humana recibe el nombre de **feto**.
- Se desarrollan en el interior de una membrana llamada **amnios**, sumergidos en el **líquido amniótico**, que protege de golpes y presiones externas.
- La nutrición se realiza a través de la **placenta**, que se forma en el segundo mes de embarazo.

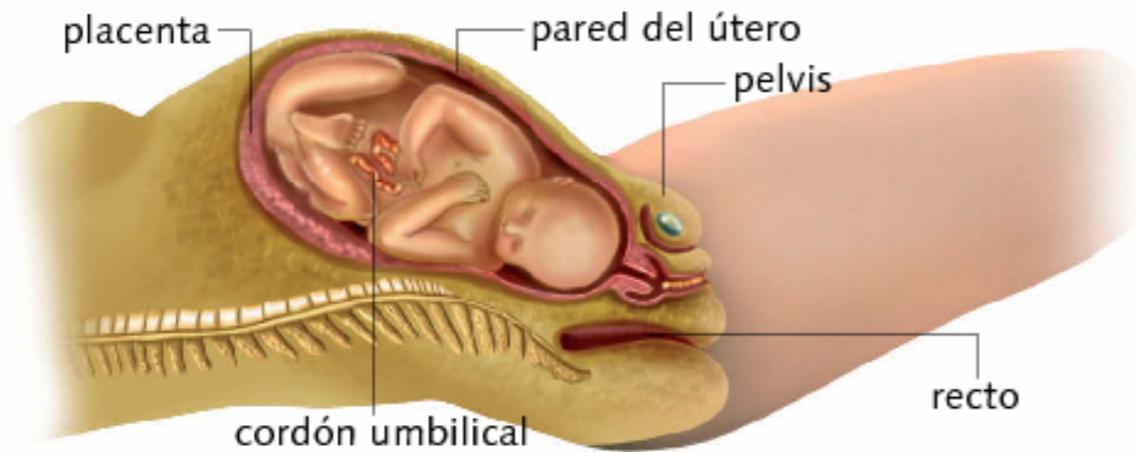
# 8

# Labour and birth.

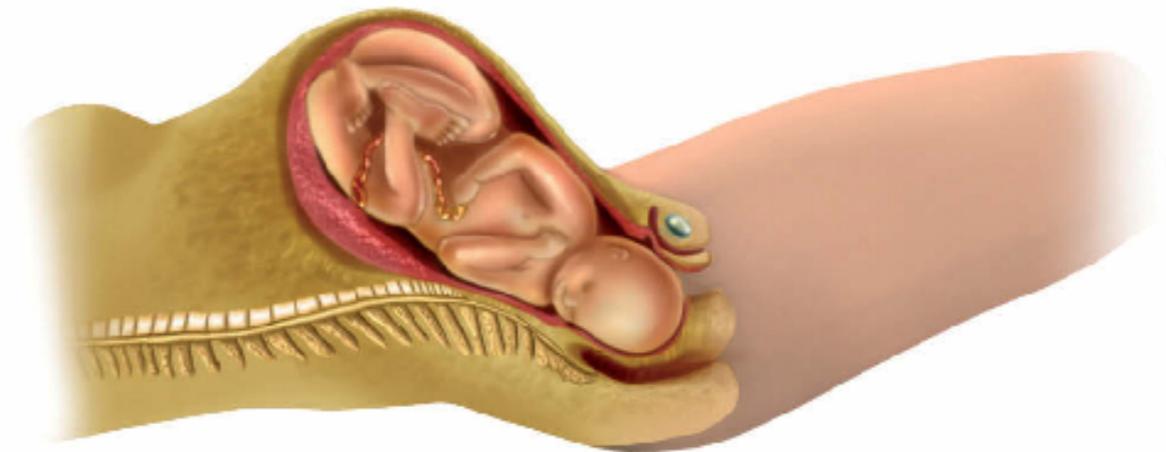
- A partir del octavo mes de embarazo el feto se coloca con la cabeza hacia abajo y se prepara para el momento del parto.
- El **parto** ocurre en tres etapas:
  - **Dilatación del cuello del útero:** de 3 a 12 horas; va acompañado de contracciones que empujan el feto hacia la vagina. Al terminar ocurre la rotura del amnios (rotura de aguas).
  - **Expulsión del feto:** de 30 minutos a una hora; el feto suele asomar la cabeza y tras su salida al exterior se pinza y corta el cordón umbilical, que da lugar al ombligo.
  - **Alumbramiento:** nuevas contracciones en el útero expulsan la placenta y el cordón umbilical.
- Producción de calostro y leche por las glándulas mamarias.

# 8 Labour and birth.

## El parto



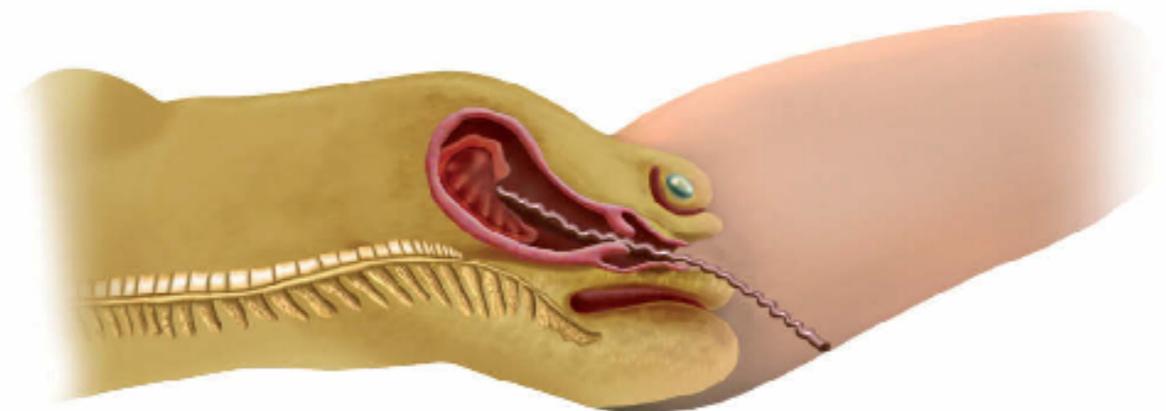
1. Encajamiento del feto y colocación hacia abajo.



2. El cérvix se dilata hasta que la cabeza pasa por la vagina.



3. El bebé es empujado hacia fuera del cuerpo de la madre gracias a las contracciones.



4. Las contracciones del útero expulsan la placenta y el cordón umbilical.

# 9

## Infertility and assisted reproduction.

- La **esterilidad** hace referencia a la imposibilidad de tener hijos usando métodos naturales. Puede ser debida al hombre o a la mujer y tiene muchas causas.

Esterilidad masculina	Esterilidad femenina
Número bajo de espermatozoides.	Ausencia o problemas de ovulación.
Espermatozoides defectuosos.	Obstrucción de las trompas de Falopio.
Incompatibilidad de los espermatozoides con el mucus vaginal.	Anomalías en el útero que dificultan la implantación del cigoto.

# 10 Contraception.

## Métodos anticonceptivos naturales

Se basan en el cálculo del **período fértil** del ciclo menstrual, es decir, del momento de la ovulación, con el fin de evitar el coito en esos días.

Estos métodos tienen la ventaja de que no requieren control médico y carecen de efectos secundarios. Además, pueden ser utilizados por personas cuyas creencias éticas o religiosas les impiden emplear métodos anticonceptivos artificiales. Presentan el inconveniente de que son poco seguros, ya que muchas mujeres tienen ciclos irregulares y, como verás, otros factores pueden dificultar el cálculo del período fértil. Por otra parte, no ofrecen protección alguna contra las enfermedades de transmisión sexual. Estos métodos son los siguientes:

### Ogino

Consiste en observar los ciclos menstruales durante varios meses y calcular los días aproximados en que tendrá lugar la ovulación, con el fin de evitar el coito durante ese tiempo.

No es un método eficaz debido a la variabilidad del ciclo menstrual. Aun cuando los ciclos sean regulares, puede haber factores que los alteren (enfermedades, cambios climáticos, emociones fuertes...).

### Temperatura basal

Este método consiste en medir diariamente la temperatura corporal y predecir los días fértiles por la subida de esta.

Se basa en que, tras la ovulación, la temperatura corporal se eleva entre 0,2 °C y 0,5 °C y se mantiene así durante unos días.

Tampoco es seguro, pues otros factores, como infecciones, tensión nerviosa, gripe, etc., también pueden modificar la temperatura corporal.

### Billings

Se trata de averiguar el momento aproximado de la ovulación observando los cambios en el flujo vaginal, procedente del cuello del útero, que se producen en las diferentes fases del ciclo menstrual.

Es un método inseguro debido a que la consistencia del flujo puede variar por diversas causas: infecciones, estrés, etcétera.

### Sintotérmico

Este método es una combinación de los anteriores, es decir, se mide la temperatura basal, se observa el moco cervical y se calculan los días fértiles.

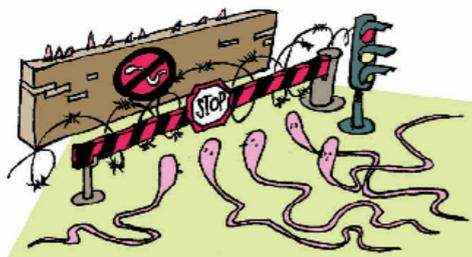
### Coitus interruptus

Consiste en retirar el pene de la vagina un momento antes de la eyaculación para evitar que el semen penetre en ella. Es muy poco seguro, ya que los líquidos preseminalales pueden contener espermatozoides.

# 10 Contraception.

## Métodos anticonceptivos artificiales

### Métodos de barrera



Impiden mecánicamente la llegada de los espermatozoides al óvulo. Se incluyen en este grupo los siguientes:

#### Preservativo masculino (condón)

Se trata de una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto y recoge el semen eyaculado.

#### Preservativo femenino

Es una funda que se coloca en el interior de la vagina e impide que los espermatozoides pasen al útero.

#### Diafragma

Consiste en un capuchón de goma que se coloca en la entrada del útero para cerrar el paso a los espermatozoides.

#### DIU (dispositivo intrauterino)

Es un dispositivo de plástico y cobre con forma de «T». Se coloca en el útero para impedir que se implante la blástula. El cobre, además, es tóxico para los espermatozoides.

Tanto los preservativos masculino y femenino como el diafragma son fáciles de utilizar y no requieren control médico (el primero, además, evita el contagio de enfermedades de transmisión sexual). Sin embargo, pueden provocar reacciones alérgicas. El DIU debe ser colocado por un ginecólogo, ya que puede producir hemorragias.

### Métodos químicos



Se basan en la utilización de ciertos productos químicos.

Entre ellos, cabe citar los siguientes:

#### Espermicidas

Son sustancias que, aplicadas en la vagina, destruyen los espermatozoides. Se presentan en fórmulas distintas (espumas, geles, películas protectoras...). Pueden combinarse con otros métodos anticonceptivos.

#### Contraceptivos hormonales

Se componen de hormonas sexuales femeninas que alteran el ciclo ovárico e impiden la ovulación. Pueden tomarse diariamente (píldoras) o bien aplicarse una vez por semana (parche) o cada mes (inyecciones).

#### Píldora del día siguiente

Contiene una alta concentración de hormonas que impiden la implantación de la blástula en la mucosa del útero. Por este motivo no es, en realidad, un método anticonceptivo, sino un sistema que actúa una vez que el óvulo ha sido fecundado.

#### Píldora de los cinco días siguientes

Actúa de forma similar a la píldora del día después (impide la ovulación y altera el endometrio, evitando que un óvulo fecundado se implante en el

útero), pero su efectividad llega a los cinco días.

A diferencia de los espermicidas, los contraceptivos hormonales y la píldora de los días siguientes requieren control médico y tienen una eficacia elevada, por lo que, si se administran adecuadamente, son muy seguros. En el caso de la píldora del día siguiente, el efecto es inmediato.

### Métodos quirúrgicos



Consisten en sencillas intervenciones quirúrgicas que impiden la fecundación de forma permanente y definitiva. Son métodos muy útiles en mujeres cuya vida puede correr riesgo con un embarazo, o en aquellas parejas que ya han tenido muchos hijos.

Son los siguientes:

#### Ligadura de trompas

Las trompas de Falopio se cortan y se ligan para impedir que el óvulo llegue al útero. Es un método de esterilización femenina permanente.

#### Vasectomía

Se seccionan y ligan los conductos deferentes para evitar que los espermatozoides pasen al semen, por lo que este no tiene capacidad de fecundación. Provoca una esterilidad masculina irreversible.

# 11 Health and disease.

## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

<b>Sífilis</b>	Enfermedad causada por la bacteria <i>Treponema pallidum</i> . Sus manifestaciones varían según la fase en que se encuentre la enfermedad: úlceras en los órganos sexuales y manchas rojas en el cuerpo. Produce lesiones en el sistema nervioso y en el aparato circulatorio.
<b>Gonorrea</b>	El microorganismo causante es la bacteria <i>Neisseria gonorrhoeae</i> . Los síntomas en el hombre son escozor al orinar y eliminación de pus por el pene. En la mujer produce pocos síntomas. Puede ser causa de esterilidad y de ceguera en el recién nacido.
<b>Sida</b>	Enfermedad causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Su principal manifestación es la disminución de las defensas frente a los microorganismos. La consecuencia es la aparición de infecciones oportunistas y tumores.
<b>Hepatitis B</b>	Enfermedad ocasionada por el virus VHB. Produce fatiga, fiebre, ictericia y otros síntomas de las hepatitis. Es causa de lesiones hepáticas graves y cáncer hepático.
<b>Herpes genital</b>	El microorganismo causante es el virus VHS. Provoca la aparición de vesículas dolorosas en los órganos sexuales y, en ocasiones, una infección crónica que se reactiva cada cierto tiempo.
<b>Verrugas genitales</b>	Las causa el virus del papiloma humano (VPH). Su síntoma principal es la aparición de verrugas en los órganos sexuales. Puede evolucionar hasta un cáncer en los órganos sexuales.
<b>Hongos vaginales</b>	El microorganismo causante es el hongo <i>Candida albicans</i> . Sus síntomas principales son picores intensos y flujo vaginal espeso. Puede favorecer la aparición de otras infecciones.
<b>Tricomoniasis</b>	Es una enfermedad originada por el protozoo <i>Trichomonas vaginalis</i> . En la mujer se manifiesta como una secreción vaginal anormal y dolor; en el hombre, causa escozor al orinar y molestias en el pene. Puede favorecer la aparición de otras infecciones.

# 11 Health and disease.

## Hábitos saludables para evitar enfermedades de transmisión sexual

- Cuida al máximo la higiene diaria de tus órganos sexuales externos para evitar su colonización por microorganismos que pueden producir infecciones e irritaciones.
- Examina tus órganos sexuales periódicamente para detectar posibles alteraciones, como hinchazón, enrojecimiento, úlceras, secreciones, olores intensos, etcétera.
- Acude al médico siempre que observes alguna alteración.
- Infórmate sobre los modos de transmisión, síntomas y consecuencias de las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Usa preservativos siempre que mantengas relaciones sexuales esporádicas o con personas desconocidas. En lo relativo al sida, además, no debes compartir utensilios que puedan causar lesiones en la piel y las mucosas: jeringuillas, cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, etcétera.
- Comunica siempre a tu pareja la presencia de cualquier enfermedad de transmisión sexual.
- Evita mantener relaciones sexuales si padeces alguna ETS para no contagiar a otras personas.
- Acude a los centros de salud o de planificación familiar en caso necesario, tanto cuando existan problemas de fertilidad como cuando desees utilizar métodos anticonceptivos.
- Conoce, acepta y valora tu propio cuerpo.
- Evita los complejos de culpabilidad o vergüenza en las relaciones sexuales desarrolladas con amor y respeto hacia la pareja
- Respeta a todas las personas independientemente de cuál sea su orientación sexual y valora a cada una de ellas según sus cualidades personales y no por sus preferencias sexuales.
- Ten confianza en tu pareja y habla con ella acerca de tus relaciones sexuales anteriores y de posibles enfermedades de transmisión sexual.