

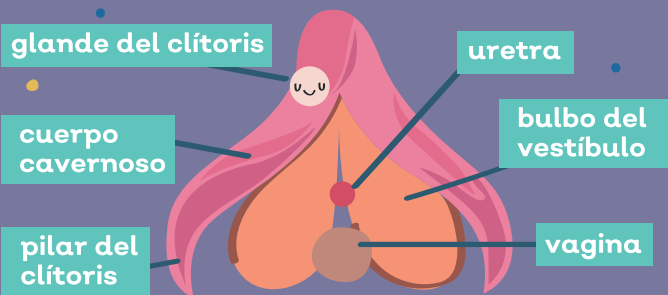
## TODAS LAS MAMAS Y VULVAS SON DIFERENTES

Y todas son hermosas.



## CONOCE TU CLÍTORIS

El clítoris es todo un órgano que se encuentra atrás de tu vulva y su función es darte placer.



Puedes excitarte por estimulación física y/o psicológica en donde, además del cuerpo, se involucran los sentidos, el pensamiento y las emociones.

**Recuerda que las mujeres también pueden eyacular durante una estimulación.**

## DIRECTORIO

Servicios Amigables para Adolescentes del Estado de Jalisco

Son espacios diseñados especialmente para proporcionarte atención médica y psicológica, información, orientación y consejería en materia de salud sexual y reproductiva. Además, te pueden proporcionar de manera gratuita métodos anticonceptivos.

Escanea con tu teléfono el código QR para encontrar el más cercano:



[escogecuidarte.jalisco.gob.mx](http://escogecuidarte.jalisco.gob.mx)

En caso de que se te niegue atención y/o información sobre tus derechos sexuales y reproductivos en una dependencia pública, puedes realizar una queja:

Comisión Estatal De Derechos Humanos Jalisco (CEDHJ)

Calle Pedro Moreno 1616, Col. Americana, Guadalajara. Teléfono 33 3669 1100

Fiscalía de Derechos Humanos

Calzada Independencia Norte 778, Col. La Perla, Guadalajara.

Teléfono: 33 3837 6000 ext. 12128 y 15846

Unidad Metropolitana de Atención Integral a Mujeres y Niñez

Miguel Blanco 883, Zona Centro, Guadalajara. Teléfono: 33 3658 3170

Asociaciones por la Igualdad



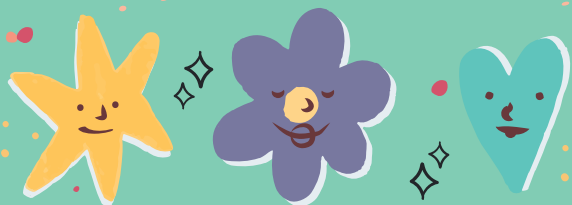
# Conoce tu cuerpo:

## LO QUE TIENES QUE SABER



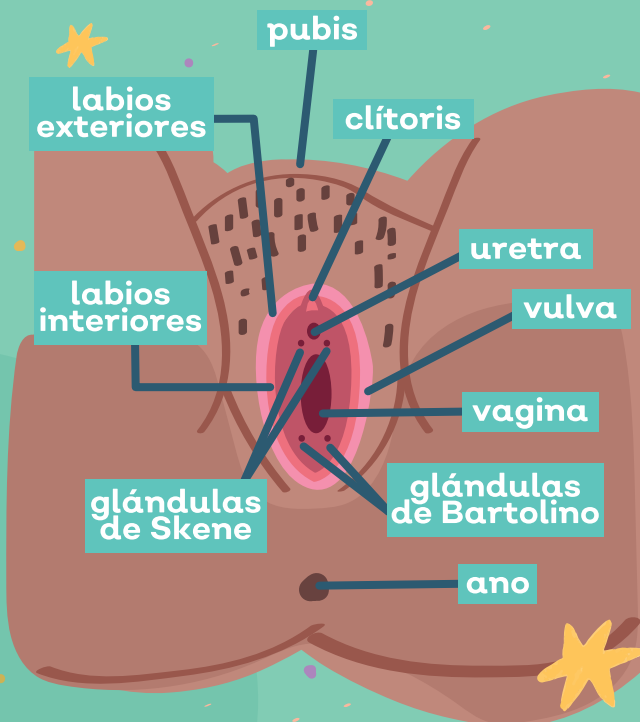
Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres





Conocer nuestro cuerpo nos da el poder para gozar de una sexualidad sana, placentera y responsable. Tienes que saber que todas las personas experimentamos cambios en nuestros cuerpos y podríamos tener dudas al respecto; es importante que sepas que no estás sola.

Recuerda que cada cuerpo es diferente y son tan diversos como las personas en el mundo, y varían, por ejemplo, por color y tamaño.



## ¿QUÉ ES NUESTRO CICLO OVULATORIO-MENSTRUAL?



**Las mujeres vivimos periodos cíclicos en los que nuestros cuerpos y emociones cambian, y si las reconocemos podemos hacer cosas maravillosas.**

Nuestro ciclo ovulatorio-menstrual es el periodo que transcurre entre el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente menstruación, **y tiene 4 fases.**

Es importante que conozcas la duración de tu periodo y puedas identificar si en todas las ocasiones ocurre con la misma frecuencia o puede variar. Esto te dará poder sobre tu cuerpo y fertilidad.



### Fase Preovulatoria:

En cada ciclo los ovarios (en general uno cada vez) empiezan un proceso de maduración de entre 15 y 20 óvulos.



### Fase Ovulatoria:

Ya que maduraron, en la segunda fase, la ovulatoria, 1 ó 2 óvulos salen del ovario (lo que se llama ovulación) y pasan a las trompas ovulatorias (o de falopio) en su camino a la matriz. Se produce la fecundación si el óvulo es fecundado por un espermatozoide en la trompa.



### Fase Premenstrual:

Cuando un óvulo no es fecundado en las primeras 48 horas desde que sale del ovario, el óvulo muere y comienza la última fase.



### Fase Menstrual:

En la cuarta fase, nuestro endometrio, un tejido que recubre la matriz y que se forma cada mes a la espera de que el óvulo sea fecundado, se desprende y comienza el sangrado.

**Este día inicia nuevamente nuestro ciclo.**