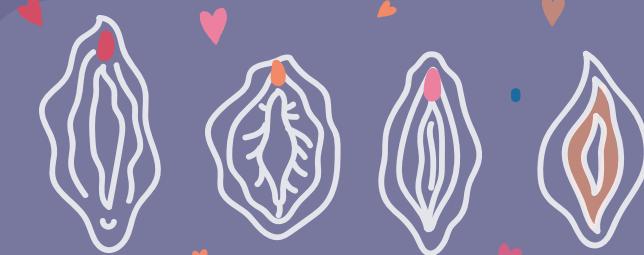


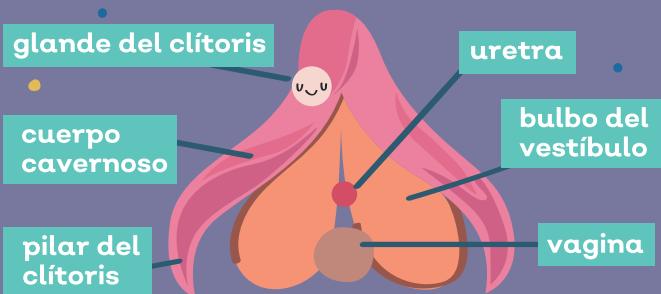
## TODOS LAS MAMAS Y VULVAS SON DIFERENTES

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



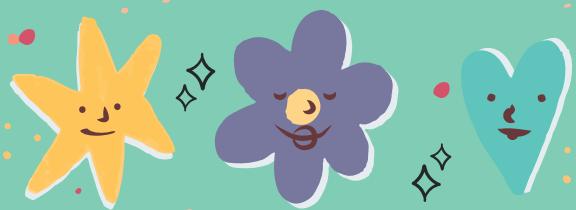
# Conoce tu cuerpo:

## LO QUE TIENES QUE SABER



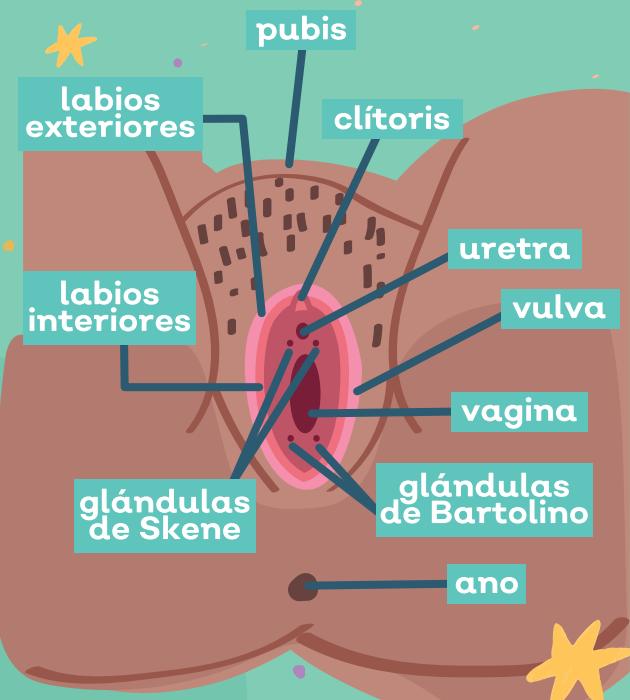
↑ Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres





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 períodos 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.