

**FLORENCIA
SALORT**

@flordegineco

NOSOTRAS



SEXO, SALUD y EMOCIONES

FLORENCIA SALORT

NOSOTRAS

Sexo, salud
y emociones

 Planeta

Índice

<i>Introducción. Nosotras... ¡Cualquier parecido con la realidad no es pura coincidencia!</i>	11
---	----

PRIMERA PARTE EL COMIENZO DEL CAMINO

1. De nena a mujer: llega la pubertad	17
La bienvenida pubertad	18
Paso a paso: los cambios puberales	19
2. ¡Hola, menstruación!	25
¿Es normal mi menstruación?	27
¿Cada cuánto es normal menstruar?	28
Me duele... ¿tengo endometriosis?	30
Antes de menstruar, ¡me pasa de todo!	33
Todavía no me vino. ¿Hasta qué edad debo esperar?	34
Mitos sobre la menstruación	35
3. Adolescencia, etapa mágica	37
Llegó la adolescencia	37
¡Derechos sexuales ya!	40
Consentimiento sexual para poder disfrutar	42
¡La BB creció!	46
4. La «primera vez»	49
Una experiencia emocional	50
¿Cuánto te conocés?	52

Algunas preguntas comunes sobre la «primera vez»	54
El himen, ese «misterio»	55
5. Educación sexual y aborto legal	59
6. Un camino hacia la diversidad	65
Pequeña guía sobre la diversidad sexual	69
7. Para tener siempre a mano. Todo lo que tenés que saber sobre anticoncepción	75
¿Cuál es la guía que nos orienta sobre los métodos anticonceptivos?	76
¿Existe el método anticonceptivo ideal?	77
Breve (o no tan breve) guía de MAC	78
¿Y ahora quién podrá ayudarme? Métodos anticonceptivos de emergencia	120

SEGUNDA PARTE
MATERNIDAD, UNA NUEVA VIDA

8. Ser o no ser mamá, ¿esa es la cuestión?	127
9. ¡Me quiero embarazar!	131
Control preconcepcional: primero lo primero	133
La búsqueda y el sexo	135
10. Diferentes caminos para ser mamá	139
El deseo de un embarazo	140
La frecuencia sexual es clave. Y no, ¡no es una obviedad!	142
Nuestros óvulos	143
El esperma de ellos	146
Camino al útero	148
¿Cómo seguimos?	149
¿Qué tratamientos de fertilidad existen?	150
¿Qué es la ovodonación?	154
¿Congelo mis óvulos o no?	157
Otras técnicas y procedimientos para ser mamá	158

Adopción: un gran acto de amor	160
La ley del deseo	161
11. ¡Voy a ser mamá! El embarazo paso a paso	163
Todavía no me vino, ¿estaré embarazada?	165
Poner las emociones en claro	165
Desterrando mitos	167
Primer trimestre, una montaña rusa de emociones	170
Segundo trimestre, las hormonas se acomodan	179
Tercer trimestre, la recta final	182
¡Llegó el parto!	188
12. Puerperio, la nueva vida	191
Puerperio, ¿¿y eso??	192
Las mamas y la lactancia	193
¡Y llegó la leche!	195
Pautas de alarma con la lactancia	198
Sangre que has de salir	198
Dolor en el periné, dolor poscesárea	199
Esas bellas venas dilatadas: las hemorroides	202
Pautas de alarma	203
Tu cuerpo es tuyo. ¡A cuidarlo!	204
¡Pierdo pis! ¿Qué hago?	206
Estoy triste	207
¡El lugar del papá o la otra mamá es esencial!	209
Sexo, ¿qué era eso?	211
Somos familia	214
13. Para tener siempre a mano. Todo lo que tenés que saber sobre nuestro cuidado íntimo: chequeos periódicos, higiene y prevención de ITS (infecciones de transmisión sexual) . . .	217
Me hice el estudio, ¿y ahora qué?	219
¡Pedime todo! ¿Qué estudios sí hay que realizar para hacer un buen control ginecológico?	221
La prevención está en el vivir diario	246
Higiene íntima: mitos y realidades	247

¡Me pica/arde/molesta! Con ustedes, el flujo vaginal	250
Todo lo que debés saber sobre las infecciones de transmisión sexual	253
Breve (o no tan breve) guía de ITS para que estés alerta . . .	256

TERCERA PARTE
CLIMATERIO Y MÁS ALLÁ: LA EDAD DE ORO

14. Cambia todo cambia...	271
Muchas menopausias diferentes	274
¡Socorro, tengo sofocos!	277
Uy, se me escapó... Algunos temitas urinarios	279
¡A mover el esqueleto!	282
Yo vengo a cuidar mi corazón	287
15. Climaterio: ¡nos pasa de todo!	291
16. La llama eterna del adulto mayor	299
¡Estamos vivas! Cuidarse es quererse	302
17. Las emociones, siempre a flor de piel	309
<i>Epílogo. ¡Viva nuestro placer en todas las etapas de la vida!</i>	313
<i>Agradecimientos</i>	317

PRIMERA PARTE

El comienzo del camino

1

De nena a mujer: llega la pubertad

Un día mi hija me gritó desde el baño: «¡Mamá, podés venir por favor!». Su tono de voz decía que algo importante pasaba. Cuando abrí la puerta me dijo: «Siento que esta teta es un poco más grande que la otra... ¿Es normal?». Con una mezcla de ternura y responsabilidad le conteste que sí, que era parte de su crecimiento. «Qué suerte, estaba muy preocupada», me respondió. «Pero, entonces, ¿por qué Ana las tiene mucho más grandes que las mías? Ella parece mayor que yo, pero medimos igual. ¡Qué raro!». La miré, más emocionada aún, y le dije que eso era completamente normal: cada nena crece a su tiempo, no son todas iguales. «Quizá luego de unos años, vos terminás siendo más alta que ella», agregué. «¿Sabés qué pasa? Vos y tus amigas están creciendo y están atravesando la pubertad», concluí.

Quiero hablarte de uno de los grandes momentos de nuestra vida, **un proceso natural, intenso, biológico y necesario que incluye entre sus hitos la aparición de nuestra bella menstruación: la pubertad.** Es una etapa maravillosa en la cual pasamos de ser niñas, con nuestros juegos e inocencia, a ser adolescentes llenas de cambios, dudas y emociones encontradas, en un sube y baja anímico en el que a veces no nos reconocemos. Es una fase en la que nos vemos diferentes en el espejo cada día y en la que, a pesar de la incertidumbre por lo que vendrá, tenemos unas ganas irresistibles de avanzar. ¡Pubertad, allá vamos!

La bienvenida pubertad

En general, la pubertad comienza entre los 8 y los 13 años. Es un proceso de crecimiento y desarrollo que produce una transformación del cuerpo, con cambios físicos que se dan por el comienzo del aumento de hormonas sexuales, tanto en varones como en mujeres. En el caso de las mujeres cis —ya veremos más adelante qué significa esa palabra; por ahora, te adelanto que refiere a una persona cuyo sexo biológico coincide con su autopercepción de género—, prevalecen los estrógenos, y en el de los varones cis, la testosterona. Ambas hormonas son producidas por las gónadas: los ovarios y los testículos. También otras glándulas, como la suprarrenal o el tejido graso, por ejemplo, son auténticas productoras de hormonas.

Sin embargo, por una cuestión práctica, y para que se entienda mejor, **vamos a centrarnos en los principales promotores de estos cambios: los ovarios y los testículos. Aunque, en realidad, todo comienza en nuestro querido cerebro.**

Por unas señales neuronales y hormonales que suceden cuando vamos creciendo y que dependen de varios factores —como la raza, el ambiente, el estado nutricional y emocional, los contaminantes ambientales, la herencia genética, entre otros—, al llegar a cierta edad, el cerebro —más específicamente una parte que se llama hipotálamo— comienza a secretar de una manera más pulsátil una neurohormona, la GnRH, que, a su vez, va a actuar en la hipófisis, otra glándula muy importante que está en medio del cerebro.

La hipófisis, con el estímulo de la GnRH, comienza a producir dos hormonas, la foliculoestimulante (FSH) y la luteinizante (LH), que son las responsables de generar los cambios cíclicos del ovario y el ciclo menstrual. A esto se le llama eje hipotálamo-hipofiso gonadal (HHG).

La FSH regula el desarrollo, el crecimiento y la maduración folicular en el ovario, y ayuda a elegir un *pool* de ovocitos para

que alguno llegue a la ovulación. Pero antes de que se genere la primera menstruación, la FSH y la LH van a empezar a estimular los ovarios, más específicamente los folículos que tenemos ahí, que terminarán produciendo en mayor medida estrógenos y un poco de andrógenos —hormona mal llamada «masculina», ya que en general todas las personas en cierta medida la tenemos—. Sin embargo, van a pasar algunos años hasta la primera ovulación y la primera menstruación. Por lo tanto, en un primer momento no habrá ovulación, ya que el eje gonadotrófico (HHG) todavía está inmaduro.

Cuando la LH aumenta su nivel —pico de LH—, induce la ruptura folicular y provoca la ovulación. Pero lo que más nos importa de esta etapa es que, **gracias a los estrógenos y a los andrógenos, vamos a ir produciendo cambios en nuestro cuerpo día a día.** En los hombres cis, estas hormonas son secretadas principalmente por las células del testículo, aumentan en la pubertad y son las encargadas de generar los espermatozoides y la testosterona. Esta hormona produce la mayoría de los cambios corporales, como el aumento del tamaño del pene y de los testículos, el crecimiento del vello, el cambio en la voz, el ensanchamiento del tórax, etc.

Lo lindo de la pubertad es que esas transformaciones son previsible y esperables, así que tenemos mucho tiempo para adaptarnos, encontrarnos, mirarnos y amigarnos con nuestra nueva imagen. Imagínense que en aproximadamente dos años —a veces más, a veces menos— nuestro cuerpo pasa de ser el de una niña a ser el de una mujer y, además, crecemos muchísimo en altura.

Paso a paso: los cambios puberales

La pubertad tiene una secuencia establecida, con transformaciones graduales y pasos fijos. En casi todas las mujeres se da de forma similar y, aunque pueden variar los tiempos o el ritmo, los cambios físicos van apareciendo uno tras otro. Por eso es importante y muy

valioso conocerlos para poder esperarlos tranquilas e informadas. ¡Así los podremos disfrutar mucho más!

El primer cambio, en general, es el crecimiento mamario. Primero crece la mama como si se sobreelevara —lo que llamamos «botón mamario»— y luego, de a poco, van creciendo la areola y el pezón por encima de la mama. A algunas chicas les crece primero una mama y la otra tarda más en hacerlo. También puede pasar que duela una o las dos. A veces, cuando aparece, el botón mamario parece una pelotita dura. Cualquier duda, consulten a su médica/o, pero lo más probable es que no haya por qué asustarse: el crecimiento asimétrico y el dolor son superfrecuentes.

Junto al botón mamario, al poco tiempo o a la vez —es poco frecuente que se dé antes—, aparecen el vello pubiano y el axilar. El vello del pubis comienza como una especie de pelusa sobre los labios externos de la vulva que luego se va extendiendo hacia el Monte de Venus —que es la parte de la piel que se encuentra donde tenemos «el triangulito de la malla»—. De a poco, se va poniendo más grueso y oscuro. Cuando arranca el crecimiento mamario, nos vamos a dar cuenta de que comenzamos a «pegar el estirón». **Es un momento en el que aumentamos mucho de altura: entre 7 y 9 centímetros por año.** Antes vamos a notar el crecimiento de los pies, que ocurre para poder sostener la altura que se viene. Es el momento en el que los zapatos duran solo meses. ¡Todo un presupuesto!

Después de que «pegamos el estirón», normalmente llega la primera menstruación, llamada «menarca». Si bien puede aparecer entre los 10 y los 14 años, en la Argentina es común que se dé, en promedio, a los 12 años y medio —más/menos dos años—.*

* Podés leer más sobre esto en estos dos textos: Sociedad Argentina de Ginecología Infanto Juvenil (2015), «Trastornos del ciclo menstrual en la adolescencia», en *Ginecología infantojuvenil*, Buenos Aires, Journal, cap. 4, pp. 156-164, y Sociedad Argentina de Pediatría (2013), «Evaluación de la maduración física», en *Guía para la evaluación del crecimiento físico*, Buenos Aires, Ideográfica, pp. 115-122.

Después de la menarca, nos queda por crecer entre 5 y 10 centímetros, no mucho más, y la altura que alcancemos entonces será la que vamos a tener de adultas.

¿Qué es la pubertad precoz?

Puede ocurrir que a algunas chicas la menstruación les venga antes de los 10 años. En ese caso, tenemos que pensar que los cambios comenzaron por lo menos dos años antes. Cuando esto sucede, podemos pensar que hubo una pubertad precoz. Recomiendo que si tenés una hija, sobrina, amiguita o familiar que con menos de 8 años ya comenzó a experimentar cambios puberales, consultes o recomiendes consultar con un/a gineco infantojuvenil o un/a pediatra para que la guíe y evalúe.

No se sabe exactamente por qué puede darse este fenómeno, pero se observó que durante y después de la pandemia de COVID-19 hubo un aumento de casi el doble de los casos de peques que comenzaron la pubertad antes de los 8 años. Se cree que esto se debió al incremento del uso de pantallas, la diferencia en los horarios de sueño y los ritmos circadianos, que producen que se secreten diferentes hormonas. Obviamente, el estrés que se vivió durante la pandemia y el cambio de hábitos de las infancias, influyó de manera importante en el sistema nervioso central e hipotalámico.*

* En estos artículos podés leer más sobre este tema: S. Stagi, S. de Masi, E. Bencini, S. Losi, S. Paci, M. Parpagnoli y otros (2020): «Increased incidence of precocious and accelerated puberty in females during and after the italian lockdown for the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic», *Ital. J. Pediatr.*, 46(1): 165, y A. B. Ariza Jiménez, F. J. Aguilar Gómez-Cárdenas y C. de la Cámara Moraño (2022): «Probable impacto de la COVID-19 sobre las derivaciones a endocrinología infantil: aumento de incidencia de pubertad precoz en un hospital de tercer nivel», *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 69(7): 542-544, agosto-septiembre.

Además, hubo un incremento notable en el peso de las chiquis. El hecho de que tuvieran rutinas más sedentarias, por no ir al colegio ni realizar actividades recreativas, produjo un aumento del tejido graso y, en consecuencia, un nivel hormonal más alto, que podría haber activado el «termostato» del hipotálamo que da inicio a la pubertad.* Otro factor importante fue la falta de exposición a la luz solar por estar más horas bajo techo, lo que produjo un déficit en la formación de melatonina de la glándula pineal, que se activa con la luz, que impactó en el proceso de crecimiento.**

Lo cierto es que debemos estar atentas a estas situaciones porque el hecho de que las hormonas aumenten tan tempranamente no hay que dejarlo pasar: ¡Hay que estudiarlas! En lo posible, deben ser tratadas en forma multidisciplinaria —pediatras, endocrinólogas/os y ginecólogas/os en equipo— y, por varias razones, sería importante poder frenar esa pubertad precoz. Una de ellas es para procurar un resguardo emocional, debido a que enfrentar los cambios puberales con una psiquis superinmadura que no se condice con la maduración física, social, ni emocional no es bueno para una nena. Otra razón es la altura, ya que una vez que aumentan los estrógenos, se cierran los cartílagos de crecimiento de los huesos y ya no se crece mucho más. ■

Ahora, atención con esto: si cualquier niña, de la edad que sea, presenta sangrado genital antes de que se produzcan todos estos cambios físicos que estamos viendo —crecimiento mamario, del

* N. Brix, A. Ernst, L. L. B. Lauridsen, E. T. Parner, O. A. Arah, J. Olsen, T. B. Henriksen y C. H. Ramlau-Hansena (2020): «Childhood overweight and obesity and timing of puberty in boys and girls: cohort and sibling-matched analyses», *Int. J. Epidemiol.*, 49(3): 834-844, 1º de junio.

** S. H. Hadinia, P. R. O. Carneiro, C. J. Fitzsimmons, G. Y. Bédécarrats y M. J. Zuidhof (2020): «Post-photostimulation energy intake accelerated pubertal development in broiler breeder pullets», *Poult Sci.*, 99(4): 2215-2229, abril.

vello pubiano y en altura—, sabé que no es lo normal ni lo esperable, ¡así que no dejes de consultarlo! La pubertad, como viste, es un proceso que tiene una secuencia de cambios progresivos. Si aparece un sangrado de la nada, ¡no asumas que le vino la menstruación! Sin duda hay otra causa, ¡y hay que encontrarla!

En una situación típica, luego del estirón, en general al poco tiempo llega la menarca. Ese bendito momento marca un hito en la vida de toda mujer aunque, lamentablemente —como veremos en el próximo capítulo—, en muchas familias no se viva como algo que merece ser festejado.

¡Espero que leer este libro te ayude a que sea uno de los momentos más felices de la vida de las chiquis que te rodean!