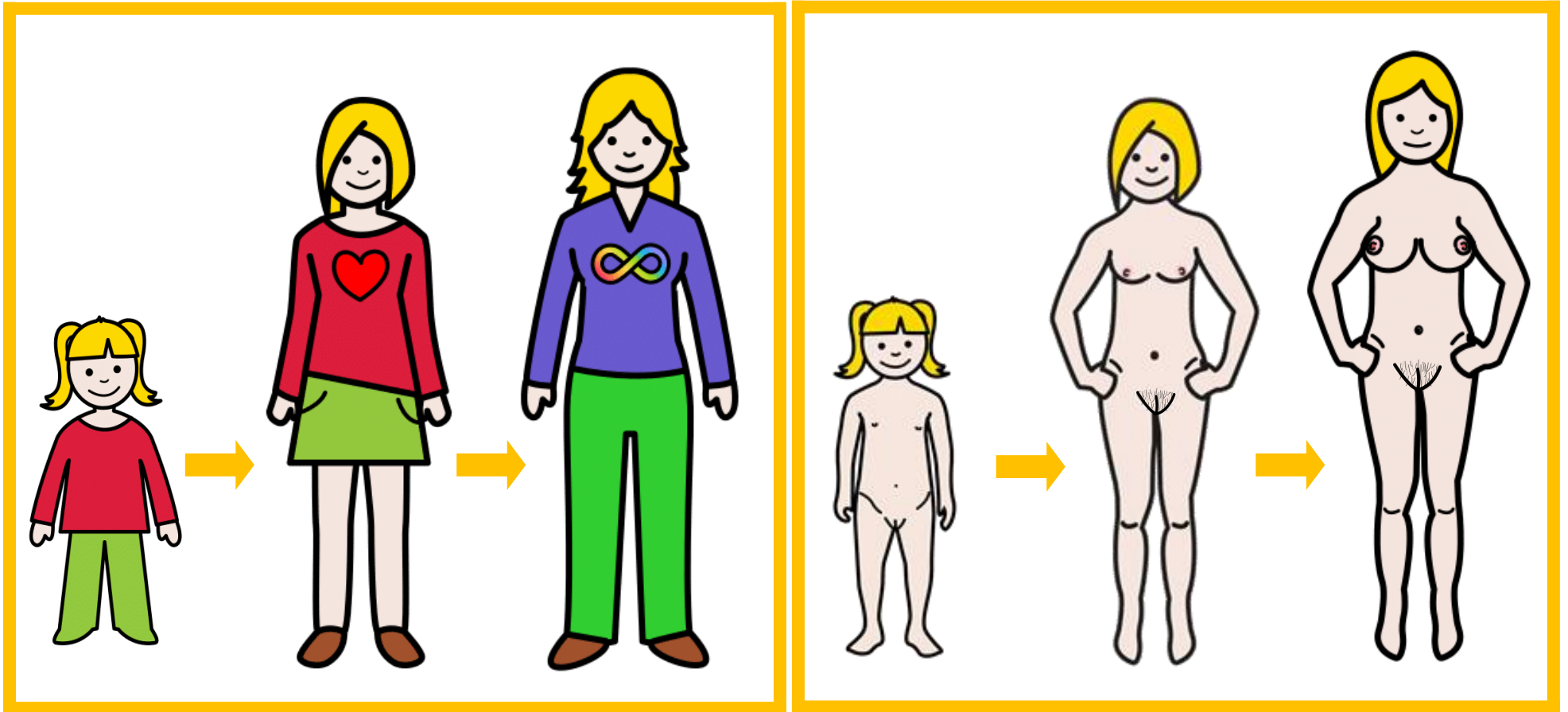
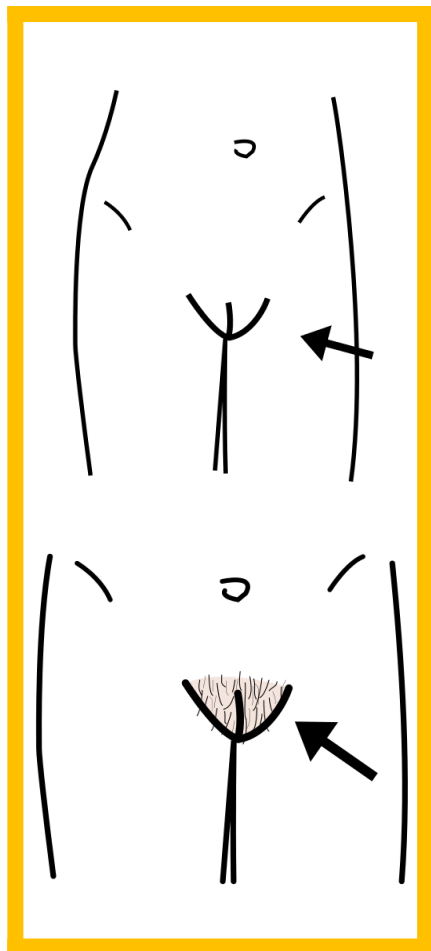


# Yo crezco, mi cuerpo cambia.

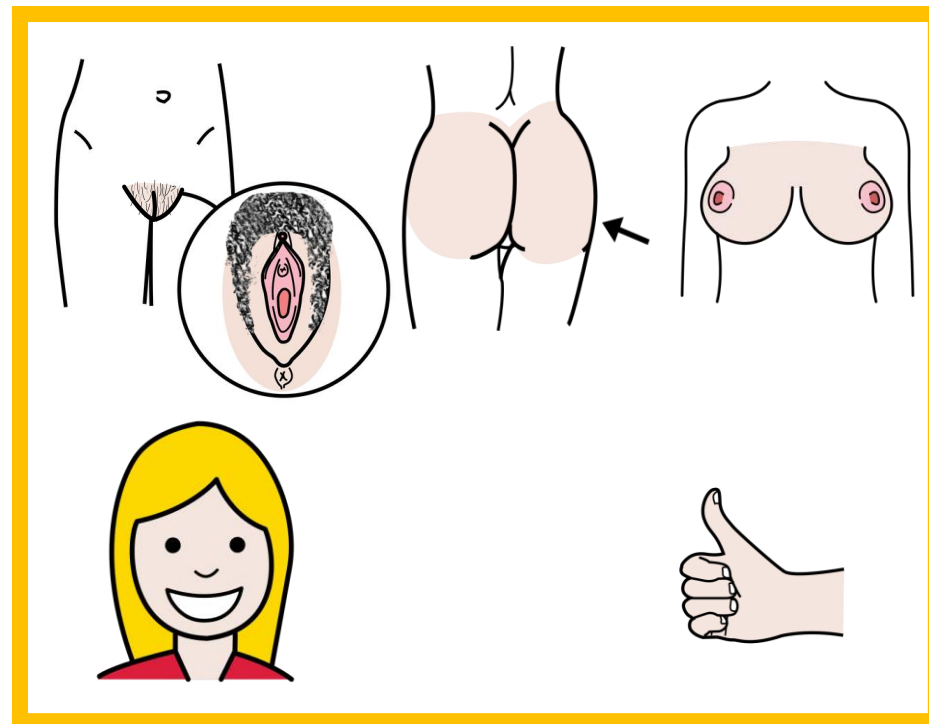
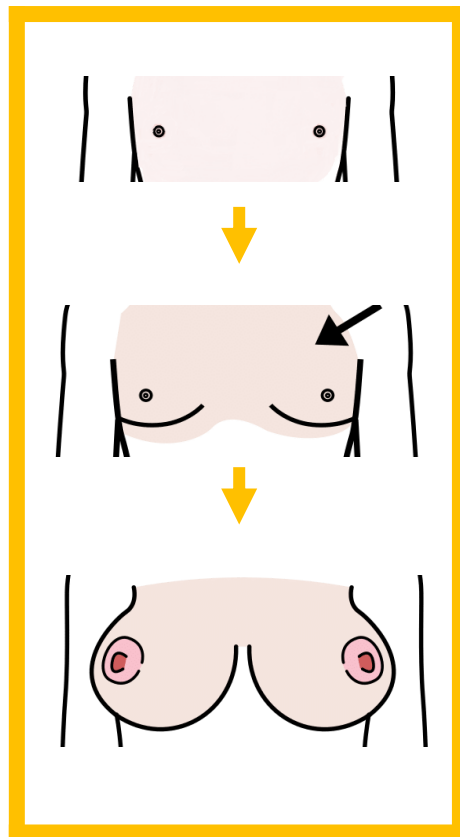


De niña, yo me transformo en adolescente, después en mujer.

# Yo observo las transformaciones de mi cuerpo:



Mi vulva ha cambiado y ahora está cubierta de pelo.  
Mis pechos ahora son más grandes.

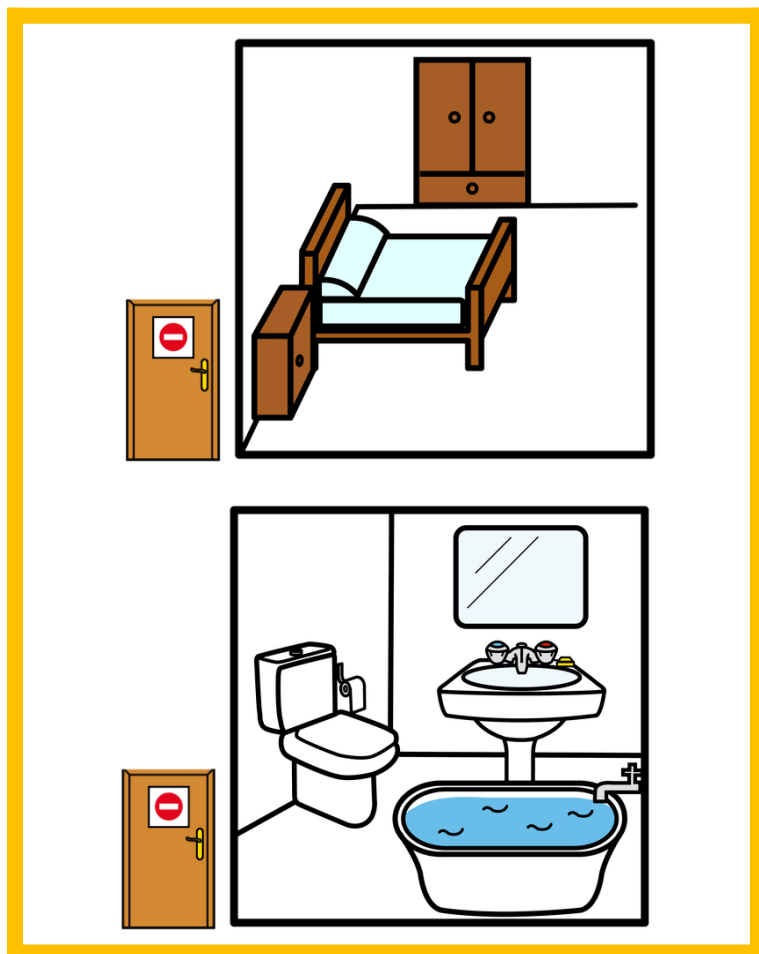


A veces, yo tengo ganas de tocar o de mirar mis partes íntimas.

Mi vulva y mi vagina son mis partes íntimas, también mis pechos y mis nalgas.

Mirar, tocar mi cuerpo o darme placer me hace sentir bien.

# Los lugares privados:



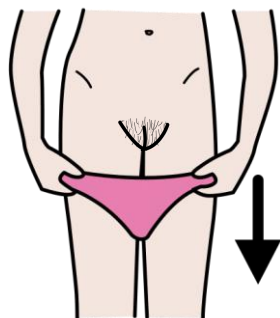
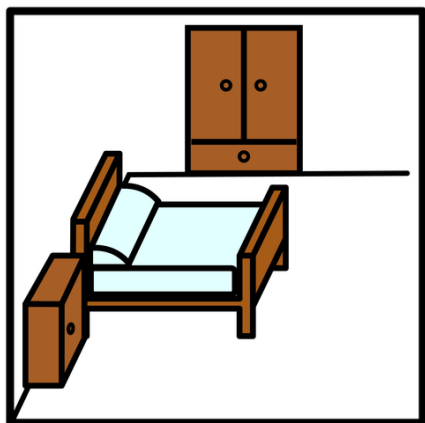
Si tengo ganas y puedo tocar mis partes íntimas, yo voy a un lugar privado donde puedo estar sola. Mi **habitación** es un lugar privado. El **baño** es un lugar privado.



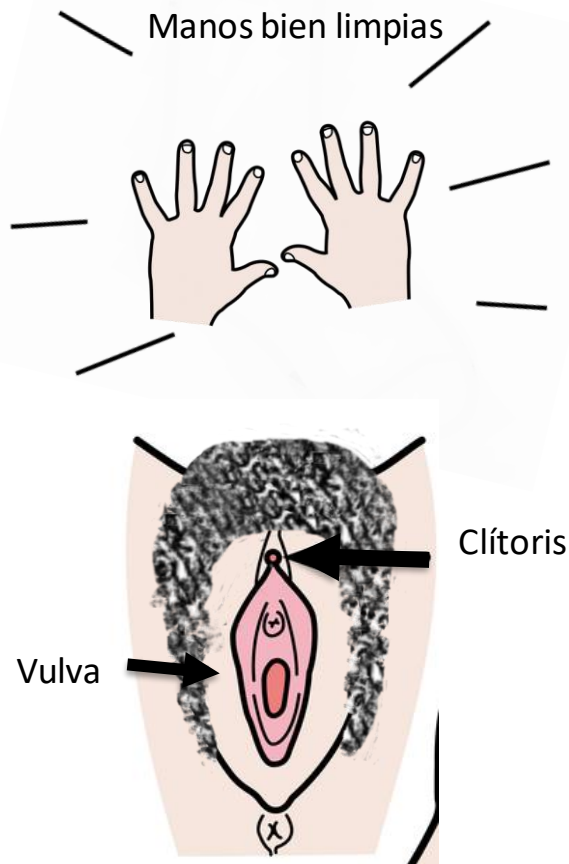
## YO SIEMPRE CIERRO LA PUERTA

Si alguien llama a la puerta o quiere entrar, yo puedo decir  
« No, estoy ocupada ».

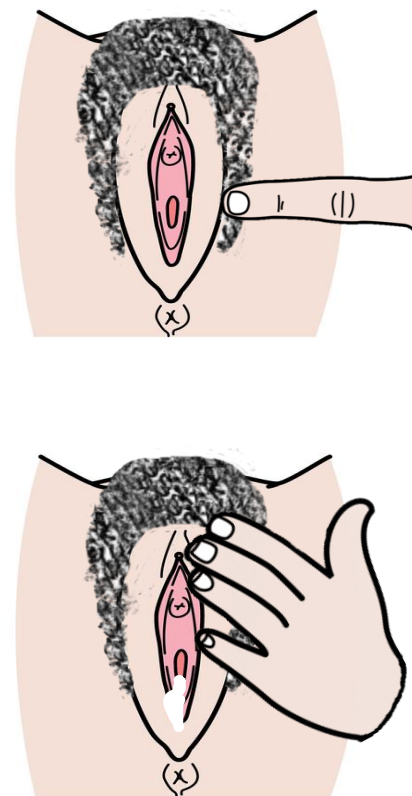
# La masturbación



En mi habitación, yo puedo sentarme o tumbarme sobre la cama y bajar mi ropa interior.

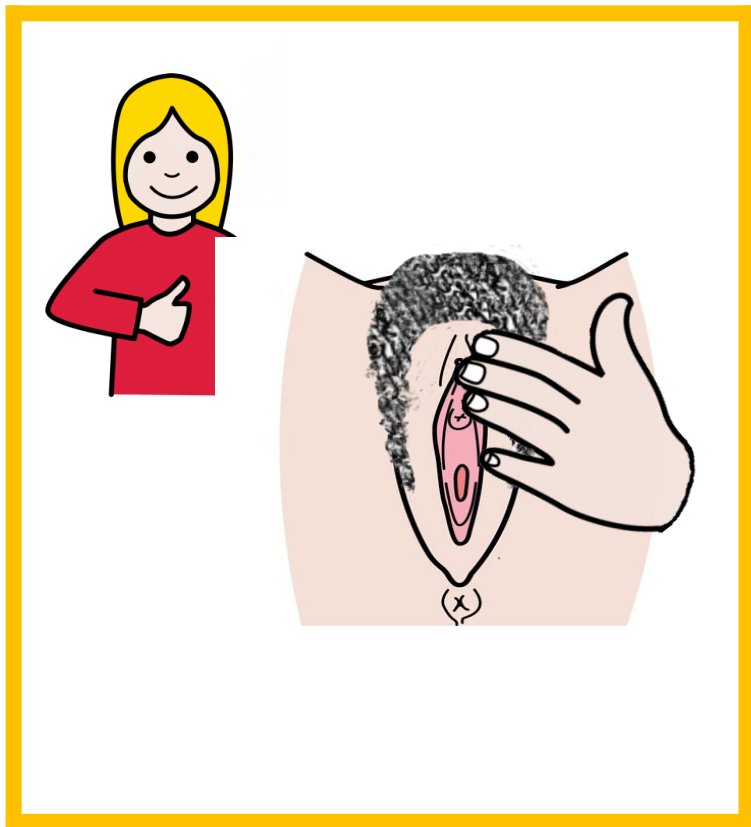


Es necesario que las manos estén bien limpias. Yo puedo acariciar o tocar mi vulva y mi clítoris con uno o varios dedos, de diferentes maneras, lentas o rápidas,. A eso se le llama la **masturbación**.

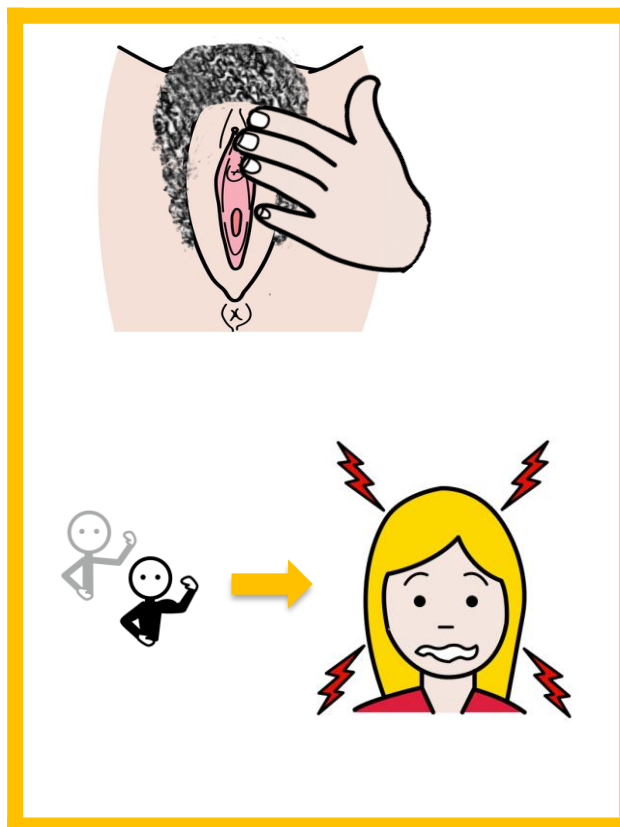


Yo también puedo meter uno o varios dedos dentro de mi vagina. A veces puede salir un poco de líquido de mi vagina, es normal, es la **lubricación vaginal**.

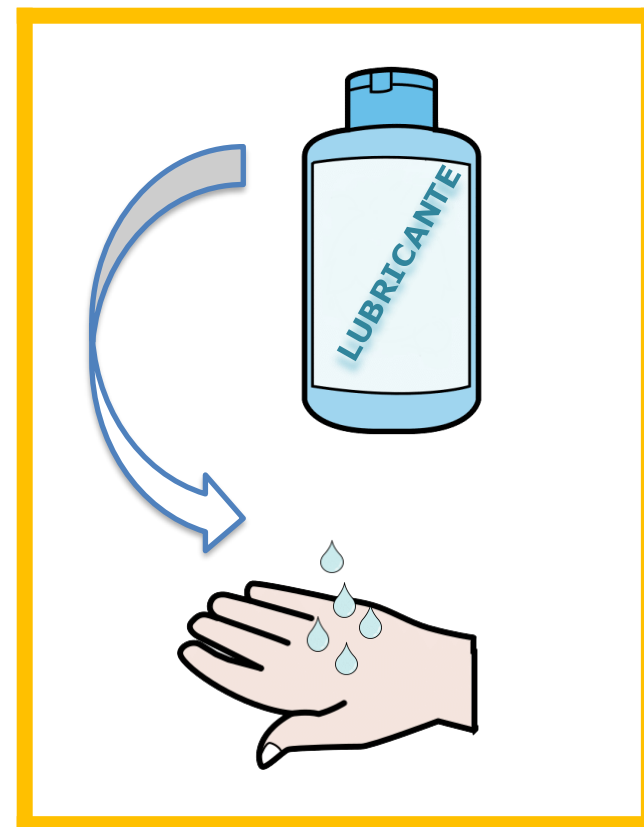
# La masturbación



A veces, cuando me masturbo, puedo sentir mucho placer: a eso se le llama el **orgasmo**. Después de ese momento yo me siento muy bien, relajada. Otras veces, yo no siento el orgasmo o yo no llego a masturbarme. No pasa nada, es un momento agradable que me permite conocer mejor mi cuerpo.



Tengo que tener cuidado de no masturbarme muy fuerte, porque mi vulva y mi vagina son sensibles. Tengo que tener cuidado para que no me duela y no hacerme daño.



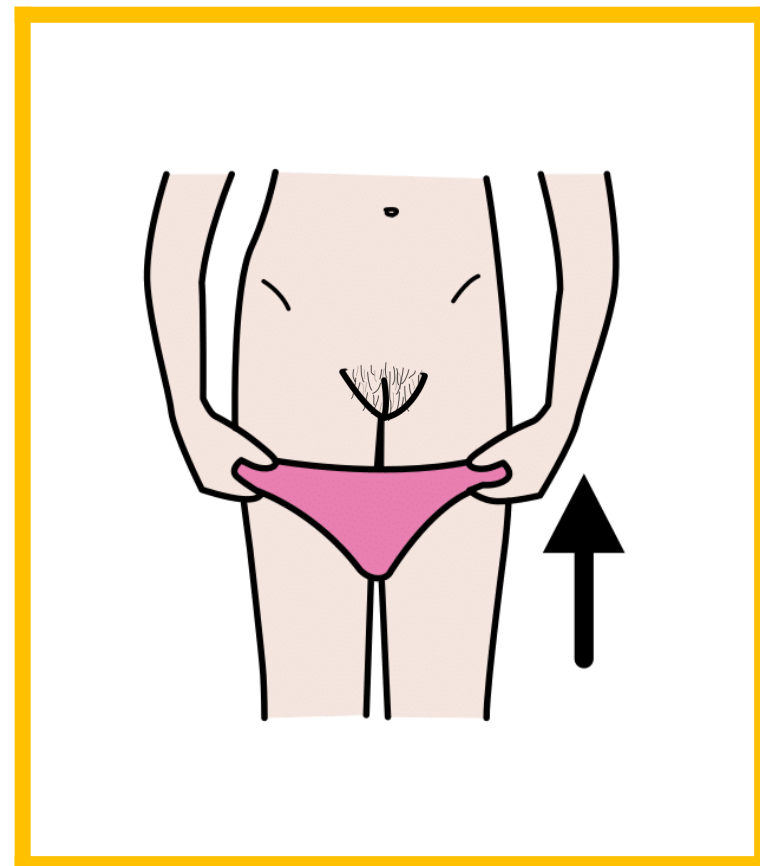
Para que la masturbación sea más cómoda y más agradable, está bien utilizar un lubricante. Echar algunas gotas en la mano o en los dedos me permite tener una sensación más suave y resbaladiza, y evita que al frotarme se me irrite y me haga daño.



# La masturbación



Después de masturbarme, yo me limpio con un pañuelo de papel o con papel higiénico..

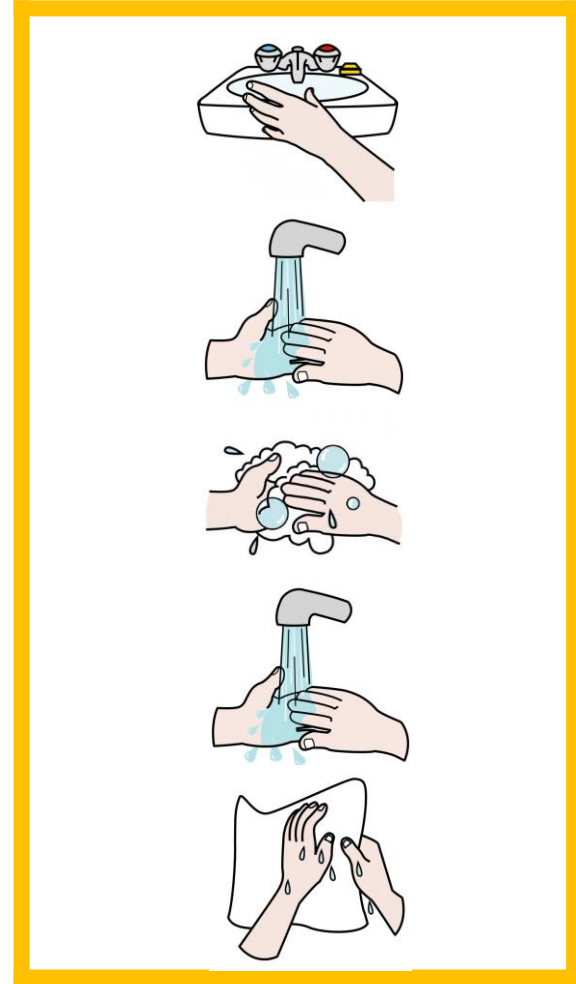


Después subo mi ropa interior y me visto.

# La masturbación



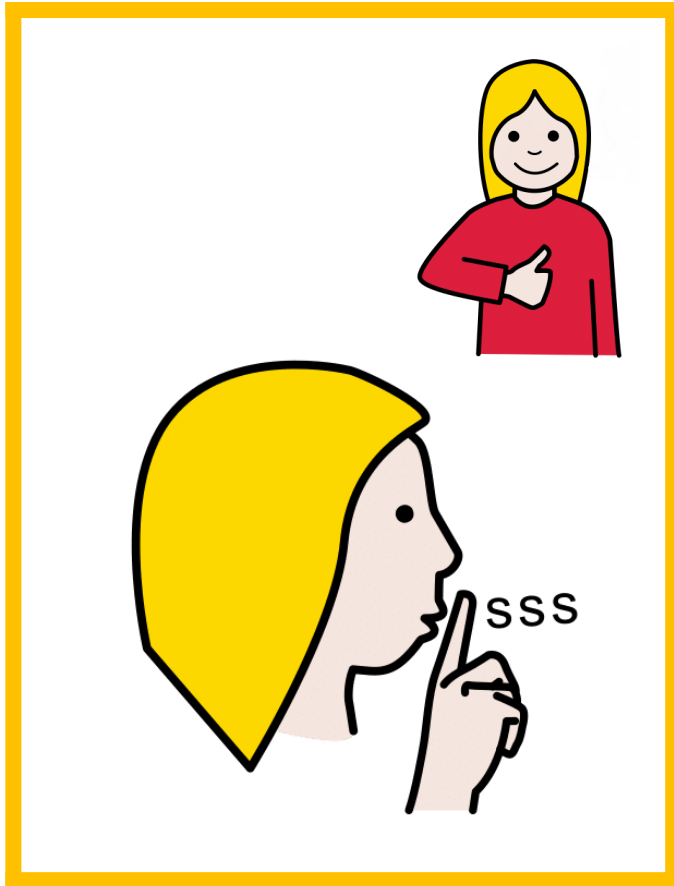
Yo tiro el pañuelo de papel o el papel higiénico en la basura.



Después me lavo las manos y me las seco.



# Mi vida íntima.

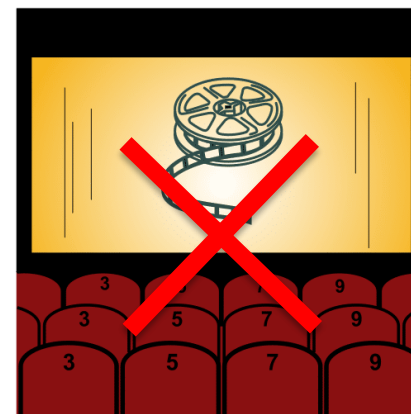
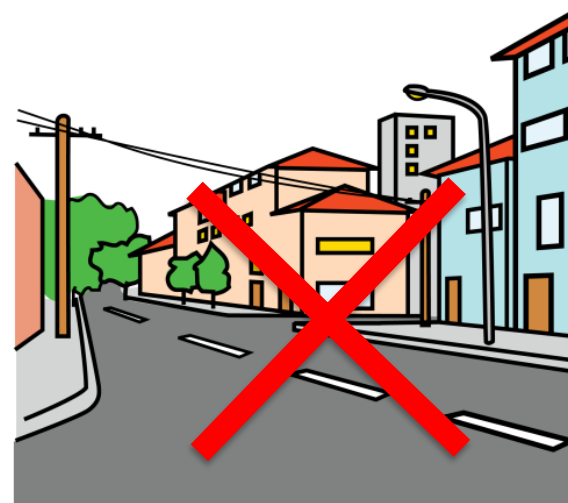
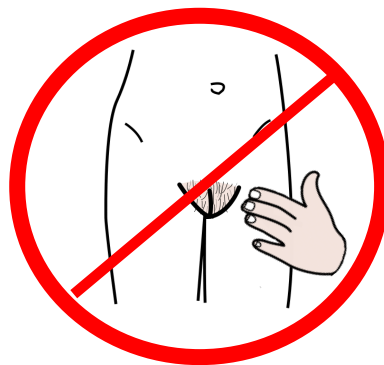
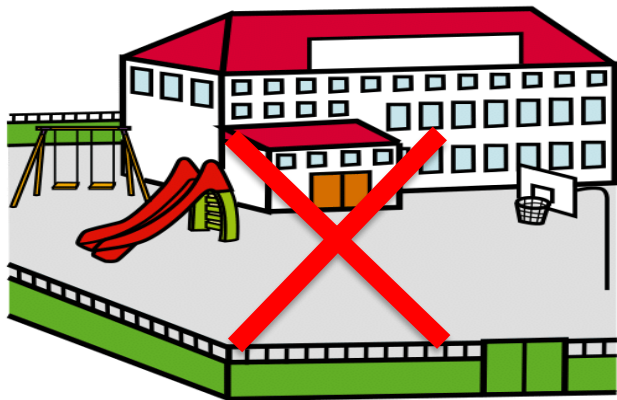


Es normal y está bien tocarse las partes íntimas o masturbarse, pero no hablo de mis actividades privadas y de mi intimidad a otras personas.



Yo no toco mis partes íntimas delante de mi familia, de mis amigos o de otras personas.

# Mi vida íntima



Yo no toco mis partes íntimas en los lugares públicos (el colegio, el instituto, en mi lugar de trabajo, en la calle, en las tiendas, en los trasportes públicos, en el cine, etc...)