

TOTS SOM IGUALS I ALHORA DIFERENTS

Manual d'educació sexual per a discapacitats

Oliva Mosteiro Vilar
Roser Ros Guitart
Imma Sala Musach



AJUNTAMENT DE SANT BOI DE LLOBREGAT

UBe

TOTS SOM IGUALS I ALHORA DIFERENTS

Manual d'educació sexual
per a discapacitats

Oliva Mosteiro Vilar
Roser Ros Guitart
Imma Sala Musach

Publicacions i Edicions



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Índex

PRÒLEG	11
PRESENTACIÓ	13
INTRODUCCIÓ	15
1. LA TRANSFORMACIÓ D'INFANT A ADULT	19
1.1. Introducció.....	19
1.2. Objectius	19
1.3. Descripció dels processos del canvi	19
1.3.1. Canvis físics: En els nois i en les noies	19
1.3.2. Canvis psíquics	20
1.3.3. La pubertat	21
1.3.4. Materials didàctics	21
1.3.5. Metodologia	22
1.4. L'adolescència	24
1.4.1. Materials didàctics	25
1.4.2. Metodologia	26
1.5. Alguns comentaris sobre la pubertat	27
1.5.1. En els nois: les pol·lucions nocturnes	27
1.5.2. En les noies: la menstruació o regla	28
1.5.3. En els nois i les noies: els grans o acne	30
1.5.4. Diferències d'aspecte	31
2. ELS ÒRGANS SEXUALS	33
2.1. Introducció	33
2.2. Objectius	34
2.3. Aparell genital femení	34
2.3.1. Genitals externs	34
2.3.2. Genitals interns	35
2.3.3. Materials didàctics	36
2.3.4. Metodologia	38
2.4. Aparell genital masculí	40
2.4.1. Genitals externs	40
2.4.2. Genitals interns	41
2.4.3. Materials didàctics	42
2.4.4. Metodologia	44

3. RESPOSTA SEXUAL HUMANA	47
3.1. Introducció	47
3.2. Objectius	47
3.3. Resposta fisiològica	47
3.3.1. L'erecció	47
3.3.2. La lubrificació vaginal	47
3.3.3. L'orgasme	48
3.3.4. Materials didàctics	48
3.3.5. Metodologia	48
3.4. Conductes sexuals	48
3.4.1. Acariciar-se	48
3.4.2. Masturbació	49
3.4.3. L'acte sexual	50
3.4.4. Materials didàctics	51
3.4.5. Metodologia	51
3.5. La parella	53
3.5.1. El sexe en parella	53
3.5.2. Algunes consideracions sobre l'homosexualitat	54
3.5.3. Metodologia	54
4. FECUNDACIÓ, EMBARÀS I PART	55
4.1. Introducció	55
4.2. Objectius	55
4.3. Fecundació	55
4.4. Embaràs	55
4.5. Part	56
4.5.1. Materials didàctics	56
4.5.1.1. Fecundació	56
4.5.1.2. Embaràs i part	58
4.5.2. Metodologia	59
5. ANTICONCEPCIÓ	63
5.1. Introducció	63
5.2. Objectius	63
5.3. Materials didàctics	63
5.4. El preservatiu	65
5.4.1. Normes de col·locació i ús	65
5.4.2. Metodologia	65
5.5. Dispositiu intrauterí	67
5.5.1. Metodologia	67
5.6. Anovulatoris	68

5.6.1. Metodologia	68
5.7. Lligadura de trompes	69
5.7.1. Metodologia	69
5.8. Vasectomia	70
5.8.1. Metodologia	70
6. MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL	71
6.1. Introducció	71
6.2. Objectius	71
6.3. Materials didàctics	71
6.4. Metodologia	71
7. ADAPTACIONS DEL PROGRAMA PER A INVIDENTS	73
7.1. Introducció	73
7.2. Materials didàctics	73
7.3. Canvis puberals	74
7.4. Adolescència	76
7.5. Genitals externs (Dona/Home)	76
7.6. Genitals interns (Dona/Home)	77
7.7. Resposta fisiològica	79
7.8. Conductes sexuals	79
7.9. Fecundació	79
7.10. Embaràs	79
7.11. El part	81
7.12. El preservatiu	82
7.13. El DIU	82
7.14. Anovulatoris	83
7.15. Lligadura de trompes	83
7.16. Vasectomia	84
7.17. Malalties de transmissió sexual	84
ANNEX	87
BIBLIOGRAFIA	119

Introducció

Breus consideracions generals

Arribats al segon mil·lenni semblaria que parlar de sexualitat resulta innecessari ja que els mitjans de comunicació s'han encarregat de parlar-ne a bastament, malgrat això, n'han donat una imatge distorsionada que no correspon a la realitat.

Per la nostra pràctica diària, podem dir que quan parlem d'aquests temes, bé sigui a nivell de grup o individual, tant si és amb adults com amb joves, queda molt patent que la sexualitat continua sent un tabú per a la immensa majoria.

Així doncs, parlar de sexualitat no resulta tan fàcil com sembla, però creiem que si tots haguéssim tingut ja des de la infantesa una informació, formació i educació sobre aquest tema, acceptariem el fet que tothom té la seva pròpia sexualitat i el mateix dret de viure-la.

El perquè d'aquest manual

Aquest manual neix a partir de la proposta que ens van fer, a finals de l'any 1997, un grup de monitors de l'associació Tots som Santboians per dur a terme unes xerrades sobre educació sexual per a nois i noies amb discapacitat. Després de valorar la proposta, vam dubtar de la nostra capacitat d'informar-los i educar-los correctament, però després vam decidir que fins i tot podia ser un repte, entenent que si no ho intentàvem estaríem discriminant unes persones amb el mateix dret i potencial de comunicar-se, relacionar-se i estimar com qualsevol dels que suposadament ens atrevim a qualificar-nos amb el ridícul adjectiu de *normals*. Aleshores vam confeccionar el programa d'educació sexual, va ser un procés laboriós i difícil perquè el material bibliogràfic existent no era el més adequat. Per tant vam optar per dissenyar-lo i confeccionar-lo nosaltres mateixes, intentant buscar una metodologia simple i entenedora per poder arribar al grup.

La valoració del programa va ser molt positiva tant per la nostra part com per la dels monitors i joves que van participar-hi, i va resultar també una experiència molt enriquidora per a tots.

Animades per aquest fet, vam presentar el programa al VII Congreso Nacional de Planificación Familiar, on se li atorgà el premi a la millor comunicació socioeducativa.

Tots aquests fets esmentats van fer que ens decidíssim a elaborar aquest manual, per contribuir de forma indirecta en l'educació sexual per a persones amb discapacitat, fent extensiva la nostra experiència a la resta de professionals que estan en contacte amb aquestes persones i que hi estiguin interessats.

Una qüestió essencial per a nosaltres va ser la decisió de voler fer un manual bàsicament pràctic, cal dir però que en ser la primera vegada que fèiem un llibre vam tenir un munt de dubtes que vam anar resolent amb l'ajut de Manuel Sánchez i Miquel A.

Sancho. El resultat final, després de revisar-ho i refer-ho unes quantes vegades, és el que us presentem i desitgem que, igual que a nosaltres, us sigui d'utilitat.

Contingut

El programa pretén donar una visió global i senzilla, informant i educant sobre els canvis anatòmics, fisiològics i emocionals perquè l'alumne pugui entendre la seva vida sexual i afectiva.

Iniciem el programa amb la constatació dels canvis que suposa la transformació d'infant a adult. El procés de canvi de la persona és global. Si es parla sobre canvis fisiològics i canvis en la personalitat per separat és únicament amb la finalitat didàctica de delimitar camps d'estudi i centres d'interès.

Un cop s'han estudiat els processos de canvi, es passa a estudiar els òrgans sexuals masculins i femenins. Aquest capítol té com a finalitat que els alumnes coneguin l'anatomia i el funcionament dels òrgans sexuals propis i els de les persones de l'altre sexe.

Després d'aquest apartat s'estudia la resposta sexual humana, en la qual cal fer un especial èmfasi per integrar els aspectes de funcionament biològic amb el desenvolupament emocional i afectiu.

El quart capítol tracta de la fecundació, l'embaràs i el part. Tot seguit, els mètodes contraceptius i les malalties de transmissió sexual. I finalment en el capítol setè tractem les adaptacions del programa per a invidents. En aquest cas encara que la teoria continua essent la mateixa, veureu que els materials didàctics i la metodologia estan adaptades exclusivament a ells.

En resum, el contingut teòric és semblant al d'altres programes d'educació sexual que es podrien utilitzar per a educació primària i ESO. Les diferències es troben en les qualitats didàctiques i en les ajudes pedagògiques enteses com un lèxic senzill, il·lustracions clares, materials manipulatius, explicacions personalitzades i activitats d'ensenyament a l'abast de les seves capacitats.

Totes aquestes qualitats del programa fan que l'alumne passi de ser un simple espectador a l'actor del programa. Així doncs, no tan sols es fan pròpia la informació, sinó que passa a ser una formació que, en rebre-la de forma amena i divertida, és més profitosa.

Els capítols estan tots ells estructurats de forma semblant. Primer hi ha l'explicació per part dels educadors dels conceptes, després trobem els materials que s'utilitzaran per explicar-los i finalment, la metodologia que s'ha seguit, encara que es pot canviar segons el criteri de l'educador. Trobareu que en la metodologia hi ha uns *suggeriments* que són punts de referència o ajuda per arribar millor als alumnes. Els materials didàctics són al final del llibre, concretament en la part de l'annex i s'han de confeccionar seguint les instruccions que hi ha a cada capítol.

Orientacions didàctiques

L'estil expressiu ha de combinar la seriositat del tema amb un llenguatge planer que faciliti la comprensió dels conceptes a tots els alumnes. Amb aquesta finalitat cal tenir en compte les següents orientacions generals:

- Crear un clima de confiança i respecte per part de tothom de manera que no tinguin por d'expressar els seus dubtes o demanar aclariments, i que en cap moment no pensin que fan el ridícul perquè no saben parlar o no saben com es diu tal o tal cosa.

- *Traduir* i/o utilitzar simultàniament les expressions i termes cultes dels diferents temes amb els mots col·loquials. En aquest punt no convé quedar-se amb una única forma d'expressió. Si únicament s'utilitza el llenguatge culte hi ha perill que l'alumne es perdi perquè no entengui la terminologia. D'altra banda si només s'usa un registre col·loquial es treu valor i serietat al tema. A més a més, també els agrada saber com han de parlar quan van al metge, a un servei d'orientació, etc. L'educador pot dir, per exemple: “al penis, que de vegades se li diu *pito* o *polla*, com li dieu vosaltres? En sabeu més noms?... Sí, bé, a molts llocs es diu de maneres diferents.” En resum, cal mantenir un vocabulari formal, tot i que s'emprin tantes expressions i adaptacions com calgui per facilitar que els alumnes entenguin de què es parla.

- Utilitzar gràfics, murals i material manipulatiu, sempre que sigui possible, per il·lustrar conceptes, assenyalar parts del cos i localitzar funcions biològiques.

- Donar suport a les explicacions mitjançant el dossier de l'alumne, on podeu trobar il·lustracions i transparències per reforçar i millorar la comprensió i aprenentatge.

- Promoure l'intercanvi verbal, el treball en petit grup, la posada en comú, el debat d'idees, la discussió de determinats punts, etc. De vegades les discussions en grup són difícils de conduir, no obstant això, aquest espai de comunicació entre companys facilita que surtin els dubtes, idees errònies sobre les quals s'ha d'incidir i concepcions prèvies que d'altra manera no apareixerien. Si totes les activitats són únicament d'intercanvi dels alumnes amb l'educador hi poden haver alguns dubtes que quedin a l'aire.

- Oferir la possibilitat de parlar amb els educadors, amb caràcter privat, d'aquelles dificultats que no saben o no volen expressar en grup o aquells temes que volen parlar personalment.

Altres consideracions

El *suggeriment* està redactat en segona persona, per exemple: “Et surten grans?, estàs excitat?, etc.”, intentant reproduir l'explicació que es podria donar als alumnes. Això ajuda a personalitzar-la.

S'ha intentat utilitzar un llenguatge no sexista al llarg de tot el text, per exemple: *d'infant a adult*. No obstant això, de vegades pot ser més clar verbalitzar els subjectes de tots dos sexes: *els nens i les nenes, els nois i les noies, els homes i les dones*, en els processos comuns a tot el gènere humà, i parlar únicament de *nois* i de *noies* en els processos exclusius de les persones de cada sexe (menstruació, pol·lució nocturna).

Els continguts, les orientacions i les activitats suggerides són només un pretext per assolir els objectius generals del programa i els específics de cada tema. Així doncs, l'educador ha de prendre decisions sobre l'ordre de realització i presentació de les activitats, canviar-ne alguna o, si escau, inventar-ne de noves per tal d'ajudar els alumnes a aprendre més i sentir-se millor.

En resum, és un programa dinàmic i evolutiu que fa que l'educador estigui actiu i receptiu per buscar la millor manera d'arribar als alumnes.

Agraïments

No volem acabar aquesta introducció sense agrair als joves, pares i monitors de l'Associació Tots som Santboians la seva participació al programa d'educació sexual; a Montserrat Villacampa, psicòloga del Centre de Planificació Familiar de Sant Boi, que ha col·laborat en l'elaboració del tercer capítol: Resposta Sexual Humana; a Isabel Saborido pel seu ajut informàtic; a Montserrat Gibert, alcaldessa de l'Ajuntament de Sant Boi, que ens ha prologat l'obra, i especialment, a Miquel Àngel Sancho, que ens va engrescar a fer el llibre.

1. La transformació d'infant a adult

1.1. Introducció

La transformació d'infant a adult comporta uns canvis biològics i psicològics importants que es produeixen de manera simultània.

Així doncs, pubertat i adolescència són les dues cares de la mateixa moneda que actuen conjuntament, de manera que els canvis que hi ha a nivell orgànic fan que la persona es vegi d'una altra manera, es qüestioni què està passant i adopti uns models de comportaments socials diferents.

Trobareu els continguts de la pubertat abans dels de l'adolescència, tanmateix l'educador pot alterar l'ordre de presentació d'aquests temes segons les característiques del grup.

Si es tracta d'un grup de nova formació, que no es coneix gaire, pot ser recomanable començar per activitats de dinàmica de grup, presentació, coneixement personal i discussió sobre temes senzills que ajuden a trencar el gel i establir una bona comunicació.

També cal recordar que les paraules tècniques que poden ser poc entenedores per a ells, cal traduir-les de la forma estàndard a la col·loquial p. ex.: penis/pito, com a estratègia d'apropar-se a un nivell que faciliti la seva comprensió.

1.2. Objectius

- Adonar-se que els processos de canvi físics i psíquics són progressius i graduals.
- Acceptar el que comporta la transformació d'infant a adult quant a responsabilitats, rol social i oportunitats.
- Valorar el propi desenvolupament com un fet natural i positiu.
- Avançar en el coneixement i en l'autoestima d'un mateix.
- Conèixer i adquirir les normes bàsiques d'higiene en relació als factors de canvi que es produeixen.

1.3. Descripció dels processos del canvi

1.3.1. Canvis físics

En els nois

De 8 a 10 anys

En aquesta edat el cos del nen és molt semblant al de la nena. Encara no té pèl al pubis i el penis no li ha crescut.

D'11 a 14 anys

Comença la pubertat, el nen fa una estirada i se li eixampla l'esquena. El penis es fa més llarg i gros i li apareix el pèl púbic. La veu se li torna més greu. Segurament tindrà les primeres pol·lucions nocturnes. Tot això és degut a una hormona anomenada testosterona.

De 15 a 18 anys

El noi es comença a preocupar més pel seu aspecte i per agradar als altres, sobretot a les noies i justament és quan solen aparèixer els grans. També comença a afaitar-se. Ara, físicament ja és un home, però emocionalment encara continuarà desenvolupant-se.

En les noies**De 8 a 10 anys**

En aquesta edat encara no li ha crescut el pit ni el pèl púbic. La pubertat encara no ha començat.

D'11 a 14 anys

El cos es va desenvolupant ja que inicia la pubertat. Els pits i el pèl púbic li comencen a créixer. També té la primera regla. Els seu cos continua transformant-se.

De 15 a 18 anys

La noia centra el seu interès en els nois i comença a saber què és enamorar-se. També li augmenta l'autoconfiança. Ara, físicament ja és una dona però emocionalment, igual que el noi, continuarà desenvolupant-se.

1.3.2. Canvis psíquics

A l'arribada de l'adolescència, els canvis emocionals i socials són més forts i pot aparèixer:

- Augment de la sensibilitat als fracassos, errors i pors.
- Increment de l'interès cap a persones del sexe contrari.
- Sensacions sexuals més intenses.
- Ansietat en relació a fantasies sexuals i a la masturbació.
- Tensió i irritabilitat, canvis d'humor i inestabilitat en la imatge d'un mateix.
- Manifestació d'actituds més defensives.
- Tendència a evitar la proximitat, els contactes i la nuesa.
- Augment de l'interès en activitats grupals.
- Por del rebuig, del fracàs i de cometre errors en les relacions amb els companys.
- Augment de l'interès per activitats socials com ara el ball, festes, etc.

Tots aquests canvis formen part del procés de maduració de la persona, però cal tenir en compte que en el discapacitat psíquic aquesta evolució pot ser més lenta o diferent, depenent de la seva discapacitat i del seu entorn.

1.3.3. La pubertat

És la seqüència d'esdeveniments maduratiu de caire físic pels quals un/nen/a es transforma en una persona adulta.

1.3.4. Materials didàctics

1. Un pòster amb el cos humà perfilat de dues persones de vuit anys aproximadament, sense cabells ni genitals (Fig. 1.1)

Per confeccionar-lo s'agafa paper d'embalar de color blanc, d'un metre per un metre, i s'hi dibuixen amb retolador negre les figures d'uns seixanta centímetres d'alçada.

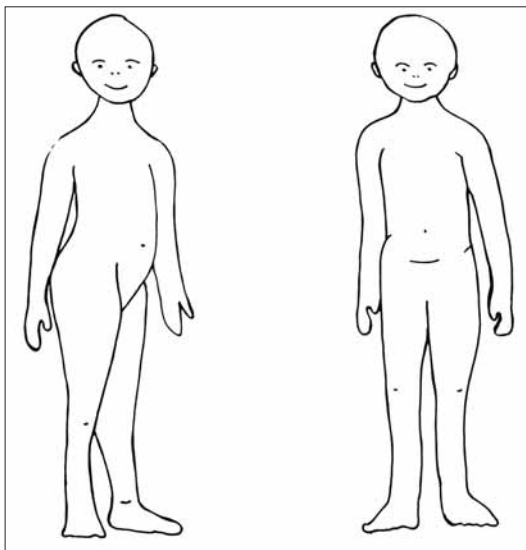


Figura 1.1



Figura 1.2

2. Transparències del cabell i genitals d'un nen i d'una nena (Fig. 1.2)

Els dibuixos es realitzen sobre 4 acetats de mida DIN-A4 tal com es veu en el dibuix.

3. Pòster amb la silueta del cos humà de dos adults home/dona (Fig.1.3)

S'utilitza paper d'embalar blanc, d'un metre per un metre i mig, i es dibuixen les figures d'uns noranta-cinc centímetres d'alçada (des del cap fins a sobre dels genolls).

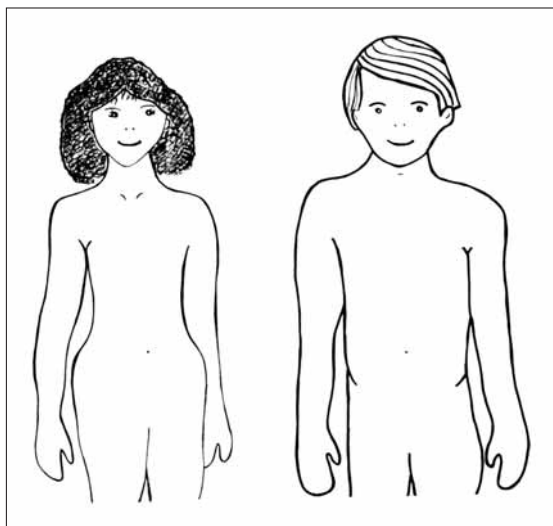


Figura 1.3

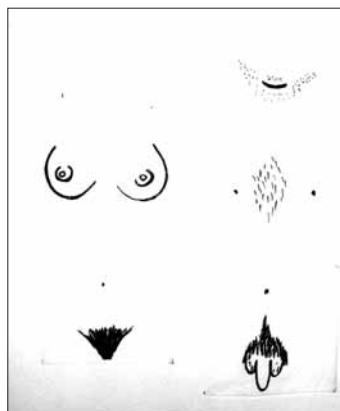


Figura 1.4

4. Transparències dels pits i pèl púbic de la dona i la barba, pèls del pit i genitals de l'home (Fig. 1.4)

Es realitzaran de la mateixa manera que les esmentades anteriorment.

5. Gomflex per enganxar les transparències als pòsters i aquests a la paret.

6. Retoladors permanents, de color vermell i negre i de punta gruixuda.

7. Fotografies de cada alumne en diferents moments del període comprès entre la infància i l'edat adulta.

8. Dossier de l'alumne.

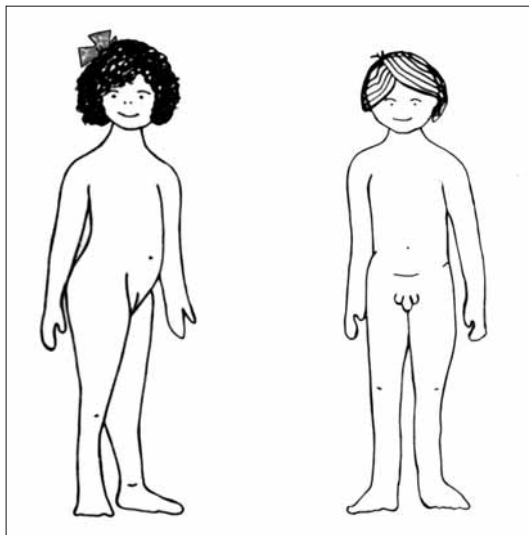
NOTA: A l'annex hi trobareu un exemplar de mida real d'aquests materials.

1.3.5. Metodologia

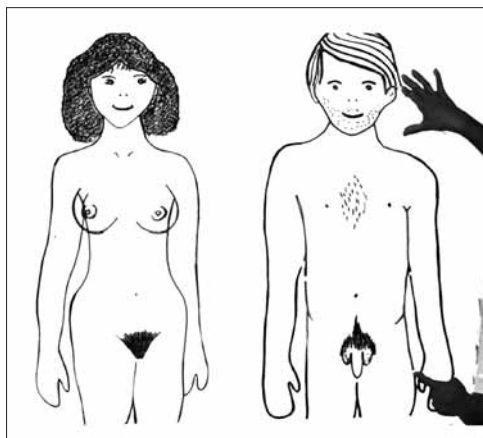
Hem comprovat que quan la majoria del grup ha passat l'adolescència, fer una descripció detallada dels canvis que hi ha any rere any no té gaire interès per a ells i es dispersen. Per això, us aconsellem que resumeu el procés de canvis puberals explicant només dues etapes prou diferenciades de la vida: la d'infant i la d'adult, sense entretenir-vos a explicar detalladament les fases del procés evolutiu pel qual es passa d'un estat a l'altre.

Per explicar l'etapa d'infant s'utilitzarà el pòster de la figura 1.1, treballant el concepte que en el cos, a excepció dels genitals, no hi ha diferències entre un sexe i l'altre.

A partir d'aquí es comencen a afegir els trets identificatius sobre el nen i la nena amb les transparències (Fig. 1.2) que se sobreposen en els pòsters (Fig. 1.1). Per això es col·locaran els cabells per diferenciar el nen de la nena, i després s'intentarà que el grup participi identificant els genitals que corresponen a cadascun dels sexes (Fig. 1.5)

**Figura 1.5**

Una vegada explicada l'etapa d'infant, amb el pòster de la silueta del cos humà de dos adults (Fig. 1.3) i posant les transparències corresponents (Fig. 1.4), es comenten els canvis que hi ha hagut (Fig. 1.6).

**Figura 1.6**

Suggeriment: A mesura que aneu col·locant les transparències, cal que expliqueu cadascun dels canvis que s'hi observen, com poden ser: “creix la barba, surt el pèl púbic, etc.”

Una de les activitats que permeten comprovar si ho han assimilat és demanar als alumnes que col·loquin ells les transparències en el seu lloc. Aquesta pràctica els resulta molt amena pel protagonisme que per a ells comporta i pels comentaris que fan, ja que verbalitzen el que han après, es corregeixen mútuament, etc.

És necessari que el grup participi activament en aquesta tasca. Per això, l'educador ha d'animar els seus alumnes.

Suggeriment: Engresqueu-los amb frases com aquestes: “A veure, Guillem: on posaràs el penis/pito del nen? On aniran els pèls de la noia? On van els pits?... “

En sessions subsegüents en què hàgiu de tornar a fer referències als conceptes descrits fins ara, us pot ser d'utilitat fer servir els materials continguts al dossier de l'alumne, i alhora l'alumne s'habitua a treballar amb els seu material.

Una altra activitat pot consistir a formar grups de nois i noies i proposar-los que enumerin o facin una llista dels canvis que es produeixen a la pubertat. Els nois han de descriure els canvis de les noies i viceversa.

Suggeriment: Una forma de constatar els canvis de la pubertat és observant fotografies d'ells mateixos corresponents a diferents etapes de la seva vida. (Comparació de les fotografies d'abans i de després del canvi de la pubertat, recordatori del tipus de veu, etc.).

1.4. L'adolescència

Aquest terme inclou els aspectes psicològics del desenvolupament que estan vinculats a les modificacions fisiològiques de la pubertat.

Adonar-se dels canvis psicològics és més una forma de reflexió sobre la pròpia vida que un procés cognitiu. Per tant, aquesta part del capítol es planteja sobre la base d'activitats que ajudin a elaborar el concepte que tenen de si mateixos: l'autoconcepte; conèixer la

imatge que tenen del grup amb què es relacionen, i treballar l'autoestima per sentir-se bé amb un mateix. Amb aquesta finalitat, es proposen diverses activitats de dinàmica de grup que ajuden a treballar els objectius proposats i a crear un clima de confiança que permet desenvolupar la resta del programa de manera fluida i dinàmica.

1.4.1. Materials didàctics

1. Joc de la personalitat: Un joc de catorze cartes, per a cada alumne, amb representació gràfica d'un tret de la personalitat per mitjà d'una icona i la definició corresponent (Fig. 1.7) Aquestes cartes les trobareu al dossier de l'alumne i a continuació us en mostrem una a tall d'exemple:

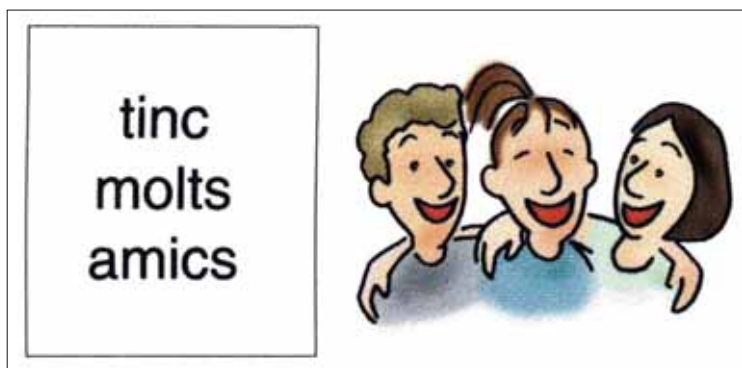


Figura 1.7

2. Joc de les expectatives: Un joc de deu cartes, per a cada alumne, amb la representació gràfica d'un aspecte que desitjarien ser o tenir i la definició corresponent (Fig. 1.8) Aquí en teniu un exemple que trobareu al dossier de l'alumne:

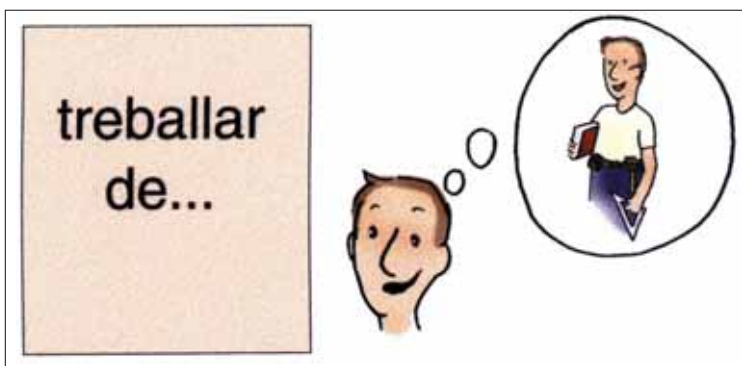


Figura 1.8

3. Llufa: Silueta que representa una figura esquemàtica de la persona, amb un sí, escrit a una mà i un no, a l'altra (Fig. 1.9) La trobareu al dossier de l'alumne per retallar-la.

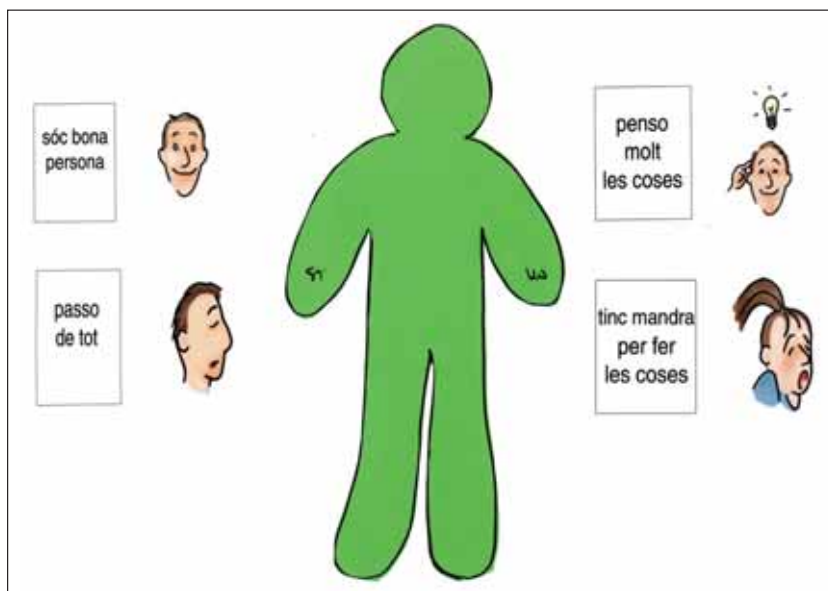


Figura 1.9

1.4.2. Metodologia

Amb els materials assenyalats es proposen dues activitats, amb els diferents jocs de cartes. Les regles de joc són idèntiques per a les dues.

Es dona a triar una carta, l'alumne la destapa i la llegeix (se l'ajuda a llegir si té dificultats). Aleshores, l'alumne pensa on ha de col·locar la carta; en el sí, o amb el no de la llufa, segons reconegui que té aquella característica o no. Un cop s'han repartit totes les cartes es pot fer una síntesi a partir de les cartes a la banda del sí, i a la banda del no.

Suggestiment: Per parlar dels diferents matisos de la personalitat es pot aprofitar aquesta circumstància i destacar que cada persona és com és. Podeu utilitzar frases com: “En Pere diu que és bona persona, li agrada estar amb amics, es considera una mica mandrós i no vol gaire feina.” Després es pregunta a l'interessat si hi està d'acord i es poden admetre comentaris de la resta de companys.

El joc de les expectatives es pot realitzar de la mateixa manera. Les cartes són diferents i la pregunta és: m'agradaria...

Per explicar els canvis psicològics es comenta que dintre de cada persona també hi canvien coses, encara que no es veuen a simple vista com el creixement dels pèls o la sortida de grans, però que són molt importants perquè configuren la pròpia personalitat. També cal explicar que la transició d'infant a adult no es fa d'un dia per l'altre, sinó que dura molts anys.

Amb l'objectiu que es facin conscients d'aquest fet, es proposa que parlin i posin exemples:

- Quines coses els feien enfadar abans i quines, ara?
- Quines coses els divertien abans i quines, ara?
- Què volien ser de gran?
- Quines coses havien d'ajudar-los a fer i ara fan pel seu compte?

Es remarca que això només són uns exemples perquè s'adonin com canvia la manera de ser i que això influeix en la manera de veure totes les coses.

1.5. Alguns comentaris sobre la pubertat

ELS NOIS

1.5.1. Les pol·lucions nocturnes

És la sortida espontània i involuntària pel penis d'un líquid anomenat semen. Això sol passar quan se somia amb sensacions agradables o es tenen somnis eròtics. Les pol·lucions són del tot normals en els nois en el període de la pubertat.



En aquest aspecte cal destacar les normes d'higiene personal, per a un mateix i per als altres.

Les pol·lucions nocturnes s'expliquen de manera que s'hi vegin reflectits ells mateixos,

Suggestiment: “Segurament, algun matí en despertar-vos, heu notat el pijama mullat a causa de la sortida d'un líquid (semen) pel penis/pito. Això és perquè heu somiat amb una persona que us agrada. Cal que després us dutxeu i poseu a rentar el pijama.”

És curiós que quan s'explica d'aquesta manera, ningú del grup reconeix que li passa i acostumen a posar com a exemple l'experiència d'algun amic o conegut, per acabar reconeixent, finalment, que a ells també els passa.

LES NOIES

1.5.2. La menstruació o regla

La primera regla sol aparèixer al voltant dels onze o dotze anys en les noies.

Així doncs, a partir d'aquesta edat cada mes surt un òvul d'un ovari que recull la trompa fent-lo baixar cap a la matriu. Si aquest òvul no és fecundat s'expulsa juntament amb la sang que hi ha a les parets de la matriu per la vagina i això és la menstruació o regla.

Per calcular el cicle menstrual cal comptar des del primer dia de la regla fins al primer dia de la regla següent. Això aproximadament són vint-i-vuit dies, però hi ha qui té els cicles més curts i hi ha qui els té més llargs.

La regla és un fet natural que tenen totes les noies i per tant es pot fer vida normal. De vegades, pot donar petites molèsties que són normals. No obstant això, si causa trastorns importants cal consultar el metge.

L'objectiu principal és mostrar als alumnes que la regla és quelcom normal i que no es tracta de cap malaltia.

També cal posar més èmfasi en la higiene personal durant la menstruació, perquè de vegades tenen idees errònies com p. ex. que durant la regla no es poden dutxar o rentar-se el cap.

Suggestiment: Per explicar la menstruació poden ser d'utilitat les il·lustracions del dossier de l'alumne:



Si la noia no sap què és la regla, es pot espantar quan li ve per primera vegada. Per això és tan important estar ben informat i saber en tot moment com canvia el cos.

Per absorbir la sang, les noies utilitzen compreses o tampons que després cal llençar a les escombraries.



És molt important la higiene personal per a un mateix i per als altres.