

<b>IS-5</b>	<b>Exposición y discusión acerca de los procesos de ovulación-menstruación y de la eyaculación.</b>	<b>CURSO 1º</b>
<b>IDENTIDADES</b>		
<b>Cambios Biofisiológicos.</b>		
<b>TIPO: Ob.</b>		
<b>Asignatura: ciencias naturales.</b>		

## OBJETIVOS.

1. Adquirir los conocimientos básicos sobre los cambios corporales.
2. Integrar los cambios corporales en la transformación global de la identidad, fomentando la toma de conciencia del propio cuerpo.
3. Potenciar actitudes positivas hacia la sexualidad visibilizando los aspectos más ocultos de los cambios corporales, como son la menstruación o las eyaculaciones involuntarias nocturnas, a través de un dialogo abierto entre los sexos.
4. Alentar la igualdad entre los sexos a través del conocimiento de las peculiaridades y características propias y del otro sexo, evitando discriminaciones, ridiculizaciones, vulgarizaciones e imposiciones.
5. Permitir a el alumnado convertirse en protagonistas y entendidos/as en la materia, consiguiendo un aprendizaje significativo.

## GUIÓN DE TRABAJO.

<b>A</b>	Se forma dos grupos, uno de tres chicas y otro tres chicos, los chicos deben buscar y recopilar toda la información posible acerca de los cambios puberales de la chicas (cambios corporales, menarquia, etc.), mientras que las chicas a su vez deben recabar información sobre los cambios de los chicos (cambios corporales, eyaculaciones involuntarias nocturnas, etc). Estos grupos expondrán el resto de la clase el tema. Los chicos los cambios de las chica y viceversa. Para ello disponen de la ficha IS 5.1.
<b>B</b>	El o la educadora ayuda y orienta a estos acerca de cómo hacer la exposición en clase. La ficha IS 5.2. puede orientar en este sentido. Ambos grupos actúan como expertos en los temas antes indicados, dialogan y discuten entre sí, exponiendo sus puntos de vista e ideas ante la clase.
<b>C</b>	A continuación el o la profesora, que actúa de moderador, presenta el tema y a los alumnos y alumnas que hacen de expertos. Durante la exposición, puede animar el diálogo, preguntando, planteando dudas, etc., pero nunca opinando.
<b>D</b>	Transcurrido un tiempo cada participante resume sus ideas principales.
<b>E</b>	Finalmente se da pie a la participación de la clase para que pregunten o expresen

	sus opiniones.
--	----------------

### **OBSERVACIONES METODOLOGICAS Y TEORICAS PARA EL PROFESORADO.**

Es importante que los temas a desarrollar se preparen de antemano buscando e investigando acerca de los mismos en distintas fuentes (libros, revistas, artículos, etc.). En esta actividad se adjunta como material complementario un documento sobre los cambios puberales y sus implicaciones, tanto físicas como psicológicas. Disponer de un guión les ayudará a ordenar, organizar y presentar los temas ante el resto de la clase.

Los chicos deberán preparar el tema referido a los cambios puberales de las chicas y las chicas el de los chicos, con el fin de que conozcan mejor lo que ocurre en el otro sexo y esto les ayude a colocarse en el lugar de la otra persona, sobre todo en la vivencia y asunción de estos cambios.

Se trata de fomentar el diálogo en el aula, pero sobre todo que por una vez sean el propio alumnado el que transmita esa información, lo que suele tener un efecto más intenso tanto al nivel de contenidos como de actitudes.

El educador o la educadora se convierte en un animador de la sesión que alienta y ayuda a los grupos que exponen en caso de que se equivoquen o se bloqueen.

Esta actividad debe contribuir el alumnado espere los cambios con alegría e ilusión, sabiendo lo que va ocurrir, en lugar de hacerlo con ansiedad, miedos infundados y miedo.

## MATERIALES

### FICHA IS 5.1. CAMBIOS PUBERALES EN LA ADOLESCENCIA.

#### UNA ETAPA LLENA DE CAMBIOS.

Has llegado a la adolescencia y seguramente has empezado a vivir numerosos cambios en tu cuerpo y en la manera de ver el mundo. Ya no eres el niño o la niña de antes. Te sientes diferente. Estos cambios los vas a experimentar de diversos modos, en tu cuerpo y en tu mente.

Todos estos cambios suponen que tienes que readaptarte a la nueva situación. Muchos adolescentes os preguntáis ¿Qué me está pasando? ¡Cuántos cambios y qué rápidos son!

Si ya has comenzado a experimentar algunos de los cambios de la adolescencia observarás que el desarrollo puberal varía mucho de unos a otros. Este hecho también produce cierta preocupación: “A mi no me ha salido bigote y a mi compañero sí” “ Mis amigas ya tienen pecho y yo todavía estoy más lisa que una tabla” ¿Cuándo me ocurrirán a mí estos cambios?

No debes preocuparte, cada persona es diferente y tiene su propio ritmo de crecimiento. Las chicas, por lo general desarrollan antes que los chicos, pero finalmente hacia los 16 o 17 años, tantos unos como otras acabáis vuestro proceso de maduración sexual.

#### CAMBIOS BIOFISIOLÓGICOS.

Si eres **chica** es muy probable que ya percibas que tu cuerpo ha empezado a transformarse, es apreciable en tu *altura*, el *rostro* se suele alargar, aparecen los temidos granos, las *caderas* se redondean y se ensanchan los muslos. Uno de los signos más apreciables del cambio puberal es el crecimiento del *pecho*. Un día te miras al espejo y notas que tus pezones van tomando forma y el pecho comienza a crecer y piensas “Ya tengo pecho, siento que mi cuerpo cambia día a día, es increíble por fin ha llegado el momento, estoy cambiando y me siento feliz, pero al mismo tiempo algo insegura, me tengo que acostumbrar a mi nuevo cuerpo sexuado, a veces es incómodo y me da rabia que algunos chicos se metan conmigo porque ya tengo tetas” “Necesito hablar con mis amigas sobre lo que me está pasando, me tranquiliza saber que a ellas les está pasando lo mismo, es muy importante que entre chicos y chicas nos respetemos y podamos hablar con tranquilidad de estos cambios.” “Me siento bien con todos estos cambios que estoy experimentando en mi cuerpo, me van a permitir crecer, madurar, conocer sensaciones nuevas, todo un mundo de cambios que tengo que ir descubriendo, posibilidades nuevas como el sexo, el amor, enamoramiento, el placer...se que tengo que ir despacio, y una manera es empezar por conocerme a mi mismo/a, mi cuerpo, cuidarlo, quererlo, conocerlo, explorarlo, creo que es muy positivo y saludable y me ayudará a relacionarme mejor con los demás”.

Los *órganos sexuales* empiezan a transformarse con cambios evidentes. Verás que crece el vello en el pubis, que poco a poco va a cubrir toda la zona púbica formando un triángulo invertido. Tus órganos crecen y cambian de aspecto. Mientras eres una niña los labios externos son pequeños y suaves, no se tocan entre sí. Ahora en la pubertad podrás observar que se van haciendo más gruesos y acercando entre sí, al mismo tiempo van adquiriendo un tono más oscuro. Si miras, dentro de los labios externos, descubrirás otros labios, los internos. Si separas los labios internos encontrarás otras partes muy importantes que forman parte de tus órganos sexuales: la entrada a la vagina no es fácil de distinguir, al no ser todavía muy grande, pero si te ayudas de un espejo y separas con tus dedos los labios te será fácil ver cómo es. En la entrada de la vagina hay una

membrana de piel, el himen que puede tener agujeros, y que suele desaparecer en las primeras relaciones coitales, o porque se ha desprendido por otras circunstancias. La vagina es un tubo que conecta con los órganos sexuales internos.

Si seguimos el recorrido por la vulva, allí donde se juntan los labios internos o menores, podrás apreciar el clítoris, un pequeño bulto con forma de botón, cuya piel es muy fina y muy suave al tacto. El clítoris tiene un elevado número de terminaciones nerviosas que cuando lo estimulas o tocas con suavidad proporciona sensaciones muy placenteras. Una estimulación adecuada del clítoris facilita el orgasmo femenino.

Por último, si sigues explorando encontrarás la abertura de la uretra, un pequeño orificio situado justo encima de la entrada de la vagina, por donde sale la orina.

Verás que este conjunto de órganos que constituyen la vulva cambian y tienen funciones muy importantes, que es necesario que conozcas.

Estos cambios que se producen en los genitales femeninos, se explican de forma muy científica y casi siempre desde la biología. En nuestra sociedad, se nos ha enseñado que esta parte de nuestro cuerpo debe esconderse y silenciarse, se trata de una zona privada, oculta, se le ha otorgado siempre un carácter misterioso, raro, del que es mejor no hablar. Sin embargo, es una parte de tu cuerpo, que si bien es privada para los demás no debe serlo para tí misma. Por el contrario, los genitales de los chicos no se consideran de esta manera, no se ocultan ni se silencian, a nadie le parece extraño que los chicos se lo miren, toquen o exploren.

Ello ha contribuido a que las chicas no estéis familiarizadas con vuestros órganos sexuales, hay un gran desconocimiento, y cierto miedo a descubrirlos. El autoconocimiento del cuerpo está relacionado con la salud, el placer y la capacidad de fecundidad. Por lo tanto, no podemos dejar de conocer las posibilidades de nuestro cuerpo.

Cuando se normaliza y no se silencia la sexualidad femenina en su conjunto, la probabilidad de escuchar ideas y sentimientos positivos en relación a los cambios del propio cuerpo, es mucho mayor: “Siento curiosidad por conocer mis genitales, en poco tiempo han cambiado, se han cubierto de vello, si separo los labios mayores y menores encuentro diferentes orificios, uno de ellos es la entrada a la vagina. Con la ayuda de un espejo puedo ver que ésta se encuentra cerrada, pero introduciendo los dedos se abre con facilidad” “Además, otro descubrimiento que he hecho es el clítoris, un pequeño bultito que al tocar es muy sensible y produce sensaciones muy placenteras” “Resulta un poco raro al principio explorar mis genitales pues se encuentran más bien ocultos y parte de ellos son internos, pero merece la pena descubrir mi cuerpo, conocer para que sirve cada cosa y qué sensaciones puedo alcanzar” “Pienso que conocer bien mi cuerpo, ser libre para explorarlo, me permite conocerme más a mi misma, adquirir más confianza y control a nivel personal y sexual”.

Si eres **chico** tú también vas a empezar a cambiar o ya estás cambiando. Al igual que tus compañeras, lo primero que vas a apreciar es el cambio en tu estatura, el llamado estirón, la aparición de vello por la cara, bigote y barba. El rostro cambia de aspecto, la nariz y mandíbula se hacen más grandes. El cuerpo se ensancha, se fortalece la musculatura, la nuez de la garganta comienza a crecer y cambia también la voz. Es probable que sientas la necesidad de hablar con tus amigos de lo que te está ocurriendo, “Me ha salido barba y bigote, le he pedido a mi padre la maquinilla para empezar a afeitarme, se me hace raro pero tendré que ir acostumbrándome” “Lo que menos me gusta son los cambios de voz, me sale cada *gallo* que me

hace sentirme ridículo, lo que me consuela es que no soy el único y mi padre me ha dicho que luego se pasa”.

Por otro lado, observarás que los testículos empiezan a crecer, después lo hará el vello púbico y después el crecimiento del pene. Aproximadamente por esta época también se inicia el crecimiento del vello axilar y más tarde el vello por el resto del cuerpo. Muchos chicos suelen estar preocupados por el tamaño de su pene, si será lo suficientemente grande, si alcanza la media, basándose en la creencia de que así uno es más hombre, podrá proporcionar más placer a la mujer y a sí mismos. Ello conlleva que algunos chicos lleguen a tener complejos si no responden al estereotipo.

Al contrario que ocurre con las chicas el pene adquiere otra dimensión bien diferente en nuestra sociedad. No se oculta o silencia, bien al contrario se sobrevalora en muchas ocasiones, considerando el pene como órgano exclusivo para proporcionar placer a las mujeres, infravalorando la capacidad de sentir con todo el cuerpo.

En consecuencia, si tienes en cuenta que el tamaño del pene no tiene nada que ver con el placer sexual, con ser más o menos hombre, ello te ayudará a comprender que existen muchas diferencias de unos chicos a otros, el proceso de maduración sexual es muy variable, es único e irreplicable en cada persona, y por supuesto no es mejor o peor por tener más grandes o pequeños los genitales. Si llegas a entender que la sexualidad tiene que ver con toda la persona, todo el cuerpo es capaz de dar y recibir placer, y por consiguiente eres capaz de no focalizarla en los genitales, te darás cuenta que éstos sólo constituyen una parte más de nuestro cuerpo. Respetar las diferencias individuales es un paso para que cada persona integre adecuadamente estos cambios de la pubertad.

En este sentido, un chico de tu edad puede decir “ Siento cómo va cambiando mi cuerpo, y especialmente mis genitales, ya no son como antes, mi pene se ha alargado y suelo tener erecciones espontáneas que no controlo, que suceden en determinados momentos, cuando veo una chica que me gusta, estoy leyendo algo erótico, o una escena sexual de una película, me incomoda mucho y siento vergüenza” “Además siento sensaciones nuevas en mi cuerpo que me impulsan a acercarme a otras personas, leer o ver cosas relacionadas con la sexualidad, tengo mucha curiosidad “Me tranquiliza saber que a otros chicos también les ocurre, que es normal, parece ser que las hormonas sexuales tienen bastante que ver con estas reacciones del cuerpo y el impulso sexual” “Muchas veces los chicos imitamos modelos de los adultos y nos hacemos los machos, que si tenemos erecciones muy duraderas, que si todas las noches mojamos la cama, que nos gustan todas las chicas.... sin embargo, creo que la mayoría todavía no sabemos ni cómo funciona nuestro cuerpo sexuado, porqué eyaculamos, su significado, además muchas veces estamos asustados de no saber controlar las reacciones de nuestro cuerpo, tenemos mucho que aprender, y creo que es necesario hablar con los amigos y también con las chicas para comprender qué les pasa a ellas y entender que somos diferentes, y que tenemos que respetarnos”

Ante este conjunto de cambios, puedes experimentar diferentes sensaciones: alegría, por un lado, sabes que estás madurando, y por otro lado, miedo, inseguridad o vergüenza por la respuesta de tu entorno, padres, profesores, amigos. Estos cambios ocurren algo más tarde que en las chicas. Por lo que te encontrarás en tu clase grandes diferencias, chicas más desarrolladas y chicos todavía sin desarrollar, con aspecto más infantil. No debes preocuparte,

pues forma parte del diferente ritmo del proceso de sexuación de chicos y chicas. En cualquier caso, lo importante es que seas capaz de entender y respetar a los demás, y al mismo tiempo exigir que te respeten en este momento de importantes cambios.

## **La regla o menstruación.**

Es posible que ya tengas la regla o estés a punto de tenerla, aquí no vamos a explicarte el proceso biofisiológico por el cual se produce, lo puedes encontrar en libros, folletos, revistas especializadas, etc. Lo que nos interesa es saber cómo vives e interiorizas este cambio tan importante.

Muchas chicas os preguntáis “¿Cuándo me bajará la regla?”, hay mucha curiosidad e incertidumbre y sin embargo es difícil de precisar. Existen muchas variaciones de una chica a otra respecto al inicio de la primera menstruación. Algunas la tienen a los 9 años y otras no la tienen hasta los 16 años. Aunque a la mayoría les ocurre entre los 11 y 14 años. Normalmente ocurre una vez que el pecho ha empezado a desarrollarse y ha crecido el vello púbico. Cuando te llegue la regla es muy probable que notes unas señales en tu cuerpo, el pecho se suele hinchar ligeramente, está más sensible, tú misma puedes sentirte más irritable o sensible ante cosas que normalmente no te preocupan, te pueden salir granos. Estos síntomas entre otros, forman parte del síndrome premenstrual. No te inquietes, tienden a desaparecer una vez terminada la regla y además no siempre ocurren ni todas las mujeres los padecen de la misma manera, muchas ni se enteran. Es necesario relativizarlos. Si te sientes más tranquila habla con tu madre o tus amigas de todas las dudas y preocupaciones que tengas al respecto, verás que no es para tanto. La regla es, ante todo, un cambio positivo y necesario que todas las chicas experimentan cuando alcanzan la pubertad, regulado por las hormonas responsables de la maduración sexual. La primera regla se llama menarquía. A nivel vulgar o coloquial recibe muchos nombres, a veces peyorativos, pero tú debes conocer con precisión el término y lo que significa para desterrar mitos y falsas creencias como “la regla es sangre mala” “estás sucia cuando tienes la regla” “no puedes bañarte” “tener la regla es sinónimo de problemas pues ya te puedes quedar embarazada”.

La regla es un fenómeno natural, puedes hacer tu vida perfectamente normal durante estos días de la menstruación, no debes hacer caso de todos los mitos que existen. Conocer el ciclo menstrual antes de que ocurra te ayudará a estar más preparada y segura. También debes saber que todas aquellas cosas negativas que has podido oír sobre la regla a menudo provienen de las actitudes negativas hacia la sexualidad que existen en nuestra sociedad, algunas familias, y de la religión.

Verdaderamente la llegada de la regla significa la posibilidad de tener hijos, la posibilidad de la fecundidad, un proyecto futuro que deseado y bien planificado se convierte en un hecho maravilloso. Sin embargo, estarás de acuerdo que la pubertad no es el momento idóneo para ello. Como antes decíamos conocer nuestro cuerpo sexuado y adoptar actitudes positivas y responsables en las relaciones interpersonales, te evitará verte implicado o implicada en comportamientos de riesgo.

Por otro lado, tener la regla no significa convertirte en una persona diferente, sigues siendo tú misma, recuerda que hay muchas maneras de ser mujer, tú eres como eres, tú vas haciéndote mujer a lo largo de la vida. Este cambio significa crecer, madurar, pero no te asustes no lo vas a hacer de golpe, expresar tus sentimientos te ayudará a estar más preparada. Lo importante es que esperes con ilusión este cambio, que lo veas como algo positivo.

## **Eyaculaciones involuntarias.**

Algunos de vosotros seguramente ya habéis tenido eyaculaciones involuntarias, o lo que es lo mismo, notar que al despertaros teneís las sábanas húmedas. Este hecho se produce, en unos chicos antes y en otros un poco más tarde, cuando los testículos comienzan a producir testosterona y espermatozoides de forma continuada. Es el llamado desarrollo puberal. Sin embargo, lo que aquí nos interesa es la vivencia misma de esta experiencia.

Si te ha ocurrido esto alguna vez, es muy probable que no supieras nada y te sorprendas de lo que te ha ocurrido. Algunos chicos tratan de ocultarlo porque les parece algo sucio. Otros, emocionados acuden con rapidez a contárselo a sus amigos. De lo que se trata es de saber qué está ocurriendo, de expresar lo que sientes, tus temores o dudas. Estar bien informado y conocer lo que significa te ayudará a entender mejor lo que te pasa.

En cualquier caso, debes conocer que estas primeras eyaculaciones involuntarias se producen por la noche cuando estás dormido, y normalmente cuando has tenido un sueño erótico o de contenido sexual, y son totalmente involuntarias. Para que ésto ocurra es necesaria la acción de las hormonas sexuales y más concretamente la testosterona, que actúa directamente sobre los testículos para que produzcan espermatozoides, lo que suele ocurrir cuando llegas a la pubertad.

Debes saber que a partir del momento en que empiezas a tener estas eyaculaciones involuntarias ello significa que has madurado sexualmente y puedes tener hijos. Lo que no significa que sea el momento oportuno para ello, ni estés preparado para ser padre.

Por último, también es necesario que sepas que si bien estas primeras eyaculaciones pueden producir ciertas ansiedades, generalmente son mejor aceptadas socialmente y les más fácil que lo consideréis como un signo de virilidad y madurez.

## **IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS.**

Los cambios corporales están transformando vuestra figura corporal, vuestro imagen, y el resultado es un nuevo cuerpo sexuado y os veís ante un mundo de nuevas posibilidades y necesidades afectivas y sexuales.

Estos cambios que estáis experimentando no os dejan indiferentes, sino todo lo contrario, toda o buena parte de vuestra atención se centra en el cuerpo y en los sentimientos y actitudes hacia él. A menudo la atención que prestaís al cuerpo es exagerada o desproporcionada, lo que tiene su explicación en una sociedad que da muchísima importancia a la estética corporal. La sociedad inculca e impone un modelo de belleza, a través de personajes diversos como cantantes, actores, futbolistas, modelos... En este momento de cambios corporales que pueden producir inseguridades y vergüenzas, te encuentras en franca desventaja ante un ideal de belleza impuesto. Te ves empujado a seguir ese modelo, adaptarte a él, ser como él, de lo contrario puedes verte desplazado, incluso por tus amigas y amigos.

Recuerda que existen muchas maneras de ser atractivo y atractiva para los demás, una de ellas es el físico, cierto, pero existen muchos tipos de belleza que no tienen porque coincidir con el ideal de belleza impuesto. Fíjate bien y verás que existe una gran variedad estética, chicos y chicas con físicos muy diferentes pero también bellos. El físico es la carta de presentación de una persona, en un primer momento, pero la parte física sólo es una parte de la belleza de una

persona, hay otras muchas cosas que la hacen bella: la inteligencia, sus valores personales, su expresividad, su franqueza, su amistad, y un largo etc. que puedes ir enumerando.

Si entre todos hacemos el esfuerzo de ser más críticos con el modelo de belleza actual, que nos encorseta, nos aprieta, y nos impide ser de otra manera, desarrollar todas nuestras posibilidades es del todo probable que lleguéis a ser más felices con vuestro propio cuerpo, a quererlo más y cultivarlo.

Por otra parte, la aparición de la regla puede provocaros diversos sentimientos, algunas chicas os sentís orgullosas de ser mujer, reforzando el sentimiento de ser mujer, de haber llegado a la madurez sexual y otras chicas lo podéis vivir como una carga que tenéis que soportar durante años. Detrás de estos últimos sentimientos se encuentran las actitudes negativas hacia la menstruación (vocabulario utilizado, mitos y falsas creencias) y también a cambios emocionales que producen malestar o dolor.

Si tienes una buena información respecto a lo qué es y significa la menstruación, las personas que te rodean te transmiten una actitud positiva y aprendes a reconocer y controlar los posibles efectos de la misma, es seguro que la vivirás de una manera más positiva.

En lo que respecta a las primeras eyaculaciones, los chicos podéis experimentar ciertas ansiedades pero generalmente tienen una valoración social más positiva que facilita que lo asumas como un hecho positivo, un paso para la madurez, que todo lo contrario.



## FICHA IS 5.2.

### Guión para la exposición de los ciclos de ovulación-menstruación y eyaculación.

1. - Explicación previa sobre el funcionamiento de los genitales externos e internos de la mujer y del hombre.
2. - Definición de estos cambios físicos: ¿Qué son?, ¿En qué consisten?.
3. - ¿Qué función tienen?.
4. - Implicaciones físicas y psicológicas de estos cambios.
5. La primera regla (para el grupo de chicos), las eyaculaciones nocturnas involuntarias (para el grupo de chicas)
6. - Mitos y falsas creencias.
7. - Analizar cómo se viven estos cambios y cómo se regulan en nuestra sociedad.
8. - Conclusiones.