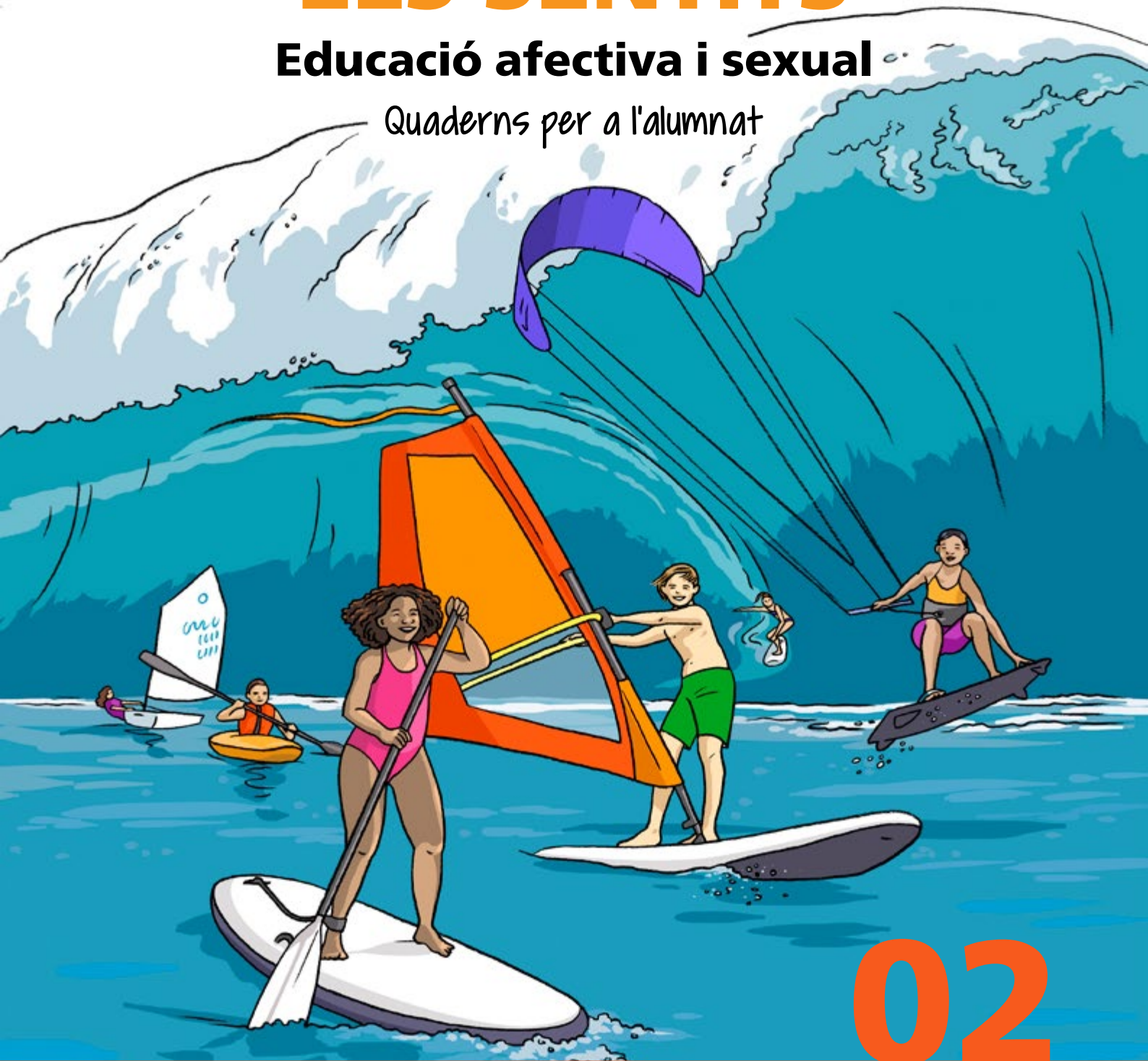


AMB TOTS ELS SENTITS

Educació afectiva i sexual

Quaderns per a l'alumnat



02

LA SEXUALITAT I EL TEU COS

Els canvis corporals a la pubertat

Pots practicar tot el que aprenguis en aquest quadernet a:

<https://view.genial.ly/6502fb023d409a00110ef88c>



Autoria

Antonia María Tomás Vidal
Margalida Ordinas Vaquer

Revisió

Ana María Amengual Rigo
María Luisa Ramis Torres

Il·lustració

Margalida Vinyes Domínguez

Disseny i maquetació

Elisa Ruiz Gil

Assessorament lingüístic

Francesc Esteve i Beneito



Palma, setembre de 2023



Programa finançat pel Ministeri d'Educació i Formació Professional



Què és la pubertat?

La pubertat és una etapa que es caracteritza per la transformació del teu cos infantil en un cos adolescent.

Comença aproximadament als deu anys i acaba als tretze, encara que cada persona té el seu propi ritme.

La pubertat comença perquè el teu cos produeix una onada d'hormones.

Què són les hormones?

Les hormones són substàncies encarregades de regular tota l'activitat del nostre cos. Les produeixen unes glàndules, anomenades *endocrines*.

Són una espècie de missatgers que van a un òrgan determinat del cos, a través de la sang, i li diuen com ha d'actuar.

Les hormones encarregades dels canvis de la pubertat són:

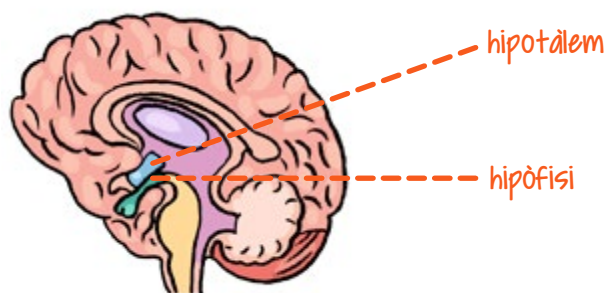
- ▶ Els estrògens i la progesterona, que activen els ovaris.
- ▶ La testosterona, que activa els testicles.



Per què es produeix aquesta onada d'hormones?

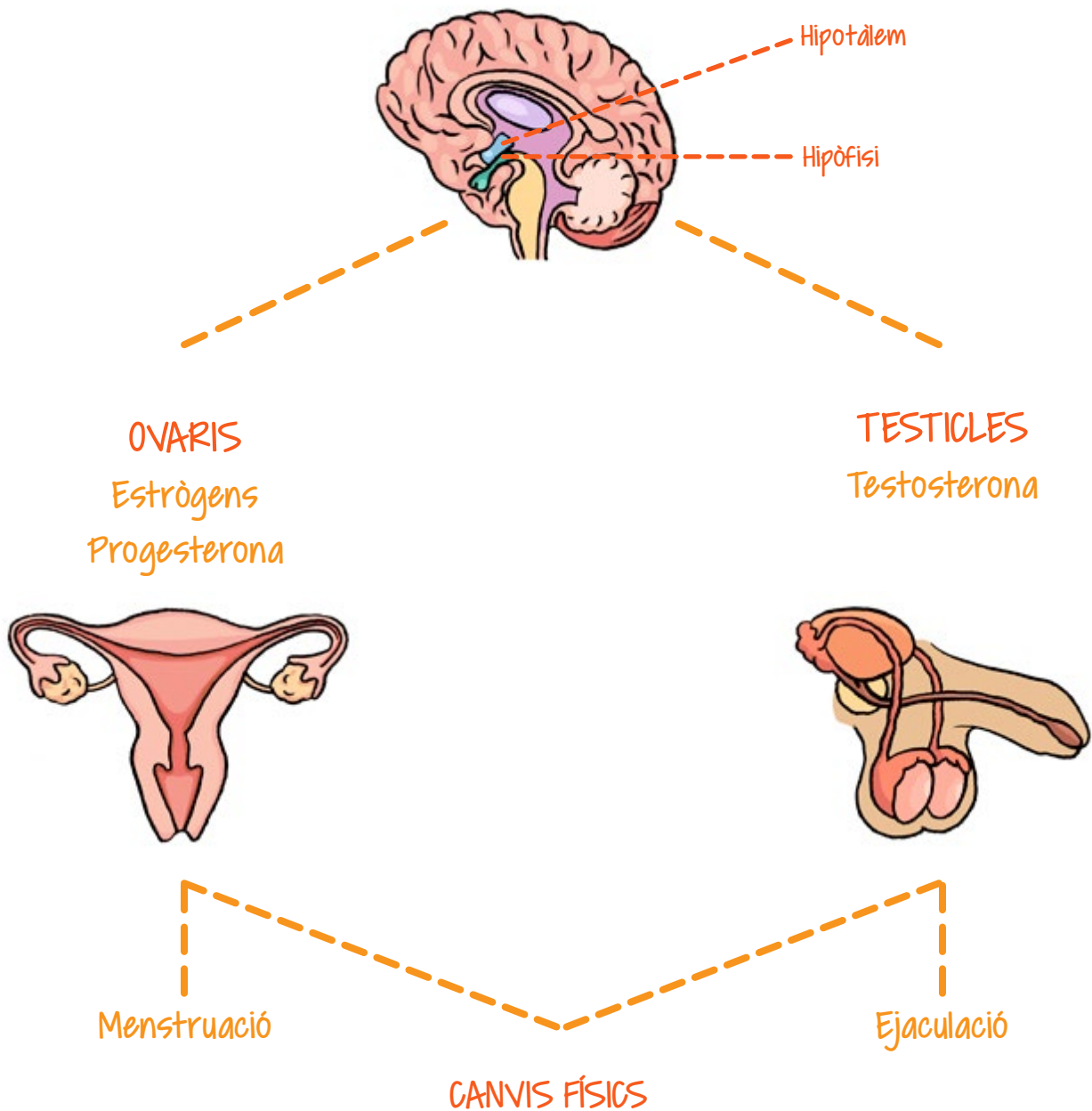
En un moment determinat de la vida de cada persona, el seu cervell s'activa per ordenar que és el moment de la pubertat.

Les parts del cervell que s'activen són l'hipotàlem i la hipòfisi.



Cada persona té el seu propi moment de maduració cerebral per iniciar la pubertat.

A partir de la pubertat, l'**hipotàlem (1)** activa la **hipòfisi (2)** i aquesta ordena als testicles i als ovaris que produeixin les hormones responsables dels canvis de la pubertat.

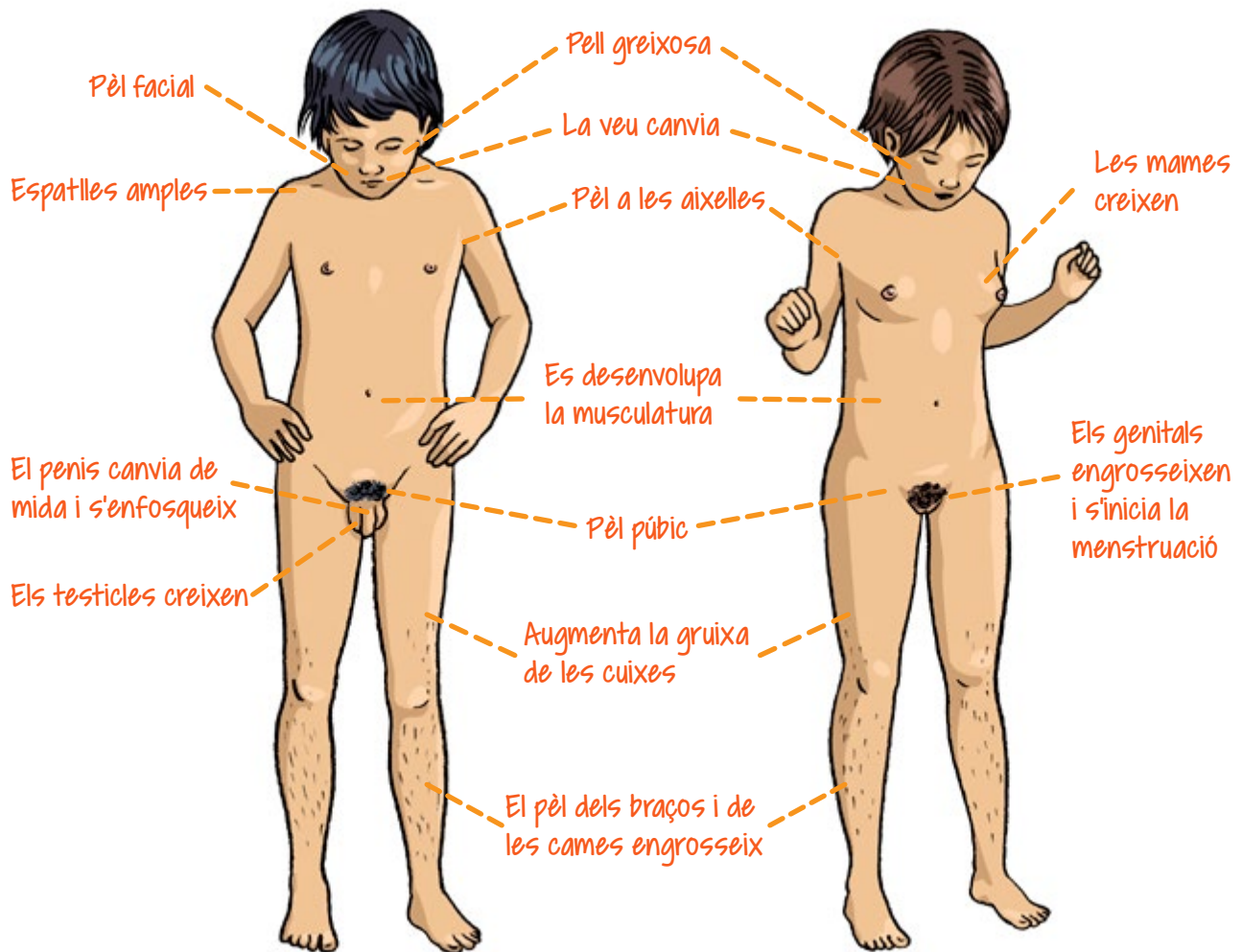


1 L'hipotàlem és una estructura situada a l'interior del cervell. Una de les seves funcions és comunicar el sistema nerviós amb el sistema endocrí perquè funcionin de forma coordinada.

2 La hipòfisi és la glàndula situada per davall de l'hipotàlem. S'activa a partir de les ordres que rep de l'hipotàlem i ordena l'alliberament d'hormones a les diferents glàndules del sistema endocrí.

Quins canvis es produeixen a la pubertat?

El que notaràs a la pubertat és que el teu cos canvia.



- ▶ Els genitals interns i externs es desenvolupen.
- ▶ Creix pèl al pubis i a les aixelles. També a altres parts del cos.
- ▶ En el cas de les nines, primer apareix el botó mamari i després creix el pit; també s'eixamplen els malucs i es pot produir la primera ovulació i menstruació.
- ▶ Els nins tenen ejaculacions involuntàries durant els períodes de son. Aquestes ejaculacions responen a un mecanisme automàtic natural.
- ▶ Poden sortir granets a la cara i a l'esquena (acne).

Els canvis de la pubertat són naturals, signifiquen que el teu cos funciona bé.

Així i tot, és possible que no acabis de sentir-t'hi a gust. És normal, tots els canvis de la vida ens afecten i poden produir una mica de desconcert; és necessari un temps per adaptar-s'hi.

Com en qualsevol etapa de la vida, és molt important aprendre a relacionar-se amb el cos amb naturalitat i respecte, sense por ni vergonya.



La pubertat, si no es viu amb la informació adequada sobre el que hi succeeix, pot ser motiu d'algunes preocupacions, per exemple:

- ▶ Tenir la menstruació abans que les amigues, o més tard.
- ▶ Tenir la primera ejaculació abans que els amics, o més tard.
- ▶ Que surti pèl a les aixelles i al pubis abans que a la majoria.
- ▶ Créixer més a poc a poc que les amistats o, al contrari, més ràpid.
- ▶ Que els pits hagin crescut i a la resta d'amigues encara no. També pot passar a l'inrevés.
- ▶ Tenir una aparença més infantil que la resta del grup de la classe o de les amistats o, al contrari, tenir una aparença més desenvolupada.

Recorda que cada persona es desenvolupa al seu ritme.

Pot ser que també et preocupi:

- ▶ La mida i la forma del penis. Tots els penis són diferents (mida, gruix, curvatura, forma del gland), i això és normal.
- ▶ La mida i la forma dels pits i dels mugrons. Hi ha pits i mugrons de moltes maneres, pel que fa a la forma, la coloració i si hi ha pèl o no voltant dels mugrons, i tot és normal. També és normal que els dos pits no siguin exactament iguals.
- ▶ Que el teu cos respongui a les expectatives de bellesa que volen imposar la publicitat i les xarxes socials. Totes les persones som diferents i allò que agrada a unes persones pot no agradar a unes altres. El més important és conèixer-se, estimar-se, cuidar-se i gaudir del cos. Cada persona té el seu propi atractiu.

Tenir cura de la higiene i de la teva imatge t'ajudarà a sentir-te millor.

Recorda que el que fa atractiva una persona és el respecte i l'estimació que sent cap a ella mateixa.