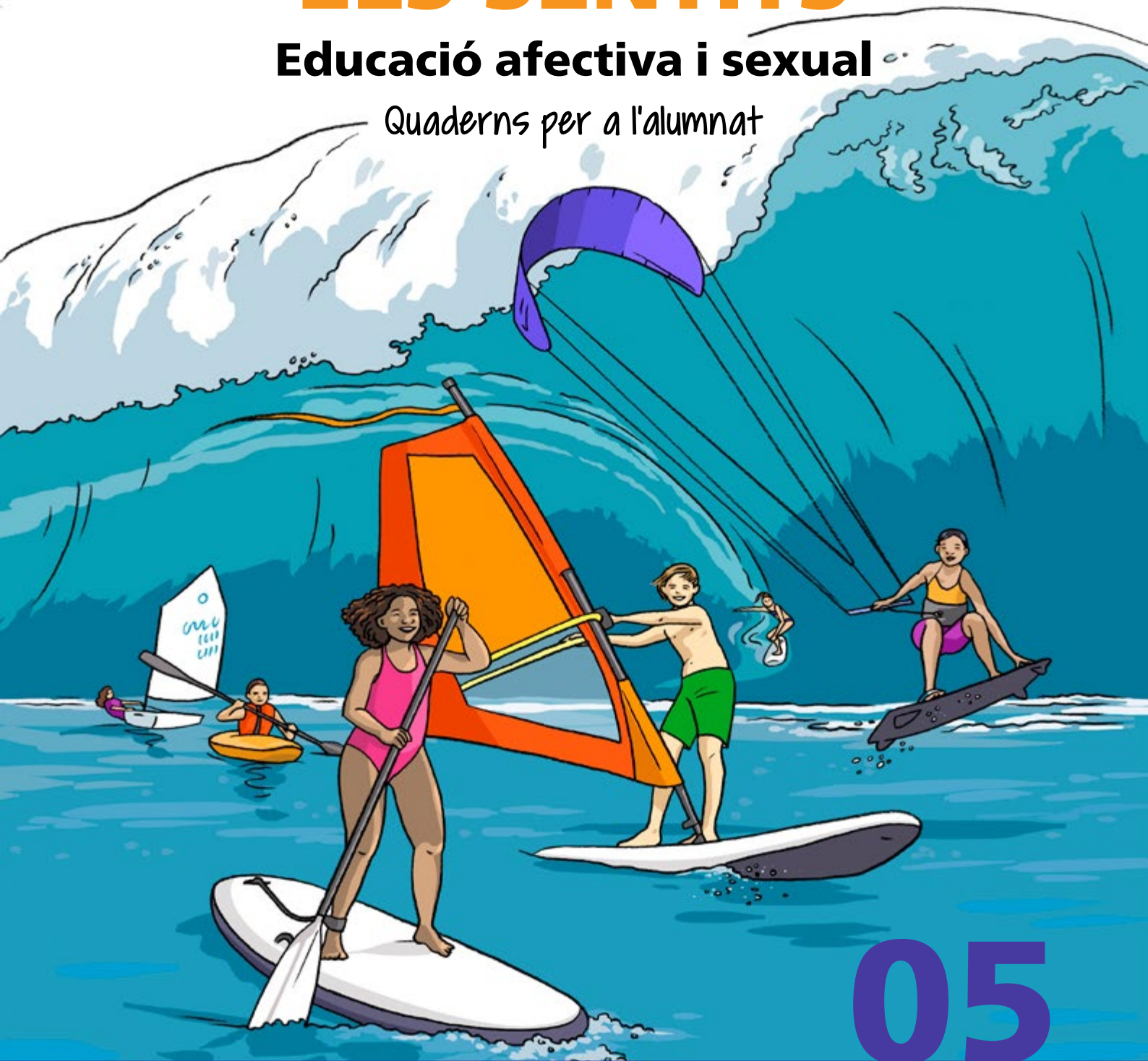


AMB TOTS ELS SENTITS

Educació afectiva i sexual

Quaderns per a l'alumnat



05

LA SEXUALITAT I EL TEU COS

La reproducció

Pots practicar tot el que aprenguis en aquest quadernet a:

<https://view.genial.ly/65035bff7b43f60018372ad9>



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

Els éssers humans ens reproduïm sexualment. Això vol dir que perquè es creï un nou ésser són necessàries dues cèl·lules, cada una d'elles d'una persona diferent. Aquestes cèl·lules són l'òvul i l'espermatozoide.

L'òvul és la cèl·lula que produeixen les persones que tenen ovaris. Aproximadament cada mes, un dels ovaris expulsa un òvul a la trompa de Fal·lopi, per si de cas és fecundat. Mentrestant, l'endometri es prepara per acollir l'òvul fecundat i facilitar el creixement de l'embrió. Si no es produeix la fecundació, l'endometri es desprèn i surt per la vagina juntament amb l'òvul no fecundat. És el que en deim *menstruació*.

La primera menstruació es denomina menarquia i se sol produir entre els 10 i els 16 anys

L'espermatozoide és la cèl·lula que produeixen les persones que tenen testicles. Els espermatozoides també fan el seu camí des dels testicles fins que surten per la uretra. Si entren en la vagina, puguen fins a les trompes de Fal·lopi per ajuntar-se amb l'òvul.

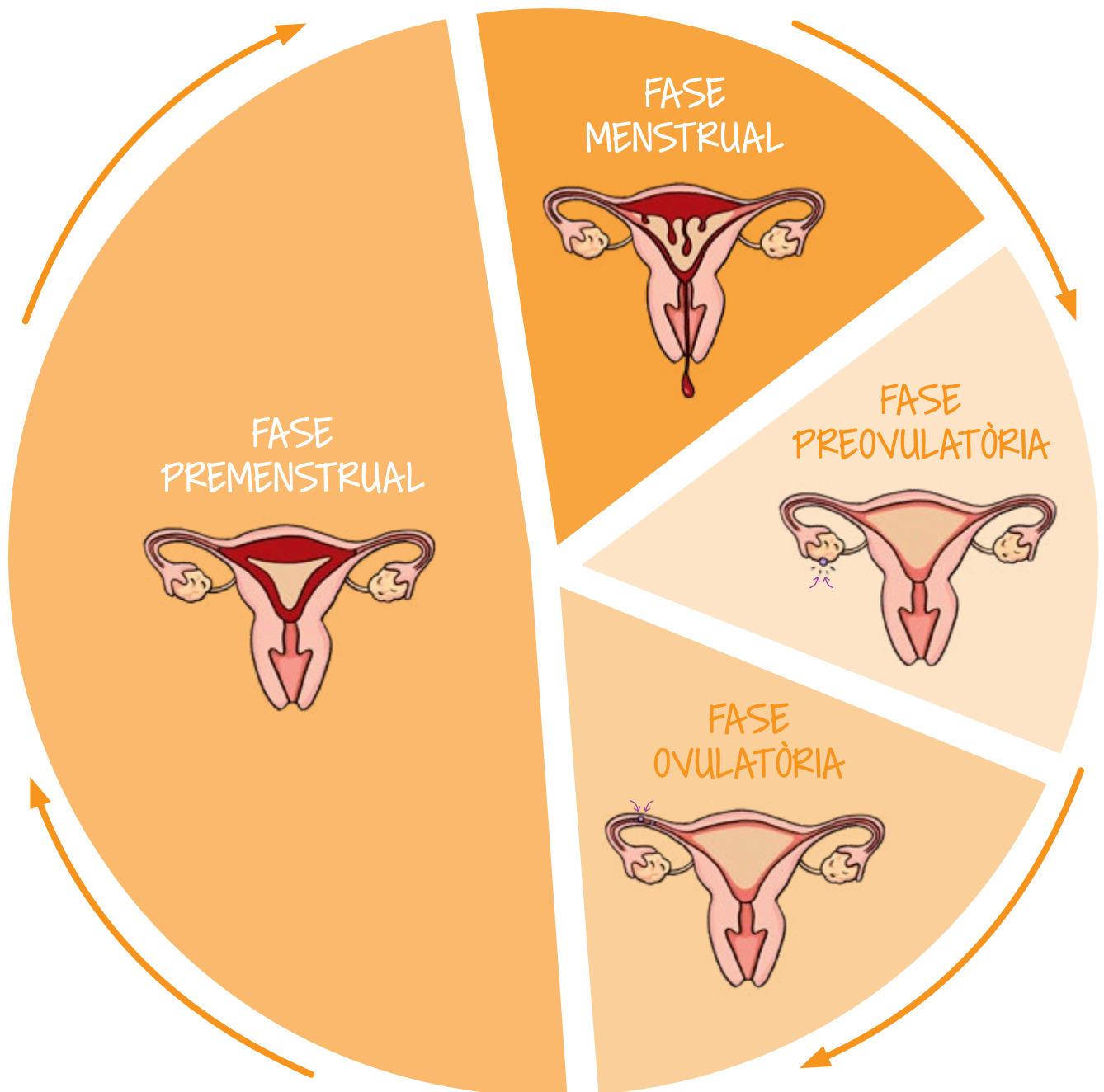
La primera ejaculació es denomina espermarquia

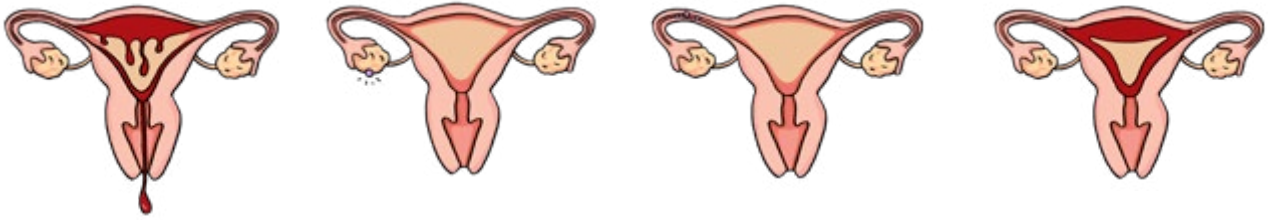
Com veus, per fer possible la reproducció humana són necessaris dos cicles: el cicle menstrual i el cicle dels espermatozoides.

El cicle menstrual

El cicle menstrual és el conjunt de canvis que es produeixen principalment als ovaris i a l'úter, de forma cíclica. Aquests canvis fan possible la fecundació i l'embaràs.

En el cicle menstrual es poden diferenciar quatre fases, que pots observar en el dibuix.





1. Sagnat menstrual (menstruació): el dia que comença la menstruació és el dia primer del cicle. Sol durar set dies, encara que la duració i intensitat de sagnat és diferent en cada persona i també pot canviar d'un cicle a un altre.

Les contraccions uterines que permeten l'expulsió de l'endometri quan no s'ha produït un embaràs poden provocar malestar i dolor en la regió lumbar i pelviana, però generalment no suposen un fet limitador de les activitats acadèmiques, lúdiques o esportives.

Si el dolor és intens, cal acudir a una consulta mèdica o d'infermeria. Una cosa és tenir una molèstia i una altra és tenir mal.

2. Fol·licular o preovulatòria: en la qual l'endometri es prepara per al possible embaràs. Aquesta fase dura fins que es produeix l'ovulació.

3. Ovulatòria: l'ovulació es produeix aproximadament al catorzè dia del cicle. És la fase del cicle en què amb més probabilitat es pot produir un embaràs. Algunes situacions (estrès, canvis hormonals...) poden provocar l'ovulació, per la qual cosa es pot produir un embaràs en qualsevol moment del cicle menstrual.

4. Lútia o premenstrual: comença després de l'ovulació i acaba quan comença la fase de sagnat menstrual del cicle següent. En aquesta fase, l'endometri augmenta el gruix i es prepara per acollir (niar) l'òvul fecundat.

El cicle menstrual dura de mitjana 28 dies, tot i que també pot durar entre 21 i 35 dies. Durant la pubertat i l'adolescència és possible que es produeixi de manera no regular

Relaciona amb una línia el contingut de les tres columnes



**FASE
OVULATÒRIA**

És la que segueix a la fase ovulatòria. En aquesta fase l'endometri augmenta el gruix i es prepara per acollir (*niar*) l'òvul fecundat.



**FASE
PREMENSTRUAL**

L'úter es prepara per al possible embaràs. Aquesta fase dura fins que es produeix l'ovulació.



**FASE
PREOVULATÒRIA**

Expulsió de l'òvul no fecundat amb sang procedent de l'endometri.



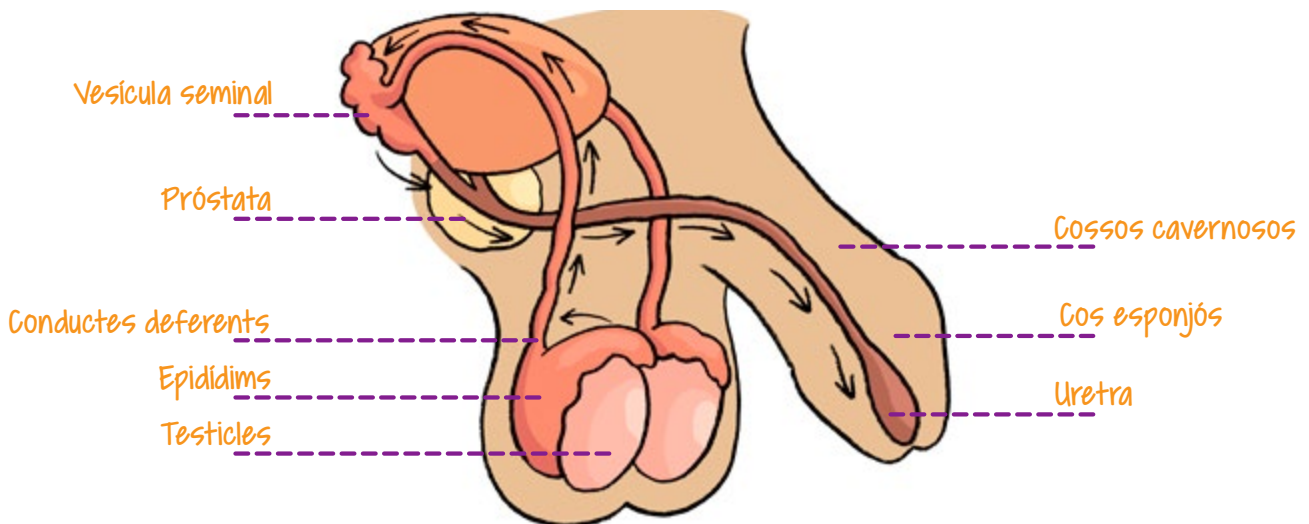
**SAGNAT
MENSTRUAL**

Consisteix en l'expulsió de l'òvul de l'ovari perquè pugui ser fecundat.

El cicle dels espermatozoides

El cicle dels espermatozoides es refereix al conjunt de canvis que es produeixen en els genitals interns de les persones que tenen testicles, des de la formació dels espermatozoides fins a l'expulsió durant l'ejaculació.

En el cicle dels espermatozoides també es poden diferenciar quatre etapes, que pots observar en el dibuix.



- 1. Formació dels espermatozoides:** es formen en els túbuls seminífers, situats a l'interior dels testicles.
- 2. Sortida als epidídim,** on queden entre deu i catorze dies.
- 3. Continuació del recorregut cap als conductes deferents,** on s'ajunten amb les secrecions de les vesícules seminals i de la pròstata i es nodreixen.
- 4. Ejaculació:** finalment, passen a la uretra i surten a l'exterior.

Quan no hi ha ejaculació els espermatozoides es reabsorbeixen

Completa les frases utilitzant les paraules o grup de paraules següents:

EPIDÍDIMS, TUBS SEMINÍFERS, URETRA, CONDUCTES DEFERENTS

Els espermatozoides s'estan entre deu i catorze dies als
abans de passar als conductes deferents.

Els espermatozoides es formen als

Després de passar pels epidídims van als

El semen surt a l'exterior a través de la

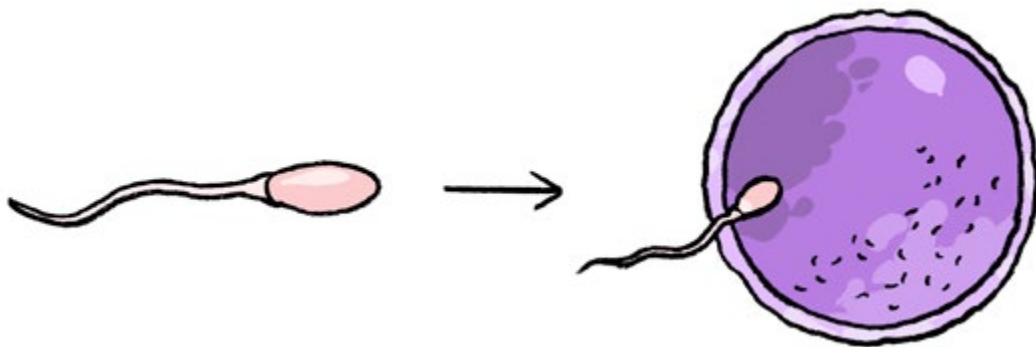
La Fecundació

La reproducció és la forma en què els éssers humans perpetuem la nostra espècie. És el procés de crear un nou organisme mitjançant la unió d'un òvul i un espermatozoide.

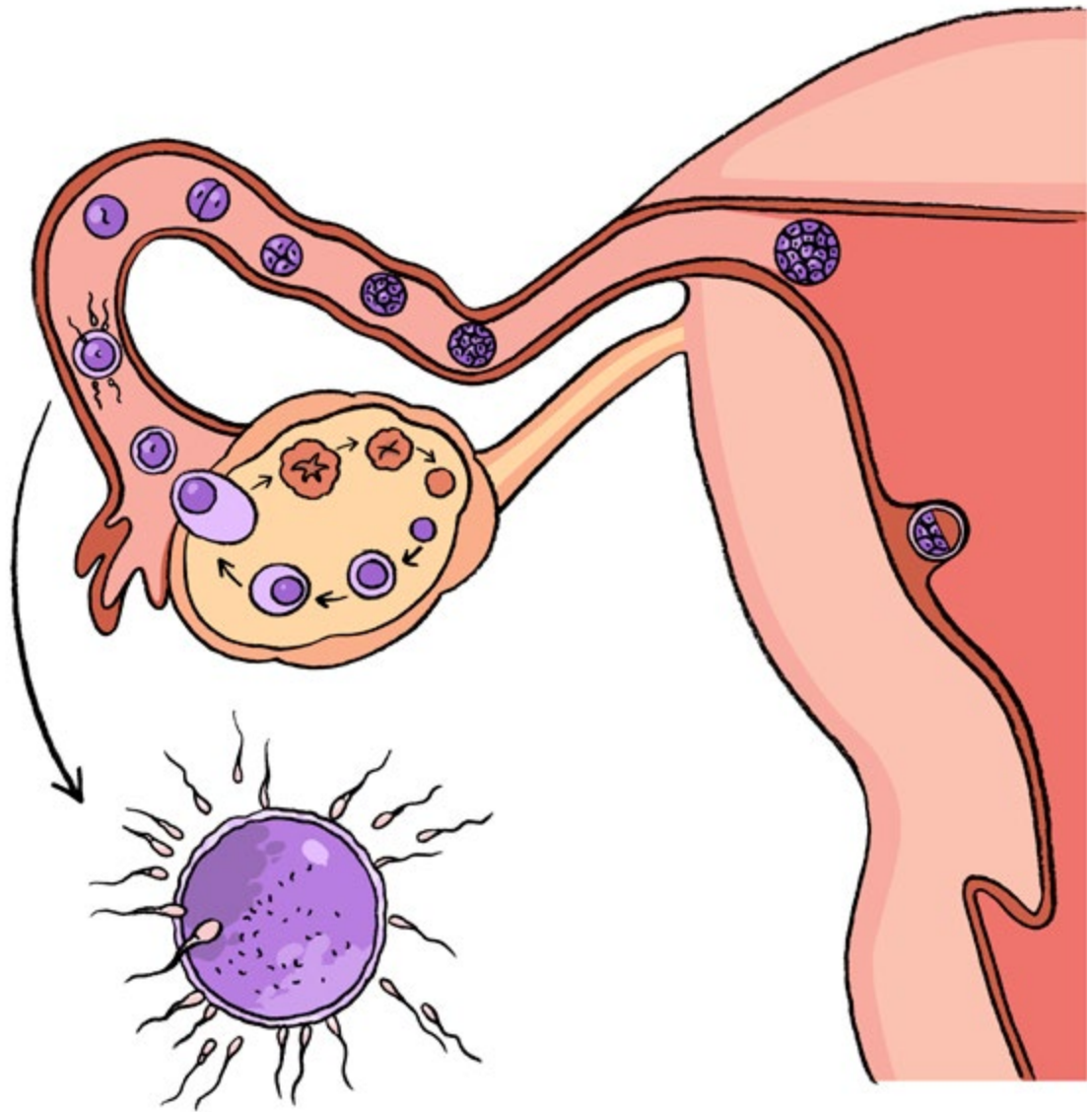
Cada mes, aproximadament, un dels ovaris genera i expulsa un òvul a la trompa de Fal·lopi. També pot passar que generi i expulsi més d'un òvul. Mentrestant, l'úter prepara la seva part interna (l'endometri) per si es produeix l'embaràs.

La **fecundació** consisteix en la unió:

- ▶ d'un òvul amb un espermatozoide
- ▶ de diversos òvuls amb un espermatozoide cada un



La **fecundació** es du a terme a la trompa de Fal·lopi. En produir-se l'ejaculació dins la vagina, els espermatozoides pugen ràpidament a través de l'úter i es dirigeixen a les trompes de Fal·lopi. És a les trompes on es pot produir la fecundació.

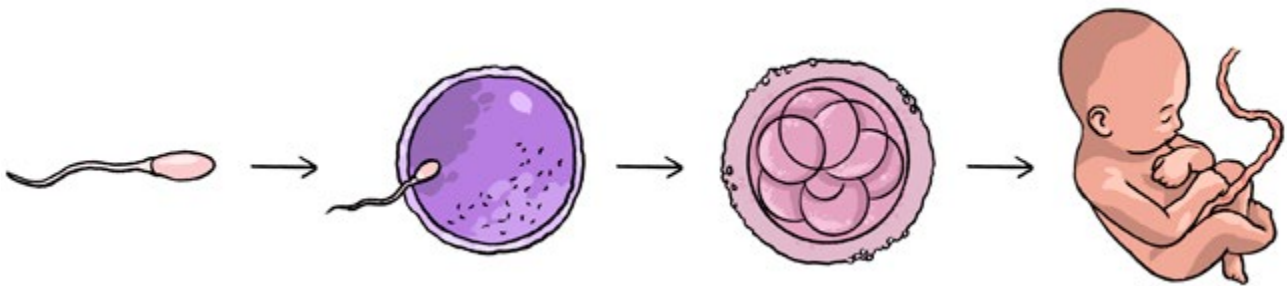


Un cop això ha succeït, l'òvul crea una barrera al seu voltant perquè no hi entri cap altre espermatozoide. També pot passar que s'expulsin dos òvuls i cada un sigui fecundat per un espermatozoide. És quan l'embaràs és de bessons.

L'embaràs

L'embaràs és el procés pel qual es desenvolupa un nou ésser dins el cos de la mare, fins al moment del part. Dura aproximadament quaranta setmanes (nou mesos).

La mare viu canvis al seu cos durant tot l'embaràs, en el part i després del part. L'embaràs també suposa canvis emocionals i socials.



Per evitar un embaràs es poden utilitzar mètodes anticonceptius. El preservatiu és el mètode anticonceptiu que, a més d'evitar un embaràs, prevé les infeccions de transmissió sexual.

Decidir dur una persona al món és una gran responsabilitat

