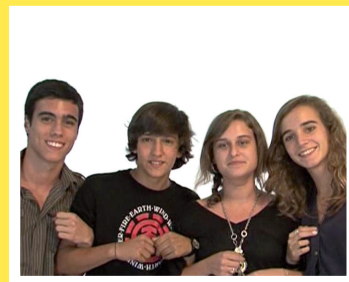


3

SESSÃO



O meu corpo e o dos outros

Falar e viver as alterações

3

SESSÃO

O meu corpo e o dos outros

Falar e viver as alterações



As mudanças mais íntimas

Algumas das mudanças próprias da puberdade (a menstruação e o uso de determinados produtos higiénicos, os sonhos molhados, etc.) ocorrem numa intimidade tão absoluta que se convertem numa espécie de acontecimento secreto para a pessoa que os vive.

Falam...

Sara

Normalmente os comentários deles não me desagradam porque eu sei que vindo dum rapaz é normal porque eles nunca passaram por esta experiência, apesar de terem certamente irmãs e mães mas acho que é normal...



Para a Sara, as mudanças que os rapazes e raparigas experimentam na adolescência são diferentes. Tens a mesma opinião que Sara? Pensas que se pode ajudar um rapaz ou uma rapariga a ultrapassar essas mudanças?

O antropólogo viajante: propõe-se aos alunos que reflectam sobre o modo como as pessoas de culturas diferentes vêem as alterações da adolescência (Actividade 12).

Mafalda

A partir daí os meses a seguir foi um bocado chato porque não sabia o que é que ia fazer, o que é que tinha de fazer, tava sempre com receio de tar suja ou de toda a gente se aperceber que eu já tinha o período, mas agora já encaro isso normalmente e já é, já encaro isso como um fardo.

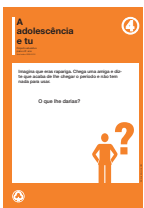


Parece que à Mafalda os primeiros períodos menstruais lhe causaram certas dificuldades, como o ter que estar mais dependente da regra. Com o tempo foi conhecendo o seu corpo e, graças a isso, agora vive-o com mais tranquilidade. Acredita que é um processo natural? Passaste por algo idêntico?



Actividade 12, pág. 32

Palestra sobre as transformações na adolescência



Tema
Transformações físicas

Temas que se convertem em tabu

O pudor que estes temas provocam nos adolescentes faz com que muitas vezes não consultem nem façam comentários no caso de algo os preocupar, nem sequer às pessoas com que têm mais confiança ou à família e que realmente os podem ajudar. Para além de terem dúvidas sobre o seu próprio corpo, os jovens sentem curiosidade por todas aquelas mudanças sobre as quais não têm informação directa, porque não lhes acontece a eles, mas sim ao sexo contrário.

Falar com naturalidade

Ver estas mudanças físicas e as acções com elas relacionadas com naturalidade (por exemplo, o uso de produtos de higiene íntima feminina sem ter que os esconder) é a única maneira para que deixem de ser tabu entre os jovens. A informação e o diálogo são um passo prévio e necessário para a naturalidade.



Diogo

...Um rapaz diz sempre, hoje em dia, que uma rapariga está de mau humor porque está com o período, é sempre, nós falamos sempre e elas dizem, ah não, hoje não, mas naturalmente estão sempre de mau-humor quando estão com o período.



O Diogo acha que os rapazes dizem muitas coisas relativamente às regras menstruais: que as raparigas se sentem mal, que ficam de mau humor, mais tristes... Isso é sempre verdade? O que pode justificar estas mudanças de humor? E as dores menstruais e pré-menstruais? Como pensam que se vê de fora esta mudança hormonal?

Teresa

Eu acho que os rapazes têm a mania de dizer que nós ficamos com mau humor e se nós estamos com mau humor dizem logo que é por isso mas acho que eles cada vez mais falam disso à vontade, acho que está-se a tornar cada vez mais um assunto mais natural.

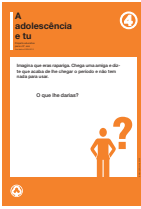


Consideras que os rapazes vêem as regras como um assunto normal e natural? Acreditas que os rapazes pensam que ter a menstruação é difícil de ultrapassar para as raparigas?

Basta de lugares-comuns sobre as regras! indicam-se os tabus ancestrais à volta das regras e questiona-se como este tema mudou para as mulheres da família ao longo dos anos (Actividade 13).



Palestra sobre
as transformações
na adolescência



Tema
Transformações
físicas

O que é que os adolescentes pensam do período?

Nas sociedades desenvolvidas ainda existem muitos preconceitos relacionados com este tema e rejeita-se tudo o que tenha a ver com ele, por exemplo, os produtos higiénicos femininos. As raparigas têm vergonha de pedir um penso ao professor e os rapazes continuam a rir-se delas quando o fazem. O primeiro a fazer para que esta situação seja normal é distribuir informação a todos e falar do tema natural e espontaneamente.

O **objectivo** deste bloco temático é que os jovens percam o medo e a vergonha de falar das mudanças físicas mais íntimas, tanto no corpo dos rapazes como no das raparigas. E que, conseqüentemente, resolvam as suas dúvidas e vejam estas mudanças de maneira positiva, ao mesmo tempo que aprendem a valorizar e a respeitar o seu corpo e o dos outros.

Falam... sobre outros aspectos do período



Luís

🔊 *Eu falo muito bem com as minhas amigas sobre a menstruação e sobre o tampão e o penso higiénico, as coisas que elas usam. Falamos sobre tudo.*



O Luís não fala das regras como se fosse um tabu, por isso fala com naturalidade dos produtos de higiene íntima destinados para esse efeito. Vocês têm vergonha de falar sobre isto? E vê-los ou ter que os comprar (tanto para raparigas como para rapazes)? Fâ-los rir o facto de uma rapariga levar um penso ou um tampão na mão ou no bolso? Porque pensas que há pessoas que se riem ou murmuram quando vêem uma colega com um desses produtos?

Mafalda

- 🔊 *Isto é um tampão, é constituído por um aplicador de plástico, por um fiozinho e por um algodão...Como utilizas? Abres o tampão, normalmente, puxas esta parte do aplicador de plástico que é mais fácil para aplicar na vagina, introduzes esta parte na vagina e o tampão sai. Este fiozinho fica de fora para quando quiseres tirar o tampão.*



Mafalda fala de um produto, o tampão, que é colocado dentro da vagina. Pensas que é complicado colocar um tampão? Existe um produto para cada idade ou pode ser utilizado de acordo com as necessidades e gostos da utilizadora?

Mafalda

- 🔊 *Existem vários tipos de tampões, existe os com maior absorção e os com menor absorção, eles têm cores diferentes. Nos dias em que temos mais fluido devemos utilizar os de maior absorção, nos dias em que temos menos fluido devemos utilizar os de menor absorção. Em caso de dúvida devemos sempre utilizar um tampão com menos absorção possível.*



Sara e Miguel

- 🔊 *Sara: Então, isto é um penso higiênico, abres, dá-me a tua mão, colocas na cueca, tiras este papelzinho, depois pões as abas.*

Miguel: *Para que é que servem as abas?*

Sara: *As alas servem para proteger a cueca, o penso é fino e tem esta camada por cima que é para proteger a pele, a pele fica seca. Depois retiras e deve-se trocar sempre de 4 em 4 horas. Dobras e depois colocas no caixote do lixo.*

Miguel: *E porque é que não se deve colocar na sanita?*

Sara: *Porque o penso, ao contrário do que as pessoas pensam, não se desfaz, ou seja, se o penso vai para a sanita, depois entope.*



A Sara e o Miguel falam com naturalidade sobre os produtos higiénicos que as raparigas utilizam. Se ele nunca os vai usar, para que serve conhecê-los? Pensas que conhecer as necessidades das raparigas ajuda os rapazes a respeitá-las mais?

O olhar do especialista

Iguais mas diferentes

Os sentimentos femininos das raparigas perante as regras menstruais são diferentes e não comparáveis aos que os rapazes têm perante a ejaculação, que costumam encarar com normalidade. Isso não quer dizer que homens e mulheres tenham sensações parecidas porque, em primeiro lugar, falamos de realidades fisiológicas diferentes que, além disso, envolvem desempenhos sociais e culturais muito diferentes. Daí a necessidade de aprofundar o modo como as regras menstruais são entendidas e tudo o que com elas se relaciona. É também útil para os jovens ver como essa percepção das regras se alterou ao longo dos anos.

O peso dos preconceitos

Durante muito tempo, tanto na nossa cultura como noutras mais afastadas, o período era visto como algo negativo, apesar de ser um sinal externo de que os órgãos reprodutores femininos funcionam e que, portanto, é possível engravidar. No momento em que a mulher menstruava, convertia-se num ser débil, impuro e, inclusive, perigoso. Nos dias em que estava com o período, a mulher sofria estigmatização e vergonha.

Com toda a liberdade

Os jovens devem perder estes preconceitos e falar com toda a liberdade das suas mudanças mais íntimas para poderem resolver as suas dúvidas. Em relação a isto sugere-se que se mostre aos adolescentes que compartilhar dúvidas, medos e vergonhas é bonito e que é uma boa experiência, mas só devem fazê-lo com pessoas que saibam que «respeitam a intimidade». Não nos podemos mostrar intimamente a qualquer um, já que isso nos pode ferir. Não podemos explicar as nossas preocupações e problemas a alguém em quem não confiamos, porque nos pode julgar ou manipular a informação que lhe demos.

É importante que se falem destas questões na aula, e os adolescentes, seguramente, poderão contribuir com vários exemplos. Na mesma linha, o professor nunca deve forçar nenhum aluno a expressar algo que não queira compartilhar. As intervenções dos alunos devem ser voluntárias. Com este tipo de temas, a confidencialidade e o poder expressar-se livremente são muito importantes.



Aula aberta

Estas actividades fazem com que os jovens ouçam os seus colegas quando estes falam das suas mudanças mais íntimas, potenciando-se, deste modo, a troca de informação e, sobretudo, o respeito pelos outros.

Objectivos:

- Valorizar os pontos de vista dos colegas e aprender a opinar sobre temas que habitualmente dão vergonha.
- Conhecer o corpo dos rapazes e das raparigas, para além do próprio, pondo de parte preconceitos habituais que acompanham estes temas.
- Desfazer-se dos preconceitos e dos tabus que ainda existem em relação ao período e aos produtos higiénicos femininos que provocam a incompreensão dos rapazes em relação às suas colegas e a vergonha destas. Aprender a lidar com o tema da menstruação com naturalidade.



9 Os outros

Os rapazes vão para um lado da sala e as raparigas para outro. Cada grupo escreve uma lista de coisas que gostaria de saber sobre o sexo oposto (para fazer a lista disporão de 10 minutos ou aproveitar-se-á o que os alunos escreveram na actividade 12 ou 13). Com a lista feita, põem-se os rapazes à frente das raparigas, deixando bem claro que cada grupo fala de cada vez. As raparigas lêem o seu primeiro ponto da lista e os rapazes respondem ou comentam o que quiserem. Depois serão os rapazes a ler os pontos da sua lista, e assim sucessivamente. Nesta actividade o professor não intervém, apenas modera em caso de conflito.

Duração aproximada da actividade:

10 minutos

10 Ser actor e actriz

Formam-se pares constituídos por um rapaz e uma rapariga. Cada um deles tem que contar ao parceiro, por passos, as mudanças que foi sofrendo, como se passasse em imagem acelerada o processo da puberdade que viveu. O/a colega tem que tentar representar com mímica aquilo que o/a colega lhe conta que foi sentindo ao longo desse processo, como se se tratasse de um pequeno filme.

Duração aproximada da actividade:

15 minutos

11 Tudo relacionado com o período

Esta actividade pode ser realizada depois de se terem ouvido os testemunhos do audiovisual que falam sobre os produtos higiénicos femininos. Tal como ocorre no audiovisual, propõe-se às raparigas que expliquem aos rapazes a utilidade e as diferenças dos distintos produtos higiénicos. Eles podem esclarecer com as colegas as suas dúvidas e curiosidades.

Duração aproximada da actividade:

10 minutos

Actividades para o aluno



12 O antropólogo viajante



> (...)

Alguma vez pensaste como são vistas as mudanças próprias da adolescência por pessoas de culturas completamente distintas?

Imagina que és um antropólogo que está a viajar pelo mundo e a investigar em que momento os adolescentes dos diferentes povos, etnias e culturas passam a ser considerados adultos. Toma nota de tudo o que descobrires (podes perguntar a alguém de outro país, falar com alguém na Internet, escrever a um amigo estrangeiro, etc.). Podes comparar as tuas notas com as dos teus amigos. Qual foi o detalhe mais surpreendente?



13 Basta de
tópicos sobre
o período!



> (...)

Existem muitas crenças falsas em relação à menstruação!

- Se lavares o cabelo, estanca a menstruação.
- Não podes fazer exercício.
- A menstruação engorda.
- Não podes beber bebidas frias.

Não te canses de afirmar que estes clichés são errados.

Agora tens a oportunidade de dizer as coisas tal como são e aceitar o período com naturalidade!

...)



Os principais temas da sessão

- › As mudanças vividas na intimidade: desenvolvimento dos órgãos sexuais e os sintomas mais evidentes do amadurecimento (ejaculação e menstruação). A diferente percepção das mudanças próprias dos rapazes e das raparigas.
- › Desconhecimento e falsas crenças sobre as mudanças que sofrem as pessoas de sexo contrário.
- › A vergonha e os temores ao falar das mudanças mais íntimas, tanto pessoais como do sexo oposto. Para além de gerar confusão, provoca mais preconceitos em relação a esses temas.
- › Apagar a visão negativa que habitualmente se tem tido sobre a menstruação: lugares comuns, falsas crenças, etc. Abordar a menstruação e todos os aspectos relacionados, como os produtos de higiene íntima, com naturalidade.
- › Informar correctamente acerca das mudanças e expressar livremente as dúvidas sobre elas, de forma a normalizá-las e fomentar o respeito em relação ao próprio corpo e ao corpo das pessoas do outro sexo.

Bloco de recursos

Esta **terceira** sessão permite abordar temas tais como:

- Os órgãos sexuais e o funcionamento do sistema reprodutor (ver parte 1: «As mudanças físicas» e a parte 3: «Sexualidade»).
- As doenças relacionadas com os transtornos alimentares (ver parte 2: «Transtornos alimentares»).
- Os hábitos de higiene, especialmente durante a adolescência (ver parte 2: «Higiene pessoal»).