

3

SESIÓN



Mi cuerpo y el de los demás

Hablar y vivir la regla

3

SESIÓN

Mi cuerpo y el de los demás. Hablar y vivir la regla

Los cambios más íntimos

Algunos de los cambios propios de la pubertad (la menstruación y el uso de determinados productos higiénicos, las poluciones nocturnas, etc.) ocurren en una intimidad tan absoluta que se convierten en una especie de acontecimiento secreto para la persona que los experimenta.



Hablan...

Marc

▶ *A lo mejor también después te cansas porque si te tienes que afeitar cada día, pero bueno, ya te acostumbras, supongo. Creo que es peor en el caso de las chicas por ejemplo, que tienen la regla y todo esto. Para nosotros es más fácil todo, yo creo.*



Según Marc, parece que los cambios hormonales entre chicos y chicas son diferentes y no tienen comparación; según él estos cambios pueden ser de más fácil adaptación en chicos que en chicas. ¿Tenéis la misma opinión que Marc? ¿Creéis que se puede ayudar a un chico o una chica a llevar mejor esos cambios?

El antropólogo viajero: se plantea a los alumnos que reflexionen sobre cómo las personas de culturas distintas ven los cambios de la adolescencia (Actividad 12).

Mónica

▶ *Al principio, cuando te viene la regla, como que es muy irregular, no sabes cuándo vendrá, si vendrá antes o después, cuánto durará. Todos los días es un problema. Estás en clase y pensando: "Tengo la regla". Todo el día pensando en ello te pone nerviosa. Pero ahora ya comienza a ser algo normal.*



A Mónica parece que los primeros períodos le causaron ciertas dificultades, como el tener que estar más pendiente de la regla. Con el tiempo, ha ido conociendo el funcionamiento de su cuerpo y gracias a ello ahora lo vive con más tranquilidad. ¿Creéis que es un proceso natural? ¿Os ha pasado algo similar?



Actividad 12, pág. 32

Charla
sobre los cambios
en la adolescencia



Tema
Cambios físicos

Temas que se convierten en tabú

El pudor que generan estos temas en los adolescentes hace que muchas veces no consulten o comenten algo que les preocupa, ni siquiera a las personas con las que tienen más confianza o a las personas que realmente pueden ayudarlos. Además de tener dudas sobre su propio cuerpo, los jóvenes sienten curiosidad por todos aquellos cambios sobre los cuales no tienen información directa, porque no les suceden a ellos, sino al sexo contrario.

Hablar con naturalidad

La normalización de estos cambios físicos y las acciones relacionadas con ellos (por ejemplo, el uso de productos de higiene íntima femenina sin tener que esconderse) es la única forma de que dejen de ser tabú para los jóvenes. La información y el diálogo son un paso previo y necesario para la normalización.



Carlota

🔊 *Si les digo que tengo la regla los chicos reaccionan de una forma más como que piensan que estoy de mal humor, y a la mínima, si me pongo de mal humor, ya piensan que lo que me pasa es que tengo la regla, es una cosa que yo creo que tampoco afecta tanto, que es más psicológico.*



Carlota piensa que los chicos dicen muchas cosas en relación con la regla: que las chicas se sienten mal, que están de mal humor, más tristes... ¿Es eso siempre verdad? ¿Qué puede justificar estos cambios de humor? ¿Y los dolores menstruales y premenstruales? ¿Cómo creéis que se ve este cambio hormonal desde fuera?

Leticia

🔊 *Yo creo que los chicos reaccionan normal porque si le dices a un chico que tienes la regla, no le hace reír ni nada porque es una cosa que todas las chicas tienen.*



Leticia piensa que muchos chicos entienden cómo se sienten las mujeres durante el período y cree que el hecho de tener la regla es considerado por ellos como algo normal. ¿Creéis que esto es así? ¿Creéis que los chicos piensan que tener la regla es difícil de llevar para las chicas?

¡Basta de tópicos sobre la regla! se plantean los tabúes ancestrales alrededor de la regla y se preguntan cómo ha cambiado este tema a las mujeres de la familia a lo largo de los años (Actividad 13).



Charla
sobre los cambios
en la adolescencia



Tema
Cambios físicos

¿Qué piensan los adolescentes de la regla?

En las sociedades desarrolladas todavía existen muchos prejuicios relacionados con este tema y se rechaza todo lo que tenga que ver con él, por ejemplo, los productos higiénicos femeninos. Las chicas muestran pudor a la hora de pedir una compresa a su profesor y los chicos continúan riéndose de ellas cuando lo hacen. El primer paso para normalizar esta situación es ofrecer información a los unos y a los otros, hablar del tema de forma natural y espontánea.

El **objetivo** de este bloque temático es que los jóvenes pierdan el miedo y la vergüenza a la hora de hablar de los cambios físicos más íntimos, tanto en el cuerpo de los chicos como en el de las chicas. Y que, en consecuencia, resuelvan sus dudas y perciban estos cambios de una forma positiva, a la vez que aprendan a valorar y respetar su cuerpo y el de los demás.

Hablan... sobre otros aspectos de la regla



Mónica

🔊 *Al principio yo, cuando me vino la regla, mi madre ya me lo tenía todo comprado porque a mí también me daba vergüenza de pequeña ir al supermercado; pero ahora ya cuando lo necesito voy al súper y lo compro.*



Mónica ahora ya no vive la regla como un tabú, por eso habla con normalidad de los productos de higiene íntima destinados a ese efecto. ¿A vosotros os avergüenza hablar de ellos? ¿Y, verlos o tener que comprarlos (tanto a chicas como a chicos)? ¿Os hace reír que una chica lleve una compresa o un tampón en la mano o en el bolso? ¿Por qué creéis que hay gente que se ríe o cuchichea cuando ve una compañera con uno de esos productos?

Sofía

- ▶ *Mira, esto es un tampón, que consiste en el aplicador que te ayuda a colocar más fácilmente el tampón, que es de plástico, y entonces cuando lo presionas sale el algodón, que es lo que se queda dentro de la vagina y luego le cuelga un hilo que sirve para cuando has acabado de usarlo, estirarlo y sale de la vagina.*



Sofía habla de un producto, el tampón, que se coloca dentro de la vagina. ¿Creéis que es complicado ponerse un tampón? ¿Existe un producto para cada edad o pueden utilizarse según las necesidades y gustos de la usuaria?

Wanda

- ▶ *Trato de usar siempre un tampón que se adecue al momento en que estoy de la regla. Si estoy en un momento en que viene más potente usaré el súper y si estoy en un momento que no viene tan potente pues usaré normal o mini, pero en caso de duda, siempre uso el de menor absorción. Y es muy importante no usar más de 8 horas seguidas el mismo tampón.*



Mateo

- ▶ *Mi madre o mi hermana me mandan a comprar compresas o tampones, con alas o sin alas.*

Adriana y Alex

- ▶ *Adriana: Mira, esto es una compresa, ¿ves? Se pone así, es muy fina.*
Alex: ¿Y no te mancha?
Adriana: No, esto siempre está seco y las alas evitan que te manches el borde de la ropa interior.
Adriana: Después de cuatro horas, más o menos, te lo quitas, la pliegas, la pones así y la tiras a la basura.
Alex: ¿Y por qué no al váter?
Adriana: Porque se emboza, no la puedes tirar al váter.



Adriana y Alex hablan con naturalidad sobre los productos higiénicos que utilizan las chicas. Si él no los va a usar nunca, ¿de qué sirve que los conozca? ¿Creéis que conocer las necesidades de las chicas ayuda a que los chicos las respeten más?

La mirada del experto

Iguales pero diferentes

Los sentimientos femeninos de las chicas hacia la regla son distintos y no comparables a los que tienen los chicos hacia la eyaculación, que suelen vivir con normalidad. Eso no quiere decir que hombres y mujeres experimenten sensaciones parecidas porque, en primer lugar, hablamos de realidades fisiológicas distintas que, además, implican roles sociales y culturales muy diferentes. De ahí la necesidad de profundizar en cómo se percibe la regla y todo lo relacionado con ella. También es útil para los jóvenes ver cómo esa percepción de la regla ha ido cambiando a lo largo de los años.

El peso de los prejuicios

Durante mucho tiempo, tanto en nuestra cultura como en otras mucho más lejanas, la regla se ha visto como algo negativo. A pesar de ser un signo externo de que los órganos reproductores femeninos funcionan y que, por lo tanto, es posible el embarazo; en el momento en que la mujer menstruaba se convertía en un ser débil, impuro, incluso, peligroso. Los días en que tenía la regla, la mujer sufría estigmatización y vergüenza.

Con toda libertad

Los jóvenes deben perder estos prejuicios y hablar con total libertad de sus cambios más íntimos para poder resolver sus dudas. Una sugerencia a este respecto es enseñar a los adolescentes que compartir dudas, temores, miedos y vergüenzas es bonito y una buena experiencia, pero que sólo deben hacerlo con personas de las que estén seguros que van a “respetar su intimidad”. No podemos mostrarnos íntimamente a cualquiera, ya que podría herirnos; no podemos explicar nuestras preocupaciones y problemas a alguien en quien no confiamos, porque nos puede juzgar o manipular la información que le demos.

Es importante que se hable en clase de estas cuestiones, ya que seguramente los adolescentes conocen muchos ejemplos para comentar. En la misma línea, el profesor nunca debe forzar a ningún alumno a que exprese algo que no quiera compartir. Las intervenciones de los alumnos deben ser voluntarias. En este tipo de temas es muy importante la confidencialidad y el poder expresarse libremente.



Aula abierta

Estas actividades fomentan que los jóvenes escuchen a sus compañeros y compañeras cuando hablan de sus cambios más íntimos, potenciando el intercambio de información y, sobre todo, el respeto hacia el otro.

Objetivos:

- Valorar los puntos de vista de los compañeros y compañeras, y aprender a opinar sobre temas que habitualmente provocan vergüenza.
- Conocer el cuerpo de los chicos y las chicas, además del propio, abandonando los prejuicios habituales que rodean a estos temas.
- Deshacer los prejuicios y los tabúes que todavía existen en relación con la regla y los productos higiénicos femeninos y que provocan la incompreensión de los chicos hacia sus compañeras y la vergüenza de éstas. Aprender a tratar el tema de la menstruación con naturalidad.



9 Los otros

Se colocan los chicos a un lado de la clase y las chicas al otro. Cada grupo confecciona una lista de cosas que le gustaría preguntar, decir o saber del sexo contrario (para la confección de esta lista tomaremos unos 10 minutos o se utilizará lo que los alumnos hayan escrito en la actividad 12 ó 13). Con la lista confeccionada, se ponen chicos frente a chicas, dejando claro que cuando hable un grupo no lo podrá hacer el otro. Las chicas leen su primer punto de la lista a los chicos y éstos contestan o comentan lo que quieran. Luego serán los chicos los que leerán un punto de su lista; y así sucesivamente. En esta actividad el profesor no interviene, sólo modera en caso de conflicto.

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

10 Ser actor/actriz

Se hacen parejas formadas por un chico y una chica. Cada uno de ellos tiene que contar, por pasos, a la pareja los cambios que ha ido sufriendo, como si se pasara a cámara rápida el proceso de la pubertad que han vivido. El/la compañero/a tiene que intentar escenificar con mímica aquello que el/la compañero/a le cuenta que ha ido sintiendo a lo largo de ese proceso, como si de una pequeña película se tratara.

Duración aproximada de la actividad:

15 minutos

11 Todo lo relacionado con la regla

Esta actividad puede realizarse después de haber escuchado y comentado los testimonios del audiovisual que hablan sobre los productos higiénicos íntimos femeninos. Al igual que ocurre en el audiovisual se propone a las chicas que expliquen a los chicos la utilidad y las diferencias de los distintos productos higiénicos. Éstos podrán preguntar a sus compañeras sus dudas y curiosidades.

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Actividades para el alumno



12 El antropólogo viajero



> (...)

¿Te has planteado alguna vez cómo ven los cambios de la adolescencia las personas de culturas totalmente distintas?

Imagina que eres un antropólogo que va viajando por el mundo e investigando en qué momento los adolescentes de distintos pueblos, etnias, culturas pasan a ser considerados adultos. Apunta todo lo que descubras (quizá preguntando a alguien de otro país, chateando en Internet, escribiendo a un amigo extranjero, etc.). Puedes comparar tus anotaciones con las de tus amigos. ¿Qué es lo que te ha sorprendido más?

...)



13 ¡Basta de
tópicos sobre
la regla!



> (...)

¡Cuántas creencias falsas existen sobre la regla!

- Si te lavas el cabello, se te corta la regla.
- No puedes hacer gimnasia.
- La regla engorda.
- No puedes beber bebidas frías.

No te canses de decir que esto no es cierto. **¡Ahora tienes la oportunidad de decir las cosas tal como son y tratar la regla con naturalidad!**

...)



Los principales temas de la sesión

- › Los cambios que se viven en la intimidad: desarrollo de los órganos sexuales y los síntomas más evidentes de su maduración (eyaculación y menstruación). La distinta percepción de los cambios propios de chicos y chicas.
- › Desconocimiento y falsas creencias sobre los cambios que experimentan las personas del sexo contrario.
- › La vergüenza y los temores a hablar sobre los cambios más íntimos propios y sobre los cambios de las personas del otro sexo. Además de generar confusión, provoca que se tengan más prejuicios sobre estos temas.
- › Deshacer la visión negativa que habitualmente se ha tenido sobre la menstruación: tópicos, falsas creencias, etc. Tratar la regla y todo aquello relacionado con ella, como los productos de higiene íntima, con naturalidad.
- › Informar correctamente sobre los cambios y expresar libremente las dudas sobre ellos como una vía para normalizarlos, y fomentar el respeto hacia el propio cuerpo y el cuerpo de las personas del otro sexo.

Bloque de recursos

Esta **tercera** sesión permite tratar temas como:

- Los órganos sexuales y el funcionamiento del sistema reproductor (ver apartado 1: “Los cambios físicos”, y apartado 3: “Sexualidad”).
- Las enfermedades relacionadas con los trastornos de la alimentación (ver apartado 2: “Trastornos alimentarios”).
- Los hábitos de aseo, especialmente durante la adolescencia (ver apartado 2: “Higiene personal”).