

MENSTRUITA

SUPERCADERNO DE EDUCAÇÃO SEXUAL

Porque crescer

É FIXE

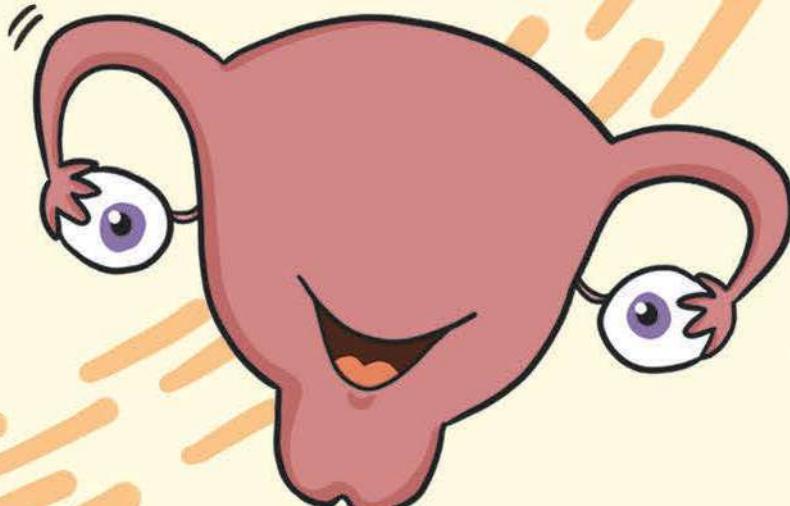


APRENDE E
DIVERTE-TE!

- Curiosidades incríveis
- Atividades em família
- Passatempos

ANNA SALVIA • CRISTINA TORRÓN

BOOK
SMILE



OLÁ!
SOMOS O ÚTERO
E O ESPERMATOZOIDE!

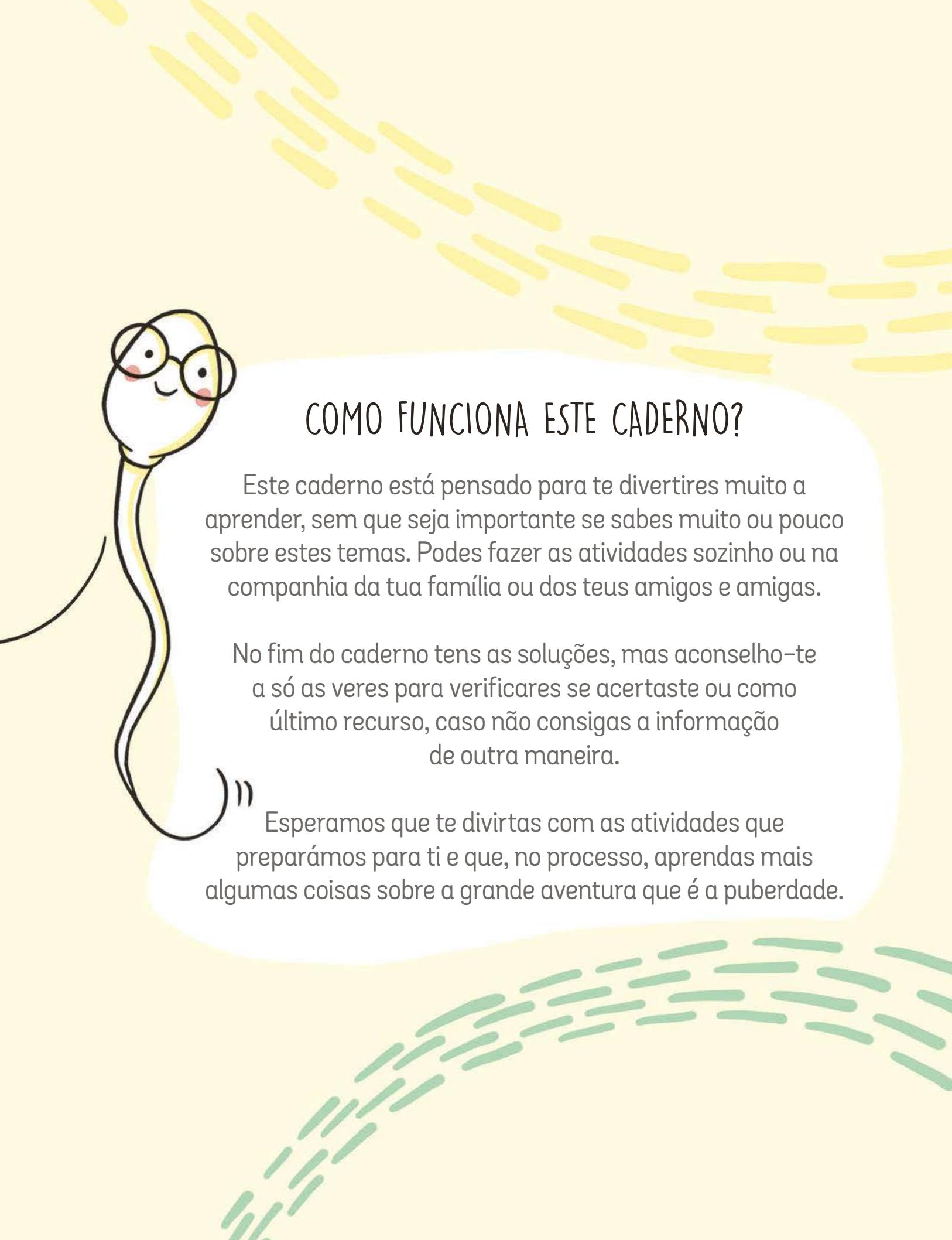
E PREPARÁMOS-TE UM MONTE DE ATIVIDADES DIVERTIDAS
PARA QUE POSSAS APRENDER UM POUCO MAIS SOBRE...

A PUBERDADE

OS ÓRGÃOS SEXUAIS

O PERÍODO E O CICLO MENSTRUAL

O SÉMEN E O LÍQUIDO PRÉ-SEMINAL



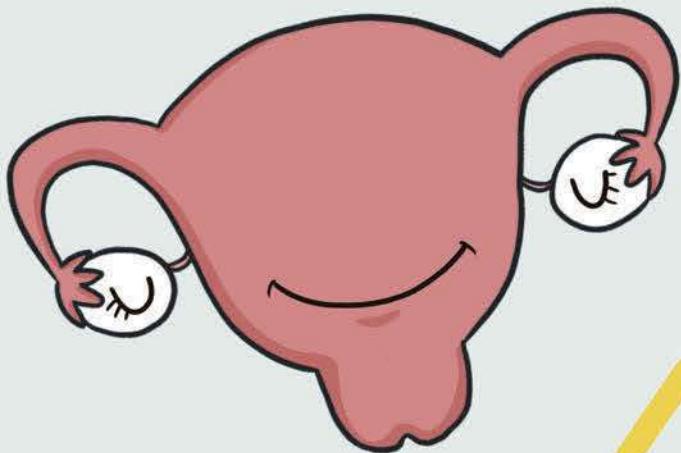
COMO FUNCIONA ESTE CADERNO?

Este caderno está pensado para te divertires muito a aprender, sem que seja importante se sabes muito ou pouco sobre estes temas. Podes fazer as atividades sozinho ou na companhia da tua família ou dos teus amigos e amigas.

No fim do caderno tens as soluções, mas aconselho-te a só as veres para verificares se acertaste ou como último recurso, caso não consigas a informação de outra maneira.

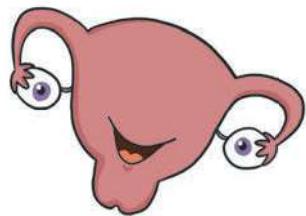
Esperamos que te divirtas com as atividades que preparámos para ti e que, no processo, aprendas mais algumas coisas sobre a grande aventura que é a puberdade.





A PUBERDADE

★ A VIDA É UMA VIAGEM COM MUITAS ETAPAS

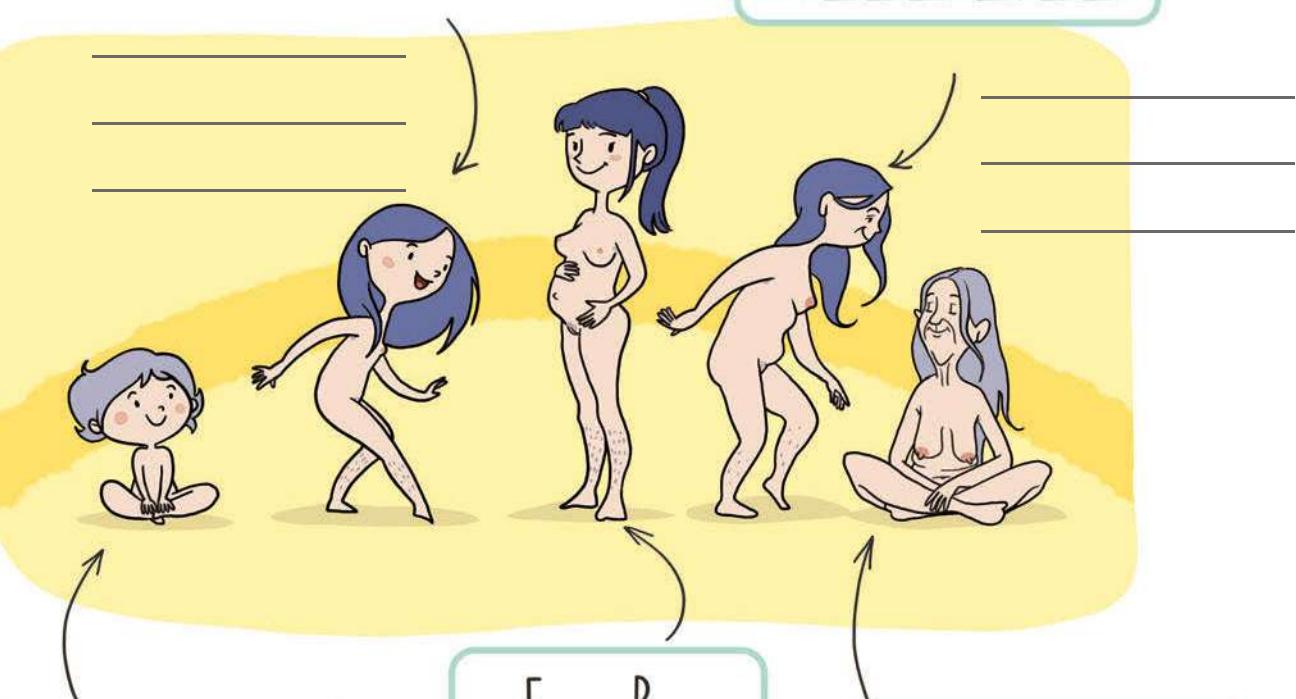


É alucinante como o corpo muda ao longo da vida. E não é apenas o corpo que muda, em cada etapa de vida também mudam os teus interesses, a maneira de te relacionares com a tua família e com os teus amigos, a tua sexualidade. És a mesma pessoa, mas a maneira de veres o mundo e de estares nele é muito diferente.

A melhor maneira de viveres estas mudanças é conhecendo antecipadamente as características de cada etapa. Para que não te percas, fizemos-te estes dois mapas, mas algumas letras extraviaram-se pelo caminho. Ajudas-nos a encontrá-las?

_D____S____N____

CL____T_R____

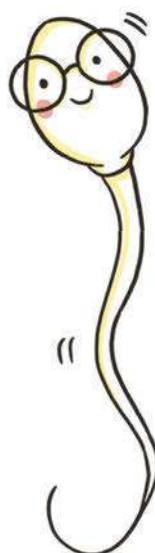


I_N__

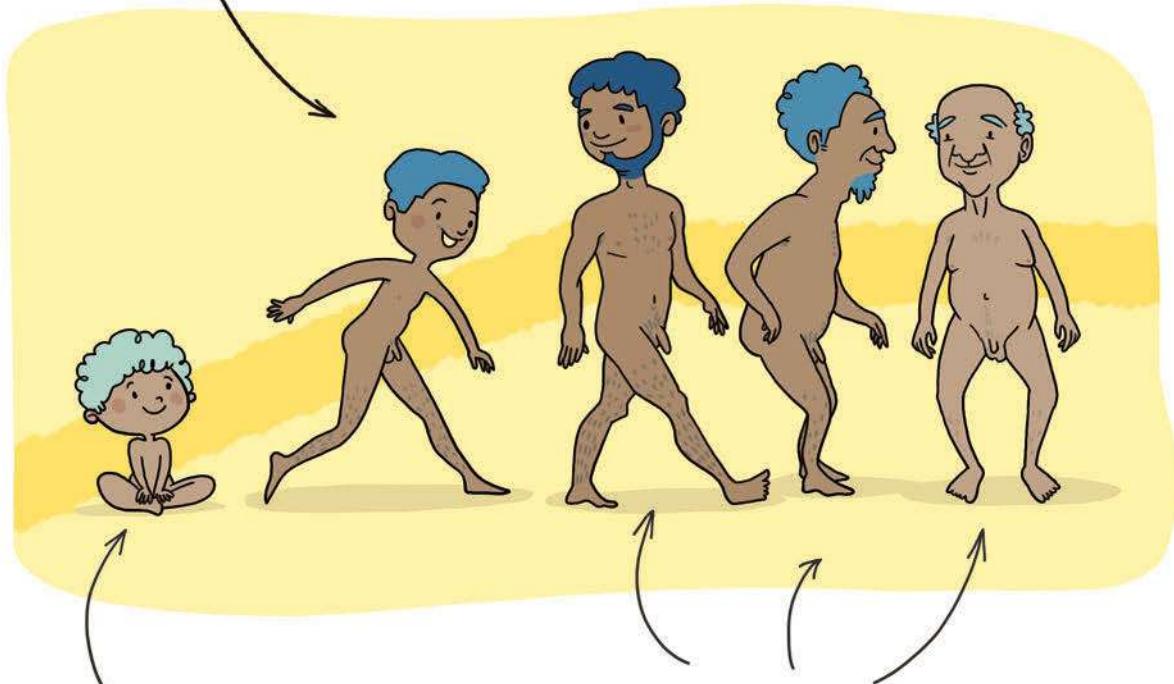
E_P_
F_L

M_R_E

Agora que já sabes como se chama cada etapa, incentivamos-te a dares-lhes cara e corpo. Pensa nas pessoas que te são mais próximas (familiares, amigos e amigas, vizinhos e vizinhas, etc.) e escreve os seus nomes ao lado da etapa vital em que se encontram. Quando tiveres terminado, pergunta-lhes se acertaste.



D ___ S ___ N ___



I ___ N ___

E ___ P ___
F ___ L ___

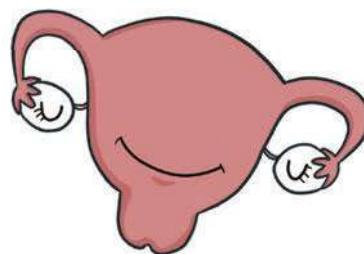
★ HÁ UMA PRIMEIRA VEZ PARA TUDO

O primeiro período e a primeira ejaculação são momentos muito importantes para a vida de uma pessoa, porque marcam o início da etapa fértil. Isso significa que, a partir desse dia, tem-se o superpoder de fazer bebés e, além disso, as raparigas também começam a ter o ciclo menstrual.

Neste teste, vais verificar se sabes como funcionam estes grandes acontecimentos da vida. Assinala a resposta correta.

1. Com que idade aparece a menarca?

- Entre os 9 e os 16 anos.
- Entre os 14 e os 21 anos.



2. Onde te pode vir o primeiro período?

- Em qualquer sítio.
- Só quando estás na escola.

3. Quando te aparece a menarca, transformas-te numa mulher?

- Sim, antes disso eras um girino.
- Não, continuas a ser uma rapariga, mas agora és uma rapariga fértil.



4. Com que idade se tem a primeira ejaculação?

- Entre os 11 e os 14 anos.
- Entre os 7 e os 10 anos.

5. Onde te vem a espermarca?

- Em qualquer sítio.
- Num sítio íntimo, porque estarás a dormir ou a masturbar-te.

6. Quando acontece a espermarca, transformas-te num homem?

- Sim, antes disso eras um colibri.
- Não, continuas a ser um rapaz, mas agora és um rapaz fértil.

A partir do primeiro período e da primeira ejaculação, irão acontecer-te várias coisas completamente novas que te acompanharão durante toda a etapa fértil. No caso das raparigas, até à menopausa, e no caso dos rapazes, até ao fim da vida. Que coisas são estas?

Ups! As letras ficaram todas desordenadas... Organiza primeiro as letras e, a seguir, une com setas as mudanças próprias da etapa fértil que correspondam à rapariga e ao rapaz.

SÁ PRO ED LU JEC ARA

S M A E N R Á T R U S



S R E Á S C A C L C Í I

S R E Á S I R F T É L

DESCOBRE A FORMA MAIS DIVERTIDA DE APRENDER SOBRE A PUBERDADE E A SEXUALIDADE

Como muda o teu corpo durante a puberdade? E as tuas emoções?
Sabes com que idade aparece a primeira menstruação? E a primeira ejaculação?
Consegues identificar onde estão a uretra, o clitóris ou o prepúcio?
O que acontece durante a grande viagem dos espermatozoides?
Conheces a diferença entre ovular e menstruar?

Crescer é uma aventura apaixonante, mas necessitas de um monte de informação e de boa companhia. Este caderno de atividades põe à prova o que sabes e convida-te a partilhar as tuas vivências com a tua família e amigos e amigas.

Aprende a conhecer-te para cresceres com confiança e bem-estar.

APRENDE E DIVERTE-TE:

- Sopas de letras
- Puberinvestigação
- Crucigramas

E muitos outros jogos!

DESCOBRE OS LIVROS DA COLEÇÃO



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Atividades

penguinlivros.pt
[f](https://www.facebook.com/pinguinkidspt) [@pinguinkidspt](https://www.instagram.com/pinguinkidspt)

13+

ISBN: 978-989-583-262-0

