

MENSTRUITA

SUPERCADERNO DE EDUCAÇÃO SEXUAL

Porque crescer
É FIXE

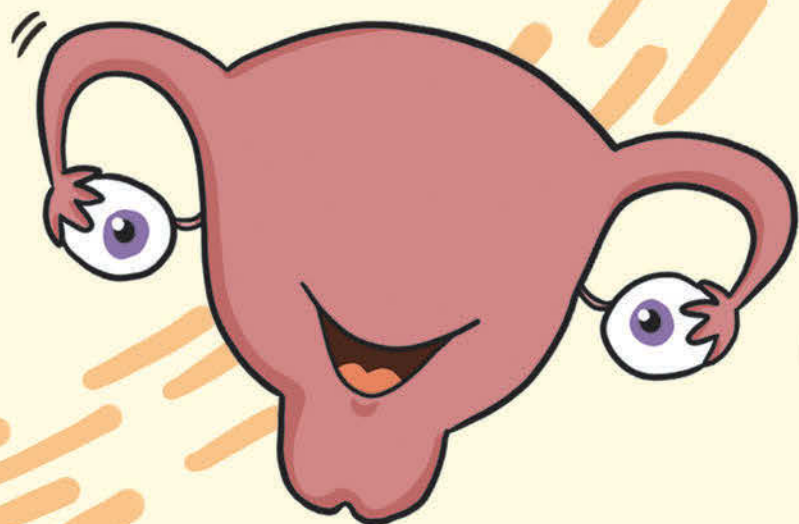


**APRENDE E
DIVERTE-TE!**

- Curiosidades incríveis
- Atividades em família
- Passatempos

ANNA SALVIA • CRISTINA TORRÓN

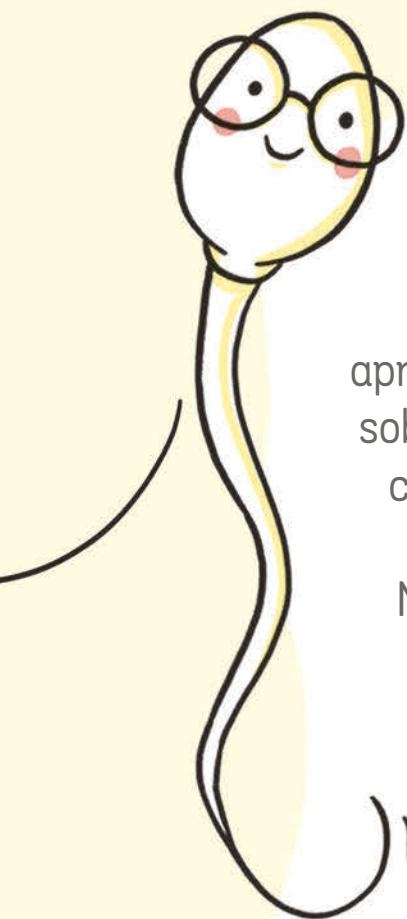
**BOOK
SMILE**



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 SÊMEN E O LÍQUIDO PRÉ-SEMINAL



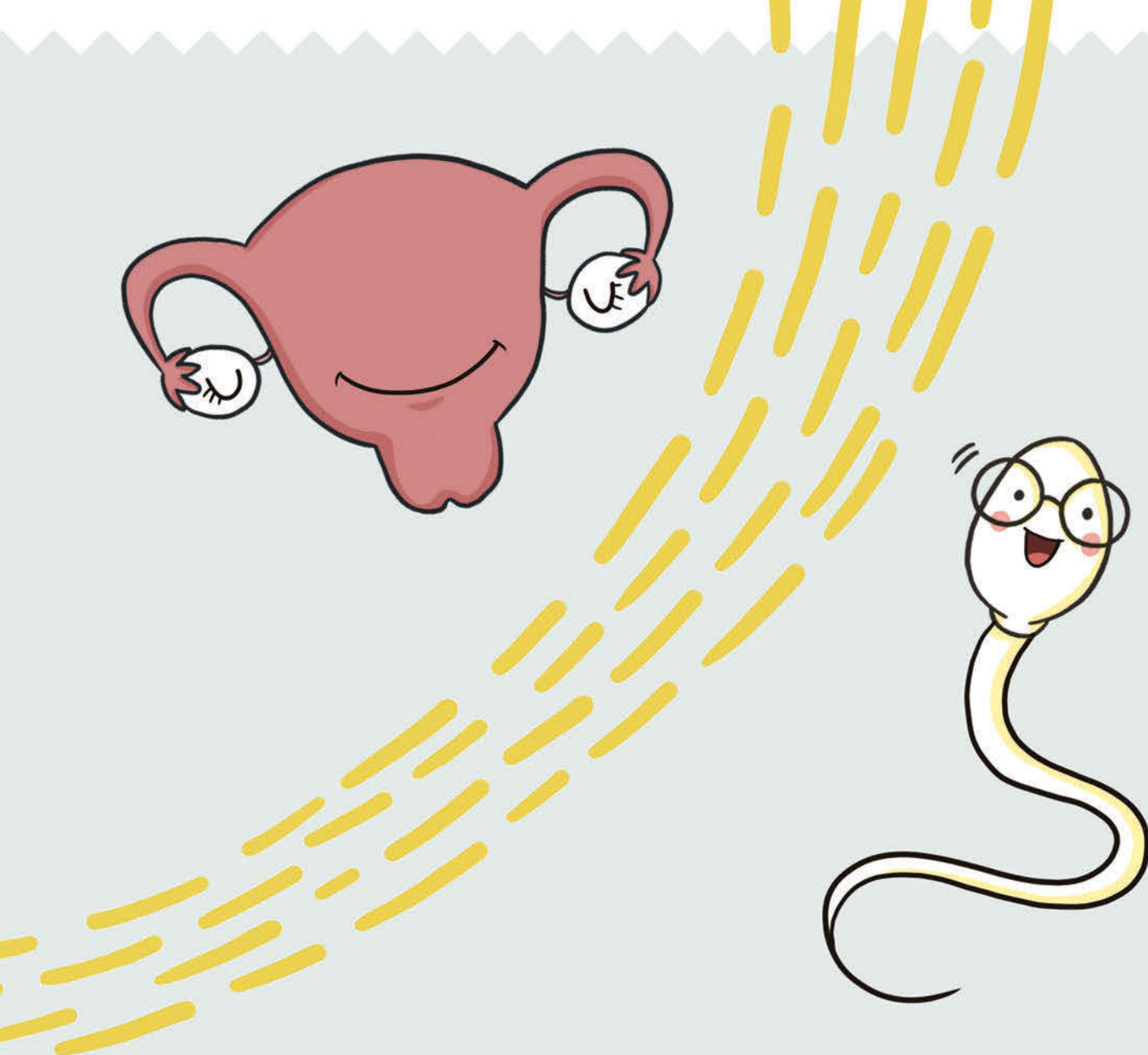
COMO FUNCIONA ESTE CADERNO?

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.

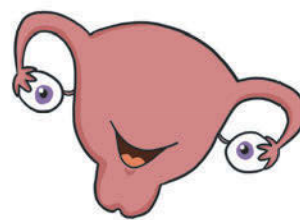
Esperamos que te divirtas com as atividades que preparámos para ti e que, no processo, aprendas mais algumas coisas sobre a grande aventura que é a puberdade.





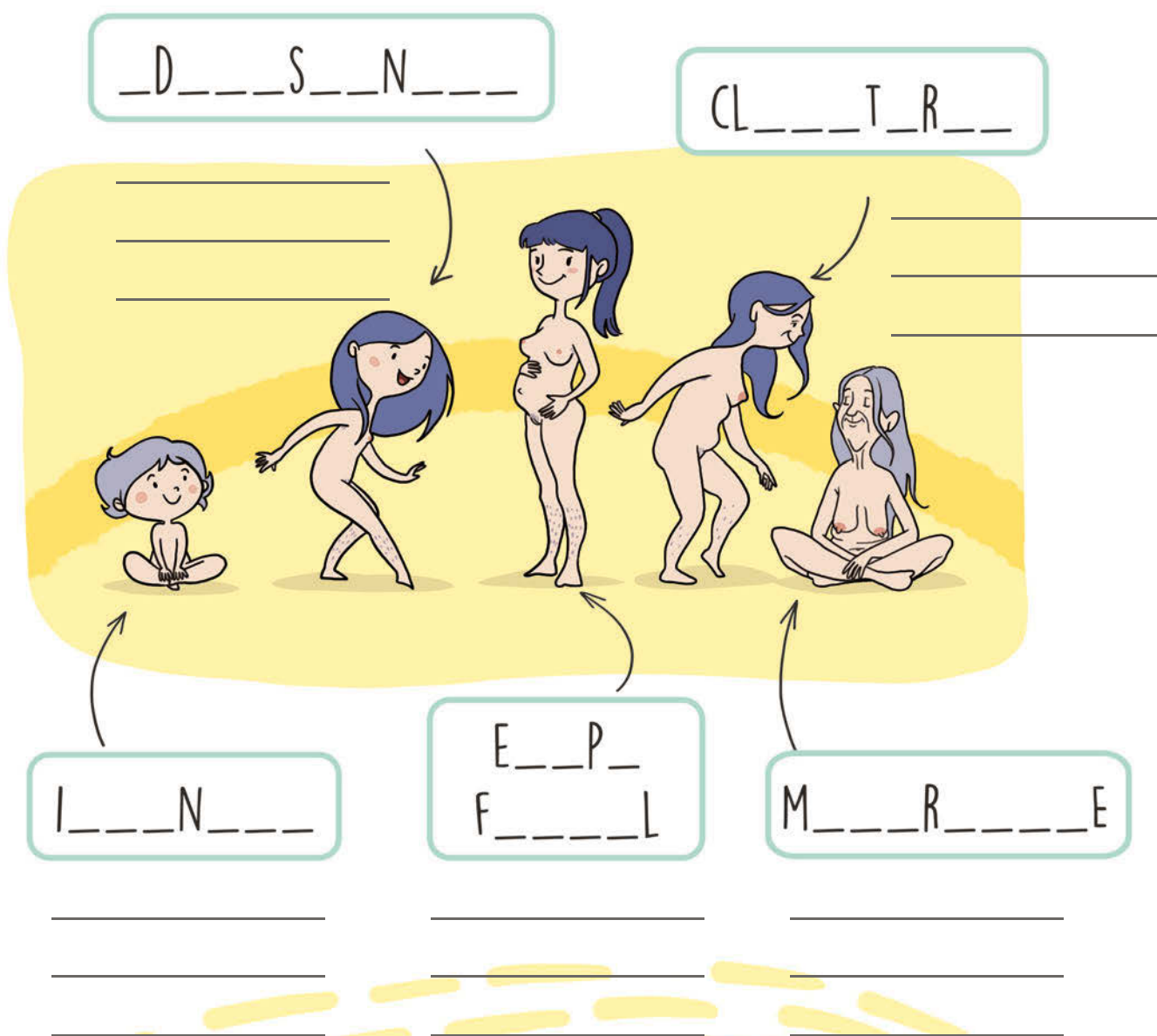
A PUBERDADE

✦ 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.

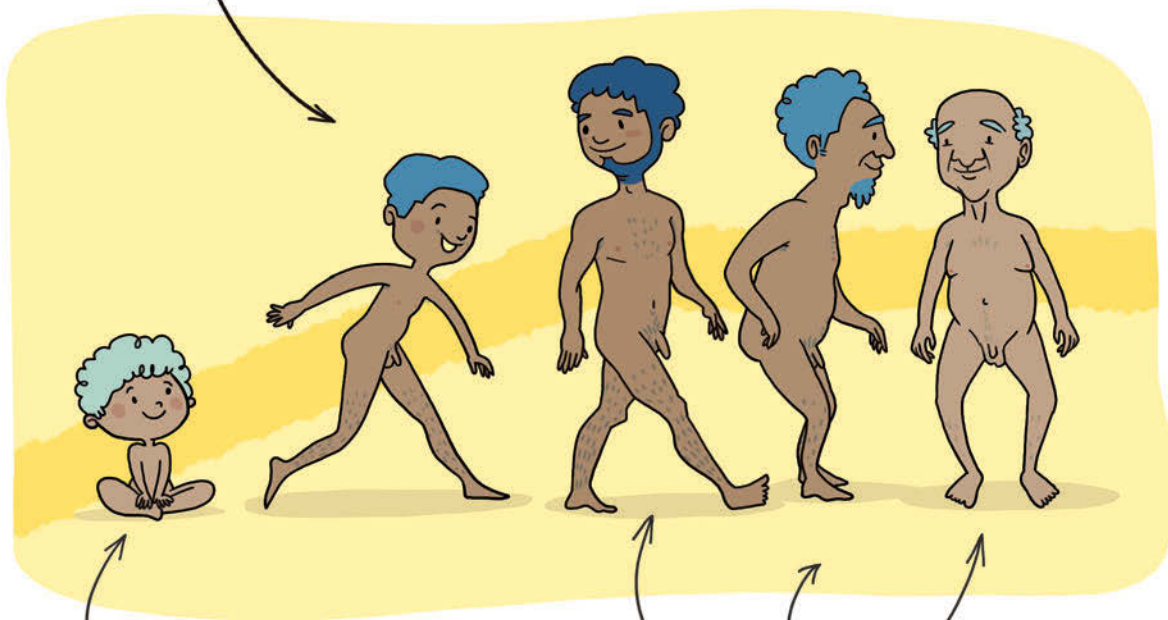
A melhor maneira de viveres estas mudanças é conhecendo antecipadamente as características de cada etapa. Para que não te percas, fizemos-te estes dois mapas, mas algumas letras extraviaram-se pelo caminho. Ajudas-nos a encontrá-las?



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.

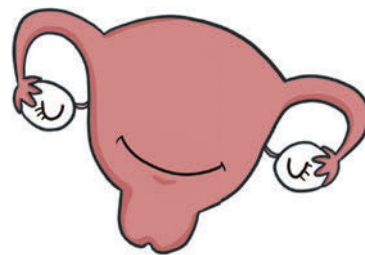
Neste teste, vais verificar se sabes como funcionam estes grandes acontecimentos da vida. Assinala a resposta correta.

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.

S Á P R O E D L U J E C A R A

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

DESCOBRIR 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 precisas 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!

DESCOBRIR OS LIVROS DA COLEÇÃO



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Atividades

penguinlivros.pt
penguinkidspt

13+

ISBN: 978-989-583-262-0



9 789895 832620