

# ***CONVERSANDO SOBRE EDUCAÇÃO SEXUAL***

Ana Carla Corrêa Lima Sales

---

**T**enho muitas dúvidas e, algumas certezas, quando penso em educação de jovens em nossa sociedade. As dúvidas me fazem refletir e conseqüentemente mudar, sempre na esperança de harmonizar-me com os anseios e receios dos adolescentes nesse processo tão difícil que é “crescer”. As certezas me impulsionam ao trabalho, consciente de que só a compreensão e aceitação do outro podem minimizar os conflitos e criar laços de confiança entre as gerações.

Ficarei imensamente feliz se, de alguma forma, puder ajudá-los na descoberta, no desenvolvimento e realização da sexualidade, que merece ser vivenciada de maneira plena, sem medos e com liberdade para decidir os próprios caminhos.

Para facilitar esta nossa “conversa” elaboramos respostas para os 10 “FAQs” – questões mais freqüentemente formuladas – por adolescentes, a seguir:

## **O que é educação e orientação sexual?**

A educação sexual é uma forma não intencional de ação, pela qual as pessoas são influenciadas desde o nascimento. Ocorre de forma contínua, geralmente de modo imperceptível e sem planejamento, onde absorvemos valores dos que estão a nossa volta; dos pais inicialmente, irmãos, vizinhos, amigos e hoje em dia do mais forte veículo de comunicação que é a TV. Gradativamente, vamos desenvolvendo noções de valores e concebendo opiniões, sem que ainda tenhamos consolidado a capacidade crítica de pensar sobre a informação que recebemos. Surgem daí as lacunas e omissões, que merecem ser preenchidas através de uma “orientação sexual” mais abrangente e com objetivos definidos. De certa forma, a orientação sexual também é um modelo de educação, uma vez que transforma valores e determina novos conceitos, porém, difere da outra em aspectos fundamentais. É algo que tem um horário determinado na escola, ou qualquer outra instituição, e uma finalidade específica. Possibilita aos jovens o conhecimento do próprio sexo (orgânico e biológico) e da própria sexualidade (sentimentos, prazer, equilíbrio de comportamento e personalidade). Cabe aos jovens, entender que educação e orientação sexual são direitos primordiais e que devem ser reivindicados no seu espaço social. Só assim, poderão combater a violência sexual, estando atentos às conseqüências da excessiva liberdade e ao apelo do erotismo comercial.

## **Quais são as principais mudanças que ocorrem no nosso corpo ao iniciarmos a puberdade?**

Meninas e meninos passam por grandes transformações neste período, embora ainda não tenham consciência sobre as que ocorrem em seus órgãos reprodutores. Externamente as meninas desenvolvem

os seios, tornando-se maiores, as coxas ficam mais grossas, os pelos crescem debaixo dos braços e ao redor da vulva, aumenta a transpiração com o odor característico, aparecem as espinhas no rosto, entre outras. Internamente, as trompas, ovários, útero e vagina também se desenvolvem, ao mesmo tempo em que os hormônios sexuais femininos, o estrógeno e a progesterona, começam a ser fabricados. Os ovários começam a fabricar um óvulo por mês e a menina começa a menstruar, o que pode ocorrer entre os 10 e 16 anos, mais ou menos. Inicia-se aí o ciclo menstrual, que caracteriza o aparelho genital feminino e o diferencia do masculino.

As mudanças nos meninos iniciam-se entre 11 e 12 anos. Externamente observamos que ombros e peito alargam-se, os pelos crescem nas axilas, no peito, braços e pernas e ao redor do pênis, a voz sofre variações, os testículos ficam maiores, o pênis mais grosso e mais longo, há uma produção maior de suor, a pele fica mais oleosa e nascem espinhas. Internamente os testículos começam a fabricar a testosterona, hormônio sexual masculino, que leva à produção do esperma. Neste momento o garoto começa a ter ereções, tornando-se sexualmente ativo.

Por que as mulheres sentem mais dificuldades que os homens para alcançar o orgasmo?

É verdade. A anatomia dos órgãos do aparelho de reprodução do sexo masculino favorece bastante as sensações de prazer durante a relação sexual. Pelo estudo, constata-se que nos órgãos internos existem duas pequenas bolsas nas extremidades dos canais deferentes e uma glândula chamada próstata, que envolve o canal da uretra um pouco abaixo da bexiga, ou seja, na raiz do pênis. As funções destes órgãos, aliadas ao fato de que o próprio pênis é a área mais sensível do corpo, fazem com que o homem mais facilmente atinja o orgasmo.

Por outro lado, a anatomia feminina externa, constituída pelo clitóris, pequenos lábios e grandes lábios, vagina, uretra e ânus, se encontram numa disposição menos favorecida. A vagina, muito pouco enervada internamente (na realidade praticamente insensível), não contribui para o orgasmo e o clitóris, que é a área mais sensível na mulher, necessita de estimulação adequada e associada à outras zonas erógenas. Cabe ao parceiro excitar o sistema nervoso através de carícias nas regiões sensíveis, para que estas estimulem os impulsos até o ponto máximo, ocorrendo então o orgasmo.

As mulheres que conseguem alcançar o orgasmo com mais facilidade, são aquelas que possuem um maior potencial de sensibilidade e habilidade para a descontração e o “relax” durante o ato; usualmente estão mais envolvidas com seus parceiros e costumam falar mais abertamente sobre suas necessidades sexuais.

### **Qual o momento certo para a primeira relação sexual?**

Ao se apaixonarem, os adolescentes desejam um envolvimento cada vez maior, com mais intimidade, no entanto, revelam um grande medo de se entregar à relação, ou seja, de concretizar o ato sexual propriamente dito. Escolher o melhor momento gera ansiedade, pois traduz a incerteza do que realmente esperam: envolver-se parcial ou totalmente?

É preciso vivenciar, experimentar esse encontro afetivo, conhecer a si mesmo e ao outro ao mesmo tempo. Esse processo de desenvolvimento da vivência sexual necessita que algumas fases sejam superadas pelo adolescente, como, em primeiro lugar, a escolha da pessoa. Torna-se necessário, portanto, um certo grau de maturidade, que resulta das experiências de namoro, dos encontros e desencontros, enfim, do “tempo” para crescer.

A iniciação na vida sexual influencia fortemente as possibilidades de encontrar satisfação futura, pela sensação de prazer ou desprazer que ficam registradas em nossa memória, podendo

ser uma fonte permanente de estímulo para a busca do prazer ou uma simples repetição do ato sexual que remete a uma experiência frustrante e sem maiores significados.

Sexo é a complementação saudável de um encontro amoroso, contudo, antecipar-se imaturamente a ele, sem o suporte emocional necessário para lidar com as preocupações e conseqüências que o relacionamento íntimo acarreta, pode definir um caminho que você próprio não idealizou. Portanto, “dê tempo ao tempo”.

### **Como praticar sexo com responsabilidade?**

Reafirmo mais uma vez a idéia de que é preciso vencer as etapas citadas anteriormente, para ingressar numa vida sexual saudável, sem riscos e arrependimentos. Este momento, a meu ver, deve coincidir com os últimos anos de sua adolescência, ou seja, o início da vida adulta. Praticar sexo seguro é antes de tudo gostar e confiar no seu parceiro(a), é escolher um método anticoncepcional confiável e apropriado à você - pois nem sempre o da sua amiga é o melhor - é proteger-se com preservativos, é pensar que existe sempre a possibilidade de uma gravidez ou de contrair uma doença sexualmente transmissível, enfim, é ser responsável por seus atos e guiar-se por uma noção clara de limites e honestidade consigo mesma(o). Exigir sexo seguro é um direito seu, é uma atitude responsável e inquestionável. Diga “não” quando alguém tentar persuadi-la(o) desta idéia.

As DST's “doenças sexualmente transmissíveis” são realmente fáceis de pegar?

As DST's são infecções transmitidas através da relação sexual e, em alguns casos, por contaminação sanguínea. Portanto, partindo desse princípio, quase todas podem ser evitadas.

Atualmente, existem milhares de pessoas que, ingenuamente, ou por falha do sistema de saúde, ou ainda porque agiram de forma irresponsável em sua vida sexual, contraíram o vírus HIV/AIDS e Hepatite B; sendo portadoras em potencial dessas infecções. Manter relações sexuais com qualquer uma delas, sem o uso de preservativos adequados, é quase uma certeza de contaminação.

Existem outras DST's transmitidas apenas sexualmente, como a gonorréia, sífilis, herpes, entre outras, que possuem um tratamento específico. Devem ser avaliadas com seriedade, sempre por profissionais da área médica, pois podem ter conseqüências graves e até irreversíveis.

Faz-se necessário, neste momento, avaliar e decidir o caminho que você dará a sua vida sexual, lembrando que o indispensável é se proteger e o inquestionável é que, enquanto adolescente, você tem direito à informação e à proteção.

### **O que fazer diante de uma gravidez indesejada?**

A gravidez na adolescência desperta sentimento de incapacidade emocional para lidar com o “inesperado”, o “improvável”, mesmo para aqueles que diziam terem assumido as suas relações sexuais. Como um corpo tão jovem pôde reproduzir algo que é pertinente à vida adulta? É difícil admitir que a gravidez ocorreu de um “incidente”, que no momento da relação não havia a intenção de serem pais, que não estão preparados psicologicamente, que não há condições econômicas, enfim, que tudo o que queriam era experimentar o prazer e a intimidade. Soma-se ainda o medo de enfrentar a família, que na grande maioria, não compartilha da vida sexual dos filhos, por negligência, despreparo ou dificuldades em lidar com a própria sexualidade. Instala-se neste momento uma grande dúvida: contar ou não, a quem?

As recomendações sobre a maneira de tratar esta questão devem ser feitas de forma cuidadosa, apropriada à estrutura familiar de cada jovem. No entanto, cabem a nós, educadores, falar da importância da primeira atitude: contar aos pais (se for mais fácil, a sua mãe inicialmente) ou a uma pessoa íntima da família, ou ainda procurar alguém na sua escola, como orientadoras educacionais, para compartilhar o problema. Nunca se restringir a amigos de sua idade, pois, provavelmente, eles se sentirão tão inseguros quanto você.

É importante convencer-se ainda de que a gravidez é um compromisso dos dois: não só à mãe, mas ao pai é dado também o direito de participar das discussões, pois sua atitude e seu apoio vão contar muito na hora da garota tomar uma decisão de casar ou não, permanecer com seus pais, morar com os pais do namorado etc.

Às meninas, fique aqui uma orientação: considere seu futuro e suas possibilidades de superar os obstáculos, mesmo que pareça impossível a princípio.

Peça ajuda!!!

### **Como podemos definir o nosso papel sexual? A homossexualidade é um desvio, uma doença?**

Papel sexual é a referência social, psíquica e biológica de homem ou mulher, que se complementa num encontro sexual. Quando uma criança nasce, ela já possui as características físicas sexuais primárias, representadas inicialmente pelos genitais perceptíveis a olho nu. A maturidade sexual é atingida com o desenvolvimento progressivo dos órgãos sexuais e das suas funções, ocorrendo na puberdade a maior modificação.

O desenvolvimento da parte psicológica baseia-se na interação da pessoa com o meio ambiente, a princípio com a mãe, seguido do ambiente familiar, escolar e social. Observa-se que tais estruturas interferem sobremaneira no desenvolvimento da criança, direcionando a própria formação do caráter e dando conotações de valor através do que é dito “verbalmente ou não” pela comunicação. A maturidade psicológica ocorre, portanto, distinta da maturidade sexual.

Define-se aí o papel sexual, que é muito mais o resultado das interações psíquicas vividas no núcleo familiar (relação mãe-pai-filho) do que do próprio desenvolvimento orgânico e biológico.

Ter alcançado a maturidade do papel sexual, que já é um outro passo dentro deste processo, revela-se quando adolescente e adulto expressa sua sexualidade de modo espontâneo, sem rigidez, sendo capaz de encontrar alternativas apropriadas às experiências sexuais diversas, que se repetem no decorrer de sua vida.

Pensando nisso, podemos concluir que o homossexual (pessoa que sente atração por outra do mesmo sexo), não encontrou a maturidade de seu papel sexual? Não necessariamente. Existe uma infinidade de heterossexuais (pessoas que sentem atração por outra do sexo oposto) infelizes em sua sexualidade, vivendo experiências frustrantes e sem objetivo de prazer.

A meu ver, heterossexuais e homossexuais são pessoas que sofrem da mesma forma, procuram o amor da mesma forma; não existe aqui a idéia de certo ou errado. Como disse Dra. Miriam Stoppard em seu livro, *Sexo um Guia para Adolescentes*, “Orgulhe-se de você mesmo, seja qual for sua Identidade Sexual”.

## **O que é abuso sexual?**

O abuso sexual é definido como a participação de uma criança ou de um adolescente menor em atividades sexuais que não é capaz de compreender, que são inapropriadas à sua idade e ao seu desenvolvimento psicológico e sexual, ocorrendo por sedução ou força e indo de encontro a todos os preceitos morais e sociais. A vítima é forçada fisicamente ou coagida verbalmente a participar da relação, sem ter a capacidade emocional e intelectual para consentir ou julgar o que esta acontecendo. Podemos dizer ainda que se trata de um acontecimento onde a criança ou o jovem serve de objeto de gratificação para desejos ou necessidades sexuais do adulto. Estas podem variar desde discretas carícias a estupro com lesões físicas. A agressão apresenta diversas formas em suas expressões, desde nudez, exposição do próprio corpo, carícias, toques, penetrações, até filmagens pornográficas, entre outras. Fique atento(a) a qualquer forma de expressão sexual que lhe pareça incompreensível e ameaçadora, pois pode estar acontecendo com você um caso de abuso sexual.

## **Como podemos nos prevenir do abuso sexual?**

Em primeiro lugar, convencendo-se de que tem direito sobre seu corpo e que ninguém pode tocá-lo sem o seu consentimento. Entender, mesmo com sofrimento, que existe a possibilidade do agressor estar próximo, fazer parte do seu convívio social ou mesmo familiar. Por último, procurar alguém com quem possa compartilhar os seus medos e desconfianças, seja na escola, família ou nas suas relações de amizade. É muito importante, ainda, participar de programas de educação sexual, onde irar se beneficiar da aprendizagem de como se proteger e melhor identificar as questões relacionadas ao abuso sexual.

*As idéias aqui apresentadas são de inteira responsabilidade do autor*