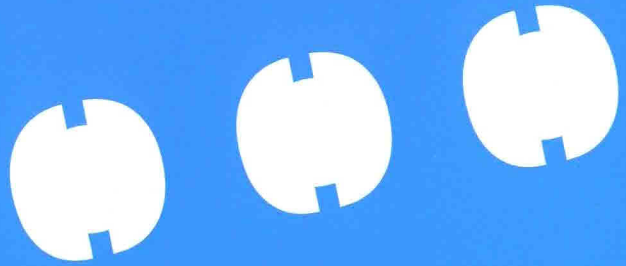




ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

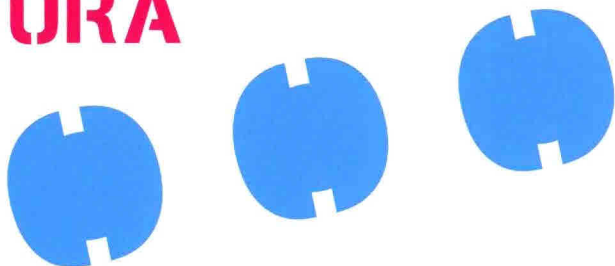


pontos nos is

A educação sexual lá em casa

Para pais, mães e outras pessoas que exerçam autoridade parental sobre as crianças e jovens.

Nota de **ABERTURA**



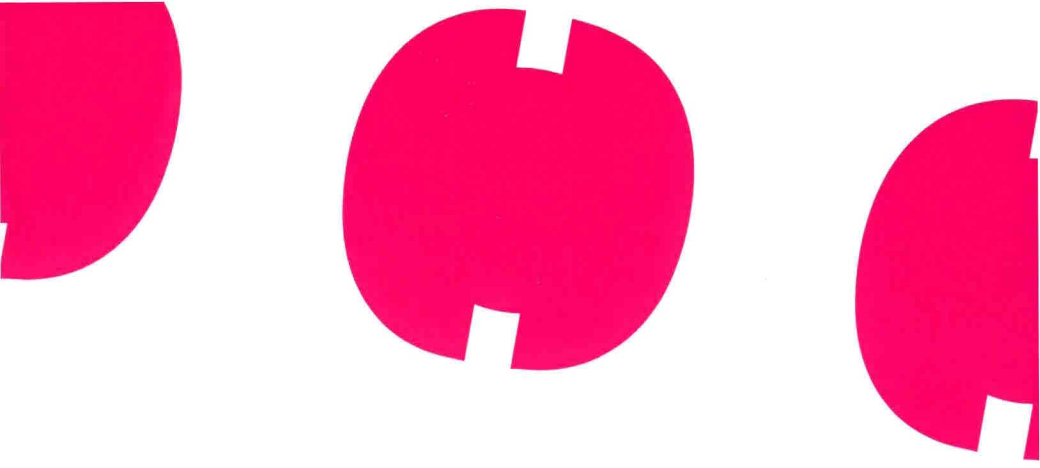
Esta brochura destina-se a pais, mães e outras pessoas que exerçam autoridade parental sobre as crianças e jovens.

Por esta razão irá encontrar diferentes e variadas expressões que reportem a esta tarefa, como por exemplo: os educadores, a mãe, os pais, o pai, os seus filhos, as suas filhas... entre muitas outras.

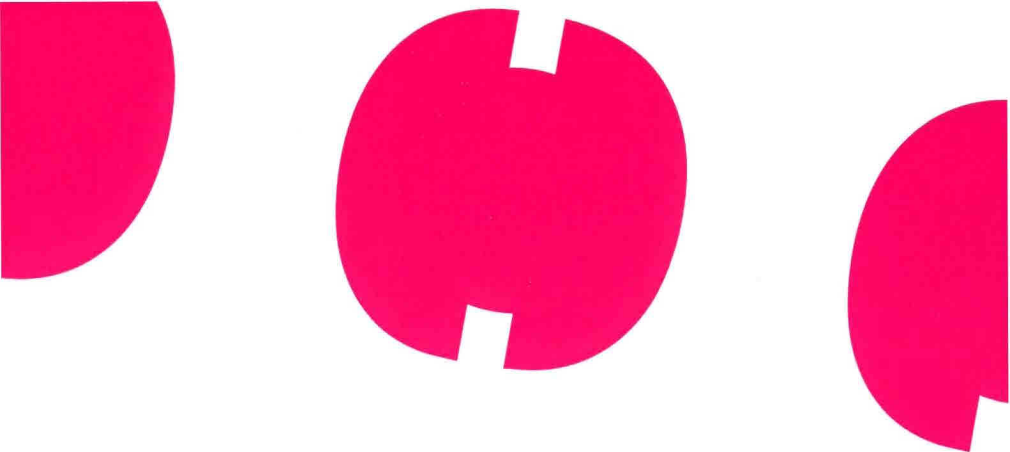
OS EDUCADORES
A MÃE, O PAI,
OS SEUS FILHOS, AS SUAS FILHAS...

Índice

1. Famílias	5
2. Os pais, as mães e a sexualidade dos filhos	5
3. O que se espera dos pais e das mães?	6
Acompanhar, ouvir e estar atento	7
Respeitar e Responsabilizar	8
Valorizar e Estimular	8
4. Momentos educativos	9
5. Sou pai, sou mãe e preciso de saber um pouco mais sobre sexualidade juvenil para poder conversar com o meu filho ou com a minha filha...	10
6. As questões mais frequentes	11
De onde vêm os Bebés?	11
Relações rapazes-raparigas: A eterna guerra dos sexos?	12
A Joana tem duas mães...	12
A Televisão e o Sexo	13



A Internet e o Sexo	13
A Educação Sexual na Escola	14
A Adolescência – Eu e o meu novo corpo	14
Sou tão feio, Eu estou tão gorda	15
Orientação sexual	15
Paixões, amores platônicos e desgostos de amor...	16
A masturbação	16
Contracepção e serviços de saúde	16
Preservativos	17
A primeira vez...	17
Gravidez não desejada	18
O HPV	18
Abuso e violência sexual	19
Pedofilia	19
A pornografia	19
7. Recursos	20



A Internet e o Sexo	13
A Educação Sexual na Escola	14
A Adolescência – Eu e o meu novo corpo	14
Sou tão feio, Eu estou tão gorda	15
Orientação sexual	15
Paixões, amores platônicos e desgostos de amor...	16
A masturbação	16
Contracepção e serviços de saúde	16
Preservativos	17
A primeira vez...	17
Gravidez não desejada	18
O HPV	18
Abuso e violência sexual	19
Pedofilia	19
A pornografia	19
7. Recursos	20

1 Famílias

As famílias são todas diferentes e não existem receitas nem regras universais e mágicas para solucionar as dificuldades e problemas que aí podem surgir. As famílias podem funcionar melhor ou pior. São, por excelência, um espaço de comunicação e discussão mas também podem ser espaços de silêncios mais ou menos constrangedores.

É na família que fazemos as nossas primeiras aprendizagens e que começa a nossa educação enquanto cidadãos e cidadãs responsáveis, plenos de direitos e deveres. É também na família que primeiro abordamos, de forma directa ou indirecta, as questões relativas à sexualidade. Cada família terá a sua forma de comunicar sobre esta temática, o que não significa necessariamente que se tenha que falar muito. Comunicar é estar atento, interagir, ajudar e também falar, mesmo quando haja desacordos. Existem várias formas de comunicar e nenhuma delas é melhor ou pior do que outra, desde que exista respeito pelo outro e pela sua opinião. ●

2 Os pais, as mães e a sexualidade dos filhos

Segundo a Organização Mundial da Saúde a sexualidade é uma energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia a nossa saúde física e mental. É com base nesta energia constante nas nossas vidas que iremos construir atitudes mais ou menos positivas, flexíveis e tolerantes face a nós próprios e face ao outro.

A sexualidade é hoje, mais do que nunca, um tema na ordem do dia. Ela encontra-se na televisão, na publicidade e em filmes e revistas. É impossível fugir ao tema. As questões da sexualidade aparecem no dia-a-dia das famílias, sendo por isso fundamental que também pais e mães se sintam preparados para as abordar em casa com os seus filhos e as suas filhas. Pensar que a sexualidade irá passar ao lado dos seus filhos não é realista. Eles estão expostos, em qualquer idade, a tudo o que ocorre à sua volta e, por isso, têm dúvidas e fazem perguntas.

Quer se trate do seu filho ou da sua filha é importante que tenha consciência do quanto importante é a vivência da sexualidade no desenvolvimento harmonioso dele ou dela. Descobrir a sexualidade passa pela descoberta do corpo, o do próprio e o do outro, pela masturbação e pelo namoro. Porém, certo é que, em algum momento, os jovens também irão querer iniciar relações sexuais. Poderá não se sentir preparado para esta fase do crescimento do seu filho ou da sua filha, porém o silêncio não é a melhor solução para resolver o embaraço ou a vergonha. Proibir ou evitar o assunto não o irá mudar, uma vez que esse é um processo natural e esperado na vida de qualquer pessoa. É importante assim, não apenas estar preparado, mas também preparar os filhos para que, quando isso acontecer, não corram riscos desnecessários.♥

3 O que se espera dos pais?

[Mas falar de sexualidade e de educação sexual é estar mesmo a metermo-nos em confusões! Se eles não falam é sinal que não é importante para eles, não vou ser eu levantar o assunto...]

Mesmo que o seu filho ou a sua filha não fale de sexo ou de sexualidade, isso não significa que não tenha dúvidas e que não esteja desperto(a) para a questão. Por vezes, a falta de abertura em casa leva a que os mais novos procurem respostas em sítios ou com pessoas menos adequadas. Os estudos indicam que é junto dos amigos e nos “mass media” que os jovens mais procuram informação e esclarecimento em matéria de sexualidade.

É IMPOSSÍVEL FUGIR AO TEMA

Algumas vezes, apesar dos pais desejarem abordar estas questões, são os filhos que os evitam. Este comportamento tem de ser entendido no contexto da adolescência. Procure não forçar o diálogo, respeitando os silêncios deles mas deixando sempre a porta aberta...

Por outro lado, está provado que falar de sexualidade não conduz ao início precoce da vida sexual. A abordagem da sexualidade e a educação sexual em contínuo e à medida das dúvidas e ansiedades das crianças e jovens, conduz a decisões informadas e ponderadas e a um início da vida sexual mais consciente e com menores riscos.

Antes de iniciar o diálogo com eles sobre esse assunto, é importante que reflita sobre os seus sentimentos em relação à sexualidade dos seus filhos, de forma a melhor adequar o diálogo. Será importante que confronte o que gostaria que acontecesse com o que provavelmente irá acontecer. Quais as principais mensagens que gostaria lhes transmitir? Qual a melhor maneira de fazer passar a sua mensagem? Que apoios é que poderá obter (por exemplo, de livros e organizações que trabalham nessa área) para o fazer?

O seu esclarecimento e disponibilidade são fundamentais para ajudar os seus filhos a descobrirem o seu próprio caminho e a fazerem as suas opções no que respeita à sua sexualidade. Deixe-os na sua descoberta. Dê-lhes o mapa mas não assinale o seu caminho, são eles e elas que os irão traçar. É importante que reconheça que, tal como não existem filhos perfeitos, também não existem pais e mães perfeitos. O seu filho ou a sua filha saberá valorizá-lo(a) se o valorizar a ele ou a ela.

Acompanhar, ouvir, estar atento

Acompanhar significa estar alerta e supervisionar. É no dia-a-dia que surgem subtis mudanças e se fazem pequenas descobertas. Estar atento e acompanhar essas alterações deve ser um processo contínuo. É importante ser paciente e disponível. Ao longo do crescimento, muitas perguntas e questões serão repetidas, renovando as oportunidades que terá de abordar diferentes temas.

Ouvir é mais importante do que falar. Opiniões devem ser partilhadas mas não impostas. É aconselhável que pais e educadores façam um esforço por conhecer e estar a par dos interesses, actividades e amigos das crianças e jovens, ainda que isso, por vezes, possa parecer difícil face às mudanças de humores, gostos e amizades, próprias do processo de crescimento.

Respeitar e Responsabilizar

Na comunicação, o respeito e a honestidade face aos seus próprios sentimentos e aos do seu filho ou da sua filha constituem uma grande mais-valia. Assim como a confiança. E confiar não significa concordar sempre com todas as suas acções e atitudes. É necessário que os jovens sintam a confiança de pais e educadores. Só assim poderão decidir com responsabilidade. Não é possível controlar os seus filhos 24 horas por dia, 7 dias por semana. Aliás, tal seria indesejável, insustentável e desgastante para pais e filhos. Quanto mais se sentirem controlados e vigiados, menos autónomos e responsáveis tendem os jovens a ser. Se existe um adulto que se responsabiliza por todas as suas decisões e acções, qual a razão para assumir essa tarefa tão aborrecida?

Valorizar e Estimular

Poderá ser construtivo aproveitar os erros das crianças e jovens como uma boa oportunidade de aprendizagem e não como um momento de zanga e ridículo. É mais fácil ouvir o que podemos fazer melhor, do que reforçar aquilo que fizemos de errado sem que seja dada uma alternativa. 🍓

NOTA: Ser pai ou mãe não significa ser o melhor amigo ou amiga. Uma mãe ou um pai é, para além da proximidade afectiva, alguém que acompanha, supervisiona e ajuda. É bom saber manter estas diferenças.

**OPINIÕES DEVEM SER
PARTILHADAS
MAS NÃO IMPOSTAS**

4 Momentos educativos

Crescer é um processo repleto de situações educativas em que se comunicam, se transmitem e debatem opiniões, valores e informações. Por isso, comunicar não passa única e exclusivamente pela conversa intencional e directa. As atitudes, os comentários e os silêncios podem revelar abertura ou embaraço, interesse ou desinteresse. Não existem, pois, ocasiões especiais ou perfeitas mas sim, muitos momentos educativos, como por exemplo:

- Passa uma cena erótica num filme na televisão;
- A sua filha pergunta o que significa uma palavra de calão relacionada com a sexualidade;
- Um casal de amigos da família está a separar-se;
- Passa uma notícia sobre um relacionamento homossexual na televisão;
- Há uma discussão de casal sobre quem deverá lavar a louça em casa;
- Uma colega da sua filha teve a sua primeira menstruação durante uma aula;
- Uma vizinha engravidou, apesar de ser ainda adolescente;
- Passa na televisão um documentário sobre violência doméstica;
- Uma amiga do seu filho arranjou namorado através da Internet;
- O seu filho tem de fazer um trabalho escolar sobre algum tema de educação sexual.

Mas, existe alguma idade mais adequada para abordar as questões da sexualidade?

Ainda que passem despercebidas, as dúvidas, os pensamentos e as atitudes face à sexualidade encontram-se presentes desde os anos mais tenros da criança, até porque a sexualidade está longe de se reduzir apenas ao sexo e às relações sexuais.

Toda a educação, e também a educação sexual, não tem um momento exacto para acontecer. Pode ocorrer na sala frente à televisão, num passeio, quando se está a pôr a mesa para o jantar ou a lavar a loiça. Não é um momento solene, é um processo contínuo no qual se discutem e trocam ideias.

Se ficar à espera desse tal momento solene arrisca-se a que, quando você decidir que é a altura oportuna, o seu filho ou a sua filha não esteja interessado em fazê-lo. De facto, se nunca se falou antes, porque é que se deveria falar agora?

A educação sexual é, pois, um processo que deve acompanhar todo o crescimento dos seus filhos. ●



Sou pai, sou mãe e preciso de saber um pouco mais sobre **sexualidade juvenil** para poder **conversar com o meu filho ou com a minha filha**

Leia e discuta este manual com o seu cônjuge, médico ou psicólogo	
Leia algumas revistas de adolescentes	
Procure e consulte páginas juvenis na Internet (no final do manual poderá encontrar alguns)	
Veja os mesmos programas televisivos que os seus filhos	
Esteja atento a formações destinadas a pais sobre estes temas	
Leia um livro do autor preferido do seu filho	
Fale com outros pais com idades próximas das dos seus filhos	
Diga ao seu filho ou filha para convidar os amigos a irem lá a casa	
Ligue para a Sexualidade em Linha – 808 222 003	

LEIA
E DISCUTA
ESTE MANUAL ● ● ●

QUANDO NA INFÂNCIA SURGEM AS QUESTÕES



As questões mais frequentes

Apresentamos aqui algumas das grandes questões sobre sexualidade para todas as idades que podem surgir com mais frequência no contexto familiar. O que propomos é que as aproveite como pontos de partida, como pistas para os momentos educativos que vão surgindo na relação pais-filhos. Para comunicar não é preciso planear grandes discursos ou sermões mas é fundamental saber ouvir e aproveitar os momentos.

De onde vêm os Bebés?

Quando na infância surgem as questões relacionadas com a concepção, gravidez e parto é importante responder muito directamente, falar dos diferentes órgãos sexuais dos meninos e das meninas, de como o pai colocou uma semente na barriga da mãe, e de como essa semente do pai se juntou a outra da mãe, e cresceu e deu origem a um bebé, que passado algum tempo sai da barriga da mãe. E se a sua filha perguntar se o mano dela saiu pelo umbigo da mãe aproveite para explicar que não é esse canal a que se está a referir mas sim a outro buracozinho ou canal que é a vagina (e não se esqueça que na vulva existem dois orifícios, um por onde sai o xixi e outro por onde saem os bebés...).

Existem hoje em dia, muitos livros disponíveis no mercado que vos podem ajudar a dar respostas a estas perguntas. As relações sexuais poderão ser explicadas neste contexto, como momentos de proximidade, atracção, amor e alegria entre a mãe e o pai.

Relações rapazes-raparigas: A eterna guerra dos sexos?

Na pré-adolescência e ainda na primeira fase da adolescência são frequentes as queixas das raparigas relativamente ao comportamento dos rapazes, como os “apalpões” e o “levantar a saia”. As relações entre rapazes e raparigas, nesta fase de desenvolvimento são de amor/ódio, querer/não querer, uma mistura de hostilidade com provocações e sedução. São frequentes as queixas sobre aquele rapaz ou rapariga que está sempre a incomodar.

É importante explicar que por vezes os sentimentos se confundem e que acabamos invariavelmente por “incomodar” um pouco mais aqueles por quem temos um sentimento especial.

Os jovens devem ser incentivados a pensar sobre os seus próprios sentimentos e sobre a melhor forma de os revelar. Não se pode é justificar estas situações dizendo, por exemplo, que os rapazes são sempre assim, mais violentos e sem capacidade de expressar os seus sentimentos ou que as raparigas são muito frágeis e “queixinhas”. O que está em causa, para além do factor “brincadeira” que referimos é o respeito pelo corpo do(a) outro(a), e o direito a sermos respeitados.

A Joana tem duas mães...

Com a maior abertura da sociedade a formas alternativas de viver a sexualidade e de estabelecer relacionamentos, é com mais frequência também que se ouvem falar de famílias formadas por duas pessoas do mesmo sexo, muitas vezes baseadas numa relação homossexual. Algumas delas, seja decorrente de relacionamentos heterossexuais anteriores, seja por adopção ou por procriação medicamente assistida, poderão ter filhos a seu encargo e é possível que o seu filho ou filha a questione sobre essa realidade.

AS FAMÍLIAS NÃO SÃO !
TODAS IGUAIS ●

É FUNDAMENTAL A TROCA DE DIFERENTES OPINIÕES

Homens e mulheres, independentemente da sua orientação sexual, podem ser bons ou maus pais e mães. É fundamental contradizer a ideia de que por serem homossexuais, essas pessoas não saberão cuidar adequadamente dos seus filhos, ou que os seus filhos terão algum tipo de problemas. As famílias não são todas iguais, nem sempre são compostas pelo pai e mãe biológicos. Existem várias possibilidades e alternativas, tais como famílias apenas com um dos pais e com uma ou mais crianças (famílias monoparentais), famílias reconstituídas, em que casais que se separaram encontraram novos companheiros e se juntaram a eles e por vezes aos seus filhos, etc.

A Televisão e o Sexo

Quer se queira, quer não, a televisão tem hoje um importante lugar nos contextos de família. A TV aborda e transmite cenas, mensagens e episódios de natureza erótica e sexual.

A informação veiculada na televisão pode constituir uma boa referência e uma excelente forma de iniciar o diálogo com os seus filhos. É importante questionar o que é apresentado e procurar confrontar essa informação com outras fontes (por exemplo, falando com técnicos ou consultando livros científicos).

A Internet e o Sexo

A Internet é um mundo de infinitas possibilidades e um importante instrumento de aprendizagem. No entanto, pode representar alguns perigos para os quais é importante alertar o seu filho ou a sua filha. É essencial estabelecer regras e limites quanto à utilização da Internet e alertar para os riscos que este instrumento representa, especialmente na exposição a desconhecidos.

Acompanhar os jovens na exploração de sítios que possam ser de interesse comum e evitar proibições pode ser uma forma de supervisionar o tempo que os jovens passam na internet.

É FUNDAMENTAL A TROCA DE DIFERENTES OPINIÕES

Homens e mulheres, independentemente da sua orientação sexual, podem ser bons ou maus pais e mães. É fundamental contradizer a ideia de que por serem homossexuais, essas pessoas não saberão cuidar adequadamente dos seus filhos, ou que os seus filhos terão algum tipo de problemas. As famílias não são todas iguais, nem sempre são compostas pelo pai e mãe biológicos. Existem várias possibilidades e alternativas, tais como famílias apenas com um dos pais e com uma ou mais crianças (famílias monoparentais), famílias reconstituídas, em que casais que se separaram encontraram novos companheiros e se juntaram a eles e por vezes aos seus filhos, etc.

A Televisão e o Sexo

Quer se queira, quer não, a televisão tem hoje um importante lugar nos contextos de família. A TV aborda e transmite cenas, mensagens e episódios de natureza erótica e sexual.

A informação veiculada na televisão pode constituir uma boa referência e uma excelente forma de iniciar o diálogo com os seus filhos. É importante questionar o que é apresentado e procurar confrontar essa informação com outras fontes (por exemplo, falando com técnicos ou consultando livros científicos).

A Internet e o Sexo

A Internet é um mundo de infinitas possibilidades e um importante instrumento de aprendizagem. No entanto, pode representar alguns perigos para os quais é importante alertar o seu filho ou a sua filha. É essencial estabelecer regras e limites quanto à utilização da Internet e alertar para os riscos que este instrumento representa, especialmente na exposição a desconhecidos.

Acompanhar os jovens na exploração de sítios que possam ser de interesse comum e evitar proibições pode ser uma forma de supervisionar o tempo que os jovens passam na internet.

A Educação Sexual na Escola

Todas as escolas têm um professor coordenador da área da saúde. É um professor que deve coordenar as actividades escolares na área da educação sexual. Pode perguntar ao seu filho qual o professor coordenador da saúde da escola dele e quais as actividades que estão a ser desenvolvidas nesse âmbito. Os pais e educadores são incentivados a participar, dando continuidade à discussão dos temas em casa.

As actividades relacionadas com a promoção da saúde e a educação sexual nas escolas complementam sempre o seu papel de educador nessa área tão importante. Mesmo que possa estar em desacordo com algumas das ideias, é fundamental a troca de diferentes opiniões, para que o jovem possa formar as suas.

A Adolescência – Eu e o meu novo corpo

As alterações corporais são vividas de forma diferente de jovem para jovem. Muitas vezes, rapazes e raparigas têm sentimentos de vergonha, ansiedade ou pudor ao lidar com as transformações do corpo. Começam a querer mais privacidade, trancam-se na casa de banho, preservam melhor os seus pertences e as suas conversas e fecham a porta do quarto que sempre esteve aberta. Estas atitudes são perfeitamente normais uma vez que eles estão a tentar lidar com todas as novidades do seu corpo.

É importante respeitar os espaços de intimidade e tranquilizar quanto a esta fase. Os jovens precisam de saber:

- ... que o corpo não cresce de forma igual, mas que a forma final será mais harmoniosa
- ... que os adolescentes têm diferentes ritmos de crescimento e...
- ... que tudo leva o seu tempo.

● ● ● **QUE TUDO LEVA**
O SEU TEMPO

Sou tão feio, Eu estou tão gorda

A maneira como o jovem se vê a si mesmo (a sua auto-imagem) é muito importante para a sua valorização pessoal, para a sua segurança e capacidade de se afirmar perante os outros. E muitas vezes os padrões de beleza que o rodeiam não ajudam ao desenvolvimento desse bem-estar com o corpo. Os educadores devem estar muito atentos às mensagens que os jovens passam sobre a sua auto-imagem! Pode ser a altura certa para falar sobre os ideais de beleza. Será que a sua filha ou filho realmente acha que as pessoas no dia-a-dia são como na televisão, revistas e filmes? Será que conhecem o perigo das dietas, a importância de uma alimentação equilibrada e do exercício físico? É importante passar uma ideia de valorização do próprio corpo ou a mensagem poderá soar a falso.

Por outro lado, as queixas e comentários negativos podem efectivamente estar ligados a situações problemáticas no processo de crescimento e que necessitam de ajuda médica. Se tiver dúvidas a este respeito, consulte o(a) médico(a) de família ou outro profissional.

Orientação sexual

A minha filha não veste uma única saia. Só tem amigas, não revela qualquer interesse por rapazes. Será que é lésbica? O meu filho prefere a companhia das meninas na escola e gosta de brincar com casinhas e bonecas – o que se passa com ele?

Comportamentos ou gostos fora do comum não dizem nada sobre a orientação sexual de crianças ou adolescentes. É só mais tarde, com a entrada na vida adulta, que a orientação sexual (homossexual, heterossexual ou bissexual) se vai definir. Qualquer que ela seja, não é uma opção do próprio (por isso se chama orientação e não opção), nem surge por causa do que os pais ou outras pessoas possam dizer ou fazer. É algo que se desenvolve de forma natural. Existem descobertas que têm de ser feitas individualmente. Embora os pais possam viver este tema com alguma ansiedade é essencial valorizar a diferença, não pressionar ou dramatizar ¹.

¹ CONCEITOS ASSOCIADOS

Metrosexual – Homem, tipicamente heterossexual, preocupado com a aparência.

Homossexual – Indivíduo que sente desejo sexual por pessoas do mesmo sexo.

Bissexual – Indivíduo que sente atracção sexual por pessoas de ambos os sexos.

Travesti – Indivíduo que se veste com roupa do sexo oposto; não é necessariamente um homossexual.

Transsexual – Indivíduo que, apesar de ter um corpo masculino ou feminino, sente e pensa como se fosse do sexo oposto.

Paixões, amores platônicos e desgostos de amor...

É importante conversar sobre os diversos aspectos das relações amorosas, das coisas boas e das menos boas. Para quem está a crescer é importante saber que nem sempre as pessoas correspondem às nossas expectativas e que a nossa fantasia e desejo podem estar longe dos desejos do outro.

As crianças e os jovens devem ser incentivados a falar sobre os seus sentimentos. Não devem ser ridicularizadas as situações relatadas ou desvalorizados os sentimentos (de paixão, tristeza, euforia ou abandono).

Os adolescentes tendem a viver de forma intensa e rápida. Para os pais pode ser cansativa a força e intensidade desses sentimentos mas dizer: “Amanha já nem te lembras, isso passa-te”, poderá criar uma barreira na relação. O que para os pais ou para as mães pode ser insignificante, para o(a) jovem é a coisa mais importante daquele momento. Se há situações em que se tem de desdramatizar é, no entanto, fundamental respeitar sempre os sentimentos dos e das jovens e, se for o caso, ajudá-los a ultrapassar um mau momento.

A Masturbação

Sabia que a masturbação é um comportamento muito frequente entre os adolescentes? Este comportamento, é uma forma de conhecer o próprio corpo sem qualquer problema de saúde associado.

Respeite os espaços de intimidade dos seus filhos e filhas. Eles querem viver esta descoberta sem correr o risco de serem apanhados desprevenidos. Se surgir em conversa, pode aproveitar para esclarecer dúvidas ou preocupações que eles possam ter sobre o assunto.

Contraceção e serviços de saúde

É importante ajudar o seu filho ou a sua filha a descobrir qual a consulta de apoio à sexualidade juvenil ou de planeamento familiar mais próxima.

RESPEITE OS ESPAÇOS DE INTIMIDADE DOS SEUS FILHOS E FILHAS

Poderá também referenciar um médico da sua confiança que realize esse aconselhamento contraceptivo. Os rapazes precisam, tanto quanto as raparigas, de ser esclarecidos e responsabilizados pelas suas escolhas contraceptivas.

Pode informar-se e consultar livros e brochuras sobre o assunto, mas a escolha de um método contraceptivo deve ser sempre supervisionada por um médico. Disponibilize-se para o acompanhar sem impor a sua presença ou decisão.

Preservativos

O preservativo é o método mais utilizado pelos adolescentes até aos 19 anos. O preservativo é o único método que protege do VIH/SIDA e de outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's), para além de também ser um eficaz método contraceptivo. É um método de fácil acesso e utilização, existem preservativos para distribuição gratuita nos Centros de Saúde, nos Centros de Atendimento aos Jovens, entre outros locais.

Daí que seja extremamente importante que, em algum momento lá em casa, se aborde esta questão e a importância da sua utilização, até porque é frequente que os jovens tenham acesso a preservativos que são distribuídos em ações educativas.

A primeira vez...

A primeira relação sexual é um acontecimento importante no crescimento do seu filho ou da sua filha. Mais do que saber o quando ou com quem, é essencial preparar o(a) jovem para a tomada de decisão, aconselhar e mostrar disponibilidade caso surja alguma dúvida ou problema.

É importante conversar sobre:

- ... o que é estar preparado para ter relações sexuais;
- ... saber partilhar a intimidade com alguém que também esteja disposto a partilhá-la;
- ... a importância da confiança;
- ... o sentir mas também ponderar;
- ... tomar uma decisão informada e responsável.

É IMPORTANTE CONVERSAR ● ● ●

Deve-se evitar:

... induzir medo ou ansiedade;

... ameaçar a propósito do início da vida sexual. Dizer coisas do tipo: *Tu vê lá o que vais fazer, depois não digas que não te avisei!*;

... fazer perguntas embaraçosas sobre a vida íntima.

Gravidez não desejada

É muito importante que, na adolescência, raparigas e rapazes conheçam as suas novas capacidades reprodutivas e tenham bons conhecimentos sobre o seu corpo e os mecanismos da reprodução humana.

É importante que o(a) jovem perceba todas as responsabilidades que ser pai e mãe implica, bem como as alegrias e os ganhos que ter um filho pode proporcionar. Todas estas informações poderão contribuir para uma melhor decisão face a uma crise ou uma situação quotidiana com que o seu filho ou a sua filha se confronte no futuro, como é o caso de uma gravidez não desejada. Se esta situação de facto ocorrer, é fundamental avaliar todos os aspectos e o seu impacto na vida dos jovens e daqueles que os rodeiam. Procurem enumerar em conjunto as opções que se apresentam. Podem pedir apoio técnico, existem serviços especializados nesta temática que podem ajudar a sua filha ou o seu filho, em conjunto com o parceiro, a tomar uma decisão sobre se desejam continuar ou interromper a gravidez.

○ HPV

O HPV, Vírus do Papiloma Humano, é um vírus que vive na pele e nas mucosas genitais (vulva, vagina, colo do útero e pênis). É uma infecção transmitida através de contacto sexual (não é preciso haver penetração para haver transmissão). Existe uma associação entre alguns grupos de Vírus do Papiloma e o cancro do colo do útero. É necessário que alerte a sua filha e o seu filho para esta doença. A vacina preventiva para as raparigas faz parte do Programa Nacional de Vacinação. É importante que se informe sobre esta questão e também sensibilize a sua filha para o acompanhamento ginecológico.

Abuso e violência sexual

Existem situações de abuso e violência sexual quer da parte de agressores adultos quer entre os adolescentes. É fundamental alertar o seu filho ou filha para estas situações. No caso das raparigas poderá ser mais frequente. O apoio, incondicional e sem emissão de juízos de valor, da parte de adultos de referência, nomeadamente dos pais, é fundamental.

Pedofilia

Este é um assunto que embora, seja muito falado na comunicação social, deve ser abordado em casa. Procure perceber o que é que o seu filho ou a sua filha sabe sobre esta questão e qual a sua opinião sobre este assunto. Deve ser reforçada a ideia de que existem pessoas com esta perturbação, e que é importante saber defendermo-nos delas². Por outro lado, um tratamento excessivamente alarmista só provoca medo e mantém o desconhecimento sobre estas situações.

A pornografia

Embora a pornografia possa ser um tema difícil, é importante falar sobre o assunto e, sobretudo, reforçar a ideia de que a pornografia passa, na maior parte das vezes, uma visão irrealista do sexo e da sexualidade. As pessoas não têm todos corpos perfeitos, nem estão sempre disponíveis, preparadas ou desejosas de ter relações sexuais. O desejo e a frequência das relações sexuais são extremamente variáveis de pessoa para pessoa e, mesmo na mesma pessoa, eles variam ao longo da vida e mesmo ao longo dos dias. Embora o desejo sexual seja uma característica humana, ele raramente aparece isolado e, ao contrário do que mostra a pornografia ele situa-se, na mais das vezes, no contexto das relações amorosas. Reforçamos a ideia de que, mais do que proibir, o importante é esclarecer e desmistificar a pornografia. ♥

² **Pedofilia:** Atracção sexual de um indivíduo adulto dirigida primariamente para crianças pré-púberes. Pode ou não traduzir-se num comportamento de abuso sexual. Nem todos os indivíduos com tendências pedófilas abusam sexualmente de menores. A pedofilia é um desvio da sexualidade, uma perturbação mental. Existem formas de a tratar através da intervenção de especialistas.

Recursos

Sites

- www.apf.pt
Portal da Saúde Sexual e Reprodutiva.
- www.portaldasaude.pt
- www.juventude.gov.pt
Sítio sobre sexualidade e educação sexual onde pode colocar as suas questões a especialistas.
- www.tu-alinhas.pt
Sítio infanto-juvenil sobre drogas, toxicoddependência e educação para a saúde.
- www.arsalgarve.min-saude.pt/pais/
Sítio do projecto algarvio de apoio parental.
- www.min-edu.pt/
- www.miodossegurosna.net/

Linhas Telefónicas de Ajuda

• Sexualidade em Linha 808 222 003

Dias úteis das 10h00 às 19h00 e sábado das 10h00 às 17h00.

Informação, apoio, esclarecimento, orientação e encaminhamento na área da Saúde Sexual e Reprodutiva e temáticas associadas. É um serviço anónimo e confidencial, com o custo duma chamada local.

• Linha Opções 707 2002 49

Dias úteis das 12h às 20h.

Linha de informação, aconselhamento e ajuda sobre a gravidez não desejada. É um serviço anónimo e confidencial.

• Linha Sida 800 26 66 66 – cnside@sida.acs.min-saude.pt

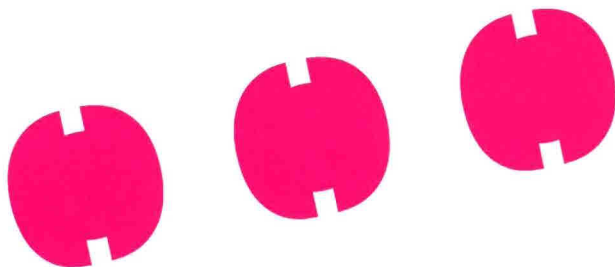
De segunda-feira a sábado das 14h00 às 20h00.

Informação, encaminhamento e apoio na área da SIDA. É um serviço anónimo, confidencial e gratuito.

• Linha Vida 1414 – linha.vida@idt.min-saude.pt

Dias úteis das 10h00 às 20h00.

Informação, aconselhamento e encaminhamentos na área das drogas e da toxicodependência. É um serviço anónimo, confidencial e gratuito.



SEDE NACIONAL

Rua Artilharia Um, nº 38 - 2º Dto. 1250-040 LISBOA
Tel. 21 385 39 93 | Fax. 21 388 73 79
E-mail: apfsede@apf.pt | www.apf.pt

CENTRO DE FORMAÇÃO DA APF

Rua Artilharia Um, nº 38 - 2º Dto.
1250-040 LISBOA
Tel. 21 385 39 93 | Fax 21 388 73 79
E-mail: cform@apf.pt

CENTRO DE RECURSOS EM CONHECIMENTO

Rua Artilharia Um, nº 69 - 1º Frente
1250-038 LISBOA
Tel. 21 387 2991 | Fax 21 387 2995
E-mail: apfportugal@mail.telepac.pt

DELEGAÇÕES

Açores Rua das Cabaças, nº 17
9500-299 PONTA DELGADA
Tel. | Fax. 296 628 483
Email: apfacoeres@apf.pt

Alentejo Bairro da Cruz da Picada Lote 33, Loja 2
7000-772 ÉVORA
Tel. 266 74 68 55
E-mail: apfalentejo@apf.pt

Algarve Edifício Ninho de Empresas, Estrada da Penha
8000-273 FARO
Tel. 289 88 05 70 | Fax. 289 88 05 99
E-mail: apfalgarve@apf.pt

Centro Av. Fernão de Magalhães, 151 - 2º A
3000-176 COIMBRA
Tel. | Fax 239 82 58 50
E-mail: apfcentro@apf.pt

**Lisboa Tejo
e Sado** Rua Artilharia Um, nº 69 - 1º Frente
1250-038 LISBOA
Tel. 21 383 23 92 Fax. 21 387 29 95
E-mail: apflisboa@apf.pt

Madeira Rua da Vargem, 30 - R/C
9000 FUNCHAL
Tel. | Fax 291 76 60 89
E-mail: apfmadeira@apf.pt

Norte Rua Arnaldo Gama, 64 - 2º andar
4000-094 PORTO
Tel. | Fax. 22 208 58 69
Email: apfnorte@apf.pt

Ficha Técnica

Título original: Pontos nos Is - A educação sexual lá em casa

Texto original: Sara Moreira

Revisão: Duarte Vilar, Isabel Reis, Sandra Gil, Bárbara Vilar e Yasmin Gonçalves

Design: Backstage

Impressão: Estudios Fernando Jorge

Tiragem: 10.000 exemplares



Alto Comissariado
da Saúde



Coordenação Nacional para a
Infecção VIH/sida

