



ADOLESCÊNCIA  
E  
SEXUALIDADE

# Adolescência

- É o período de transição entre a infância e a idade adulta.
- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o período da adolescência situa-se entre os 10 e os 20 anos.
- Caracterizado por profundas alterações físicas, psicológicas e sociais.
- Transformações na vivência do corpo e na consciência de si próprio; nas relações com os pais, os companheiros, os adultos e a sociedade em geral.
- Fase de afirmação pessoal, de crises e de mudanças.
- Identificação e imitação dos outros enquanto se procura uma identidade própria.

## *Algumas transformações psicológicas...*

- A vontade de ser adulto.
  - A confusão do mudar do corpo.
  - A escolha dos amigos... “Os melhores amigos”.
  - A manifestação dos afectos.
- 
- O início da adolescência é marcado pelo início do amadurecimento sexual – puberdade.

## *Puberdade*

- A puberdade é um acontecimento biológico que encerra a infância e marca o início da adolescência.
- Os limites habituais do seu início são muito amplos: entre os 9 e os 15 anos.
- A puberdade é um conjunto de transformações físicas com base numa modificação hormonal.

## *Maturação sexual*

<b>Rapazes</b>	<b>Raparigas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolvimento dos órgãos sexuais. Possibilidade de ejaculação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Os seios aumentam de tamanho .</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aparecimento dos pêlos púbicos, axilares e a barba.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A primeira menstruação (Menarca)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mudança de voz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pêlos Púbicos, axilares</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Acne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acne</li></ul>

• **Homens** : Testosterona

• **Mulheres** : Estrógeno e Progesterona

**Sexualidade**

***Realidade Multidimensional***

- ***Dimensão Biológica – Reprodutiva***
- ***Dimensão Psico – Afectiva***
- ***Dimensão Sócio – Cultural e Ética***
- ***Dimensão Relacional***



# *Sexualidade*

- *“A Sexualidade é uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade, que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados;*
- *É ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual;*
- *Ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia a nossa saúde física e mental”*

*(Organização Mundial de Saúde)*

- Estabelece-se a ligação entre a sexualidade e afectividade.

# *Afectividade*

- *“Conjunto de fenómenos psíquicos que se manifestam sob a forma de emoções, sentimentos e paixões, acompanhados sempre da impressão de dor ou prazer, de satisfação ou insatisfação, de agrado ou desagrado, de alegria ou tristeza”.*

(FERREIRA, 2000)

- O termo afectividade é usado para representar sentimentos positivos. Todavia, a afectividade também envolve sensações como raiva, tristeza, medo, dúvida.
- Afectividade significa cuidar da relação consigo mesmo e com o outro.

- Falar de afectos é falar da relação.
- A relação implica uma troca, em que se dá e se recebe, o que envolve sempre modificação dos elementos envolvidos.
- Somos afectados pelos outros e afectamo-los.
- Os afectos que se estabelecem constroem a matriz da nossa vida pessoal e podem exprimir-se pelo amor mas também pelo ódio.
- Respeitar as diferenças e reflectir sobre elas.

# Sentimentos e Emoções

<b>Amor</b>	<b>Paixão</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Amar</b> significa ter sentimentos profundos em relação a si mesmo e aos outros.</li><li>• Há diversos tipos de <b>amor</b> e muitas formas de expressar o <b>amor</b> (pais, família, amigos...).</li><li>• As vivenciam relações amorosas ao longo da vida.</li><li>• Gostar de si mesmo, melhora as relações amorosas.</li><li>• O <b>amor</b> não significa envolver-se sexualmente ou sentir atracção por alguém.</li><li>• Em princípio, “<b>o primeiro amor</b>” é uma das experiências mais intensas da vida.</li><li>• Às vezes, é difícil ter a certeza se amamos alguém, uma vez que, podemos confundir sentimentos.</li><li>• O <b>Amor</b> tem recompensas e responsabilidades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensação acompanhada de sentimentos opostos euforia/tristeza, segurança/insegurança, medo, desilusão, sofrimento...</li><li>• Não tem que ver com a razão, foge a todas as lógicas.</li><li>• Pode acontecer em qualquer altura da nossa vida.</li><li>• O eu confunde-se com o tu e muitas vezes descobrimos uma grande ansiedade de posse do outro e um sentimento de pertença, como se fossem um só corpo e uma só alma.</li><li>• Os sentimentos de posse <b>não</b> respeitam o outro como indivíduo.</li></ul>



## *A Sexualidade na Adolescência*

- Afectos/ carinho/ ternura
- Comunicação
- Diálogo
- Respeito por si e pelo outro
- Intimidade
- Opção e decisão
- Liberdade e responsabilidade
- Prazer
- Compromisso
- Honestidade e lealdade
- Relação
- Saúde
- Bem estar

# *A RELAÇÃO SEXUAL*

- Forma de exprimir amor.
- Envolve comunicação, partilha e troca de afecto.
- É fundamental uma pessoa de quem se gosta, por quem se sente atracção e com quem se tem intimidade e confiança.
- É dar e receber, comunicar física e emocionalmente.
- O respeito e o afecto são muito importantes numa relação.

## *Atenção às pressões...*

- Não estar preparado, mas não querer ficar atrás dos outros.
- Ter medo de perder o namorado/a .
- Ter conflitos com os pais e querer mostrar que se é adulto.

# *Aprender a dizer não*

- Ninguém tem o direito de forçar ninguém a ter relações sexuais quando não o deseja.
- Embora seja difícil de dizer **não**, sobretudo quando se gosta do namorado/a e se tem medo de o/a perder, a verdade é que é melhor dizer não do que ceder pressões.
- Falar abertamente é um acto de coragem. Se ele/a não quiser aceitar, nem escutar, **sinal de alerta** → Não há respeito.
- A relação sexual é mais que um momento, é uma partilha de afecto, comunicação física e emocional, quem gosta compreende, espera e aceita a decisão do outro (a).

# *Responsabilidade Sexual*

- É muito importante ser sexualmente responsável.
- Saber respeitar os próprios sentimentos, assim como os sentimentos do outro/a.
- Usar sempre o ***Preservativo***, pois só este evita uma gravidez na adolescência e infecções sexualmente transmissíveis.