

# ORIENTAÇÕES DE VISITAS ESCOLARES CADERNO PARA PROFESSORES

**e então?!**

*o amor e a sexualidade numa exposição sem tabus*

**Pavilhão do Conhecimento  
CIÊNCIA VIVA**  
12 de Outubro de 2010  
a 28 de Agosto de 2011  
[www.pavconhecimento.pt](http://www.pavconhecimento.pt)

**Clénat**

um espaço **universcience**

**Cité**  
des Sciences  
et de l'Industrie

Exposição científica  
realizada pela

PAVILHÃO DO  
CONHECIMENTO  
CIÊNCIA VIVA

Adaptado do original “Zizi sexuel l’Éxpo! Conseils de visite pour les classes de collège”, produzido pela Cité des Sciences et de l’industrie

Novembro de 2007



# Apresentação

A partir do mês de Outubro de 2010 e até ao final de Agosto de 2011, o Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva apresenta a exposição “Sexo... e então?!” concebida e realizada pela Cité des Sciences et de l’Industrie, em Paris, a partir do livro para jovens dos 9 aos 14 anos “Guide du zizi sexuel” de Zep e Hélène Bruller, das edições Glénat (editado em Portugal em 2004 pelas edições ASA com o título “O guia da vida sexual da malta nova”).

Esta exposição permitirá aos professores trabalhar com os seus alunos a temática do amor e da sexualidade, nem sempre fácil de abordar nas aulas, embora seja parte integrante dos programas curriculares, desde o 1º ciclo do ensino básico ao secundário

“Sexo... e então?!” também poderá ser visitada por jovens com os seus amigos, acompanhados pelos pais ou pelos animadores das actividades de tempos livres.



# Índice

A educação sexual nas escolas	4
Objectivos deste caderno	4
I) Porquê a educação sexual nas escolas?	5
II) Características das crianças em diferentes estádios de desenvolvimento psicosssexual e necessidades em termos de educação para a sexualidade	7
A sexualidade infantil	7
A criança dos 9 aos 11 anos	8
O adolescente dos 12 aos 15 anos	10
Quais são as preocupações de um adolescente entre os 12 e os 15 anos?	12
III) Que educação para a sexualidade é possível hoje em dia?	15
Respostas às dúvidas dos jovens	15
A educação para a saúde	18
A educação para a cidadania	18
O respeito pelo pudor e pela maturidade	18
Trabalhar o vocabulário	21
IV) Que suportes de educação propõe a exposição?	22
As mensagens prioritárias	23
Um enquadramento bem adaptado para os jovens destas idades	24
O respeito pelo pudor	25
V) Indicações para visita	26
Sessões prévias	26
Três regras a seguir durante a visita à exposição	26
Depois da visita	28
Referências bibliográficas (em Francês)	29
Notas para os acompanhantes	31
Respostas ao Guião de visita do aluno	32
10 coisas boas para saber	37



# A educação sexual nas escolas

De acordo com o Decreto Lei nº 60/2009, os estabelecimentos do ensino básico e secundário devem incluir obrigatoriamente a educação sexual nos seus projectos educativos, considerando que esta é uma componente essencial da construção da pessoa e da educação do cidadão.

O Decreto Lei nº 60/2009 e a Portaria 196-A/2010 estabelecem a educação sexual nos estabelecimentos do ensino básico e do ensino secundário e definem as respectivas orientações curriculares adequadas para os diferentes níveis de ensino.

Este documento foi elaborado como complemento à exposição “Sexo... e então?!”, com o objectivo de proporcionar orientações e indicações aos professores, que lhes permitam preparar uma visita à exposição.

## Objectivos deste caderno

- Apresentar a sexualidade como um tema indispensável e incontornável na educação dos jovens;
- Recordar as características das crianças nos diferentes estádios de desenvolvimento psicosexual e, nomeadamente, dos jovens entre os 12 e os 15 anos; as suas expectativas e necessidades.
- Relacionar a exposição com as necessidades dos professores em termos de conteúdos e de suporte pedagógico;
- Propor orientações pedagógicas aos professores que trabalham a temática da educação sexual, em particular numa situação de visita escolar à exposição.

# 1) Porquê a educação sexual nas escolas?

## **Para libertar a palavra e o pensamento dos jovens**

Falar de sexualidade com os jovens permite a expressão de interrogações legítimas, a abertura do pensamento, o respeito pelos valores pessoais e o desenvolvimento equilibrado da relação com o outro. Permite ainda colmatar a eventual falta de educação sexual em ambiente familiar.



Falar de sexualidade com as crianças e jovens não é uma questão fácil. Continua a ser um tema tabu que limita as conversas e os comportamentos, correndo o risco de melindrar o jovem no momento em que este toma consciência das transformações do seu corpo e da sua identidade sexual e afectiva.

Falar de sexualidade é essencial. Os jovens esperam um discurso claro, explícito, que lhes permita sentir-se mais à vontade, mais aptos para assumirem a sua sexualidade e para se protegerem dos outros.



Obviamente, não se trata de precipitar o jovem prematuramente para um universo adulto que ele não pode compreender, ou encorajá-lo para o início da sua sexualidade activa; trata-se sim, de compreender as suas perguntas e apresentar-lhe respostas claras.

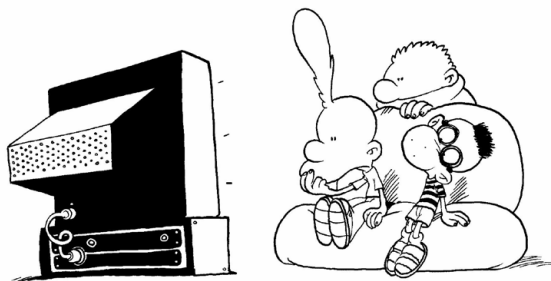
Os estudos confirmam-no: os jovens que receberam uma educação para a sexualidade abordam a sua primeira relação sexual com um sentido realista de responsabilidade e com a preocupação de uma qualidade afectiva e relacional.

## **Para a prevenção das IST (infecções sexualmente transmissíveis) e das gravidezes indesejadas**

É uma questão importante nesta idade, porque se situa imediatamente antes ou no momento exacto da consciencialização do corpo.

## **Para formar um espírito crítico face à sobreexposição actual da sexualidade.**

O tema da sexualidade é omnipresente nos meios de comunicação social. Os programas em que casais bradam a sua intimidade e expõem sérios segredos de alcova perante o olhar, muitas vezes atónito, de milhões de telespectadores, não deixam muito espaço



para reflexão. Isto induz uma confusão entre a realidade e a ficção. Por outro lado, as séries televisivas banalizam o acto sexual, mostram atalhos para o prazer consumado no imediato, e apresentam uma imagem degradada das relações interpessoais.

## **Para educar os jovens para a cidadania**

Uma educação baseada no respeito: por si próprio e pelos outros, pelas regras da vida em comunidade, pelas leis, pelas diferenças em relação aos outros, pela intimidade e pela esfera íntima de cada um.

## **Para lutar contra a violência conjugal que pode instalar-se muito cedo**

A educação sexual permite lembrar que a sociedade define regras de boa conduta que protegem a integridade de cada um: a esfera privada do casal também está sob a abrangência do Estado de Direito!

## **Para lutar contra os abusos sexuais e a violência**

Como ajudar os jovens a reconhecer o perigo dos vários tipos de abusos e a defender-se? Como prepará-los para neutralizar a violência das imagens pornográficas? A melhor forma é informar, explicar, dialogar.

Como tal, ao contrário dos que defendem que “a educação sexual destrói a magia do amor”, a clínica relacional torna evidente que as numerosas dificuldades relacionais e sexuais, individuais ou de casais, são, na maioria dos casos, sustentadas por carências educacionais e, nomeadamente, pela ausência de educação cívica.



## II) Características das crianças em diferentes estádios de desenvolvimento psicosexual e necessidades em termos de educação para a sexualidade

**Em que estágio de desenvolvimento está a criança?  
O que é que a criança consegue entender ou compreender?  
Quais são as suas características e preocupações?**

A sexualidade humana exige uma reflexão sobre o desejo, o prazer, a identidade, os papéis feminino e masculino. Inscreve-se num contexto social, cultural e temporal específico. O erro fundamental seria considerá-la à parte da sua função simbólica, ou limitá-la a um acto e esquecer que o essencial está na relação com o outro (podendo este outro sermos nós próprios). A função sexual não é um resquício de animalidade, nem um vestígio biológico, é sim uma condição do desenvolvimento da personalidade e da cultura. É a partir da sexualidade infantil que se constrói o ser humano adulto.

### **A SEXUALIDADE INFANTIL**

A sexualidade infantil é, como a dos adultos, de ordem psicossomática, mas permanece pouco conhecida. Se as várias etapas do desenvolvimento psicológico foram objecto de numerosos estudos (que continuam a ser meras hipóteses), a complexidade do desenvolvimento psicomotor dos dez primeiros anos de vida continua a oferecer resistência ao conhecimento e, conseqüentemente, à educação.

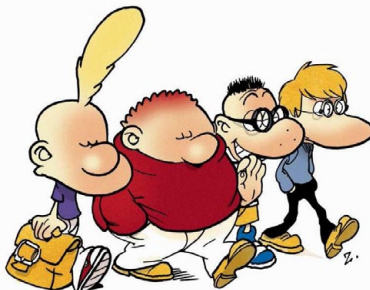
Distinguem-se vários períodos no desenvolvimento psicosexual da criança que se encadeiam progressivamente. A título exemplificativo, a psicanálise distingue três. Cada uma das problemáticas sucessivas (oral (0-1 ano); anal (1-3 anos); fálica ou uretral (maior de 3 anos) ) deixa vestígios e terá conseqüências na sexualidade adulta.

Concentremo-nos na faixa etária alvo da exposição, a dos 9-14 anos.

## A CRIANÇA DOS 9 AOS 11 ANOS

### Diferenciação dos sexos

A criança apropriou-se dos seus órgãos genitais desde os 6 ou 7 anos, e está na Fase de identificar a sua pertença a um género. Vai desenvolver esta identificação com todos os valores simbólicos que lhe estão associados, no seio do grupo. É a idade em que só se brinca com raparigas ou com rapazes.



### O pudor

É também nesta idade que se afirma o pudor:

Dos 7 aos 11 anos, a criança oscila entre a curiosidade e a rejeição relativamente às questões levantadas pela sexualidade adulta. Ouvir Falar ou ver imagens ousadas pode perturbá-la.

No que respeita ao próprio corpo, as atitudes pudicas reforçam-se (Fora dos jogos sexuais que pode continuar a partilhar), tanto no seio Familiar como Fora deste.

No entanto, este mal-estar coexiste com uma grande **curiosidade** em relação à sexualidade.

O pudor em relação aos adultos existe sobretudo junto dos progenitores com quem as crianças geralmente não falam.

Aparentemente, existe mais liberdade de expressão na escola do que no seio Familiar e as crianças têm imensas perguntas a colocar quando se aborda o tema nas aulas.

Desta forma, cada criança constrói o seu próprio universo, à sua medida e de acordo com a sua vivência, e apresenta

já uma originalidade pessoal em relação ao pudor. De muito pudicas a muito curiosas, as crianças desta idade são bastante diferentes umas das outras, o que explica a multiplicidade de crenças adultas em relação a este período.







## A Fase pré-pubertária

**A partir dos 7 anos**, a criança desinveste na sexualidade e investe na aprendizagem, no pensamento, nos domínios mais neutros. Aprecia as **explicações racionais e técnicas sobre “como se faz?”**. A criança é calma e o seu pensamento é estável e lógico. Tem controlo do seu corpo, está em equilíbrio. Sente-se bem.

**Dos 9 aos 11 anos**, o jovem conhece os primeiros inconvenientes associados às alterações anatómicas.

É a **idade pré-pubertária**, a Fase de transição entre a infância e a puberdade.

A criança inicia-se numa verdadeira vida afectiva fora do meio familiar, experienciando os seus primeiros sentimentos de forte atracção e afeição pelo outro.

Estas perturbações anatómicas e psicológicas são compensadas pela estrutura escolar e por uma tendência a procurar apoio, respostas e, conseqüentemente, conforto e desdramatização junto do professor.

Após este período pré-pubertário, atinge-se a maturidade.

## A puberdade

Após o período pré-pubertário, chega a passagem da criança para a fase adulta que lhe permite a procriação e, como tal, a faculdade de multiplicação da espécie. Esta passagem é universal e existe em todas as espécies animais. Ocorre entre os 12 e os 15 anos nos rapazes e entre os 11 e os 14 anos nas raparigas.

## O ADOLESCENTE DOS 12 AOS 15 ANOS

### A maturidade

A maturidade é acompanhada por **transformações anatómicas e endócrinas**, mas também **comportamentais**: tanto no domínio afectivo (os amores da adolescência são frequentemente extraordinários...), como nas questões de desejo, com uma necessidade que se traduz em ejaculações nocturnas nos rapazes e na descoberta da masturbação. Esta sexualidade traduz-se em “ensaios gerais” ou simulações da “primeira vez”, que constituem etapas fundamentais para as relações sexuais futuras.

No entanto, a masturbação pode ainda ser vivenciada por alguns adolescentes de maneira culpabilizante e angustiante.

### Uma crise de identidade

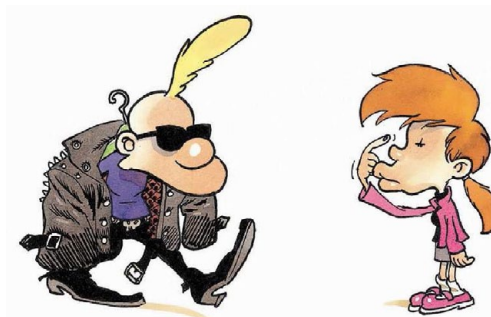
Dos 9 aos 11 anos, tudo é claro para as crianças.

A puberdade é uma formidável **metamorfose** do corpo e do imaginário.

É uma crise narcisista e identitária que traz dúvidas angustiantes sobre a autenticidade de si próprio, do corpo e do sexo, misturados com sentimentos de bizzarria e estranheza.

Muitas vezes as raparigas desempenham o papel do rapaz em falta e os rapazes hesitam entre vestir roupas muito masculinas ou efeminadas.

Instala-se um período de indefinição. É necessário e faz parte da dinâmica normal do desenvolvimento sexual do jovem. É por isso que é preciso aceitar os erros e as incertezas dos jovens e não querer explicar-lhes tudo. De facto, eles não conseguem compreender o nosso vocabulário de adultos porque lhes falta a experiência necessária para toda essa aprendizagem.



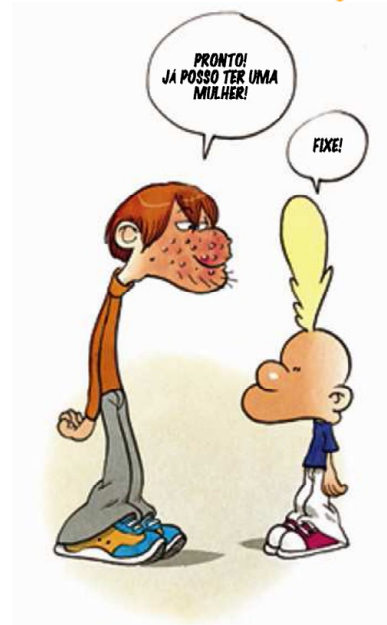
### O mal-estar

A adolescência é um período de verdadeira mudança, tal como acontece com outras espécies: é uma passagem sempre arriscada para a plena maturidade da idade adulta. As alterações físicas são penosas: acne, aparição dos caracteres sexuais secundários e perda da graça infantil, dor associada à menstruação ou, por vezes, ao crescimento... O corpo torna-se uma fonte de sensações penosas. O confronto com uma nova imagem

de si próprio é uma experiência íntima difícil, inquietante e frequentemente impossível de exprimir e partilhar.

Esta quase-maturidade impõe às raparigas e aos rapazes um posicionamento psicológico e relacional angustiante, senão mesmo impossível.

Os adolescentes, fragilizados na busca da identidade, procuram ídolos que já não encontram nos seus pais. A sua grande sugestibilidade leva-os facilmente a encontrar outros modelos junto das estrelas do pequeno ecrã ou de líderes de bandas, cuja linguagem e comportamentos eles copiam. Para outros, a busca de si próprios pode ser vivida numa longa solidão.



## Uma revolução

Ao afastar-se dos pais, os adolescentes mostram uma grande disponibilidade afectiva que é preenchida por fortes amizades ou pelos primeiros amores. Acompanhadas de emoções fortes e de humores intempestivos, estas relações parecem sempre extraordinárias...

De uma forma geral, qualquer coisa mais forte do que eles leva-os a agir, a sair, a explodir em gargalhadas, em lágrimas, em jorros verbais por vezes violentos, sem que consigam explicar a si próprios ou aos outros o que

lhes está a acontecer. A puberdade é também um tempo de eclosão explosiva, criativa e emancipadora. A descoberta de uma outra forma de ler, de aprender, de apreender a realidade faz do adolescente um ser apaixonado, entusiasta e, se encontrar os apoios necessários, talentoso.



## QUAIS SÃO AS PREOCUPAÇÕES DE UM ADOLESCENTE ENTRE OS 12 E OS 15 ANOS?

### As alterações do corpo

Antes da primeira passagem ao acto, o que mais inquieta os adolescentes é o seu corpo que está em mudança e que se transforma, o seu “**corpo de hoje!**” A sua angústia é, antes de mais, uma **angústia morfológica**, subestimada pelos educadores, em benefício das necessidades sanitárias de prevenção (gravidez e IST). A angústia dos jovens adolescentes pode exprimir-se de várias formas:



- eles procuram apropriar-se novamente do seu corpo através de escarificações, tatuagens ou piercings;
- utilizando roupas largas para esconder este corpo. As raparigas jovens recusam abandonar a infância e não aceitam o seu corpo de mulher. Esta questão pode avançar até à anorexia.

### E os Fluidos corporais

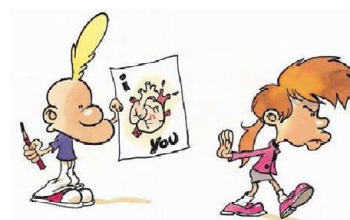
As primeiras menstruações nas raparigas, as ejaculações nocturnas nos rapazes, podem estar na origem, no melhor cenário, de discussões intermináveis entre amigos, mas também de perturbações, dúvidas e, no pior cenário, de terríveis angústias.

### A masturbação

Apesar de, actualmente, os rapazes e as raparigas falarem disto mais abertamente e não demonstrarem sentimentos de culpa, permanecem algumas dúvidas: continuarão férteis ou virgens se se masturbarem?

### O outro sexo

O outro sexo e a sexualidade em geral são fonte de uma grande ambivalência, marcada por medos e desejos. Raparigas e rapazes têm verdadeiras dificuldades em compreender-se mutuamente. As suas mudanças são muitas vezes mal-entendidas e acompanhadas de perturbações, de





retraimentos ou de conflitos.

As preocupações relativas à identidade e aos papéis sexuais são importantes e debatidas em grupo.

Os preconceitos impostos permitem afirmar que um rapaz ou uma rapariga se devem comportar de acordo com normas estabelecidas.

## **Estar apaixonado**

Quando? Como?

“Andar com alguém” é uma preocupação muito importante. A questão do envolvimento físico está muito presente, mesmo apesar de poucos adolescentes pretenderem ter uma relação sexual dentro de pouco tempo.

## **A homossexualidade**

A homossexualidade é amplamente debatida. É uma fonte de interrogações veiculada pelos pais e pelos adultos em geral e que corre o risco de prejudicar forçosamente a sinceridade e a nobreza de amizades adolescentes fortes.

## **Procurar modelos no écran**

O corpo muda e assemelha-se ao corpo adulto, mas quando terminará este processo e como será o resultado final? Para encontrar uma resposta, os jovens apoiam-se nos modelos, por exemplo, nos pais, nas estrelas do cinema, da moda e da música. Esta modelização do corpo gera ansiedade.

Na televisão, emissões *voyeuristas* mostram livremente a intimidade: os casais exibem-se. Outros mostram casos pouco reais. Isto cria imagens falsas junto dos jovens.

Eles debatem-se com inúmeros clichés sobre o corpo, as roupas, a moda.

## **A pornografia**

Os filmes pornográficos são reservados aos adultos. Os adolescentes que os vêem não o fazem da mesma forma que os adultos, uma vez que não tiveram ainda a experiência da primeira relação sexual. Não compreendem aquilo que vêem, trata-se apenas de uma ginástica de sexos. Por outro lado, conseguem identificar vários níveis de violência, de desagrado...

Por esta razão, alguns especialistas dizem que a pornografia não interferirá com o seu comportamento e a sua vida sexual futura; não mais que todas as restantes Fábulas de violência contra os outros, como os Filmes policiais, de guerra, etc.

Os “Filtros” dos jovens farão com que aquilo que os perturba nestes Filmes faça rir e não deixe impressões. Eles podem ficar muito mais traumatizados pela cena primitiva (a visão das relações sexuais entre os seus pais).



No entanto, a utilização de pornografia traduz-se nos jovens:

- pela utilização de vocabulário obsceno;
- por uma desconfiança em relação à sexualidade, que deixa de ser tão lírica e romântica como anteriormente. Eles descobrem o sexo como algo vulgar; experienciam o desagrado ou ficam com uma representação assustadora do mesmo. Felizmente, quando descobrirem o amor, este irá sobrepor-se e dará um sentido à sexualidade.

### III) Que educação para a sexualidade é possível hoje em dia?

## RESPOSTAS ÀS DÚVIDAS DOS JOVENS

### Biologia e anatomia

#### O corpo púbere

Nestas idades, tem mais interesse tratar de questões do corpo do que da forma de fazer sexo, que não lhes interessa tanto, uma vez que a maioria ainda não teve a sua primeira relação sexual. A sexualidade é uma preocupação dos adultos. Os



adolescentes não compreendem bem o acto sexual. Por vezes, é associado à violência (do pai em relação à mãe). Mas, mais frequentemente, os jovens imaginam que a primeira relação decorrerá facilmente, de forma natural.

Dos 12 aos 15 anos, é mais pertinente tentar apaziguar a ansiedade em relação aos seus corpos.

**A angústia morfológica** dos jovens está associada:

- à falta de simetria do corpo.
- às questões de dimensão (comprimento do pénis, por exemplo). Devem evitar-se os números! Podemos limitar estas angústias evocando a “plasticidade” do nosso corpo, que o torna aleatório e não estandardizado, e que faz com que 99% de nós correspondam às normas!
- ao esquema corporal: na puberdade, o corpo esquemático é diferente do corpo funcional. Como tal, é do corpo sexual que se deve falar: a vagina, o pénis que pulsa... Além disso, na mesma idade, duas raparigas e dois rapazes podem apresentar imensas diferenças: para evitar que os jovens se sintam “anormais”, é preciso realçar esta enorme heterogeneidade maturativa. Mesmo entre raparigas e rapazes.

#### Os fluidos corporais

Abordar a questão da menstruação: tendo em conta todas as preocupações (sobre a idade da primeira menstruação, a sua frequência, duração, abundância, dor...) e os

inconvenientes que a podem acompanhar e ao providenciar respostas e soluções, pode tranquilizar-se um grande número de raparigas. Também os rapazes podem ser tranquilizados, explicando-lhes o que são as ejaculações nocturnas: é próprio da maturidade e da puberdade que, durante a noite, com a excitação de um sonho, se produza um lubrificante natural (o líquido seminal) ou mesmo uma ejaculação (esperma). Raramente restarão recordações ao acordar.

Ter em conta esta ansiedade sobre o corpo e fornecer informação facilitará o encaminhamento para a relação com o outro.

## O prazer

### Pela masturbação...

Tanto nas raparigas como nos rapazes, podem surgir impulsos sexuais. A masturbação permite procurar individualmente um prazer sexual através de carícias. A masturbação é natural e não apresenta qualquer perigo, embora não seja indispensável (atenção para não marginalizar os adolescentes que não se masturbam...). Regra geral, a masturbação é a primeira experiência sexual, permite um maior auto-conhecimento e pode favorecer o despertar da sexualidade adulta. No entanto, no que respeita aos órgãos genitais, é um elemento da sexualidade individual, não é fazer sexo.

### Fazer sexo

Se forem colocadas questões ao professor sobre o acto sexual, é importante falar do mesmo explicando que é um gesto belo, com sentido, que traduz uma comunicação sentimental, frequentemente amor, e que não depende apenas da técnica, da sexualidade, da penetração, mas também de sentimentos, afeição, confiança, de bem-estar e da ligação ao outro.



Também se deve evitar a formatação corporal que leva a crer que é tudo simples.

Algumas ideias demasiado fixas podem perturbar as crianças.

Por exemplo: estamos apaixonados, logo vamos ter prazer.. É falso! É mais complexo do que isso! O prazer procura-se e constrói-se com o outro.

Não é necessário dar-lhes conselhos comportamentais.

A utilização da experiência pessoal da criança para sustentar as suas propostas pode ser muito perturbadora para ela.



Podemos:

- Debater com os jovens o que significa “sentir-se preparado” e explicar-lhes a diferenciação entre maturidade física e maturidade psico-afectiva, demasiadas vezes antecipada.
- Relembrar que a penetração vaginal não é obrigatória para a constituição de uma relação sexual e que a principal zona de prazer da mulher se situa no clítoris.
- Promover a reflexão sobre a finalidade de uma relação sexual: É a penetração? O prazer? Ou a relação? Isto permite a diferenciação da noção de prazer que se pode obter pela masturbação, do prazer que se obtém da relação com o outro.
- Evocar outras fontes de prazer além do prazer sexual para que a relação sexual não surja unicamente como uma questão técnica, em que o prazer é o único objectivo: seduzir, ser seduzido, partilhar, rir, debater, passear, agradar ao outro, oferecer-lhe presentes, abraçar, acariciar...

## Estar apaixonado

Explicar que o sentimento amoroso se reconhece facilmente pela sua omnipresença: quando amamos alguém pensamos nessa pessoa incessantemente, temos vontade de a ver, de estar com ela o tempo todo. Não é possível estarmos enganados sobre esse sentimento.

## As peripécias do amor

Embora ainda não lhes diga respeito nesta fase (uma vez que a maioria não teve a primeira relação sexual), é importante mostrar-lhes e explicar-lhes as várias formas possíveis de contraceção e falar de prevenção contra as IST.



## A homossexualidade

Definir a homossexualidade: é a atracção por uma pessoa do mesmo sexo que, tal como na heterossexualidade, pode desabrochar numa relação amorosa e/ou sexual. Por questões culturais, as pessoas homossexuais são frequentemente rejeitadas, mal aceites pela sua família, pelo seu ambiente relacional e pela sociedade em geral, o que é muito duro de vivenciar, podendo conduzi-las ao pior.

Na adolescência, podemos sentir atracção por alguém do mesmo sexo. Isso pode ser uma etapa da vida afectiva, ou o início de uma vida homossexual.



## **A EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE**

Podemos mostrar aos jovens a importância de uma boa higiene corporal, de um bom regime alimentar, de um sono de qualidade e de uma actividade física regular. É preferível insistir no aspecto positivo (estar em forma: mente sã em corpo sã) em detrimento do aspecto negativo (por exemplo, o medo das doenças), sem deixar de apresentar os riscos associados aos comportamentos potencialmente nocivos.

O conhecimento, a compreensão e o auto-exame do seu corpo levam a um maior respeito por este e, mais tarde, a uma melhor aceitação das mudanças. Garante-se assim uma melhor compreensão e aceitação do outro.

## **A EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA**

A educação sexual nesta idade é sobretudo uma questão de educação cívica.

Nas aulas, é uma questão de organizar horários, locais de encontro entre alunos e adultos para debater as regras de vida, das relações entre os jovens, entre raparigas e rapazes, entre jovens e adultos.

## **O RESPEITO PELO PUDOR E PELA INTIMIDADE**

Demasiadas imagens da sociedade actual, televisivas ou outras, têm a tendência para misturar o íntimo e os momentos pessoais, e criam falsas representações do amor e da sexualidade para os adolescentes. Por outro lado, é importante lembrar que a sexualidade é um assunto privado.

### **A auto-estima**

Alguns jovens têm uma auto-imagem muito negativa, associada ao sentimento de ser feio, juntamente com uma falta de confiança nas suas capacidades intelectuais e relacionais, que os torna vulneráveis. Eles podem fechar-se sobre si próprios e impedir-se de viver normalmente. A vulnerabilidade social e educativa também pode ser um obstáculo à apropriação da contraceção, ao conhecimento e utilização das formas de prevenção e ao diálogo com os outros. Como tal, alguns jovens e, principalmente as raparigas, podem adoptar comportamentos de risco ou deixar-se abusar sem reacção, por não terem auto-estima suficiente.

## Leis... mesmo no seio do casal

As regras de uma escola e, num sentido mais lato, a legislação de um país, permitem viver melhor em comunidade. E as leis também integram a sexualidade.

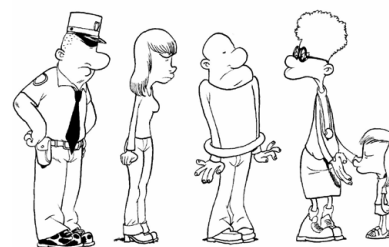
Apesar da intimidade do casal, as leis existem para proteger todos os indivíduos de abusos. Porque não se pode ser abusado pelo companheiro! E os problemas de assédio e de violência conjugal podem começar muito cedo. Explicar, por exemplo, que as atitudes sexistas resultam numa relação baseada na força e podem conduzir, numa fase mais avançada, a outras formas mais graves de violência.

Com jovens destas idades, é indispensável:

- Relembrar os direitos, a **noção de integridade** física e a opção de dizer não!
- Falar de interdições: **o que se pode ou não fazer**.

## Informar sobre a pedofilia, o incesto, os perigos da Internet e a pornografia

Não esquecer que em cada turma pode haver alunos vítimas de abusos sexuais e deve-se, como tal, ter cuidado com o que se diz e propor, a dado momento, soluções, relembrar as interdições, os direitos das crianças e a legislação.



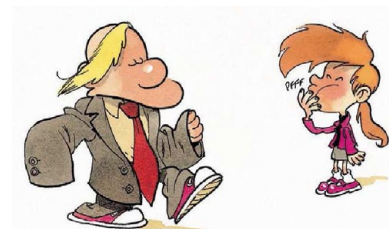
Em relação à pornografia, responder simplesmente às crianças que não é assim na “vida de um casal real”; que aquilo que vêem não é realidade, mas ficção; que não é uma verdadeira relação entre duas pessoas.

## A compreensão do outro

Entre os 12 e os 14 anos, há um desfasamento pubertário entre as raparigas e os rapazes. Explicar as diferenças permitirá uma melhor compreensão e respeito pelo outro sexo e permitirá conhecer as diferenças e os pontos em comum.

## Os estereótipos devastadores

**Inúmeros estereótipos físicos e “de estilo” invadem a vida dos adolescentes e podem levar à exclusão.** Para ser sexy, é preciso vestir-se desta ou daquela maneira, ter aquele corte de cabelo, ser magro. Estes preconceitos existem tanto para as raparigas como para os rapazes. Para os





combater, podemos estimular os alunos a reflectir sobre as “normas”:

- Normas de comportamento
- Normas de conformidade social (papéis), imagens do corpo (juventude, Feminilidade, masculinidade), regras de grupo, comportamento na sala de aula
- Normas referentes à biologia, às estatísticas, à moral, à psicologia.

## **A responsabilidade**

É preciso ajudar a compreender a necessidade de uma responsabilidade e de uma prevenção partilhada, informando tanto as raparigas como os rapazes sobre os vários métodos de contracepção.

É possível constatar nos conteúdos apresentados acima que a educação para a sexualidade ultrapassa as simples lições de ciências naturais sobre a reprodução humana e a prevenção dos riscos associados ao início da vida sexual.

Deve, igualmente, ter-se em conta a sexualidade na sua dimensão psíquica que condiciona todos os tipos de relações com os outros. E esta educação deve começar desde cedo.

A sexualidade compreende, para todo o ser humano, a relação com a diferença, seja esta sexual (é a base), mas também étnica, religiosa, corporal...

A aprendizagem sexual passa, então, pela aprendizagem da cultura (por exemplo, nos contos infantis), da relação com o outro e das regras de vida.

A sexualidade é do domínio íntimo, mas também é uma questão social.



## TRABALHAR O VOCABULÁRIO

As crianças esperam definições precisas de palavras, muitas das quais em calão. É preciso responder-lhes e, na medida do possível, explicar, nomear, utilizando a terminologia científica adequada. Mas perante um público mais jovem é preciso, em determinadas situações, ter o cuidado de **não exagerar a nossa proposta para não nos anteciparmos às suas competências** e para não os chocar.

De facto, a maioria dos adolescentes destas idades ainda não teve a sua primeira relação sexual. Como tal, só podem possuir pseudo-conhecimentos da sexualidade.

Portanto, um adolescente que se interroga sobre a definição de “felação” ou “sexo anal” não procura certamente compreender a qualquer custo e com exactidão de que se trata e é evidente que ele repete estas palavras ou, mais frequentemente o calão correspondente, por mimetismo, brincadeira, provocação ou simples curiosidade.

Mais vale responder-lhe falando da generalidade da relação amorosa (que ele compreenderá mais tarde), do que dissecar com ele a sexualidade adulta.

O que os pode ajudar mais tarde é um conhecimento cada vez mais aprofundado do seu corpo, com reconhecimento das competências específicas dos adultos.

E compreender que nem tudo depende da “técnica”, da “sexualidade”, mas também de sentimentos, palavras e carícias trocadas.

Em todo o caso, as lições de moral em torno da linguagem utilizada pelos jovens não surtirão efeitos! Na verdade, **nestas idades, o julgamento moral está em fase de construção**: os jovens estão apenas no estágio de aprendizagem do que é “permitido” ou “interdito”, etapa incontornável no longo caminho de aquisição do “respeito pelo outro”. O julgamento moral não é verdadeiramente adquirido senão entre os 16 e os 18 anos; ou seja, na altura da primeira experiência.



## IV) Que suportes de educação propõe a exposição?

Num centro de ciência como o Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva, as exposições permitem ver e compreender os resultados das pesquisas científicas da actualidade, nos domínios que vão desde as galáxias às nanotecnologias, passando pela cadeia de ADN ou pelas hormonas... É por essa razão que decidimos tratar deste tema delicado mas científico que é a sexualidade. De Facto, **este tema está relacionado com a biologia humana: a puberdade, a produção de espermatozóides e de óvulos, a gestação, da fecundação ao nascimento, a contraceção.**

Mas **esta exposição relaciona-se também com questões éticas.** Não é uma questão somente de aquisição de conhecimentos científicos, mas também de desenvolver uma reflexão pessoal sobre a sexualidade e aguçar o espírito crítico sobre as representações na área da sexualidade veiculadas pela sociedade.

Esta exposição é igualmente portadora de valores humanistas que transmitem ideias de tolerância e de respeito pelo próprio e pelo outro, insistindo na importância do consentimento de cada um.

Propõe uma imagem positiva e agradável do amor e do sentimento amoroso.

Apresenta uma imagem não discriminativa da sexualidade combatendo as ideias estereotipadas, os preconceitos discriminatórios e as imagens falsas.

Defende-se permanentemente os valores assentes nos princípios de igualdade, entre os sexos e de laicidade recordando a legislação e deixando deliberadamente de lado as considerações religiosas.

Finalmente, previnem-se os riscos, reforçando que determinados actos não são legítimos e que podem ser considerados delitos de natureza sexual.

Face a um tema assim tão delicado e íntimo, que conjuga a esfera privada e a esfera pública, Foi imperativo para a *Cité des Sciences et de l'Industrie*, que produziu esta exposição, apoiar-se num grupo de especialistas científicos, mas também num grupo de crianças para levar o projecto a bom porto. Trabalhando em conjunto com as escolas, a equipa da *Cité des Sciences* pôde trocar e confrontar pontos de vista, validar conteúdos, testar alguns elementos da sua exposição e assegurar-se que estes são adequados às preocupações das crianças desta faixa etária.

## AS MENSAGENS PRIORITÁRIAS

Existem várias mensagens para as crianças que nos parecem essenciais e que estão presentes ao longo de toda a exposição.

### **A sexualidade é complexa.**

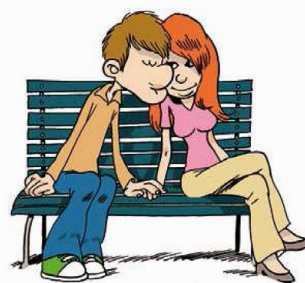
Aqui, o nosso objectivo é relembrar que toda a gente descobre a sexualidade de forma individual ao longo da vida, o que é maravilhoso mas também angustiante, e que não há nenhuma receita para isso. A sexualidade é um jardim secreto com algumas zonas de sombra.

### **A sexualidade para além do sexo.**

A sexualidade não se resume ao sexo. Numa altura em que os meios de comunicação social confundem momentos íntimos com momentos públicos, em que desconhecidos revelam a sua vida sexual perante toda a gente, a exposição mostra que a sexualidade engloba múltiplas dimensões muito mais complexas: conhecimentos biológicos do corpo humano, abordagens psicológicas, afectivas, sociais, culturais, jurídicas e éticas.

### **Homem e Mulher: os mesmos valores e os mesmos direitos**

Falar de sexualidade é também a ocasião de promover uma visão igualitária entre os sexos. A exposição transmite aos adolescentes uma concepção positiva da sexualidade, numa perspectiva de relação profunda e igualitária entre eles, independentemente da idade. Não esqueçamos que o insulto sexista está muito disseminado, desde a pré-primária.



### **O que não podemos falar**

Uma vez que esta exposição se baseia numa obra de referência destinada a crianças dos 9 - 14 anos, optou-se deliberadamente por um discurso laico e coloquial.

Sem julgar as interdições e tabus de determinadas religiões, adopta a liberdade de expressão. Mas exclui, no entanto, determinados assuntos: não é apresentado um enquadramento histórico, nem uma abordagem etnológica ou sociológica, nem uma comparação com o mundo animal.

Se as respostas parecerem esquivas para alguns, não serão nem omissas nem chocantes, mas, pelo contrário, adaptadas à maturidade do nosso público-alvo.

## UM ENQUADRAMENTO BEM ADAPTADO PARA OS JOVENS DESTAS IDADES

### O humor de Titeuf

A base de partida da exposição é o humor da personagem Titeuf, que permite desdramatizar facilmente determinadas situações. Lembremo-nos que Titeuf e o seu grupo são muito apreciados nos momentos de recreio, que Titeuf encarna, ele próprio, atmosferas e temas de sociedade que estão no cerne das preocupações dos mais pequenos e também dos grandes.

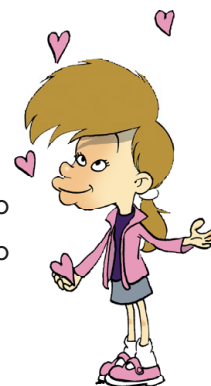


Esta personagem adota uma liberdade de expressão para falar de coisas importantes ou graves, sem recorrer à vulgaridade.

O mundo de Titeuf não é simples... tal como a vida. Pode haver muitas respostas para uma mesma dúvida. Assim pode-se responder às dúvidas de cada um, segundo a sua personalidade e a sua idade.

### Nádia

Nádia, a companheira de Titeuf, apresenta um ponto de vista feminino ao longo de toda a exposição. Assim, quando falamos do sentimento amoroso, entramos tanto no “quarto” de Titeuf como no de Nádia.



### Os vários universos da exposição

As temáticas estão devidamente adaptadas às crianças, segundo os critérios anteriormente enunciados:

- *Estar apaixonado.*
- *A puberdade*
- *Fazer sexo*
- *Fazer um bebé.*

Cada um destes temas transporta para um universo claramente identificado, com o seu próprio ambiente e a sua própria escala. Estes universos são divertidos, imersivos e sensoriais.





É importante não abordar a sexualidade apenas sob o ângulo do risco e do perigo, mas também pelo seu lado positivo (prazer, amor, procriação...). Se é verdade que determinados tabus estão actualmente ultrapassados, outros, como as interdições do incesto ou da pedofilia, devem ser reforçados. Daí que surja um 5º universo:

- -A zona “*Abre a pestana*”, que se passa na “rua”.

## **O RESPEITO PELO PUDOR**

Este tema apresenta uma dupla Função: acolher de forma calorosa os visitantes, com as suas especificidades e, em simultâneo, privilegiar a sua intimidade para não os assustar ou incomodar.

O pudor é um valor fundamental para a construção da personalidade, um envelope psíquico que permite a auto-construção sem se deixar ferir nem destruir pelas agressões do exterior e que promove o respeito pela própria intimidade.

É essencial respeitar a sensibilidade de cada um e não impor um modelo demasiado rígido na visita. É por isso que o ritmo da visita é determinado por elementos colectivos e elementos individuais.

A exposição destina-se aos jovens, mantendo-se próxima das suas preocupações. É um bom suporte pedagógico para os professores que pretendam educar os seus alunos para a sexualidade, abordando este tema nos seus diferentes aspectos, da biologia à ética, sem riscos e sem tabus.



## V) Indicações para a visita

**A visita à exposição pode ser o ponto de partida para um trabalho de educação sexual, que pode ser continuado, aprofundado ou completado em ambiente escolar.**

### **SESSÕES PRÉVIAS**

- Integrar a educação para a sexualidade no **projecto de escola**: ou seja, **envolver todos os elementos da comunidade educativa** para que estes participem, explicitamente ou não, na construção individual, social e sexual das crianças. Nomeadamente, promovendo o conhecimento e **respeito pelos valores e regras de vida em comum**, desenvolvendo comportamentos de respeito mútuo.
- Promover regularmente **sessões de reflexão e de debate** que permitam **verbalizar e explicar as relações individuais e colectivas**. Pode-se reflectir sobre:
  - a interacção com o outro, com as suas semelhanças e diferenças, no grupo dos pares
  - a aprendizagem e o confronto da diferença dos sexos
  - a interacção com o próprio, baseada na imagem que recebe do grupo e dos adultos
  - a interacção com os adultos num contexto diferente do familiar, menos subjectivo, menos afectivo e mais exigente.
- Trabalhar as normas:

Partir das representações e das expectativas do grupo sobre os papéis sexuais, ou do que nos é dado a ver dos valores e normas nos meios de comunicação social (brochuras, publicidade, videoclipes, transmissões, jornais para jovens) e desenvolver o espírito crítico em relação a estes modelos. Levar os jovens à reflexão, confrontando-se mutuamente, permitir que se conheçam melhor e que descubram outras possibilidades facilitando, assim, o assumir de comportamentos que respeitem a diferença e as suas próprias escolhas.

### **TRÊS REGRAS A SEGUIR DURANTE A VISITA À EXPOSIÇÃO**

Como não sabemos se algum dos nossos alunos poderá ficar perturbado ou incomodado por elementos da exposição, seja por razões pessoais, familiares, culturais, ou médicas, deixamos alguns conselhos sobre a atitude preferencial de um professor em relação aos alunos que acompanha.



## **Regra nº 1: respeitar a laicidade**

A educação sexual, cujos valores não devem ser confundidos com os valores de ordem religiosa ou cultural, é parte integrante dos programas curriculares do ensino público português. Evidentemente, o professor não deverá emitir nenhum julgamento moral sobre questões de ordem religiosa ou cultural, sob risco de excluir uma criança desta educação. O intuito consiste em levar o jovem a conhecer e a trocar opiniões sobre os valores comuns da nossa sociedade e a reconhecer valores complementares com os quais se relacione (que tenham origem no seu grupo familiar, cultural ou religioso). Desta forma, o jovem poderá construir-se e individualizar-se através de escolhas pessoais.

## **Regra nº 2: respeitar as escolhas do adolescente na exposição**

Os jovens adolescentes não correm o risco de ficar chocados durante uma visita autónoma à exposição, porque só observam aquilo que lhes interessa. Se um elemento os perturbar, passam imediatamente para outro. Desta forma, fazem uma selecção em função de critérios que são inexplicáveis e que é imperativo respeitar.

Mas, no seguimento da visita autónoma à exposição, ou após a descoberta de cada uma das partes, é interessante e indispensável que o professor organize um horário de troca de opiniões que permita às crianças exprimir-se sobre o que viram ou o que fizeram, sobre o que compreenderam ou não. A mediação humana é essencial.

Assim, aconselhamos que os professores e outros acompanhantes:

- não obriguem um aluno a estudar, observar este ou aquele elemento, sobretudo se ele se opõe.
- não imponham a visita a um aluno, se ele não o quiser.
- esperar que as questões surjam, em vez de as colocar. Caso contrário, questionar os jovens sobre as suas impressões e permitir-lhes que se expressem, se quiserem.
- não dirigir as perguntas a um aluno, mas questionar todo o grupo.
- não nomear, não designar ninguém.
- não provocar a evocação de problemas pessoais.

## **Regra nº 3: respeitar os preconceitos do adolescente**

Os jovens dos 12 aos 14 anos ainda não estão em idade de compreender determinados pontos da sexualidade adulta, de os aceitar e, sobretudo, de quebrar as suas representações sobre esta temática.



Os seus conhecimentos da sexualidade (ou pseudo-conhecimentos) correspondem a uma Fase específica do seu desenvolvimento psicosexual, a um determinado nível de maturação, e não devemos antecipar competências inerentes à idade adulta.

Responder a questões que não estão “na ordem do dia” pode ser, não apenas contraprodutivo para o adolescente, mas, por vezes, traumático.

Portanto, é necessário **respeitar os seus erros** e não querer explicar nem racionalizar tudo, mas antes oferecer informações e reflexões que eles possam integrar e utilizar:

**O objectivo pedagógico será:**

- Aceitar a sua visão e Fazer-lhes notar que a realidade é outra coisa e que eles terão consciência disso mais tarde...
- O professor deverá sempre descer ao nível da incerteza, utilizando a Frase “chave” para responder: “Quando tinha a tua idade também pensava assim”,  
ou
- Partir do que a criança já sabe e, praticamente sem adicionar informação, ajustar muito levemente as suas representações.
- É preciso considerar as questões do aluno apenas como um “início de preocupação” e não como uma urgência de conhecer a verdade.

Para um trabalho mais aprofundado sobre os temas da exposição, o Pavilhão do Conhecimento preparou uma actividade pedagógica que permite consolidar as aprendizagens e descobertas efectuadas durante a visita.

## **DEPOIS DA VISITA**

- Organizar uma sessão para troca de opiniões sobre a visita e solicitar a opinião dos jovens sobre a exposição.
- Propor-lhes que escrevam num papel as questões que não queiram dizer oralmente diante de toda a gente, para as responder numa sessão posterior.



# Referências Bibliográficas

- Brenot P, L'éducation à la sexualité, QSJ ?, Paris, PUF, 2007
- Brenot P, Le Journal d'Arthur et Chloé, ou la sexualité expliquée aux ados, Paris, Odile Jacob, 2005
- Iacub M et Maniglier P, Anti-manuel d'éducation sexuelle, Paris, Bréal, 2005
- Pelège P et Picod C, Eduquer à la sexualité, un enjeu de société, Paris, Dunod, 2006
- Tremblay R, L'éducation sexuelle en institution, Toulouse, Privât, 1992
- Athéa Nicole, Parler de sexualité aux adolescents, Eyrolles, 2006
- Waynberg Jacques, Le dico de l'amour et des pratiques sexuelles, Milan, 1999
- Waynberg Jacques, La sexualité, Milan, 2005
- Waynberg Jacques, Jouir c'est aimer, Milan, 2004

*Documento original elaborado por Natacha Breton do Departamento de Acção Cultural, Cité des Sciences et de l'Industrie.*

*Coordenação Rémi Mouillet.*

*Conselheiro científico: Doutor Jacques Waynberg do Instituto de Sexologia de Paris.*

*Observação: Todas as ilustrações são retiradas da exposição ou do Guide du zizi sexual de Zep e Hélène Bruller das edições Glenat.*



Na página web do Pavilhão do Conhecimento - Ciência Viva encontra um guião de visita à exposição “Sexo... e então?!”. Os professores poderão distribuir o guião aos seus alunos durante a visita ou trabalhar alguns destes tópicos na sala de aula, antes ou depois da visita acontecer.



# Notas para os acompanhantes

**Nesta exposição são abordadas algumas questões sobre o amor e a sexualidade que se colocam aos pré-adolescentes: O que é a puberdade? Isso começa por volta de que idade? Porquê tantas mudanças no corpo e na cabeça? Estar apaixonado é o quê? Como é que dizemos a alguém que o amamos? Como se faz um bebé? Somos obrigados a fazer sexo? Há coisas proibidas?**

Algumas recomendações

O acompanhante (o professor, por exemplo) deverá ter em particular atenção:

- manter a distância em relação às suas experiências pessoais;
- evitar quaisquer julgamentos de valor pessoal;
- ter consciência dos seus limites.

Deverá igualmente:

- desenvolver uma atitude de escuta, de disponibilidade e de empatia no seio do grupo;
- partir das perguntas e necessidades dos adolescentes;
- situar o nível de conhecimentos de cada um e facultar, se necessário, informações precisas e objectivas;
- responder de forma adaptada ao nível de maturidade dos alunos;
- não utilizar um vocabulário que possa chocar os jovens;
- ajudar os adolescentes a encontrar as suas próprias conclusões, estimulando a reflexão individual e colectiva;
- levar o grupo a elaborar as suas próprias respostas.

Finalmente, será conveniente:

- relembrar que os coordenadores da área de educação para a saúde das escolas, os médicos ou as enfermeiras são interlocutores privilegiados no seio dos estabelecimentos escolares, que podem providenciar ajuda específica no caso de dificuldades pessoais, ou estabelecer ligação com as estruturas exteriores competentes. Todos eles devem respeitar o segredo profissional;
- facultar informações sobre os números de apoio ou outras estruturas de ajuda.

# Respostas ao guião de visita

Estar apaixonado(a), o que é isso ?

**1. O Apaixonómetro** Apertando carinhosamente o grande coração do “apaixonómetro”, ouve-se uma canção de amor que remete para uma declaração amorosa, um caso de paixão, ou ainda a alegria e a Felicidade.

**2. Como dizemos a alguém que o amamos?**

É sempre difícil. Podemos dar a entender o que sentimos à pessoa que amamos escrevendo-lhe uma carta com palavras doces, ou Fazendo-lhe elogios. Também podemos oferecer-lhe presentes. E, se não resultar, não devemos insistir, porque o amor é espontâneo e não pode ser Forçado.



**3. O amor no cinema**

Estes excertos de Filmes mostram a sedução, o enamoramento, os reencontros, os beijos, a ruptura, a melancolia.

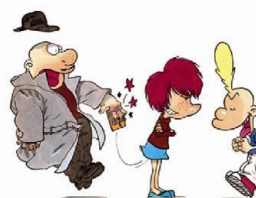
**4. Andar com alguém, o que é isso?**

Normalmente, diz-se que as pessoas andam juntas quando se beijam pela primeira vez. Mas “andar junto” também significa passar o tempo juntos, dar as mãos, Fazer carícias, dar presentes. No amor, todas as histórias são diferentes.

**Abre a pestana!**

Há gestos de afecto que Fazemos regularmente, que são normais. Mas, por vezes, acontecem coisas que nos incomodam e que não achamos normais.

Se tiveres a impressão, lá no Fundo do teu coração, que um adulto Fez um gesto que não deveria ter Feito, é preciso avisar um outro adulto de confiança. Se não tiveres coragem para Falar com alguém da tua Família, podes telefonar a um instituição que protege as crianças. Mas nunca ligués para estes números para pregar uma partida. Impedirás a pessoa a quem estás a ligar de atender outro jovem que precise realmente de Falar.



**5. Como é que se beija?**

Se é possível dar um conselho para beijar bem, é ter vontade, ser meigo e carinhoso. Quanto maior For a vontade, melhor o Fazemos. Não somos obrigados a amar para beijar alguém. Mas sabe muito melhor quando estamos apaixonados, porque as sensações vão até ao Fundo do coração. Durante um beijo apaixonado, o coração passa de 70 a 150 pulsações por minuto e bombeia um litro de sangue adicional. Além disso, gastamos imensas calorias!

**6. O amor é cego**

No cérebro, existe uma zona que analisa tudo o que achamos de negativo numa pessoa (o cíngulo posterior) e uma zona que analisa tudo o que nos agrada (o cíngulo anterior). Quando estamos apaixonados, a primeira zona desliga-se por completo, enquanto a segunda trabalha Fundo. Resultado: achamos que a pessoa que amamos é maravilhosa, magnífica e sem qualquer defeito!



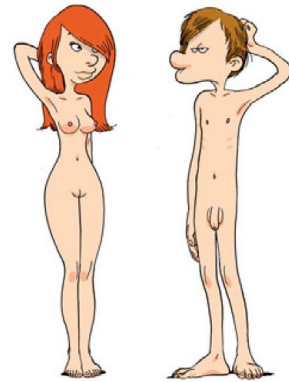
### 7. Porque é que o amor é difícil?

*Quando sofremos uma desilusão amorosa, achamos que nunca mais nos queremos apaixonar e, um dia, tudo passa. É só uma questão de tempo.*

A puberdade, o que é isso?

### 8. A puberdade, o que é isso ?

*Em 95% das raparigas, a puberdade começa entre os 8 e os 13 anos, às vezes aos 14 anos. Nos rapazes, é mais entre os 9 e os 15 anos. O desenvolvimento de um poderá já ter terminado enquanto outro ainda nem começou. É por isso que numa turma há grandes e pequenos. Este desfasamento é normal. A puberdade dura cerca de 5 anos.*



**9.** *Tanto nos rapazes como nas raparigas, o corpo cresce, mas alguns rapazes podem crescer 15 centímetros por ano! Como as partes do corpo não se desenvolvem todas ao mesmo tempo, os adolescentes sentem-se por vezes mal na sua pele ou não se sentem à vontade. Mas isto é apenas uma fase. O rapaz e a rapariga vão transformar-se num homem e numa mulher adultos.*

**10.** *A puberdade é antes de mais uma história de hormonas (segregadas pelas glândulas), cuja quantidade aumenta bruscamente nestas idades (por ordem do cérebro). Elas vão originar grandes transformações em todos os órgãos, com uma finalidade: tornar-se adulto. Cada hormona tem o seu papel. Existem, por exemplo, hormonas que ordenam aos ossos que cresçam, as que dizem às mamas para aumentarem ou aos pêlos para nascerem.*



### 11. Porque é que temos borbulhas e porque é que transpiramos mais do que o normal?

*A acne faz parte da puberdade, é normal. A pele segrega gordura para evitar secar e isto pode entupir os poros e formar as borbulhas. Há tratamentos que funcionam bem e outros que nem por isso. O essencial é lavarmo-nos bem e termos paciência. O mesmo se passa para os problemas de transpiração. Se nos lavarmos e mudarmos de roupa todos os dias e usarmos um desodorizante, ninguém dará por nada.*

### 12. Porque é que se diz que a adolescência é a idade da parvoeira?

*Por vezes, os adultos dizem que a adolescência é a idade da parvoeira, porque é perturbante deixarmos de nos sentir crianças sem, no entanto, sermos adultos. Passam-nos muitas coisas novas pelo pensamento. Os adolescentes começam a ganhar a sua independência e, por vezes, vão demasiado longe, o que leva a uns raspanetes. Mas esses raspanetes também nos permitem crescer por dentro.*

### 13. A erecção

*Os rapazes podem ter uma erecção quando sentem desejo sexual por alguém, mas também durante a noite ou de madrugada.*

**14. Para que servem os espermatozoides?**

*Um adulto produz em média 200 milhões de espermatozoides por dia. Ou seja, cerca de 4 500 mil milhões em 60 anos!*

**15. 30 km/h**

*Os espermatozoides contidos no esperma dos rapazes são expulsos a 30 km/h. Chama-se a isso uma ejaculação. Os espermatozoides que não são ejaculados, são absorvidos pelo organismo.*



**Porque é que não se devem beliscar os seios das raparigas?**

*Quando começam a desenvolver-se, os seios das raparigas ficam muito sensíveis. Não se deve beliscá-los nem dar pancadas (mesmo que seja devagar), é um pouco como quando um rapaz leva uma pancada nos testículos: dói imenso !*



**16. Porque é que, às vezes, as raparigas têm medo de ter uma vulva diferente das outras raparigas?**

*Porque, ao contrário dos rapazes que vêem o seu pénis e podem compará-lo com o dos outros, as raparigas têm dificuldades em ver como é o seu sexo porque ele está no interior do corpo. Portanto, às vezes interrogam-se se têm uma vulva igual à das outras raparigas. Para se certificar, basta perguntar a um médico.*

**17. De onde vem o óvulo? O que acontece ao óvulo?**

*Contrariamente aos rapazes, que fabricam espermatozoides diariamente desde a puberdade, as raparigas já tem toda a sua reserva de óvulos desde a nascença: 400 000, dos quais só 400 atingirão a maturidade. No início da puberdade, eles começam a amadurecer, um de cada vez. Quando um óvulo está pronto sai do ovário e desce pela trompa de Falópio: é o momento da ovulação.*

**18. Como é que uma rapariga sabe que está menstruada?**

*Expressões para dizer que se está menstruada: estou mal disposta, estou com o período, estou naquela altura do mês, estou com o BenFica. Mas, o que é a menstruação? É o sangue que corre pela vagina, proveniente do útero. Na puberdade, o útero reveste-se de uma mucosa que contém sangue para ficar mais espumoso, como um pequeno ninho que irá receber um ovo (se o óvulo for fecundado por um espermatozóide). Se isto acontecer, o ovo irá transformar-se durante nove meses num bebé. Se não for o caso, ao longo das três semanas seguintes, a mucosa fica cada vez mais líquida, como sangue, para poder sair pela vagina. Essa fase dura cerca de 5 dias e depois recomeça tudo de novo.*

Fazer sexo, o que é isso?

**19. Fazer sexo, o que é isso?**

*Fazemos sexo pela primeira vez em diferentes idades, consoante as pessoas. 15, 18, 25 anos ou mais tarde.*

*Não há uma idade para começar, mas há uma regra: é apenas quando nos sentirmos preparados, quando tivermos vontade!*

**20. O que não se deve fazer?**

*Não devemos fazer sexo se não tivermos vontade.*

*Temos sempre o direito de mudar de ideias, mesmo no último momento, mesmo que estejamos todos*

nus. Se o fizermos, o mais importante é permitir que o desejo sexual aumente. É preciso escolher o local adequado, onde nos sintamos em segurança. Às vezes, um dos namorados quer tanto fazer sexo, que pode ser muito brusco nos gestos. É muito desagradável! Quanto mais meigos formos, mais agradável é o acto de fazer amor:



### 21. Para que servem os preservativos?

Os preservativos são um meio de contracepção, mas também são também a única protecção contra as infecções sexualmente transmissíveis que se podem apanhar quando fazemos sexo. Uma infecção sexual é uma doença que passa de um corpo para o outro durante uma relação sexual. Algumas doenças não são graves, mas outras sim, como a sida. Portanto, mais vale prevenir!



### Como é que se usa um preservativo?

Mesmo antes de fazer sexo, quando o pénis do rapaz está em erecção, enfia-se nele o preservativo de borracha muito fina, desenrolando totalmente com cuidado. O seu pénis fica coberto e, quando o rapaz ejacula, o esperma que é expelido permanece retido no preservativo e não chega à vagina da rapariga.



### Porque temos medo de falar de amor?

Os sentimentos amorosos e o sexo são coisas muito íntimas portanto, incomoda-nos falar delas. É normal. É um jardim secreto que não se partilha com toda a gente.



## Fazer um bebé, o que é isso?

### 22. Fazer um bebé, o que é isso?

Quando um homem e uma mulher têm vontade de fazer um bebé, fazem sexo sem contraceptivo. O homem não coloca nenhum preservativo e a mulher pára de tomar a pílula. A pílula é um pequeno comprimido que se toma para não engravidar e que contém hormonas que dão ordens aos ovários da mulher para não produzirem óvulos. Desta forma, os espermatozoides não têm óvulos para fecundar, portanto, não há bebé.

### A pílula

As raparigas tomam uma pílula todos os dias, durante três semanas. Depois, param durante uma semana para a menstruação. É a pílula mais comum.

### A pílula do dia seguinte

Também há a pílula do dia seguinte que se toma muito excepcionalmente, no máximo até 72 horas depois da relação sexual, no caso de nos termos esquecido de nos proteger antes de fazer sexo. Mas ela não substitui a pílula contraceptiva normal nem um preservativo. O preservativo é a única forma de nos protegermos contra as infecções que podem ser transmitidas quando fazemos sexo, como a sida.

Esta pílula de emergência impede o ciclo da ovulação, ou impede o óvulo fecundado de se alojar no útero. A pílula do dia seguinte é distribuída





*gratuitamente nos centros de saúde e pode comprar-se nas Farmácias, mas só deve ter tomada em casos excepcionais.*

**23.** *Podemos Fazer bebés desde a puberdade, mas Fazer um bebé é um compromisso para toda a vida. Portanto, é preciso sentirmo-nos maduros para criar uma criança. Um bebé deve ser o resultado de uma história de amor.*

**24. Como são essas células sexuais**

*O óvulo é minúsculo, mas, mesmo assim é 100 vezes maior do que um espermatozóide.*

**25.** *Num microscópio, podemos ver o espermatozóide, que parece um girino. Tem uma cabeça redonda (mas sem olhos nem boca, obviamente) e uma cauda comprida que abana para avançar.*

**26. Na barriga da mamã**

*O cordão umbilical permite que o bebé receba o oxigénio que a mamã respira. Os elementos e as vitaminas necessários para crescer também passam pelo cordão.*

**27. O parto**

*Depois do bebé sair, durante o parto, continua ligado à sua mamã pelo cordão umbilical, que será cortado pelo médico. Ficarão apenas uma pequena cicatriz que toda a gente tem na barriga: o umbigo.*





# 10 Coisas Boas de Saber

## Textos a propor em Função das perguntas e da maturidade dos alunos

Podemos obrigar alguém a apaixonar-se?

*Não, não podemos obrigar ninguém a apaixonar-se. Cada um é livre de amar, de hesitar, de aceitar ou de recusar. A violência, a coacção, o desprezo não trazem amor, antes pelo contrário. No amor e na sexualidade, as duas pessoas devem estar de acordo e é proibido Forçar alguém. Se uma das pessoas não consentir, deixa de ser amor.*

Podemos Fazer tudo na intimidade?

*Não. Nunca devemos Forçar alguém ou deixar que alguém nos Faça algo que não queremos. Obrigar alguém a Fazer amor, tocar-lhe, beijar ou acariciar contra a sua vontade, tudo isso é proibido e punido por lei. Além disso, ninguém sai a ganhar, nem a pessoa que é Forçada, nem a pessoa que Força. É preciso respeitar os outros e Fazer-se respeitar.*

Sou obrigado a beijar?

*Não. Não somos obrigados a beijar um rapaz ou uma rapariga, mesmo que andemos juntos. E se ele ou ela não quiser compreender, azar, é porque não merece os teus beijos. Cada pessoa é diferente, cada história de amor também.*

Somos obrigados(as) a ser "sexy" ou "bonzões" para agradar aos outros?

*Não. Toda a gente tem qualidades e defeitos. Alguns defeitos vêem-se, outros não. O mesmo acontece com as qualidades. É preciso aprendermos a gostar de nós próprios tal como somos. Não é Fácil, mas como tudo o resto, isso aprende-se! Ou agradamos a alguém tal como somos, ou não agradamos. Sermos naturais é a melhor Forma de agradar.*

Se Fizermos amor sem nos protegermos, a rapariga pode engravidar?

*Sim, se não se protegerem, a rapariga pode engravidar desde a primeira relação sexual. Uma vez é suficiente. O preservativo é a melhor protecção contra as infecções sexualmente transmissíveis como a sida e a pílula é o melhor método para não engravidar. Uma rapariga pode tomar a pílula e utilizar um preservativo para se proteger por completo.*



O que é perder a virgindade?

- *O primeiro beijo amoroso*
- *Acariciar o outro*
- *Ter a primeira relação sexual*

*A virgindade é quando nunca tivemos relações sexuais. Para um rapaz nada muda em termos físicos quando faz sexo pela primeira vez. Mas, para a rapariga, a fina membrana situada na entrada da vagina, chamada hímen, pode romper-se (mas nem sempre!). Isso pode doer um pouco e sangrar um bocado, mas passa quase imediatamente.*

Podemos tomar a pílula quando somos menores?

*Sim, podes. Aconselha-te no gabinete de apoio da tua escola ou no centro de saúde. Mas é preciso utilizar também um preservativo mesmo que se tome a pílula. Porque apenas o preservativo protege contra doenças como a sida.*

É estúpido gozar com os homossexuais. Concordas?

*Sim. Cada um tem a sexualidade que tem. Quer sejamos heterossexuais ou homossexuais, não podemos ser rejeitados ou menosprezados pelas nossas preferências. Injuriar, humilhar ou excluir alguém só porque se é louro, gordo, ou porque se é homossexual é interdito e punido por lei.*

Posso apanhar o vírus da sida por beijar alguém na cara ou dar-lhe a mão?

*Falso. O vírus da sida (VIHou Vírus da Imunodeficiência Humana) só é transmissível pelo sangue, pelas secreções sexuais e pelo leite materno de uma mãe contaminada. Podes, portanto, beijar calorosamente uma pessoa contaminada, dar-lhe a mão, beber do mesmo copo, partilhar um telefone ou utensílios de cozinha, utilizar as casas de banho públicas... sem qualquer receio.*

O que é a pílula de emergência?

- *Uma pílula para emagrecer*
- *Um contraceptivo de emergência*

*Se fizer sexo sem protecção, uma rapariga pode tomar a pílula do dia seguinte no prazo máximo de 72 horas depois do acto sexual. Pode obter-se gratuitamente nos centros de saúde ou comprar-se na Farmácia. Mas é só para casos de emergência: não deve ser tomada regularmente como uma pílula normal.*