

# BIRDS & BEES

Educação para a  
sexualidade no  
trabalho com jovens



Funded by  
the European Union

# Competências para a saúde e o bem-estar sexual no trabalho com jovens

## Introdução

Neste capítulo, exploraremos habilidades essenciais para promover a saúde e o bem-estar sexual entre jovens no contexto do trabalho com jovens. O nosso objetivo é fornecer um quadro abrangente que possa ser aplicado por trabalhadores de jovens em vários contextos, incluindo centros de jovens, trabalho com jovens na rua, escolas e intercâmbios e eventos internacionais de jovens. Reconhecemos que, enquanto animadores de juventude, desempenhamos um papel vital na educação e apoio dos jovens e queremos partilhar convosco os conhecimentos e ferramentas necessários para abordar estes temas de forma eficaz.

Com os conhecimentos adquiridos nos capítulos anteriores, podemos abordar o tema da saúde sexual reconhecendo a interação entre os factores culturais multifacetados e o seu impacto nas atitudes em relação à sexualidade, e com uma perspetiva informada para melhor navegar nas complexidades da educação sexual.

Ao longo deste capítulo, concentrar-nos-emos em competências específicas que permitirão aos animadores de jovens promover um ambiente em que os jovens possam explorar a sua sexualidade, relacionamentos e bem-estar num espaço seguro e sem julgamentos.

Através destes esforços colectivos, podemos capacitar os jovens para tomarem decisões informadas, navegarem em relacionamentos com confiança e embarcarem na sua viagem rumo a uma vida sexual saudável e gratificante. Procuramos criar uma abordagem holística para uma educação sexual abrangente, que respeite e abrace a diversidade das experiências dos jovens em todo o mundo.

Ao embarcarmos juntos nesta viagem, lembremo-nos de que o nosso papel como animadores de juventude vai para além da transmissão de informações; também servimos como defensores, ouvintes e aliados dos jovens com quem trabalhamos.

Vamos agora explorar as competências essenciais para promover a saúde e o bem-estar sexual, que abrangem as normas e a influência dos pares, a tomada de decisões com ênfase na voz e na escolha, as competências de comunicação, a literacia mediática, a utilização responsável da tecnologia e a procura de ajuda e apoio. Ao integrar estas competências nas nossas práticas de trabalho com jovens, podemos promover um ambiente que fomente o crescimento, a compreensão e a capacitação dos jovens com quem trabalhamos.





## Compreender as normas e a influência dos pares

A sexualidade é um aspeto fundamental da vida humana, e os jovens procuram frequentemente compreender as suas próprias identidades e comportamentos no contexto das normas sociais e da influência dos seus pares. Iremos explorar o conceito de sexualidade, realçando a sua fluidez e diversidade. Compreender as normas que rodeiam a sexualidade pode ajudar os trabalhadores juvenis a criar um ambiente inclusivo e sem julgamentos que respeite as experiências de todos os indivíduos.

As normas sociais e a influência dos pares desempenham um papel importante na formação das atitudes, comportamentos e decisões dos indivíduos. Vamos explorar cada um destes factores separadamente.

### Normas sociais

As normas sociais são regras e expectativas não escritas que orientam o comportamento dentro de uma sociedade ou grupo específico. (American Psychological Association, 2020). São os padrões aceites para a forma como as pessoas se devem comportar, e os indivíduos conformam-se frequentemente com estas normas para serem aceites e evitarem a desaprovação social. As normas sociais podem influenciar vários aspectos da vida, incluindo:

**Comportamento:** a forma como as pessoas actuam em diferentes situações. Por exemplo, as normas ditam o comportamento adequado em espaços públicos, no trabalho ou durante reuniões sociais.

**Atitudes:** as atitudes e crenças das pessoas sobre determinados temas, como política, religião ou questões sociais.

**Valores:** reforçam determinados valores numa comunidade, moldando a compreensão dos indivíduos sobre o que é importante e valorizado na sua sociedade.

**Papéis de género:** papéis e expectativas baseados no género, que definem como os homens e as mulheres se devem comportar e o que é considerado apropriado para cada género.

**Práticas culturais:** orientar as práticas culturais, os rituais e as tradições de uma comunidade.

É importante notar que as normas sociais podem mudar ao longo do tempo e podem variar consoante as diferentes culturas e sociedades. Desafiar as normas prejudiciais e promover as normas positivas pode levar a uma mudança social progressiva.

### Influência dos pares

Os pares, ou indivíduos do mesmo grupo etário ou círculo social, influenciam os pensamentos e as acções uns dos outros. A influência dos pares é um fator importante na formação dos comportamentos durante a adolescência e a idade adulta jovem. Eis como a influência dos pares pode desempenhar um papel importante:



**Adoção de comportamentos:** Os adolescentes e os jovens adultos podem adotar comportamentos e atitudes exibidos pelos seus pares. Isto pode incluir a adoção de certas tendências da moda, passatempos, linguagem e até comportamentos de risco.

**Identidade social:** Os pares contribuem para a formação da identidade social de um indivíduo. Podem influenciar as pessoas com quem uma pessoa escolhe associar-se e a forma como se percebe a si própria no seu grupo social.

**Tomada de decisões:** A pressão dos pares pode influenciar os processos de tomada de decisão. Os jovens podem envolver-se em comportamentos de risco ou fazer escolhas que normalmente não fariam devido ao desejo de se integrarem ou serem aceites pelos seus pares.

**Validação social:** A aprovação e aceitação dos pares são motivadores poderosos. Muitas pessoas procuram a validação dos seus pares, o que pode ter impacto nas suas escolhas e acções.

**Apoio e influência:** Os pares podem dar apoio emocional, encorajamento e motivação para atingir determinados objectivos ou aspirações. Por outro lado, a influência negativa dos pares pode conduzir a resultados negativos.

A influência dos pares não é inerentemente negativa; também pode ser positiva e de apoio. Encorajar relações positivas entre pares e promover ambientes onde os jovens se sintam aceites pelo seu "eu" autêntico pode levar a um desenvolvimento e a uma tomada de decisões mais saudáveis.

É essencial reconhecer o impacto das normas sociais e da influência dos pares sobre os jovens e fornecer orientação e educação que promovam o pensamento crítico, a tomada de decisões independentes e a capacidade de desafiar normas prejudiciais quando necessário. Os animadores de juventude e os educadores podem desempenhar um papel crucial na capacitação dos jovens para fazerem escolhas informadas que estejam de acordo com os seus valores e bem-estar.

### Conselhos para os animadores de juventude

Incentivar debates abertos sobre a sexualidade e desafiar os estereótipos.

Promover um espaço seguro onde os jovens possam partilhar as suas experiências sem receio de serem julgados.

Abordar o impacto da pressão dos pares nos comportamentos sexuais e na tomada de decisões.

*R. Cialdini: Influence, New and Expanded: A Psicologia da Persuasão: ISBN 9781665076579.*



## Tomada de decisões - Voz e escolha:

Capacitar os jovens para tomarem decisões informadas sobre a sua saúde e comportamento sexual é um aspeto crucial da educação sexual abrangente. Iremos aprofundar os processos de tomada de decisões, enfatizando a importância do arbítrio, da autonomia e do consentimento. Os animadores de jovens podem desempenhar um papel significativo na promoção da auto-advocacia e no apoio aos jovens no exercício de sua voz e escolha em relação a questões sexuais.

Eis alguns pontos-chave a considerar:

- 1. Consentimento:** Enfatizar a importância do consentimento informado e entusiástico em todas as actividades sexuais. Os jovens devem estar conscientes de que têm o direito de dizer não ou de interromper qualquer atividade sexual em qualquer altura.
- 2. Proteção e prevenção das IST:** Educar os jovens sobre a utilização de preservativos e outros métodos de barreira como formas eficazes de prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e as gravidezes indesejadas.
- 3. Contraceção:** Fornecer informações sobre os vários métodos contraceptivos disponíveis, tais como pílulas anticoncepcionais, dispositivos intra-uterinos (DIU), adesivos, injeções e implantes. Certifique-se de que os jovens compreendem as suas opções e onde podem aceder a estes métodos.
- 4. Relações saudáveis:** Partilhar e praticar com os jovens os componentes de uma relação saudável e respeitosa, incluindo a comunicação, a confiança e o respeito mútuo.
- 5. Género e identidade sexual:** Promover um ambiente inclusivo e de aceitação onde os jovens se sintam à vontade para discutir a sua identidade de género e orientação sexual. Disponibilizar recursos para os jovens LGBTQ+ e abordar as suas preocupações específicas.
- 6. Tomada de decisões sexuais:** Incentivar os jovens a pensar criticamente sobre as suas escolhas sexuais, tendo em consideração a sua prontidão emocional e as potenciais consequências.
- 7. Anatomia sexual e sistema reprodutivo:** Fornecer informações correctas sobre a anatomia sexual, o sistema reprodutivo e o seu funcionamento. Compreender o próprio corpo é crucial para uma tomada de decisão informada.
- 8. Serviços de saúde sexual:** Informar os jovens sobre a disponibilidade de serviços de saúde sexual, como testes para DSTs, acesso a contraceptivos e aconselhamento. Indique-lhes clínicas ou organizações locais que possam oferecer apoio.

**9. Prazer e comunicação:** Incentivar a comunicação aberta sobre o prazer e as preferências sexuais nas relações. Ajudar os jovens a compreender a importância de uma comunicação clara com os seus parceiros.

**10. Mensagens consistentes:** Assegurar que toda a informação partilhada se baseia em investigação fundamentada e evita promover mitos ou atitudes estigmatizantes.

**11. Segurança em linha:** Abordar os riscos potenciais das actividades sexuais em linha, do sexting e da partilha de conteúdos íntimos. Educar os jovens sobre a importância de proteger a sua privacidade e as potenciais consequências da partilha de conteúdos explícitos.

**12. Direitos reprodutivos:** Discutir a importância dos direitos reprodutivos e do acesso a serviços de aborto seguro e legal e de planeamento familiar. Os jovens devem estar conscientes dos seus direitos e de como se defenderem a si próprios.

**13. Saúde sexual e consumo de substâncias:** Abordar os riscos da combinação de álcool ou drogas com actividades sexuais, uma vez que pode prejudicar o discernimento e conduzir a comportamentos de risco.

**14. Sistemas de apoio:** Incentivar os jovens a procurar apoio de adultos ou profissionais de confiança se tiverem dúvidas ou preocupações sobre a saúde sexual.

*Falar sobre sexualidade na comunidade canadiana: Tomada de Decisões Sexuais: [LINK](#)*

*Ver também: Opções para a saúde sexual: Sexo e tomada de decisões: [LINK](#)*

Lembre-se que discutir o comportamento sexual e os direitos reprodutivos com os jovens requer uma abordagem aberta e sem julgamentos. Criar um espaço seguro para o diálogo pode capacitá-los a tomar decisões saudáveis e a respeitar as escolhas dos outros. Além disso, é essencial manter-se atualizado com as informações mais recentes e adaptar as mensagens de modo a abordar quaisquer variações culturais ou regionais na Europa.

### Conselhos para os animadores de juventude

Ensinar aos jovens a importância do consentimento e dos limites nas relações.

Fornecer informações exactas e adequadas à idade sobre saúde sexual e contraceção.

Incentivar as capacidades de pensamento crítico para ajudar os jovens a lidar com situações complexas.

## Competências de comunicação - Negociação, recusa e consentimento

As competências de comunicação eficazes são essenciais para estabelecer relações saudáveis e navegar em encontros sexuais. Concentramo-nos na partilha de técnicas de comunicação,



incluindo a negociação, a recusa e a importância do consentimento entusiástico. Estas competências capacitam os jovens a comunicar claramente os seus limites e desejos.

A comunicação efectiva está no centro da promoção de relações saudáveis e da garantia de encontros sexuais seguros e consensuais. O desenvolvimento de competências de comunicação fortes é vital para que os jovens possam navegar nas complexidades das relações íntimas e tomar decisões informadas sobre os seus próprios corpos e limites.

## Negociação

No contexto da saúde sexual, a negociação refere-se à capacidade de ter conversas abertas e honestas sobre desejos, limites e expectativas com um parceiro. Trata-se de encontrar um terreno comum onde ambas as partes se sintam confortáveis e respeitadas.

Os animadores de juventude podem facilitar actividades de representação de papéis que simulem situações da vida real em que é necessário negociar. Estas actividades ajudam os jovens a praticar a assertividade e a comunicação eficaz, preparando-os para defenderem as suas necessidades nas relações íntimas.

Ver também: [amaze.org](https://amaze.org): LINK

B. Brown: Atlas do Coração: Mapeamento da ligação significativa e da linguagem da experiência humana. Página 171: ISBN 9780399592553

## Recusa

Ensinar os jovens a dizer *não* com confiança e respeito é crucial. As competências de recusa permitem-lhes recusar avanços ou actividades indesejadas sem se sentirem pressionados ou culpados.

Abordar os desafios da recusa na era digital é especialmente importante. Os animadores de juventude devem discutir cenários como a pressão dos pares em linha, o sexting e as violações de limites que podem ocorrer através de plataformas digitais. É essencial dotar os jovens de estratégias para lidar com estas situações.

### Atividade

Estratégias para dizer NÃO de forma assertiva do Curso de Formação Birds & Bees.

Agradecia...

Linguagem corporal para estabelecer limites.

Mover-se e criar espaço físico.

Espaço seguro (consciencialização da hierarquia e da relação de poder no grupo) a partir de diferentes perspectivas

Partilhar claramente as necessidades, os desejos e os limites.

Escuta ativa. Não julgar as opções dos outros

Estabeleça limites, partilhando o que pode acontecer se os ultrapassar.



Grupo/amigos/parceiros desportivos envolvidos para ultrapassar a situação crítica.  
Sistema de apoio.  
Código normalizado para sublinhar a violência (por exemplo, ponto lilla em Itália)  
Coloque-se ao mesmo nível físico (ou seja, levante-se).  
Não estou habituado a que me falem assim.

Os princípios básicos da comunicação não violenta:

- (1) Observações. "Observei.../Vi.../Ouvi.../Percebi que..." Sem interpretações ou avaliações, concentre-se nos factos, no que os olhos ou os ouvidos captaram.
- (2) Sentimentos. O que sentiu (emoção ou sensação e não pensamentos) em relação ao que observou. "Eu sinto...".
- (3) Necessidades. Que necessidades (suas ou de outra pessoa) são satisfeitas ou não. O que é que precisa que causa os seus sentimentos. "... porque preciso/valorizo.../... imagino...".
- (4) Pedidos "Gostaria de.../Na próxima vez, agradecia que..." oferecem sugestões e conselhos. Tentar exprimir os pedidos de forma clara e concreta (o quê, quem, onde e quando). "Somos perigosos quando não estamos conscientes da nossa responsabilidade pela forma como nos comportamos, pensamos e sentimos."

## Consentimento

O consentimento é um aspeto fundamental das relações sexuais saudáveis. Significa que todas as partes envolvidas concordam de livre vontade e com entusiasmo em participar em qualquer atividade sexual. É fundamental compreender a importância de um consentimento claro e contínuo.

Os animadores de jovens podem promover discussões abertas e sem julgamentos sobre desejos e preferências sexuais. Incentivar os jovens a comunicar os seus desejos e limites, bem como a respeitar os dos seus parceiros, cria uma atmosfera de confiança e respeito.

Por meio dessas habilidades de comunicação, os jovens podem desenvolver a capacidade de se expressar com confiança, buscar consentimento e manter limites em situações íntimas. Além disso, estarão mais bem equipados para reconhecer e reagir a situações que possam comprometer a sua saúde e bem-estar sexual. Como trabalhadores juvenis, a vossa orientação nestas áreas pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de relações saudáveis e respeitadas entre os jovens que servem.

A analogia do *consentimento do chá* é uma forma bem conhecida e direta de explicar o consentimento.

Pode utilizar este exemplo para tornar o conceito de consentimento claro e fácil de compreender:

Ver também: *Capacitação dos jovens: Comunicação eficaz*: [LINK](#)



Lila Point [LINK](#)

M. B. Rosenberg: Comunicação Não-Violenta: Uma linguagem de vida: [LINK](#)



Funded by  
the European Union



## Atividade

Fazer chá e consentimento

Imagine que está a discutir o consentimento com um grupo de jovens. Pode dizer:

Falemos de consentimento utilizando um exemplo simples - fazer uma chávena de chá.

**Sem consentimento:** Imaginemos que perguntamos a uma pessoa se quer uma chávena de chá e ela responde: "*Não, obrigado*". Nesse caso, não lhe prepararia o chá porque a pessoa não deu o seu consentimento. Respeita a sua decisão.

**Consentimento revogado:** Imaginemos que alguém inicialmente queria chá, por isso começa a prepará-lo. Mas enquanto está a prepará-lo, a pessoa muda de ideias e diz: "*Na verdade, já não quero chá. Não a obrigaria a tomar o chá, certo?*" Respeita a decisão da pessoa de mudar de ideias, mesmo que já tenha começado a fazer o chá.

**Consentimento claro e entusiasta:** Por outro lado, se a pessoa disser: "*Sim, gostaria de tomar uma chávena de chá*", e se a pessoa o quiser genuinamente, é nessa altura que se faz o chá. É porque a pessoa lhe deu um consentimento claro e entusiástico.

Os mesmos princípios se aplicam a qualquer atividade íntima. O consentimento deve ser sempre dado livremente, pode ser revogado em qualquer altura e deve ser entusiástico e claro. Tal como fazer um chá, trata-se de respeitar a escolha da pessoa e nunca fazer algo que ela não quer fazer. O consentimento tem a ver com a garantia de que ambas as pessoas estão confortáveis e em sintonia."

A analogia do *consentimento do chá* simplifica um conceito complexo e realça a importância do respeito pelos limites pessoais e o acordo entusiástico de todas as partes envolvidas. É uma forma prática de tornar a ideia de consentimento relacionável e fácil de recordar.

## Conselhos para os animadores de juventude

Facilitar actividades de encenação para praticar competências de comunicação em vários cenários.

Abordar os desafios da comunicação na era digital, como o sexting e as relações em linha. Promover debates abertos e sem juízos de valor sobre desejos e preferências sexuais.

## Literacia mediática e utilização da tecnologia: Navegar na paisagem digital



Na era digital atual, os jovens têm um acesso sem precedentes a informações sobre sexo e relações através dos meios de comunicação e da tecnologia. A influência dos meios de comunicação social nas percepções da sexualidade e da imagem corporal é substancial e pode ter um impacto significativo na forma como os jovens se vêem a si próprios e às suas relações. Aqui, vamos explorar a importância das competências de literacia mediática para ajudar os jovens a analisar criticamente e a desafiar as representações irrealistas do sexo e das relações nos meios de comunicação social.

*Consentimento do Chá: [LINK](#)*

*Ver também: Conversa de Adolescentes: [LINK](#)*

*S. Livingstone, A. Blum-Ross: Parenting for a Digital Future-How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives (Pais para um Futuro Digital-Como as Esperanças e os Medos sobre a Tecnologia Moldam a Vida das Crianças).*

[LINK](#)

## Compreender a literacia mediática

A literacia mediática envolve a capacidade de avaliar criticamente a informação apresentada em várias formas de media, desde programas de televisão e filmes a redes sociais e artigos em linha. Permite aos indivíduos questionar e avaliar o que vêem e lêem, permitindo-lhes fazer escolhas e interpretações informadas. No contexto da sexualidade e das relações, a literacia mediática é uma ferramenta essencial para os jovens navegarem de forma responsável na paisagem digital.

## Impacto dos media nas percepções

Os media perpetuam frequentemente ideais irrealistas de beleza, sexualidade e relações. Os jovens podem ser bombardeados com imagens e mensagens que criam expectativas irrealistas e afectam negativamente a autoestima. Por isso, os animadores de juventude devem enfatizar a necessidade de os jovens avaliarem criticamente os meios de comunicação que consomem.

## Conselhos para os animadores de juventude

Ajudar o discernimento: Incentivar os jovens a questionar a credibilidade das fontes online. Ensine-os a identificar fontes fiáveis de informação relacionada com sexo e relações.

Salientar a importância de verificar os factos e as informações antes de as aceitar como verdadeiras.

## Promover a positividade corporal e a autoestima

Facilitar debates sobre a positividade do corpo e a autoestima no contexto das influências dos meios de comunicação social. Incentivar os jovens a reconhecer que as imagens que vêem nos meios de comunicação social muitas vezes não reflectem a diversidade da vida real. Dê-lhes poder para desafiar padrões de beleza irrealistas e apreciarem os seus corpos pelo que são.



## Utilização responsável da tecnologia

Destacar a utilização responsável da tecnologia e das redes sociais para promover relações saudáveis. Discutir as potenciais armadilhas dos encontros em linha, do sexting e da partilha de conteúdos explícitos.

Sublinhar a importância de estabelecer limites em linha, respeitar a privacidade dos outros e reconhecer os riscos associados às interações em linha.

## Literacia mediática para a igualdade de género

A chave para a literacia mediática é a compreensão de que as representações negativas e inexatas dos homens e das mulheres nos meios de comunicação social podem ser postas em causa para influenciar positivamente o comportamento e promover a igualdade entre homens e mulheres.

## Os jovens devem

Avaliar criticamente as mensagens dos media sobre sexualidade e relações sexuais, reconhecendo as suas influências positivas e negativas.

Propor formas de os meios de comunicação social contribuírem positivamente para a promoção de comportamentos sexuais mais seguros e da igualdade entre homens e mulheres.

Reconhecer o poder potencial dos meios de comunicação social para influenciar positivamente as percepções da sexualidade, das relações sexuais e do género.

Demonstrar formas de desafiar os estereótipos de género e as representações inexatas da sexualidade e das relações sexuais nos meios de comunicação social.

No contexto da utilização da tecnologia, especialmente dos meios de comunicação social e da pornografia, os animadores de juventude devem facilitar debates que abordem os potenciais benefícios e inconvenientes, dando ênfase a um comportamento em linha responsável e respeitoso. Ao fomentar as competências de literacia mediática e promover o pensamento crítico, os animadores de juventude podem capacitar os jovens para navegarem na paisagem digital com confiança e fazerem escolhas informadas relativamente à sua saúde sexual e aos seus relacionamentos.

*R. Hobbs: Literacia mediática em ação: Questionar os media. [LINK](#)*

*Ver também: Screenagers: Orientações para o trabalho com jovens digitais: [LINK](#)*

## Encontrar ajuda e apoio



No caminho para a saúde e o bem-estar sexual, os animadores de juventude desempenham um papel crucial como guias e aliados. Muitas vezes, os jovens recorrem a eles quando procuram ajuda e apoio. Nesta secção, vamos aprofundar a forma como os trabalhadores de jovens podem servir como recursos vitais e fornecer aos jovens as informações e estratégias de que precisam para aceder ao apoio de que necessitam.

## **O papel dos animadores de juventude como recursos**

Os animadores de juventude estão numa posição única para oferecer orientação e assistência aos jovens que navegam nas complexidades da saúde sexual e das relações. São figuras de confiança que podem proporcionar um espaço seguro e sem juízos de valor para debates sobre temas sensíveis. Eis como os animadores de juventude podem apoiar eficazmente os jovens:

### **Familiarizar-se com os serviços locais**

Os animadores de jovens devem dedicar tempo para se familiarizarem com os serviços locais de saúde sexual e organizações de apoio. Compreender os recursos disponíveis garante que os animadores de jovens possam conectar os jovens aos serviços apropriados quando necessário.

### **Criar espaços seguros e confidenciais**

Os jovens precisam de um ambiente seguro e confidencial onde possam discutir abertamente as suas preocupações e questões sobre saúde sexual. Os animadores de juventude devem estabelecer uma relação de confiança, assegurando aos jovens que as suas conversas permanecerão privadas.

### **Compreender as limitações**

É essencial que os animadores de juventude reconheçam as suas limitações. Embora possam fornecer orientação e apoio valiosos, pode haver situações que exijam conhecimentos especializados. Os animadores de juventude devem saber quando encaminhar os jovens para profissionais com conhecimentos específicos em saúde sexual, saúde mental ou outras áreas relevantes.

### **Conselhos para os animadores de juventude**

Construir uma rede de apoio: Os animadores de jovens podem colaborar com organizações locais de saúde sexual, conselheiros e prestadores de cuidados de saúde para estabelecer uma rede de apoio. Essa rede garante que os jovens tenham acesso a uma ampla gama de serviços e conhecimentos.

## Capacitar os jovens para procurarem ajuda

Incentivar os jovens a tomar a iniciativa de procurar ajuda e apoio quando precisam. Os animadores de juventude podem fornecer informações sobre como aceder a serviços, tanto online como offline, incluindo clínicas, linhas directas e serviços de aconselhamento.

### Normalizar a procura de ajuda

Reduzir o estigma em torno da procura de ajuda para questões de saúde e bem-estar sexual. Os animadores de juventude podem facilitar debates sobre a importância de procurar apoio quando confrontados com desafios ou questões relacionadas com a saúde sexual.

*Ver também: Centro Europeu da Juventude de Budapeste: Young People's Intercultural Dialogue on Sexuality, Politics and Human Rights (Diálogo Intercultural de Jovens sobre Sexualidade, Política e Direitos Humanos): [LINK](#)*

### Formação contínua

Manter-se atualizado sobre as últimas informações e recursos relacionados com a saúde sexual. A formação contínua permite que os animadores de juventude forneçam informações exactas e actualizadas aos jovens.

### Enfatizar a inclusão

Garantir que os serviços de apoio sejam inclusivos e acessíveis a todos os jovens, independentemente da sua origem, identidade ou orientação. Criar um ambiente onde todos se sintam bem-vindos e respeitados.

Ao serem informados, empáticos e receptivos, os animadores de juventude podem ter um impacto duradouro na vida dos jovens que servem, assegurando que estes têm os recursos e a orientação necessários para navegar com êxito nas complexidades da saúde sexual e das relações.

### Conclusão

Como animadores de jovens, podem ter um impacto significativo na saúde sexual e no bem-estar dos jovens. Ao incorporar as habilidades discutidas neste capítulo em suas práticas diárias, podem criar um ambiente inclusivo e de apoio que promova atitudes saudáveis em relação à sexualidade. Lembre-se de que a educação sexual abrangente vai além da transmissão de informações; ela também envolve a criação de espaços para o diálogo aberto, o pensamento crítico e o empoderamento. Através da sua dedicação e empenho, pode contribuir para o desenvolvimento holístico dos jovens com quem trabalha, promovendo a sua saúde sexual, bem-estar e satisfação geral com a vida.

*J. E. Lansford, P. Banati: Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy (Manual de Investigação sobre o Desenvolvimento dos Adolescentes e o seu Impacto na Política Global). [LINK](#)*



Ver também: P. Banati, J.E. Lansford: Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy: [LINK](#)

## Referências

- amaze.org: [LINK](#)
- P. Banati, J.E. Lansford: *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy (Manual de Investigação sobre o Desenvolvimento dos Adolescentes e o seu Impacto na Política Global)*: [LINK](#)
- B. Brown: *Atlas do Coração: Mapeamento da ligação significativa e da linguagem da experiência humana. Página 171*: ISBN 9780399592553
- R. Cialdini: *Influence, New and Expanded: A Psicologia da Persuasão*: ISBN 9781665076579.
- Centro Europeu da Juventude de Budapeste: *Diálogo intercultural de jovens sobre sexualidade, política e direitos humanos*: [LINK](#)
- R. Hobbs: *Literacia mediática em ação: Questionar os media*. [LINK](#)
- J. E. Lansford, P. Banati: *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy (Manual de Investigação sobre o Desenvolvimento dos Adolescentes e o seu Impacto na Política Global)*. [LINK](#)
- Lilla Point [LINK](#)
- Opções para a saúde sexual: *Sexo e tomada de decisões*: [LINK](#)
- M. B. Rosenberg: *Comunicação Não-Violenta: Uma linguagem de vida*: [LINK](#)
- Screenagers: *Orientações para o trabalho com jovens digitais*: [LINK](#)
- Falar sobre a sexualidade na comunidade canadiana: *Tomada de Decisões Sexuais*: [LINK](#)
- Consentimento do Chá: [LINK](#)





# Desenvolvimento Humano

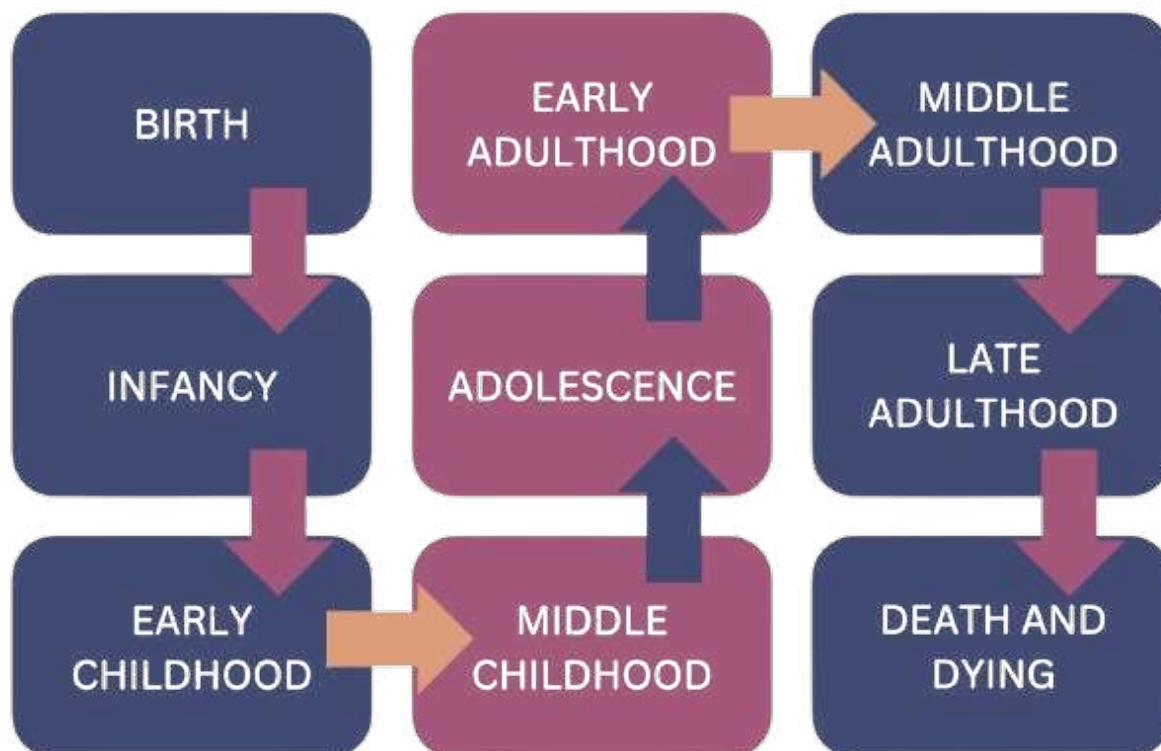
## Introdução

O ser humano é um ser social e o facto de fazer parte de uma estrutura social e cultural influencia fortemente o nosso comportamento, mas não devemos esquecer que também somos uma estrutura biológica em relação com o resto do mundo. As pessoas adultos/as têm tendência a esquecer as dificuldades relacionadas as mudanças físicas que passaram no seu crescimento. Algumas pessoas nem sequer sabiam que algumas dessas dificuldades estão ligadas à biologia e por isso é tão importante abordar neste capítulo questões associadas ao desenvolvimento do corpo humano que contribuem não só para a saúde sexual, mas também para a saúde mental e física dos/as jovens.

Para compreendermos o nosso grupo-alvo de jovens e facilitar a tomada de perspetiva do lugar de jovem, vamos analisar mais de perto os períodos de interesse, nomeadamente a infância, a adolescência e o início da idade adulta. A etapa da infância não faz parte do nosso grupo-alvo no trabalho com jovens, mas é importante compreender o que pode ter acontecido na vida de uma pessoa antes de ela entrar em contacto com os/as profissionais de juventude. Além disso, o conhecimento básico sobre a infância ajudará a compreender se existe um comprometimento ao nível do desenvolvimento neste período anterior.



De acordo com a psicologia do desenvolvimento, o ciclo de vida de uma pessoa pode ser dividido nos seguintes períodos:



## Infância

Abordaremos a infância entre os 7 e os 11 anos de idade e que marca o período de vida entre a entrada na escola e o início da adolescência.

### Desenvolvimento físico

Durante este período, dá-se um crescimento lento, mas constante (do corpo). Devido ao ganho muscular, as crianças podem estar activas durante mais tempo. Dá-se um desenvolvimento intenso das capacidades motoras, que precisam de ser afinadas/ajustadas ao crescimento constante do corpo. O cérebro está a atingir a sua capacidade máxima, o que resulta num melhor controlo das explosões emocionais e em maiores capacidades de planificação.

### Desenvolvimento cognitivo

Neste período, as crianças começam a compreender a lógica em termos da sua própria experiência, mas ainda não a lógica hipotética. Está a desenvolver-se o chamado "raciocínio indutivo", que é a reflexão sobre a própria experiência e que será importante para a tomada de decisões futuras. As crianças assumem frequentemente que o que lhes está a acontecer é

verdade para todos/as, o seu vocabulário aumenta significativamente e há melhorias significativas da compreensão e aplicação da gramática. Lentamente, as crianças começam a detetar, compreender e resolver questões morais a partir da perspectiva de como são vistas pelos/as outros/as. Assim, há uma continuidade no desenvolvimento da capacidade empática e do pensamento abstrato.

Wikipedia: [LINK](#)

## Características gerais

As crianças de nesta faixa etária começam a construir o seu auto-conceito de forma mais realista. Os agentes de socialização vão mudando lentamente da família para os pares e os *media*.

Neste período, as crianças estão constantemente muito activas, brincando e planificando. A amizade ocupa um grande espaço nas suas vidas e começa a ser mais importante do que a família. As amizades e os pares são agora alvos de comparação do seu valor, das suas competências e aptidões, da sua aparência, etc. A amizade também oferece inúmeras possibilidades de aprendizagem ao nível das competências sociais como a comunicação e a negociação. Ao imitarem os seus pares, aprendem a realizar tarefas cada vez mais complexas e descobrem os seus gostos e interesses. A autoestima poderá estar, em primeiro lugar, relacionada com o lugar ocupado no grupo de pares e não do relacionamento com os /as cuidadores/as.

## Adolescência

A adolescência é uma fase de transição do desenvolvimento físico e psicológico que ocorre geralmente durante o período entre a puberdade e a idade adulta. É um período da vida que vai dos 12 aos 18 anos de idade

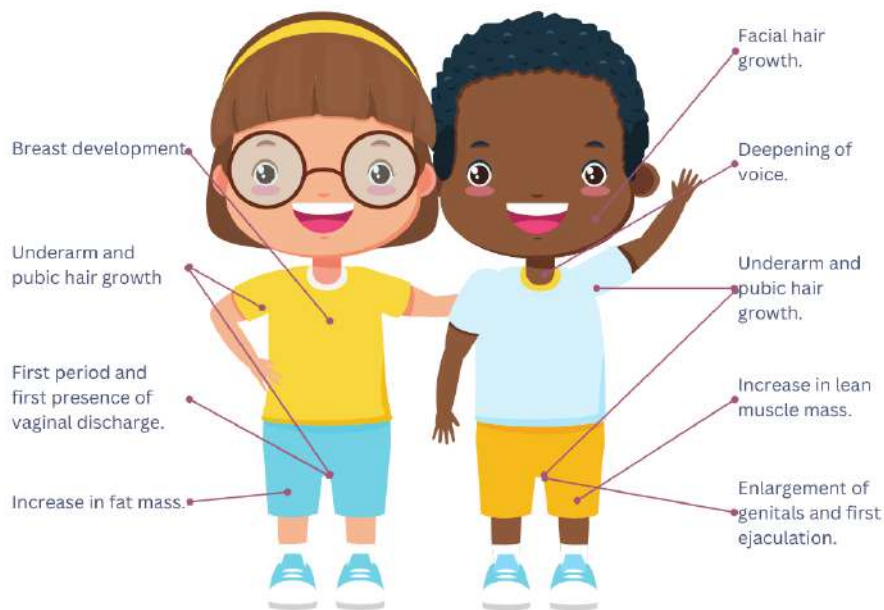
### Desenvolvimento físico

Este período é conhecido pelo rápido crescimento (do corpo), pelas alterações hormonais e pela maturação sexual, que é visível nas características sexuais do corpo. A maturidade sexual das raparigas começa normalmente aos 10 ou 11 anos e termina entre os 15 e os 17 anos. Para os rapazes, o processo começa aos 11 ou 12 anos e termina aos 16 ou 17 anos. Durante este período, tanto as raparigas como os rapazes desenvolvem características sexuais secundárias, que são sinais físicos da maturação sexual, como o crescimento de pêlos púbicos e axilares. As raparigas desenvolvem seios, as ancas começam a alargar-se e a gordura corporal aumenta. Estas transformações são acompanhadas pelo desenvolvimento e pela experiência de desejo sexual, bem como pelo início dos períodos menstruais. Os rapazes começam a desenvolver pêlos faciais e a sua voz torna-se frequentemente mais grave. Os seus corpos ganham mais



músculo. Neste período de desenvolvimento, dá-se início à experiência do desejo sexual e as primeiras ejaculações.

As alterações hormonais provocam uma enorme quantidade de hormonas sexuais (como o estrogénio, a progesterona e a testosterona) e não afectam apenas o sistema reprodutor mas também são responsáveis por mudanças comportamentais. Desta forma, os/as adolescentes experimentam muitas emoções, impulsos e mudanças de humor diferentes, e são desafiados/as a aprender a lidar com estas situações de grande pressão.



## Desenvolvimento cognitivo

As conquistas cognitivas na adolescência são rápidas e significativas. Com uma perspetiva crescente, os/as adolescentes desenvolvem um raciocínio dedutivo, agora mais baseado em factos. As suas capacidades cognitivas já estão maioritariamente melhoradas nas seguintes áreas: atenção, memória, velocidade de processamento, organização e metacognição. A metacognição é relevante na cognição social, aumentando a introspeção, a autoconsciência e a intelectualização. Também incentiva os adolescentes a questionar regras, afirmações e afins. A sabedoria, ou seja, a capacidade de discernimento e de julgamento, desenvolve-se através da experiência e aumenta de forma constante até aos 25 anos; no entanto, os /as jovens adolescentes têm uma maior tendência para se envolverem em comportamentos de risco.

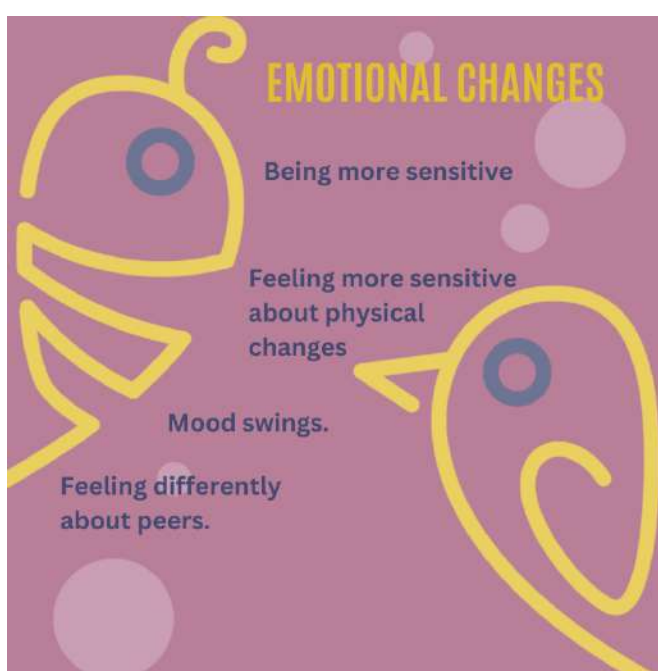
Para além disso, os/as adolescentes começam a compreender que a moral muitas vezes não respeita lógicas binárias e que é algo diferente de uma regra ou mesmo de uma lei. Uma vez que estão a agir e a socializar cada vez mais fora das suas famílias, vêem muitos níveis diferentes de moral, de certo e errado.

F. Bobola, N. Walker: *Psychology 172, Developmental Psychology*: [LINK](#)

E.M. Winpenny, M.R. Winkler, J.Stochl, E.M.F. van Sluijs, N.Larson. D. Neumark-Sztainer: *Associations of early adulthood life transitions with changes in fast food intake: a latent trajectory analysis*. [LINK](#)

## Características gerais

A adolescência é um período de questionamento e de experimentação. Por um lado, os/as adolescentes questionam a sua própria existência e precisam de dominar e ultrapassar grandes quantidades de dúvidas sobre si próprios/as. Por outro lado, também precisam de questionar o mundo à sua volta, com todas as suas barreiras, regras e rotinas, e testá-lo. Assim, os/as adolescentes exploram e experimentam as suas múltiplas possibilidades. Testam limites, quebram regras e revoltam-se contra as autoridades.



À medida que os/as jovens se afastam lentamente dos/as cuidadores/as, os grupos de pares tornam-se cada vez mais importantes. Para encontrarem e assegurarem o seu lugar no mundo, têm de tolerar muita pressão dos pares e, conseqüentemente, muito stress, o que os/as ajuda a formar as suas próprias identidades, a tornarem-se mais autónomos, a crescerem como pessoas e, finalmente, a tornarem-se jovens adultos/as.

Uma grande parte da identidade de um/a jovem forma-se durante os anos da adolescência. Este processo é influenciado pelos familiares, pelos pares e pela sociedade em geral, e muitas vezes estes grupos dão respostas diferentes à mesma pergunta ou soluções diferentes para a mesma tarefa. Esta discrepância resulta em vários conflitos, uma vez que estes grupos normalmente apresentam visões do mundo diferentes e, às vezes, antagónicas. Isto resulta muitas vezes em ambigüidade, que contribuirá para a elaboração do próprio sistema de crenças do/a jovem.

## Início da idade adulta

O início da idade adulta é um período de rápido desenvolvimento pessoal em que as pessoas jovens passam por grandes transições na vida (por exemplo, deixar a casa dos familiares, abandonar os estudos, começar a trabalhar, coabitar com parceiros/as, ser progenitores/as...). Trata-se de um período da vida que vai dos 17 ou 18 anos até aos 20 anos.

### Desenvolvimento físico

Do ponto de vista físico, o início da idade adulta representa o pico do desenvolvimento humano, quando todos os sistemas físicos funcionam no seu melhor. De um ponto de vista estritamente biológico, esta é a melhor altura para se reproduzir. Todos os sistemas do corpo, como os pulmões, a capacidade motora e a força, estão a funcionar perfeitamente. No entanto, no início dos anos 30, o sistema começa lentamente a declinar.

### Desenvolvimento cognitivo

Durante o início da idade adulta, o desenvolvimento cognitivo prossegue. As pessoas adquirem a capacidade de pensamento abstrato, mas não apenas sobre o que é possível, mas também sobre o que é provável. Walter e Bobola explicam que isto acontece porque "o/a adulto/a ganhou experiência e compreende porque é que as possibilidades nem sempre se tornam realidades". Os/As adolescentes pensam sobretudo em cenários em lógicas binárias, enquanto o pensamento na idade adulta introduziu nuances, muito mais realistas. A sua auto-identidade continua a desenvolver-se.

### Características gerais

Ser um/a jovem adulto/a é sobretudo tornar-se independente e autónomo/a. Os/As jovens adultos/as sentem frequentemente que as suas vidas estão paradas porque os pensamentos e tarefas importantes estão orientados para o futuro e nada parece seguro. Têm de acabar a escola, encontrar um emprego, arranjar uma casa própria, etc. Mas estas questões práticas do dia a dia não são as únicas coisas que parecem estar em suspenso no início da idade adulta. Como pudemos ver, os/as jovens já deram grandes passos em termos de desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico. Há muitas coisas que experimentaram ou experimentam pela primeira vez, o que os ajuda a começar a ver as coisas de uma perspetiva mais alargada. No seu caminho para a idade adulta, precisam agora de aplicar tudo o que foi desenvolvido, experimentado e descoberto. Precisam de experimentar a sua sexualidade plenamente desenvolvida, equilibrar uma variedade de emoções, lidar com esperanças e sonhos desfeitos, reconhecer e aceitar necessidades, e muito mais.

Durante a transição para a idade adulta, os/as jovens sofrem frequentemente de muito stress e tornam-se menos activos fisicamente. Por outro lado, envolvem-se mais ativamente nas suas comunidades (voluntariado, ativismo, etc.).

## Desenvolvimento do cérebro

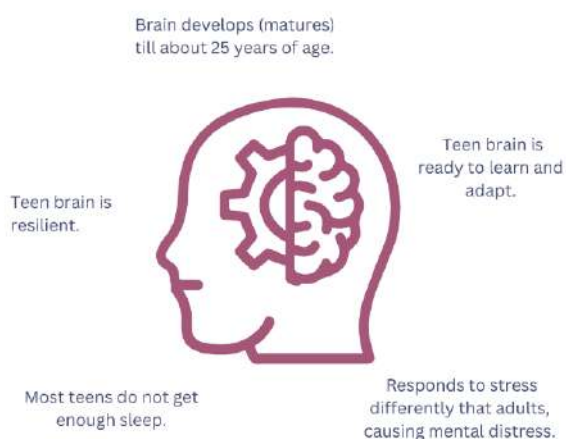


Na adolescência, o cérebro está a desenvolver-se rapidamente, o que influencia a saúde mental e a percepção dos jovens sobre a sua saúde mental. Queremos concentrar-nos um pouco na descrição do cérebro.

## Cérebro

O tamanho do cérebro pára de aumentar na adolescência, mas os dez anos seguintes são dedicados à maturação do cérebro. Este processo termina algures por volta dos vinte e poucos anos. A última área a amadurecer é responsável por competências como o planeamento, o estabelecimento de prioridades e a tomada de boas decisões. Isto significa que os/as jovens tomam decisões sobretudo com base nas suas emoções.

A maioria dos/as adolescentes não dorme o suficiente. A hormona melatonina funciona de forma diferente nos adolescentes, o que lhes permite ficar acordados até tarde da noite e ter dificuldade em levantar-se de manhã. A falta de sono afecta a atenção, o controlo dos impulsos, etc.



O cérebro dos/as **adolescentes está pronto a aprender** e a adaptar-se, especialmente em situações ou experiências novas.

O cérebro do/a adolescente **pode responder ao stress** de forma diferente das pessoas adultas. Isto pode aumentar as suas hipóteses de desenvolver doenças mentais relacionadas com o stress, como a ansiedade e a depressão.

**As doenças mentais podem começar a aparecer durante a adolescência**, porque os/as adolescentes passam por mudanças físicas, emocionais e sociais

ao mesmo tempo.

O cérebro dos/as adolescentes é resiliente, o que significa que, apesar das tensões e dos desafios da adolescência, a maioria dos/as adolescentes acaba por se tornar um adulto saudável.

Conteúdo de vídeo sobre o desenvolvimento do cérebro que recomendamos [AQUI](#)  
É um filme sobre a neurociência por detrás do cérebro dos adolescentes.

National Institute of Mental Health: *The Teen Brain*: [LINK](#)

## Outro ponto de desenvolvimento dos/as adolescentes

Os/As jovens questionam a sua própria existência.

Os/As jovens questionam o mundo que os rodeia com todas as suas barreiras, regras e rotinas e testam-no.

Os/As jovens exploram e experimentam as suas múltiplas possibilidades. Testam limites, quebram regras e revoltam-se contra as autoridades.

Os/As jovens tem tendência para tomar decisões arriscadas e para adotar comportamentos de risco que podem causar danos físicos ou mentais. Essas actividades podem não intencionalmente aumentar a sua exposição à violência, os seus comportamentos sexuais de risco e de consumo de substâncias.

Afastam-se dos/as cuidadores/as.

Os/As grupos de pares tornam-se mais importantes.

Para encontrarem e assegurarem o seu lugar no mundo, aprendem a tolerar muita pressão dos pares e, conseqüentemente, stress, o que os/as ajuda a formar as suas próprias identidades, a tornarem-se mais autónomos, a crescerem como pessoas e, finalmente, a tornarem-se jovens adultos/as.

## Conclusão

Em conclusão, o desenvolvimento de um ser humano é complexo, influenciado tanto por factores biológicos como por estruturas sociais e culturais. A compreensão das fases de desenvolvimento, como a meia infância, a adolescência e o início da idade adulta, é crucial para compreender os desafios e as experiências que os jovens enfrentam. Das mudanças físicas às conquistas cognitivas, cada fase traz o seu próprio conjunto de transformações e implicações para a saúde mental e física. Para além disso, a influência do grupo de pares, da família e da sociedade desempenha um papel significativo na formação da identidade e do comportamento. Ao reconhecer a interação entre a biologia e o ambiente, podemos melhor apoiar os/as jovens à medida que atravessam estas fases críticas da vida e promover o seu bem-estar geral.

*National Library of Medicine: Factors associated with risk behaviours in adolescence:* [LINK](#)

## Referências

- F. Bobola, N. Walker: Psychology 172, Developmental Psychology: [LINK](#)
- National Institute of Mental Health: The Teen Brain: [LINK](#)
- Wikipedia: [LINK](#)
- E.M. Winpenny, M.R. Winkler, J. Stochl, E.M.F. van Sluijs, N. Larson. D. Neumark-Sztainer: Associations of early adulthood life transitions with changes in fast food intake: a latent trajectory analysis. [LINK](#)





# Valores, Direitos, Cultura

## Introdução

Neste capítulo iremos partilhar convosco os fundamentos para a **Educação Compreensiva ou Abrangente para a Sexualidade**. Estes alicerces são como um solo onde a Educação Compreensiva para a Sexualidade pode crescer. Iremos mergulhar em grandes conceitos, tais como valores e direitos, perspetiva histórica, poder, para mencionar alguns. Acreditamos que é importante começar por aqui, uma vez que todo o conteúdo que irás descobrir ao longo do Enquadramento Teórico e através da Atividade das Cartas é construído a partir do nosso entendimento e relação comum com estes conceitos.

## O que é a Sexualidade?

O conceito de sexualidade não é fácil de definir e, evidentemente, tem significados distintos em diferentes culturas e línguas. Adoptámos a definição utilizada pela UNESCO, que é a seguinte:



*A sexualidade pode ser entendida como uma **dimensão central do ser humano** que inclui: a compreensão e a relação com o corpo humano; a ligação emocional e o amor; o sexo; o género; a identidade de género; a orientação sexual; a intimidade sexual; o prazer e a reprodução. **A sexualidade é complexa** e inclui dimensões biológicas, sociais, psicológicas, espirituais, religiosas, políticas, legais, históricas, éticas e culturais que evoluem ao longo da*

*vida. Simultaneamente, a **sexualidade é uma construção social**, mais facilmente compreendida no âmbito da variabilidade de crenças, práticas, comportamentos e identidades. As expectativas que regem o comportamento sexual diferem amplamente entre culturas e dentro de cada cultura. Certos comportamentos são vistos como aceitáveis e desejáveis, enquanto outros são considerados inaceitáveis. Isso não significa que esses comportamentos não ocorram, ou que devam ser excluídos da discussão no contexto da educação para a sexualidade. A sexualidade **está presente ao longo da vida**, manifestando-se de diferentes formas e interagindo com a maturação física, emocional e cognitiva.*

UNESCO: *International technical guidance on sexuality education*, page 17 [link](#)

Photography taken from: [LINK](#)

***Até a própria definição afirma: a sexualidade é complexa; a sexualidade é uma construção social e está presente ao longo da vida.***

É importante mencionar nesta fase que, apesar de ser complexa, nós (como equipa internacional no âmbito da juventude) acreditamos verdadeiramente que é essencial, enquanto profissionais de juventude, ter pelo menos uma compreensão básica do que a sexualidade implica para poder apoiar os/as jovens no seu desenvolvimento. Não tens necessariamente de te tornar um/a especialista em educação para a sexualidade. Existem outras pessoas na área que poderão ter esta função para te apoiar. No entanto, no trabalho diário com jovens, deparamo-nos com muitas situações em que é necessária uma reação rápida, um conselho ou suporte sensato, ou até mesmo uma opinião clara de um/a profissional de juventude, formada antes de ser necessário aplicar as suas competências à realidade.

*Uma vez que a sexualidade é uma construção social, baseámos o conteúdo na dimensão europeia do trabalho com jovens, de forma a incluir o mais possível a diversidade e as perspectivas culturais. Não temos experiência de trabalho em educação sexual na África do Sul ou na Indonésia (embora tivesse sido muito interessante!), por isso, o mapa europeu já é o nosso grande desafio pelas diferenças que integra: da educação sexual na Noruega à Polónia... imagina só!*

E por último, mas não menos importante – a educação para a sexualidade está inserida num tempo e num lugar durante *toda a vida*. Não temos varinhas mágicas para descobrir tudo para todas as idades e apoiar todas as fases possíveis. Concentrar-nos-emos apenas nos/as jovens. Mais concretamente, no período entre os 14 e os 18 anos, com a necessária compreensão de alguns aspectos das fases de desenvolvimento mais jovens e mais velhas, uma vez que não são simplesmente lineares, mas também complexas, dependendo do ambiente, do suporte, dos aspetos legais, etc.

## Importância Social e Política da Educação Compreensiva para a Sexualidade

Os seres humanos são seres sociais em termos de programação biológica. Procuramos constantemente um sentimento de pertença e a evolução colocou-nos em grupos para garantir a nossa sobrevivência. A forma como nos relacionamos e expressamos a nossa sexualidade molda as comunidades e a sociedade como uma estrutura mais alargada da qual fazemos parte. Os recentes resultados das eleições em muitos países europeus revelam uma grande ascensão dos partidos de extrema-direita, cujas ideologias são separatistas e racistas, baseadas no medo e no controlo, no poder e na manipulação. Não entraremos numa análise sobre a razão pela qual isto está a acontecer. Contudo, temos de compreender a que é que isto conduz. A diversidade sexual e a igualdade de género não são os valores promovidos por esta governação política, e as restrições em torno da Educação Compreensiva para a Sexualidade condicionam a qualidade da educação a que os/as jovens têm acesso.



Em alguns países, como a Polónia, onde o partido de extrema-direita chegou ao poder em 2022, a Educação para a Sexualidade passou a ser proibida. Porquê? Existe perigo associado à Educação para a Sexualidade? Que tipo de poder oferece às pessoas? Estas são questões muito interessantes para colocar em cima da mesa com um grupo de jovens. Imaginem o que acontece quando as gerações mais jovens ficam munidas com conhecimentos, competências e atitudes e cultivam uma sexualidade saudável? Ou o que acontece quando se verifica uma situação contrária?

## Falemos de Valores: Quadros Culturais, Éticos e Religiosos da sexualidade

Os valores cultivados em torno da sexualidade estão profundamente enraizados no sistema geral de valores de cada pessoa. Os/as jovens prestam particular atenção ao longo da sua formação, com base na influência que recebem do seu contexto mais próximo (a família ou cuidadores/as, a escola que frequentam, os/as amigos/as ou outros/as jovens com quem contactam, o clube de jovens ou outras actividades extra-curriculares em que participam). O desenvolvimento físico de um/a jovem também desempenha aqui um papel importante. É exatamente na adolescência que o córtex frontal se desenvolve. Isto significa que adquirem cada vez mais capacidade (do ponto de vista fisiológico) para *planear*, *estabelecer prioridades* e *pensar logicamente*. Antes deste processo, as suas emoções predominam e, por assim dizer, falta algo para completar o quadro. Sabe-se também que o cérebro dos/as jovens é extremamente flexível, pelo que a juventude constitui um ótimo momento para a aprendizagem.



Atualmente, em 2024, vivemos na sociedade mais informada e tecnológica que alguma vez existiu. A mais tecnológica e a mais consumista, dado que o crescimento económico sempre foi uma prioridade global. De acordo com Zygmund Bauman, um sociólogo e filósofo que escreveu acerca de questões da modernidade e do consumismo pós-moderno, embora possa parecer

que a tecnologia e a Internet uniram as pessoas mais do que nunca, na verdade, criaram uma ameaça à ligação real (offline) entre as pessoas, que é um fator-chave para o nosso instinto de sobrevivência, entendido como coletivo, em que precisamos das outras pessoas, precisamos de ser bondosos/as para as outras pessoas, como receita para uma vida sensata.

Poland Veto Bill Targeting Sex Ed: [LINK](#) |

Brain development in teenagers: [LINK](#)

Z. Bauman: Interview from documentary. Liquid modernity: [LINK](#)

Photography taken from: [LINK](#)

Bauman introduz o conceito de consumismo, a que chama *uma forma de vida de uma sociedade de consumidores/as*, que é o que somos atualmente, e diz que a primeira área que foi comercializada foi a das *relações humanas*.

Quando refletimos sobre consumismo, tendemos a pensar sobre coisas e objetos, e não sobre relações e pessoas. Porém, não é assim tão literal, não *consumimos* necessariamente outra pessoa, mas o fenómeno traduz-se em relações mais superficiais, menos duradouras no tempo e com menor profundidade, o que obviamente molda a sexualidade do consumismo, tal como os objectos e as coisas.

Vários/as jovens referem rapidamente a *cultura pop como aquela que tem uma enorme influência sobre eles*: a imposição da importância da aparência física, de um vestuário particular, da linguagem e das imagens sexistas utilizadas nas músicas pop e nos videoclipes, dos anúncios constantes e dos exemplos de como viver *com sucesso* a partir do Instagram ou do Tik Tok.

Na sua obra *Sexploitation. Helping Kids Develop Healthy Sexuality in a Porn-Driven World*, Cindy Pierce afirma que muitos dos problemas de saúde mental dos/as jovens têm origem na utilização excessiva da tecnologia e no tempo que despendem em frente aos ecrãs. Em combinação com aquilo a que a autora designa por *cultura da pornografia*, os/as jovens são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de uma sexualidade saudável com base no que visualizam nos ecrãs. Pierce afirma que o nosso papel, enquanto pais/mães/educadores/as, *não é acabar com a indústria pornográfica, mas sim manter conversas e debates abertos com os/as jovens sobre o tema*. Enquanto profissionais de juventude, podemos ajudar os/as jovens a tornarem-se mais conscientes relativamente ao que consomem nos ecrãs, da forma como isso os/as afecta e influencia a construção dos seus sistemas de valores, com a informação adequada e um espaço de reflexão seguro. E como temos sorte de ter à nossa disposição metodologias de educação não-formal para o fazer de forma envolvente e até divertida!

Os aspectos culturais relacionados com a sexualidade são extremamente complexos. *Uma cultura é um conjunto de valores e crenças de um grupo específico de pessoas*. Podemos falar de cultura familiar, cultura de amigos/as, cultura popular, cultura étnica e muitas outras. As



culturas têm as suas manifestações externas, como a língua, a cozinha, o estilo de vestuário, as tradições, e internas, como a atitude em relação à igualdade de género, a perceção do tempo, a identidade política, etc. As manifestações externas são explicitamente aprendidas, conscientes e fáceis de mudar, enquanto as internas são exatamente o oposto.

Algumas culturas (cultura familiar vs. cultura comunitária) podem ser coerentes entre si e outras podem ser contraditórias. No entanto, todas elas moldam o ambiente de influência de um/a jovem, onde a sua identidade se vai construindo ao longo do tempo e os seus valores se vão formando. A cultura não é um fenómeno estático, ela muda, é transformada pela educação, pela política, pelos meios de comunicação, pelas relações.

Olhar para a cultura através do Modelo do *Icebergue Cultural* de E. Hall ajuda a visualizar e a compreender melhor o que está acima ou abaixo da superfície e que é preciso tempo para aprender sobre uma determinada cultura. Os seus valores e crenças estão escondidos e apenas as características aparentes estão à superfície.

Outro modelo interessante é a *Cebola da Cultura Pessoal*, que pode ser aplicado numa atividade (desenvolvida pela Salto EuroMed) que ajuda os/as participantes a refletir sobre as diferentes camadas das suas próprias culturas, desde as camadas externas mais aparentes até aos seus valores e identidade nucleares. Muitos/as de nós têm utilizado esta atividade ao longo dos anos nas Formações de Chegada para voluntários/as ao abrigo do programa do Corpo Europeu de Solidariedade e tem dado sempre bons resultados e debates enriquecedores. Quando aplicada à Educação Compreensiva para a Sexualidade, pode também envolver certos elementos (perguntas, frases abertas a terminar) que poderás considerar mais relevantes quando abordares a cultura e a sexualidade com o teu grupo.

O enquadramento religioso da sexualidade também faz parte da cultura de cada pessoa. A própria religião é um sistema de fé e de culto, que se manifesta tanto externamente como internamente, e que molda as escolhas e os comportamentos das pessoas e das comunidades. Quando trabalhamos com jovens, devemos estar muito atentos/as ao sistema de crenças que trazem de casa. Podemos ter jovens que são, por exemplo, cristãos/ãs, muçulmanos/as ou de qualquer outra religião, ou aqueles/as que se consideram ateus/ias, embora sigam uma certa compreensão espiritual do mundo, ou aqueles/as que são muito críticos/as de qualquer expressão religiosa. Nesta idade, muitas coisas estão a mudar, e as suas preferências religiosas também podem estar a modificar-se. Uma vez que a Educação Compreensiva para a Sexualidade se baseia na inclusão e na diversidade, no respeito e na equidade, como facilitador/a deves cultivar um *espaço e ambiente seguros dentro do teu grupo*. Os nossos próprios preconceitos e ideias preconcebidas/ estereótipos também precisam de ser questionados antes de orientarmos uma discussão sobre estes tópicos.

Tendo referido o respeito e a equidade, um dos outros pilares fundamentais da Educação Compreensiva para a Sexualidade é a **abordagem centrada nos Direitos Humanos**. As



religiões, em muitos cenários, podem não ser compatíveis com a Educação Compreensiva para a Sexualidade. Para trabalhar esta questão de forma holística, pensamos que é importante trabalhar com os/as jovens a importantes questões relacionadas com a sua Saúde e os Direitos Sexuais e Reprodutivos, entendendo que estes são os seus Direitos Humanos fundamentais e que estão em primeiro lugar. As religiões e as políticas, bem como o quadro cultural da sexualidade, vêm depois.

Z Bauman: *Selves as Objects of Consumption Part 1*: [LINK](#)

Z Bauman: *Selves as Objects of Consumption Part 2*: [LINK](#)

C. Pierce: *Sexploitation. Helping Kids Develop Healthy Sexuality in a Porn-Driven World*, page: 71.

E. Hall: *Cultural Iceberg Model*: [LINK](#)

Salto EuroMed: *Onion of Personal Culture*: [LINK](#)

## Saúde e Direitos Sexuais e Reprodutivos

A Educação Compreensiva para a Sexualidade baseia-se e promove um conhecimento dos direitos humanos universais – inclusive os direitos de crianças e jovens – e os direitos de todas as pessoas à saúde, à educação, à informação, à igualdade e não-discriminação. A utilização de uma abordagem centrada nos direitos humanos no âmbito da Educação Compreensiva para a Sexualidade também envolve a sensibilização dos/as jovens, incentivando o reconhecimento dos seus próprios direitos, a identificação e respeito pelos direitos das outras pessoas e a defesa daqueles/as cujos direitos são violados. Proporcionar aos/às jovens acesso igualitário à Educação Compreensiva para a Sexualidade respeita o seu direito ao mais alto padrão de saúde possível, incluindo escolhas sexuais seguras, responsáveis e respeitadas, livres de coerção e violência, bem como o direito de acesso às informações de que os/as jovens precisam para um autocuidado eficaz.



UNESCO: *Sexual and Reproductive rights*: [LINK](#)

UNESCO: *International technical guidance on sexuality education*, page 16: [LINK](#)

Photography taken from: [LINK](#)

Os direitos sexuais e reprodutivos significam que deves ser capaz de tomar as tuas próprias decisões sobre o teu corpo e:

- Obter informação correcta sobre estas questões.
- Aceder a serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo contraceção.
- Escolher se, quando e com quem casar.
- Decidir se queres ter filhos/as e quantos/as.

Uma declaração mais extensa dos Direitos Sexuais e Reprodutivos criada pela World Association for Sexual Health (Associação Mundial de Saúde Sexual) pode ser encontrada [aqui](#).

Facilmente perceptível, dependendo das políticas no poder, alguns países não respeitam várias ou mesmo todas estas premissas para a implementação de um direito humano básico. Ainda há países na Europa que não respeitam o direito das mulheres de controlar e decidir livremente sobre questões relacionadas com a sua sexualidade e o seu corpo, e muitos países têm uma grande lista de condições para o exercício deste direito humano.

## A Sexualidade como parte da Ecologia Profunda

A Época do Antropoceno é uma unidade não oficial de tempo geológico, utilizada para descrever o período mais recente da história da Terra em que a atividade humana começou a ter um impacto significativo no clima e nos ecossistemas do planeta.

Não há dúvida de que vivemos em tempos de mudança. Podemos chamar-lhe alterações climáticas, se quisermos, ou, como dizem os/as franceses/as, *dérèglement climatique*, ou aquecimento global. Infelizmente, ainda não compreendemos que a educação deve ser holística e não pode seguir caminhos separados, estando constantemente dividida em temas e disciplinas, tratando um assunto de cada vez sem ter em consideração o panorama geral.

Felizmente, a Educação Compreensiva para a Sexualidade já nos propõe uma abordagem holística – fazendo parte da Educação para os Direitos Humanos, da Sociologia, da Psicologia e muito mais, indo além dos aspectos fisiológicos da sexualidade, como a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis. Queremos propor a adição de um pequeno aspeto que consideramos muito importante nesta abordagem: a compreensão da sexualidade como parte da Ecologia Profunda.

A Ecologia Profunda é um ramo da filosofia ecológica que enfatiza o valor interdependente da vida humana e não humana, bem como a importância do ecossistema e dos processos naturais. A Ecologia Profunda defende que a sabedoria e a ética são essenciais e opostas ao conservadorismo antropocêntrico que visa preservar o ambiente natural para benefício humano. Pelo contrário, a Ecologia Profunda celebra a diversidade e a interdependência de todos os organismos vivos na Terra.

**Palavras-chave: celebração, diversidade, interdependência.**

A interdependência é algo que, frequentemente, não reconhecemos, em especial na sociedade individualista em que vivemos. Se aplicarmos estas palavras-chave à sexualidade e ao objetivo



de uma sexualidade saudável (social, fisiológica e emocional), reconhecemos também a importância de uma sexualidade saudável como parte de um ambiente saudável.

Se olharmos para a sexualidade deste ponto de vista, veremos as relações e a sua importância de um modo diferente. Direitos, Respeito e Reciprocidade, bem como Suportar, Amar e Pertencer começarão a ter um significado distinto. Iremos explorar mais este assunto no Capítulo *Relações, sentimentos e emoções* e convidamos-te a juntar-te à nossa curiosidade: **O que é que os/as jovens pensam sobre a relação entre a sexualidade e a ecosofia?**

Amnesty International: Sexual and Reproductive Rights: [LINK](#)

Center for reproductive rights: European Abortion Laws: [LINK](#)

National Geographics: Anthropocene: [LINK](#)

Environment and Ecology: Deep Ecology: [LINK](#)

## Conclusão

O nosso papel é apoiar os/as jovens na procura da sua autenticidade, da sua singularidade, ajudando-os/as a ter consciência do que realmente gostam, daquilo em que realmente acreditam. Estamos aqui para os/as apoiar no seu vazio poético pela beleza e pelo respeito, pela equidade e pela inclusão, pela valorização e promoção da diversidade, por viverem apaixonados/as por si próprios/as e pelas outras pessoas. A Educação Compreensiva para a Sexualidade deve incluir informação, actividades e debates sobre cada um destes aspectos da existência humana. Dessa forma, conseguiremos a mudança.

## Referências

- Amnesty International: Sexual and Reproductive Rights: [LINK](#)
- Z Bauman: Selves as Objects of Consumption Part 1: [LINK](#)
- Z Bauman: Selves as Objects of Consumption Part 2: [LINK](#)
- Z. Bauman. Interview from documentary. Liquid modernity: [LINK](#)
- Brain development in teenagers: [LINK](#)
- Center for reproductive rights: European Abortion Laws: [LINK](#)
- Environment and Ecology: Deep Ecology: [LINK](#)
- E. Hall: Cultural Iceberg Model: [LINK](#)
- National Geographics: Anthropocene: [LINK](#)
- C. Pierce: Sexploitation. Helping Kids Develop Healthy Sexuality in a Porn-Driven World, page: 71.
- Poland Veto Bill Targeting Sex Ed: [LINK](#)
- Salto EuroMed: Onion of Personal Culture: [LINK](#)
- UNESCO: International technical guidance on sexuality education, [LINK](#)
- UNESCO: Sexual and Reproductive rights: [LINK](#)
- UNESCO: International technical guidance on sexuality education, page 16: [LINK](#)





# Relações, sentimentos e emoções.

## Introdução

Neste capítulo, falaremos muito sobre a importância do vocabulário e das definições. É claro que apresentamos os resultados da nossa própria investigação, fazendo referência a pensadores como Brene Brown ou bell hooks, e não pretendemos dizer a verdade suprema. O nosso objetivo é sensibilizar para a forma como as línguas moldam os conceitos e como uma compreensão mais profunda de determinado vocabulário pode ajudar a evitar conflitos e enriquecer a nossa comunicação.

## Por que razão começamos com a amizade, dir-se-ia?

Ao abrir um tópico sobre relações, gostaríamos de tocar em diferentes tipos de relações, ver o seu papel e importância sob diferentes prismas. A amizade não só é uma base importante para uma relação mais íntima, como também é uma rede social que ajuda os jovens a aprender sobre a sua sexualidade. É aos amigos que recorremos quando precisamos de partilhar algo, pedir conselhos; é menos frequente recorrer aos pais e encarregados de educação (de acordo com a investigação) e ainda menos - aos educadores (embora essa seja a nossa grande esperança de mudança aqui).

Compreender que os amigos se podem influenciar positiva e negativamente pode ajudar um jovem a identificar se o amigo a quem se dirige é a pessoa certa com quem falar.

## Reflexão

Pergunte ao seu grupo qual é, na sua opinião, o papel dos amigos e quais são os indicadores de uma influência positiva ou negativa dos amigos.

*Falam de forma aberta e sincera uns com os outros?*

*O que é que fazem se sentirem que pode haver ciúmes?*

*Como é que contrastam ideias e crenças sobre a sexualidade?*

No que diz respeito às relações íntimas, como já vimos no capítulo anterior, o nosso sistema de valores e os nossos quadros culturais e éticos desempenham um papel importante. São eles que moldam a compreensão que um jovem tem de uma relação íntima: que tipo de compromisso envolve, que tipo de práticas e expressões sensuais, que palavras a designam também.

Agora, falando de palavras, vamos identificar o vocabulário que utilizamos para falar de relações íntimas.

É muito comum confundir-se entre **atração, desejo, enamoramento e amor**. Vamos esclarecer esta questão.

Enquanto sociedade, sentimos vergonha do amor. Tratamo-lo como se fosse uma obscenidade. Admitimo-lo com relutância. Até dizer a palavra nos faz tropeçar e corar... O amor é a coisa mais importante das nossas vidas, uma paixão pela qual lutaríamos ou morreríamos, e, no entanto, temos relutância em nos determos nos seus nomes. Sem um vocabulário flexível, não podemos sequer falar ou pensar diretamente sobre ele.

De facto, o amor é algo tão importante, mas tão ausente dos debates entre os jovens e ausente dos programas educativos no trabalho com jovens. Não apenas no contexto da Educação Sexual Integral, mas como uma dimensão filosófica da compreensão da vida e das ligações no mundo natural, incluindo entre os seres humanos. Seja qual for a razão e o contexto do silêncio sobre o amor no trabalho com jovens, vamos acabar com ele! Trazê-lo para a educação tem um poder verdadeiramente revolucionário.

D. Ackerman: All About Love: [LINK](#)

**Atração.** Antes de continuar a ler, faça você mesmo um pequeno exercício e tire algum tempo para refletir sobre ele. Com base na sua experiência de vida, o que é a atração? Que tipos de atração existem? Envolve desejo ou não? A atração conduz a qualquer outra coisa?

Terminou? Como é que correu? Descobriste alguma coisa surpreendente pelo caminho?

A atração é uma ação que faz evoluir o interesse. Acontece de forma involuntária (o que significa que não a podemos controlar) e tem muitas variações:

- Atração emocional (apreciação de alguém que nos faz sentir seguros, a sua personalidade pode ser atraente para nós, as suas atitudes e/ou valores partilhados).
- Atração social (estatuto da outra pessoa, a sua posição na sociedade, o seu reconhecimento pelos outros, etc.).
- Atração baseada em interesses (profissionais ou artísticos, talvez os talentos de outra pessoa possam torná-la atraente para nós).

**O desejo** vai um pouco mais longe. É um forte desejo de que algo aconteça e, no nosso caso, numa relação íntima - um desejo de que o contacto sexual aconteça. Os corpos estão envolvidos, as hormonas estão envolvidas, os cheiros e os sabores e alguns outros elementos invisíveis também. Como podemos ver, o desejo não é uma componente incondicional da atração, faz parte dela, mas a atração em si pode existir sem o desejo de uma relação sexual.

**Apaixonar-se** é um processo, uma viagem para conhecer outra pessoa e envolve atração e desejo. O enamoramento não pára necessariamente em qualquer ponto do seu percurso:



mesmo um casal com uma relação de longa duração pode experimentar o enamoramento todos os dias, se investir tempo e energia nesse sentido. Mas, em termos gerais, este período é anterior a um sentimento de amor estabelecido, que envolve outros elementos, como o compromisso e uma escolha consciente.

Pergunte ao seu grupo o que pensam sobre a expressão apaixonar-se? É a mesma nas suas línguas maternas e em inglês? Como é que eles caracterizam este período? Já alguma vez sentiram diferenças claras entre sentir-se atraídos por alguém (como?), sentir desejo e apaixonar-se? Na opinião deles, qual é a diferença entre estes sentimentos e o amor?

Curiosamente, noutras línguas com que trabalhamos (por exemplo, espanhol ou italiano) a expressão apaixonar-se não envolve o verbo cair, mas refere-se a uma ação, a um começo, usando a palavra amor como raiz diretamente enamorarse (ES), innamorarsi (IT). A expressão apaixonar-se está a ser criticada por alguns pensadores, pois reflecte uma atitude peculiar em relação ao amor e à própria vida - uma mistura de medo, admiração, fascínio e confusão. Implica suspeita, dúvida, hesitação que não é totalmente fiável, como notou Thomas Merton. A ideia é totalmente apoiada por Erich Fromm no livro *All About Love*, que acredita que se continua a investir na fantasia da união sem esforço. Muito do investimento no mito do Amor Romântico que está a ser constantemente representado nos media, em muitos filmes e canções. Enquanto para Fromm, amar alguém não é apenas um sentimento forte - é uma decisão, é um julgamento, é uma promessa. Agora, imagine levar isto para uma sala cheia de jovens entre os 15 e os 17 anos. Que interessante seria ouvir as suas reacções!

E. Fromm: *All About love*. Page 171: [LINK](#)

## Reflexão

Pergunte ao seu grupo o que significa o *amor* para eles?

Veja como definem o amor através de diferentes meios (desenho, colagem, música, movimento ou palavras). Convide-os a explorar primeiro e a partilhar o que pensam e sentem e só depois



tente construir uma base comum.



Para o ajudar a construí-lo, reunimos algumas reflexões muito interessantes de investigadores:

Cultivamos o amor quando permitimos que o nosso eu mais vulnerável e poderoso seja profundamente visto e conhecido, e quando honramos a ligação espiritual que nasce dessa oferta com confiança, respeito, bondade e afeto. O amor não é algo que damos ou recebemos; é algo que cultivamos e desenvolvemos, uma ligação que só pode ser cultivada entre duas pessoas quando existe dentro de cada uma delas - só podemos amar os outros na medida em que nos amamos a nós próprios. A vergonha, a culpa, o desrespeito, a traição e a retenção de afeto danificam as raízes a partir das quais o amor cresce. O amor só pode sobreviver a estas feridas se forem reconhecidas, curadas e raras".

Quando exploramos o tema do amor com os jovens, é claro que devemos estar preparados para uma enorme diversidade de opiniões e influências que recebem das suas famílias, amigos, comunidades e da sociedade da cultura pop. Mas também devemos estar conscientes de que temos uma oportunidade incrível de desafiar as suas formas de pensar, convidando-os a compreender o amor como um poder transformador, como um investimento de tempo e de empenho em prol de relações mais profundas, como um lugar de aceitação, de crescimento mútuo e até espiritual.

Ligue-o também ao mundo natural.

Lembram-se do que falámos no capítulo anterior sobre Ecologia Profunda e Sexualidade? O amor não é e não deve ser entendido pelos jovens apenas através do prisma das relações românticas. O amor é um sentimento que se estende por todas as redes da nossa existência. Crescemos na nossa capacidade de amar e receber amor se também o praticarmos com o

cuidado da natureza que nos rodeia. Com a bondade para com as pessoas que mal conhecemos e que podemos encontrar no autocarro quando vamos trabalhar ou estudar. É uma forma de pertencer. Se está interessado no tema Pertença e Amor e gostaria de saber mais, convidamo-lo a ler um [article](#) de outro projeto.

Photography taken from: [LINK](#)

B. Brown: Atlas of the Heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience. Page 171: ISBN 9780399592553

## Sentimentos e emoções

Como mencionámos anteriormente, a parte emocional do desenvolvimento neurobiológico dos jovens é mais forte do que a parte racional. Eles são guiados pelas suas emoções e sentimentos a toda a hora! Aprender a reconhecer os sentimentos e as emoções é crucial para que se possam orientar melhor nas relações. E, mais uma vez, a importância do vocabulário desempenha aqui um papel importante. Brene Brown e a sua equipa fizeram uma investigação com mais de 75.000 pessoas, pedindo-lhes que identificassem as suas emoções primárias em função das situações dadas como exemplos. Surpreendentemente (ou não), surgiram três emoções principais: feliz, triste e chateado (por outras palavras, zangado). Daí surgiu a questão: será que tudo é tão simples ou não somos educados com um vocabulário mais rico para exprimir os nossos sentimentos e emoções? A segunda resposta era mais apelativa para Brown, por isso escreveram um livro maravilhoso, chamado Atlas of the Heart: Mapear a ligação significativa e a linguagem da experiência humana com uma análise de fácil leitura de mais de uma centena de emoções e comportamentos que analisaram.

## Qual é a diferença entre Emoções e Sentimentos?

As emoções são estados físicos que surgem como resposta a estímulos externos.	Os sentimentos são reacções mentais e associações às emoções.
As emoções despertam antes dos sentimentos.	Os sentimentos são causados por emoções.
As emoções são estados físicos.	Os sentimentos são associações e reacções mentais.
As emoções podem ser observadas através de reacções físicas.	Os sentimentos podem ser escondidos.

Graphic element taken from: [pediaa.com](#): Difference between emotions and feelings: [LINK](#).

Acreditamos que a compreensão destas diferenças ajuda os jovens a identificar melhor as suas reacções inconscientes a determinadas situações e a refletir sobre as suas emoções (expressas



ou não expressas) e a dar tempo e espaço para detetar os seus sentimentos, processá-los e aprender a expressá-los. Aprender que tipo de emoções e sentimentos existem, nomeá-los e brincar com eles (especialmente através de actividades de aprendizagem não formal ou de conversas e debates) é muito benéfico para os jovens.

## A palavra-chave aqui é aprender.

*Ser emocionalmente sábio* requer muito trabalho pessoal. A consciência emocional precisa de ser cultivada e desenvolvida para nutrir as ligações e, assim, uma sexualidade saudável beneficiará muito com isso. É por isso que gostaríamos de o convidar a explorar mais o livro de B. Brown *Atlas of the Heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*, a que já nos referimos anteriormente. Escolhemos vários capítulos que pensamos estarem mais relacionados com a Educação Sexual Integral, uma vez que são emoções e sentimentos com que os jovens do nosso grupo-alvo se podem deparar. Cada capítulo inclui definições e reflexões muito interessantes. É como um caminho, um mapa que pode guiar.

## Reflexão

Os capítulos que nos propomos explorar:

#Places we Go when we Compare. *Jealousy, Envy and Schadenfreude.*

#Place we Go when Things don't go as Planned. *Disappointment, Regret.*

#Place we Go when It's Beyond US. *Wonder, Confusion, Curiosity.*

#Place we Go when We're Hurting. *Hopelessness, Sadness.*

#Places we Go with Others. *Empathy, Boundaries.*

#Place we Go when Our Hearts are Open. *Love, Heartbreak, Trust, Betrayal, Hurt*

What do you think of this list? Has anything caught your attention? From our experience, going through each of the chapters has been eye-opening.

Para iniciar este trabalho com os jovens, sugerimos que os convide primeiro a ter conversas (ou trabalho individual) sobre: Como identificam as suas emoções e sentimentos, o que os ajuda a fazê-lo; como os expressam e se é uma tarefa fácil ou não? Conversem sobre a importância de desenvolverem a sua sensibilidade emocional, de se tornarem mais conscientes dos seus desafios, de compreenderem os outros, etc.

Depois de ter passado por esta preparação, pode começar a explorar algumas das emoções, sentimentos e comportamentos, passo a passo. Estar no lugar do desconhecido também é



muito interessante, por isso, primeiro, mapeie as definições com o seu grupo apenas com base na sua experiência. Depois, dêem-lhes mais, partilhem o que aprenderam com o Atlas do Coração. Confiem em nós, vale a pena!

Expressar as nossas emoções e sentimentos é muito importante para o desenvolvimento de relações saudáveis. No entanto, os jovens precisam de estar conscientes de que nem todas as situações permitem que isso aconteça num ambiente seguro e que a vulnerabilidade pode, por vezes, levar a uma zona de pânico total, quando outra pessoa nos rejeita, o que pode tornar-se uma experiência traumática.

Identificar o espaço seguro é um passo fundamental: Sinto-me confiante e seguro para exprimir o que sinto? Se a resposta for não, estamos no sítio errado. Pode haver muitas razões para isso, mas o resultado evidente é que a comunicação não pode ser efectuada. Isto é muito importante quando se trata de consentimento e de tomada de decisões.

## Famílias e parentalidade



As famílias desempenham um papel crucial na educação sexual dos seus filhos. Com a sua atenção e apoio, podem tornar-se pilares de confiança para um jovem. O amor, o apoio e o apoio mútuo são importantes para o funcionamento saudável da família e podem ajudar a construir uma rede sólida à qual um jovem pode recorrer. Mas nem sempre é assim e há muitas famílias onde a sexualidade é completamente ignorada ou mesmo tabuizada, nunca falada, envergonhada e cheia de preconceitos. Não devemos esquecer que os pais de muitos adolescentes contemporâneos não receberam eles próprios uma educação sexual completa, pelo que lhes podem faltar ferramentas e conhecimentos sobre como abordar este tema com os seus filhos. O nosso papel, enquanto animadores de juventude, é ajudar os jovens a compreender que podem surgir mal-entendidos e conflitos, mas que isso

não é o fim do mundo e que há formas de lidar com eles.

Photography taken from: [LINK](#)

## Reflexão

Convide os jovens a discutir as estratégias para abordar esta lacuna. Que atitudes, ferramentas e competências podem ser necessárias para abordar os pais e as discussões que podem surgir? De que tipo de apoio podem precisar e de quem?

Para o ajudar nesta abordagem, identificámos várias atitudes e competências fundamentais:

- Compreender o contexto cultural dos pais.
- Ser capaz de ouvir os argumentos dos pais sem os julgar.
- Obter conhecimentos e estar informado sobre os direitos e as necessidades dos jovens.
- Transformar este conhecimento em argumentos que sejam respeitosos e claros.
- Encontrar soluções e compromissos para ambas as partes.

Resumindo, a atitude de flexibilidade, abertura e bondade, com competências desenvolvidas de escuta e comunicação respeitosa e clara, são alguns dos elementos que requerem reflexão, aprendizagem e prática. O seu papel agora é ajudar a orientar os jovens nesta tarefa!

Não existe uma escola que diga como tornar-se pai ou mãe. É uma transição biológica e social pela qual algumas pessoas passam, e a aprendizagem acontece ao longo do caminho. Paciência, aceitação mútua, amor são os marcos sobre os quais se constrói a parentalidade e é muito importante que a educação sexual que oferece no trabalho com jovens construa pontes entre os pais, os jovens e você próprio no papel de trabalhador com jovens.

Nos casos em que possa estar a trabalhar com um jovem em famílias de acolhimento, certifique-se de que sabe primeiro quem são os tutores legais desse jovem. São os assistentes sociais, os educadores ou a própria instituição? Com quem precisaria de falar se algo alarmante surgisse do trabalho de Educação Sexual Abrangente que está a fazer? Certifique-se de que está ciente disto antes de iniciar qualquer programa de Educação Sexual Integral, pois o seu autocuidado também é importante neste processo.

## Conclusão

Há muito mais para dizer sobre relações, sentimentos e emoções, famílias e parentalidade! Apoiar os jovens na aprendizagem destes temas e desafiá-los a pensar de forma crítica e a agir de forma responsável não é uma tarefa fácil. O seu papel aqui é inspirá-los, despertar a sua curiosidade para aprenderem mais sobre si próprios e sobre a forma como lidam com as suas emoções e sentimentos, por exemplo, sobre a forma como entendem palavras como desejo ou amor e quais são os seus sucessos e desafios com os pais. Certifique-se de que cria um espaço seguro para os jovens se exprimirem. A oportunidade de discutir estes temas não tem preço. Se o fizer de forma divertida, dinâmica, com muitas ferramentas para que eles possam seguir - pode estar orgulhoso de si próprio! O trabalho com jovens é para isso, para criar mudanças na vida dos jovens para melhor.



## Referências

- D. Ackerman: *All About Love*: [LINK](#)
- B. Brown: *Atlas of the Heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Page 171: ISBN 9780399592553
- E. Fromm: *All About love*. Page 171: [LINK](#)



## Diversidade Social

A diversidade social refere-se às diferentes características observadas numa determinada sociedade no que diz respeito à raça, etnia, identidade de género, orientação sexual, idade, religião, estatuto socioeconómico, capacidade física, nível de escolaridade, ocupação, nacionalidade e estatuto de imigrante, local de residência, língua, contexto cultural, entre outros aspetos.

Em diversas sociedades, as diferenças interpessoais são toleradas através da generalização de pessoas em grupos, o que cria uma cultura de preconceito e discriminação. Nesses casos, a diversidade social torna-se negativa e isso resulta em diferenças sociais (distinções e discriminações que ocorrem entre ou mesmo dentro de diferentes grupos sociais), desigualdade (oportunidades e recompensas desiguais para diferentes posições sociais) e divisão (segregação entre os membros de uma sociedade que se baseiam em diferenças inatas ou criadas artificialmente) (Shannon, 2018).

A diversidade social deve ser considerada normal e saudável porque as sociedades humanas são compostas por indivíduos com características, antecedentes, experiências e identidades únicas. É importante reconhecer o potencial da diversidade social para enriquecer as sociedades e promover a justiça social, a igualdade e a inclusão. A inclusão social tem como objetivo criar uma sociedade para todas as pessoas, uma sociedade em que ninguém fica para trás e ninguém é invisível, uma sociedade que garante os direitos humanos e promove a justiça para todos/as, aumentando a qualidade de vida dos/as cidadãos/ãs e melhorando o bem-estar individual (Abbott, Wallace & Sapsford, 2017).

## Interseccionalidade

A interseccionalidade é um conceito criado por K. Crenshaw – uma académica e escritora pioneira nas áreas dos direitos civis, da teoria racial crítica, teoria jurídica feminista negra e raça, racismo e lei – em 1989 no seu ensaio "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A black Feminist Critique of Anti-discrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics" (Desmarginalizando a intersecção de raça e sexo: Uma crítica feminista negra à doutrina anti-discriminação, à teoria feminista e à política antirracista).

De acordo com o [Intersectionality Resource Guide and Toolkit](#) (Guia de Recursos e Kit de Ferramentas de Interseccionalidade), criado sob a liderança da ONU-Mulheres, a vida das pessoas é moldada pelas suas identidades, relações e fatores sociais, que se combinam para criar vantagens (privilégios) e desvantagens (formas de opressão), dependendo da situação de cada pessoa. A interseccionalidade é uma estrutura teórica que permite compreender como as várias identidades sociais se cruzam e interagem entre si, criando experiências únicas e



complexas de privilégio e opressão. Assim, a interseccionalidade é o reconhecimento de que todas as pessoas têm as suas próprias experiências únicas de discriminação e opressão e que devemos ter em conta todos os aspetos que podem marginalizar as pessoas – como o género, a raça, a classe, a orientação sexual e capacidade física. Para promover a equidade social, é importante identificar que fatores sociais, como o patriarcado, o capacitismo, o colonialismo, o imperialismo, a homofobia e o racismo, afetam a vida das pessoas.

Por exemplo, a experiência de uma mulher afro-americana bilionária é diferente quando comparada com a vivência de uma mulher negra com um estatuto socioeconómico inferior e que vive num bairro desfavorecido. Por outro lado, a experiência de um homem homossexual pode ser muito diferente consoante o local de residência e a aceitação social que encontra.

K. Crenshaw: *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics*: [LINK](#)

## A Construção Social do Género

A perspetiva da construção social oferece uma compreensão acerca da variabilidade das diferenças de género ao longo da história e das culturas, atribuindo essas variações aos processos sociais. O género é um princípio organizador para estruturar as sociedades, categorizando os indivíduos em duas grandes categorias: "homens" e "mulheres". Estas categorias surgem com expectativas distintas e, muitas vezes, um tratamento desigual, favorecendo tipicamente os homens com mais privilégios. Os processos específicos de género perpetuam-se e ganham força através de estruturas sociais baseadas no género (por exemplo, organizações, regimes de Estados-nação).

Clementine Ford, autora de *Boys will be boys*, afirma que (tradução livre):

*Ainda mais fascinante é a descoberta de que os esquemas de cores que a sociedade moderna associa tradicionalmente à masculinidade e à feminilidade estão completamente ao contrário. Ou seja, quando a moda infantil trocou o branco genérico pelo rosa e pelo azul, não foi para associar as raparigas ao rosa e os rapazes ao azul – foi ao contrário.*

*O rosa, sendo um tom mais claro de vermelho, estava associado a Marte, o Deus da guerra, então entendia-se que era uma cor mais apropriada para os rapazes. (Armas!)*

*O azul estava mais associado a Vénus e à Virgem Maria (repare que as obras de arte históricas retratam sempre o véu de Nossa Senhora como sendo azul-claro), então foi atribuído às raparigas.*

Em 1918, um artigo da *Ladies Home Journal* reiterava mesmo: “A regra geralmente aceite é o rosa para os rapazes e o azul para as raparigas. A razão é que o cor-de-rosa, sendo uma cor mais



decidida e forte, é mais adequado para o rapaz, enquanto o azul, que é mais delicado e elegante, é mais bonito para a rapariga”.

A igualdade de género foi incluída na legislação internacional em matéria de direitos humanos através da Declaração Universal dos Direitos Humanos, adoptada pela Assembleia Geral das Nações Unidas a 10 de dezembro de 1948. Por conseguinte, a UNESCO afirma que todas as formas de discriminação com base no género constituem violações dos direitos humanos, bem como representam um obstáculo significativo ao cumprimento da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável e dos seus 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A mensagem é clara: é imperativo que as mulheres e os homens tenham igual acesso a oportunidades, escolhas, capacidades, poder e conhecimento enquanto membros iguais da sociedade. Proporcionar às raparigas, aos rapazes, às mulheres e aos homens a educação, os valores, as atitudes e as competências necessárias para combater as desigualdades de género é um pré-requisito fundamental para construir um futuro sustentável que beneficie todas as pessoas.

*The Social Construction of Gender:* [LINK](#)

*C. Ford: Boys Will Be Boys: Power, Patriarchy, and the Toxic Bonds of Mateship.* ISBN: 1760878626

*D. Brooks: Pink and Blue:* [LINK](#)

*UN: Peace, dignity, and equality on the healthy planet:* [LINK](#)

## A Caixa dos Homens e a Violência contra as Mulheres

A “Caixa dos Homens” (Man Box) é uma ideia inicialmente concebida na década de 1980 por Paul Kivel do *Oakland Men's Project* e desenvolvida na década seguinte por Tony Porter, o fundador de *A Call to Men*.

A Caixa dos Homens é definida como um conjunto de crenças, transmitidas pelos pais, pelas mães, pelas famílias, pelos/as pares, pelos meios de comunicação social e pela sociedade em geral, que exercem pressão sobre os homens para que sejam de uma determinada maneira e se conformem com comportamentos e traços específicos. Assim, estas pressões e expectativas encorajam os homens a serem autossuficientes, a agirem com dureza, a serem fisicamente atraentes, a aderirem a papéis de género rígidos e convencionais, a serem heterossexuais, a exibirem proezas sexuais, a usarem a agressividade para resolver conflitos, a dominarem as outras pessoas e a nunca pedirem ajuda.

É importante reconhecer que estamos potencialmente a prejudicar vidas e relações, e a adesão a estas mensagens está associada à perpetração e à vivência de muitas formas de violência, bem como de muitos outros comportamentos destrutivos, como o bullying e a violência, a violência sexual, o consumo e abuso de álcool e outros comportamentos de risco. Os jovens



rapazes são os que mais interiorizam estas pressões e concordam que um rapaz que não riposta quando os outros o empurram é fraco ou que um homem gay não é um homem a sério, entre outras mensagens patriarcais nocivas. Os jovens que estão “fora” da Caixa dos Homens são os que rejeitam estas ideias e, em vez disso, adoptam atitudes mais positivas em relação à masculinidade, sendo muito menos propensos a envolverem-se em comportamentos prejudiciais do que aqueles que estão “dentro” da Caixa dos Homens.

Por exemplo, os homens da Caixa dos Homens tinham três a sete vezes mais probabilidades de referir a prática de bullying físico e três a seis vezes maior propensão para a prática de assédio sexual.

Os rótulos, as expectativas e as pressões associadas à masculinidade convencional têm o efeito de aprisionar e isolar os homens que, inevitavelmente, não conseguem corresponder a estes conceitos idealizados e inflexíveis de masculinidade. A nível mundial, os homens têm maior probabilidade de morrer por suicídio do que as mulheres devido a potenciais razões, nomeadamente: questões de (des)igualdade de género, diferenças nos métodos socialmente aceitáveis para lidar com o stress e com os conflitos para homens e mulheres, disponibilidade e padrões de consumo de álcool e diferenças nas taxas de procura de cuidados para perturbações mentais entre homens e mulheres.

Por conseguinte, é crucial melhorar a nossa compreensão partilhada do modo como as masculinidades nocivas se manifestam na sociedade e influenciam a saúde, de modo abordar as desigualdades de género generalizadas.

As crenças e práticas das masculinidades patriarcais e o maior poder político, económico e social que os homens têm sobre as mulheres são as raízes da violência contra as mulheres e as raparigas. As Nações Unidas definem a violência contra as mulheres como *qualquer ato de violência baseada no género que resulte ou possa resultar em danos ou sofrimentos físicos, sexuais ou psicológicos para as mulheres, incluindo ameaças de tais actos, coerção ou privação arbitrária de liberdade, quer ocorram na vida pública ou na vida privada*. As mulheres e as raparigas são vulneráveis à violência masculina desde tenra idade e essa violência assume muitas formas – física, sexual, emocional e económica. As formas generalizadas de violência contra as mulheres e as raparigas em todo o mundo incluem a exploração sexual, o tráfico sexual e práticas nocivas, como o corte/ mutilação genital feminina, o casamento forçado e o casamento infantil. Independentemente do género da vítima, a maioria dos agressores eram homens e conhecidos da vítima.

A violência contra as mulheres é uma grave violação dos direitos humanos e um problema de saúde pública de proporções pandémicas, associada a graves consequências para a saúde física, sexual, reprodutiva e mental das mulheres e das crianças, a curto e a longo prazo.

A Base de Dados Global da Organização Mundial de Saúde sobre a Prevalência da Violência contra as Mulheres é uma base de dados abrangente sobre a prevalência das duas formas mais



comuns de violência contra as mulheres a nível mundial: A violência perpetrada por parceiros/as íntimos/as e a violência sexual perpetrada por outra pessoa que não o/a parceiro/a, designada por violência sexual por não parceiro.

Desafiar as masculinidades patriarcais implica promover a mudança social, e esta transformação depende de pessoas que tomem medidas proativas nas suas próprias vidas para que estes ideais se tornem realidade. Trata-se de incorporar a mudança que desejam observar no mundo. Os princípios orientadores do trabalho de transformação das masculinidades apresentados pelo Centro de Formação da ONU Mulheres incluem:

**Trabalhar em solidariedade com o trabalho liderado por mulheres sobre a violência contra as mulheres e as raparigas**, para que esse trabalho reforçe as iniciativas existentes, fomentando relações de confiança e colaboração e mantendo linhas claras de comunicação e responsabilização.

**Examinar cuidadosamente se as mensagens e as imagens reforçam involuntariamente estereótipos tradicionais nocivos sobre homens e mulheres** que contribuem para a violência contra as mulheres e as raparigas. É importante estar alerta para os perigos de gerar involuntariamente outras atitudes discriminatórias com base no género (como o facto de os homens sentirem que têm de “proteger” as mulheres limitando a sua mobilidade, liberdade ou privacidade) ou perspetivas anti-igualdade (como a homofobia), que por vezes surgem.

**Envolver os interesses dos homens na mudança de género e considerar os homens como parte da solução.** Os esforços para promover masculinidades transformadoras devem ter em conta as especificidades culturais do que significa ser homem, reconhecer os múltiplos interesses dos homens em desafiar as normas de masculinidade nociva e violenta, e associar masculinidades positivas e não violentas a identidades de género culturalmente convincentes para os homens. Esta estratégia ajudará a diminuir a atitude defensiva e a hostilidade dos homens por serem culpabilizados pelo comportamento de alguns homens.

**Reconhecer que nem todos os homens cometem atos de violência**, ao mesmo tempo que sublinha que **todos os homens têm de ser responsabilizados pelas suas ações pessoais e políticas** (por exemplo, a tolerância face ao sexismo ou à violência), examinando como as suas ações ou inações contribuem para sustentar as normas de masculinidade prejudiciais e perpetuar a violência contra as mulheres e as raparigas.

**Abordar as vulnerabilidades dos homens:** reconhecer que nem todos os homens são iguais (interseccionalidade) e que os homens podem experienciar o poder e a ausência de poder ao mesmo tempo em diferentes contextos. A promoção da justiça de género exige o reconhecimento e a resolução das injustiças que os homens podem sofrer devido a normas patriarcais, incluindo várias formas de violência. As iniciativas transformadoras das masculinidades devem envolver esforços ativos para ultrapassar o sexismo, a exclusão social, a homofobia, o racismo ou qualquer forma de comportamento discriminatório contra as



mulheres ou contra os homens e mulheres homossexuais/bissexuais/transsexuais, ou em qualquer outra base.

**Reconhecer a diversidade sexual e os direitos sexuais:** promover o respeito pela diversidade sexual e pelos direitos sexuais e reprodutivos de todas as pessoas.

**Empregar mensagens positivas e estratégias múltiplas:** enquadrar o envolvimento dos homens como parte da solução para a violência baseada no gênero e identificar, juntamente com os homens, que eles são frequentemente agrupados e culpabilizados pelas ações de alguns sem o reconhecimento das suas diversas crenças e comportamentos. É crucial criar espaços “seguros” para um diálogo aberto e para a aprendizagem sobre a masculinidade e a violência, sem receio de um julgamento ou hostilidade.

Como Chimamanda Ngozi Adichie salientou: *Temos de educar as nossas filhas de forma diferente. Também temos de educar os nossos filhos de forma diferente. O modo como criamos os nossos filhos homens é prejudicial. Reprimimos a sua humanidade. A nossa definição de masculinidade é muito restrita. A masculinidade é uma jaula pequena e dura, e é lá que colocamos os rapazes. Ensinamos-lhes a recear o medo, a fraqueza, a vulnerabilidade. Ensinamos-lhes a esconder quem realmente são – porque têm de ser, como se diz na Nigéria, homens duros.*

B. Heilman, G. Barker, A. Harrison: *The man box: A Study on Being a Young Man in the US, UK, and Mexico*: [LINK](#)

B. Heilman, C. Manuel Guerrero-López, C. Ragonese, M. Kelberg, and G. Barker: *The cost of the man box*: [LINK](#)

World Health Organization: *Preventing suicide: A global imperative*: [LINK](#)

Promundo: *Unmasking Sexual Harassment*: [LINK](#)

World Health Organization *Global Database on Prevalence of Violence against Women*: [LINK](#)

Self-Learning Booklet: *Understanding Masculinities and Violence Against Women and Girls*: [LINK](#)

Chimamanda Ngozi Adichie: *We Should All Be Feminists*. ISBN: 9780008115272



## Trivia - Reflexão Apresentada por Yuval Noah Harari:



Como salientou Yuval Noah Harari no seu livro *Sapiens: História Breve da Humanidade* (2015), o ideal de masculinidade e virilidade do século XVIII, visível no retrato do rei Luís XIV, incluía uma longa peruca, meias-calças, sapatos de salto alto e uma postura de dançarino. Atualmente, na cultura ocidental, estes elementos seriam considerados marcas de feminilidade. Yuval Noah Harari afirma ainda que, durante a maior parte da história, os homens dominantes eram coloridos e extravagantes – p.e., os chefes índios e os marajás hindus.

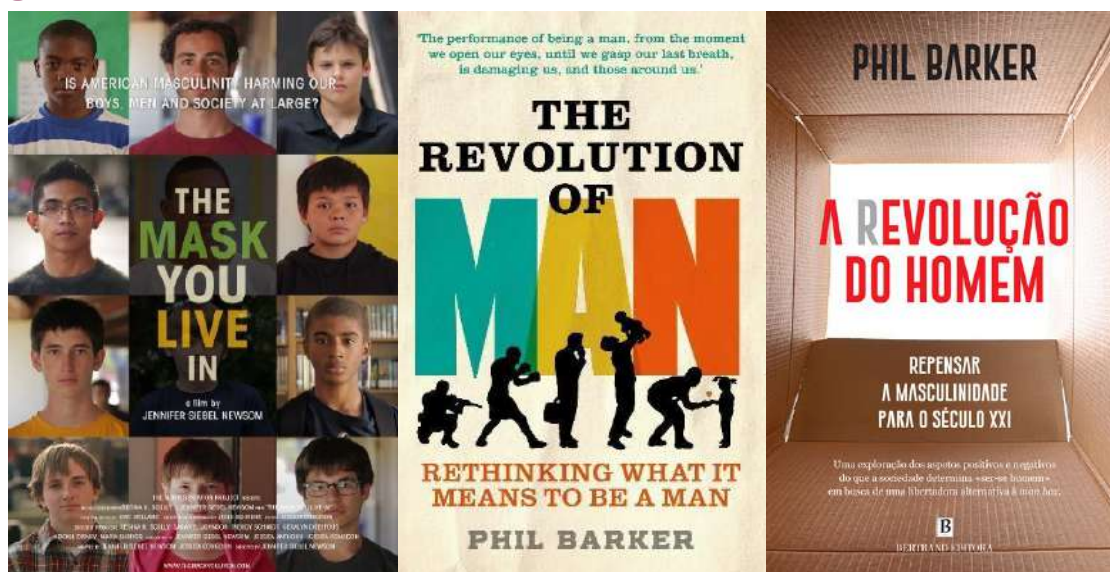


Photograph taken from: [LINK](#) / *Hombres Tejedores* (Men Who Knit): [LINK](#)

Coletivo chileno denominado *Hombres Tejedores* (Homens que Tricotam), que utiliza uma atividade considerada feminina para criar um espaço de diálogo sobre o papel dos homens na sociedade, promover a discussão em torno dos estereótipos de género e dar visibilidade a masculinidades alternativas ao modelo hegemónico.



## Sugestões



The Mask You Live In (Documentary): [LINK](#)

Phil Barker: The Revolution of Man. ISBN: 1760528919

## Características Sexuais, Identidade de Género, Expressão de Género e Orientação Sexual – Definições

Algumas ferramentas, como O Unicórnio de Género, desenvolvido pela organização Trans Student Educational Resources, podem ajudar-nos a distinguir conceitos importantes.

### Sexo atribuído à nascença

A atribuição e classificação de pessoas como homem, mulher, intersexo ou outro sexo com base numa combinação de anatomia, hormonas e cromossomas. O sexo atribuído à nascença pode ser o mesmo ou diferente da identidade de género.

- Feminino
- Masculino
- Outro/ Intersexo - Descreve uma pessoa com uma combinação menos comum de hormonas, cromossomas e anatomia que são utilizados para atribuir o sexo à nascença. Para algumas pessoas intersexo, estas características são aparentes à nascença, enquanto para outras surgem mais tarde na vida, frequentemente na puberdade. Normalmente, os pais, as mães e os/as profissionais de saúde atribuem coercivamente um sexo aos/às bebés intersexo e, no passado, tinham autorização para realizar operações cirúrgicas para adaptar os órgãos genitais do bebé a essa atribuição. Esta

prática tornou-se cada vez mais controversa à medida que os/as adultos/as intersexo se manifestam contra esta prática. O termo intersexo não é substituível nem é sinónimo de transgénero (embora algumas pessoas intersexo se identifiquem como transgénero). As pessoas intersexo podem ter qualquer orientação sexual e identidade de género.

## Identidade de género

Reflete a profunda experiência do próprio género. A maioria das pessoas tem uma identidade de género que faz parte da sua identidade global – homem, mulher, nenhum destes, ambos ou outro/s género/s. A identidade de género de uma pessoa pode ou não coincidir com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

- **Cisgénero** (por vezes abreviado para "cis") é um termo utilizado para descrever pessoas cujo sentido do seu próprio género está alinhado com o sexo que lhes foi atribuído à nascença. O termo cisgénero não indica a biologia, a expressão de género, a orientação sexual, a anatomia física ou a forma como a pessoa é vista no dia-a-dia.
  - Mulher cis
  - Homem cis
- Para as pessoas **transgénero**, o sexo que lhes foi atribuído à nascença e o sentido interno de identidade de género não coincidem. Transgénero ou trans refere-se a um termo abrangente de muitas identidades e expressões de género. O termo transgénero não indica a expressão de género, a orientação sexual, a composição hormonal, a anatomia física ou a forma como a pessoa é vista na vida quotidiana. Algumas pessoas transgénero procuram realizar procedimentos cirúrgicos ou um tratamento hormonal para alinhar o seu corpo com a sua identidade de género; outras não o fazem. As pessoas trans podem ter qualquer orientação sexual e características sexuais.
  - Mulher trans
  - Homem trans
- **Agénero** – Um termo abrangente que engloba vários géneros diferentes de pessoas que normalmente não têm um género e/ou têm um género que descrevem como neutro.
- **Bigénero** – Refere-se às pessoas que se identificam com dois géneros. Pode também identificar-se como multigénero (identificando-se como dois ou mais géneros).

*Trans Students Educational Resources: The Gender Unicorn: [LINK](#)*

## Expressão ou apresentação de género

A manifestação física da identidade de género de uma pessoa através de acções e da aparência, incluindo o discurso, a voz, os maneirismos, o vestuário, o penteado, a forma do corpo, etc. A expressão de género de uma pessoa nem sempre está ligada ao seu sexo biológico, à sua identidade de género ou à sua orientação sexual. Muitas pessoas trans procuram fazer com que a sua expressão de género (a sua aparência) corresponda à sua identidade de género (quem são), em vez de corresponder ao sexo que lhes foi atribuído à nascença.



## Orientação sexual e romântica/emocional

É importante notar que a atração sexual e romântica/emocional pode resultar de uma variedade de fatores, incluindo mas não se limitando à identidade de género, expressão/apresentação de género e sexo atribuído à nascença. A atração pode ser dirigida para:

- Género feminino
- Género masculino
- Outro/s género/s

O sexo atribuído à nascença, a identidade de género, a expressão de género e a orientação sexual e romântica/emocional não são a mesma coisa, mas são aspectos que se intersectam. É fundamental respeitar a escolha de termos, nomes e pronomes que as pessoas fazem para se referirem a si próprias. Um/a **aliado/a** é alguém que defende e apoia uma comunidade que não é a sua; os/as aliados/as não fazem parte das comunidades que defendem.

Embora as pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo enfrentem desafios distintos, todos/as correm um risco coletivo de violações dos direitos humanos devido às suas identidades, expressões, comportamentos ou atributos físicos que são vistos como desafiantes das normas e papéis dominantes de género, incluindo o conceito binário de masculino/feminino.

A atração física, romântica, emocional, estética e/ou outra forma de atração por outras pessoas. A maioria das pessoas tem uma orientação sexual, que faz parte da sua identidade. Nas culturas ocidentais, a identidade de género e a orientação sexual não são a mesma coisa. As pessoas trans podem ser heterossexuais, bissexuais, lésbicas, gays, assexuais, pansexuais, queer, etc., tal como qualquer outra pessoa. Por exemplo, uma mulher trans que se sente atraída exclusivamente por outras mulheres identifica-se frequentemente como lésbica.

- **Heterossexual** – alguém que sente atração apenas (ou principalmente) por algumas pessoas de um género diferente.
- **Homossexual** – uma pessoa que se sente atraída emocional, física e/ou sexualmente por membros do mesmo sexo/género. Este termo [médico] é considerado estigmatizante (particularmente como substantivo) devido à sua história como categoria de doença mental e é desaconselhado para uso comum (em vez disso, pode-se usar gay ou lésbica).
- **Gay** – alguém que sente atração apenas (ou principalmente) por algumas pessoas do mesmo sexo. Pode ser utilizado para designar homens que se sentem atraídos por outros homens e mulheres que se sentem atraídas por mulheres.
- **Lésbica** - mulheres que sentem atração sexual ou romântica por outras mulheres.
- **Bissexual** – um termo abrangente para pessoas que sentem atração sexual e/ou emocional por mais do que um género.

- **Pansexual** – designa uma pessoa que é capaz de se sentir atração por vários ou qualquer género. Por vezes, o conceito omnissexual é utilizado da mesma forma. O termo "pansexual" é utilizado com mais frequência à medida que mais pessoas reconhecem que o género não é binário. Pansexual refere-se àqueles/as cuja atração sexual ou romântica não é definida pelo género.
- **Polissexual** – refere-se a alguém capaz de se sentir atraído/a por múltiplos géneros.
- **Demissexual** – refere-se a uma pessoa que sente atração sexual por outra pessoa depois de ter sido desenvolvida uma ligação emocional ou intelectual.
- **Assexual** – uma pessoa que não sente atração sexual e que se identifica com esta orientação. Pode ser utilizado como um termo abrangente para outras atrações emocionais, como demissexual.
- **Aromântico** – descreve a ausência de atração romântica e refere-se a uma pessoa que se identifica com esta orientação. Pode ser usado como um termo genérico para outras atrações emocionais, como a demiromântica.

### Trivia: A história por detrás do Pride



Embora o Orgulho seja frequentemente visto como uma celebração, as suas origens remontam a um motim contra a brutalidade policial no Stonewall Inn, na cidade de Nova Iorque. Em 28 de junho de 1969, o Stonewall Inn foi alvo de mais uma rusga policial, devido a leis que exigiam que um “homem” ou uma “mulher” usassem peças de vestuário que “correspondessem” ao seu

género no documento de identificação emitido pelo Estado. Em resposta, a comunidade LGBTI de Stonewall, liderada principalmente por mulheres trans negras, resistiu e lutou, levando a um aumento significativo da brutalidade policial durante seis dias de motins. Este evento tornou-se um catalisador do ativismo LGBTI nos Estados Unidos. Em muitas partes do mundo, o Orgulho continua a ser sobretudo um protesto que serve para chamar a atenção, comemorar e defender os direitos das pessoas LGBTI. Embora o Orgulho tenha evoluído cada vez mais para uma plataforma proeminente para celebrar a alegria e a resistência queer, várias formas de ativismo, protestos e encontros comunitários LGBTI existiram globalmente sob diversas formas ao longo da história.

Photograph taken from: [LINK](#)

Amnesty International: LGBTI Rights: [LINK](#)

## Sugestão



*The Death and Life of Marsha P. Johnson* (Documentary): [LINK](#)

## Referências

- P. Abbott, C. Wallace, R. Sapsford: Socially Inclusive Development: The Foundations for Decent Societies in East and Southern Africa: [LINK](#)
- B. Akullu Ezati: Social Diversity, Gender, Equity and Public Policy: [LINK](#)
- Born Free and Equal: Sexual Orientation, Gender Identity and Sex Characteristics in International Human College of the environment: Diversity, Equity, and Inclusion Glossary. [LINK](#)
- Declaration on the Elimination of Violence against Women: [LINK](#)
- European Dei Initiatives: Diversity, Equity, and Inclusion: Key Terms and Definitions: [LINK](#)
- Rights Law: [LINK](#)
- Safe Zone Project: LGBTQ+ Vocabulary: [LINK](#)
- S. Spaulding: Do You See What I See? How Social Differences Influence Mindreading: [LINK](#)
- The History of The Man Box: [LINK](#)
- Trans Student Educational Resources: Definitions: [LINK](#)
- UN Women Training Centre eLearning Campus: [LINK](#)
- World Health Organization: Violence against women: [LINK](#)
- World Health Organization: Global Database on the Prevalence of Violence Against Women: [LINK](#)

# Navegar o terreno da sexualidade juvenil

## Introdução

Na intrincada tapeçaria da adolescência, a exploração da sexualidade é um fio condutor. Reconhecer e abordar as nuances da saúde sexual dos jovens não é apenas uma questão de consciência biológica, mas um passo crucial para promover uma geração informada, capacitada e resiliente. Enquanto animadores de juventude, educadores e activistas, desempenhamos um papel fundamental na orientação destas explorações, fornecendo uma bússola para a compreensão e criando espaços onde as perguntas podem ser feitas sem julgamento.

O percurso da sexualidade é mais do que um fenómeno biológico; é uma exploração multifacetada da identidade, do desejo e das relações. Neste capítulo, vamos aprofundar o panorama da sexualidade dos jovens, reconhecendo a sua complexidade e os desafios que apresenta. O nosso objetivo não é apenas dotar os técnicos de juventude de conhecimentos, mas também capacitá-los com as ferramentas necessárias para facilitar conversas abertas e de apoio.

## Compreender a sexualidade e os ciclos de vida

### Definição de sexualidade: Um espectro de identidade

O domínio das primeiras experiências sexuais entre os jovens é um terreno de exploração, auto-descoberta e emoções complexas e, por conseguinte, muitas vezes uma viagem tumultuosa. Enquanto animadores de juventude, é nosso dever e vocação, acima de tudo, fomentar um ambiente de apoio que promova um desenvolvimento sexual saudável, uma tomada de decisões responsável e escolhas informadas.

A sexualidade não é um ponto fixo, mas sim um espectro dinâmico e individualizado de identidade. É um aspeto complexo e multifacetado da identidade e experiência humanas que engloba uma série de dimensões físicas, emocionais, românticas e sociais. Refere-se à orientação sexual de um indivíduo, às suas atracções, comportamentos e à forma como se relaciona com a sua própria identidade de género e com o(s) género(s) pelo(s) qual(is) se sente atraído. A sexualidade pode englobar várias componentes e é amplamente influenciada por factores culturais, sociais e históricos.



Embora seja difícil fornecer uma lista exaustiva dos maiores problemas e questões que os jovens de toda a Europa enfrentam atualmente em relação à sua sexualidade e às suas primeiras explorações sexuais, as questões comuns incluem a falta de uma educação sexual abrangente e inclusiva, a pressão e as expectativas dos pares, os desafios em linha, a violência e o assédio sexual, a educação para o consentimento, as questões relacionadas com a imagem corporal, o conhecimento insuficiente sobre as componentes emocionais do ciclo menstrual, o estigma e a discriminação, os desafios da saída do armário e a rejeição da família, as influências culturais e religiosas e a saúde mental, para citar apenas algumas.

Quando se envolve com jovens, é crucial criar um espaço onde todos se sintam seguros e aceites. Queremos que eles compreendam que a sua sexualidade é uma parte única de quem são, influenciada pelas experiências e pela auto-descoberta. Também é importante falar sobre como as diferentes culturas e sociedades têm diferentes pontos de vista sobre a sexualidade, ajudando-os a reconhecer de onde vêm as suas crenças. A sexualidade é pessoal e pode ser moldada pela família, cultura e religião, mas também é algo que pode evoluir com o tempo. Ao discutir estes aspectos abertamente, o nosso objetivo é capacitar os jovens para navegarem na sua identidade sexual com consciência e respeito pela diversidade, reconhecendo que o percurso de cada um é diferente.

### **Ciclos de vida: Navegando pelas fases do desenvolvimento sexual**

Como trabalhadores juvenis, compreender as diversas fases do desenvolvimento sexual é fundamental para prestar um apoio efetivo. A adolescência marca o início dessa jornada, trazendo mudanças físicas, o despertar emocional e a exploração de relacionamentos. A transição para a idade adulta envolve uma maior auto-descoberta e o estabelecimento de uma compreensão mais matizada da identidade sexual de cada um. Navegar nestas fases requer paciência, empatia e um reconhecimento dos vários caminhos que os indivíduos podem seguir.



Imagem retirada de: [LINK](#)

Ver também: [teentalk.ca](http://teentalk.ca): [LINK](#)

O nosso papel como animadores de juventude não é apenas o de observadores; somos guias ao longo destas fases de transformação. É essencial criar um ambiente que encoraje as perguntas, respeite as diversas experiências e promova a auto-aceitação.

Então, como fazer isto?

Para promover uma compreensão da sexualidade como um espectro, podemos praticar as seguintes técnicas:

**Utilização de linguagem inclusiva:** Utilizar uma linguagem inclusiva e não binária quando se discute a sexualidade. Isto cria um ambiente em que as pessoas se sentem reconhecidas, independentemente da sua posição no espectro.

**Partilhar experiências pessoais:** Partilhar histórias pessoais ou anedotas que realcem a diversidade de experiências sexuais. As narrativas da vida real podem humanizar o conceito de sexualidade e torná-lo mais compreensível.

**Workshops interactivos:** Organize oficinas interactivas que incentivem a autorreflexão. Actividades como a escrita de diários ou discussões em grupo podem ajudar os jovens a explorar e a expressar os seus sentimentos em evolução sobre a sua própria sexualidade.

**Workshops educativos:** Realizar seminários adequados à idade que abordem as mudanças físicas e emocionais durante a adolescência. Ofereça informações sobre temas como a puberdade, as relações e o consentimento.

**Grupos de apoio de pares:** Criar grupos de apoio entre pares onde os jovens possam partilhar as suas experiências e preocupações. Isto cria um sentido de comunidade e permite a troca de ideias entre pares.

**Sessões individuais:** Proporcionar sessões individuais confidenciais para aqueles que preferem um ambiente mais privado. Isto permite uma orientação personalizada adaptada às necessidades e questões únicas de cada indivíduo.

Para contribuir ativamente para estes objectivos, é essencial cultivar uma comunicação aberta, criando um espaço onde os jovens se sintam à vontade para discutir as suas questões e preocupações sem julgamento. Proporcionar sessões de formação aos animadores de juventude aumenta os seus conhecimentos sobre as diversas identidades sexuais, permitindo-lhes oferecer um apoio informado e sensível. Além disso, a partilha de recursos seleccionados, incluindo livros, artigos e sítios Web, que ofereçam informações precisas e inclusivas, permite que os jovens explorem mais por si próprios.





## Prazer, desejo e consentimento

Enquanto navegam pelo prazer, desejo e consentimento sexuais, os jovens de todas as idades deparam-se com desafios multifacetados. Alguns indivíduos pesquisaram por conta própria, principalmente através de conteúdos online, sítios web de apoio, podcasts e canais educativos nas redes sociais, e parecem estar bem informados sobre estes tópicos. Infelizmente, para um número muito significativo de jovens, o impacto de uma educação sexual inadequada ou inconsistente continua a ser uma preocupação predominante, uma vez que parecem mal equipados para compreender e comunicar os seus desejos, limites e a importância do consentimento.



Imagem retirada de: [LINK](#)

Ver também: [lovetolove.com](http://lovetolove.com): [LINK](#)

As expectativas sociais, alimentadas pelos meios de comunicação digitais e pela pressão dos pares, podem influenciar a forma como os jovens exploram a sua sexualidade, conduzindo potencialmente a experiências que não são totalmente consensuais ou satisfatórias. Neste contexto, é dada especial atenção às raparigas e às jovens mulheres, que são sobretudo educadas para serem agradáveis e darem prioridade aos desejos dos outros em detrimento dos seus, enquanto os rapazes e os jovens homens são sobretudo condicionados a reprimir as suas emoções e vulnerabilidade. Além disso, o estigma em torno das diversas orientações e identidades sexuais pode dificultar discussões abertas, inibindo o desenvolvimento de atitudes saudáveis em relação ao prazer e ao desejo. A questão do consentimento é central, com

variações na consciencialização e compreensão entre culturas e comunidades. Encorajar uma educação sexual abrangente e inclusiva, promover diálogos abertos e desafiar as normas sociais que perpetuam estereótipos nocivos são passos essenciais para criar um ambiente em que os jovens possam viver as suas experiências sexuais com confiança, respeito e uma compreensão genuína do consentimento.

No domínio da exploração sexual, é imperativo que os animadores de juventude orientem os jovens através dos aspectos naturais da sexualidade humana. Iniciando conversas abertas sobre prazer e desejo, quebramos tabus sociais, enfatizando que essas experiências são facetas normais do crescimento humano. Ao desmistificar mitos e estereótipos, promovemos uma visão positiva e realista das experiências sexuais, encorajando a auto-exploração sem vergonha.

O papel crucial do animador de jovens neste domínio é fornecer recursos que se centrem em relações saudáveis, na comunicação e na importância do respeito mútuo. Através destes esforços, contribuimos para o desenvolvimento de indivíduos informados e capacitados, capazes de navegar nas complexidades das suas experiências sexuais.

O que fazer? Pode convidar os jovens a participar nas seguintes actividades:

**Workshops interactivos sobre consentimento:** Realizar seminários que ilustrem o conceito de consentimento através de cenários e exercícios de representação de papéis. Isto permite que os jovens compreendam os aspectos práticos de pedir e dar consentimento. A formação em competências de comunicação permite que os jovens expressem os seus limites e desejos com confiança, assegurando a compreensão mútua.

**Formação em competências de comunicação:** Dotar os jovens de competências de comunicação eficazes para exprimirem claramente os seus limites e desejos. Isto permite-lhes navegar nas relações com confiança e assegura a compreensão mútua. Além disso, abordamos o impacto da pressão dos pares nas decisões relacionadas com o prazer e o desejo. Dando aos jovens a possibilidade de fazerem escolhas de acordo com os seus valores, damos forma a perspectivas saudáveis sobre as relações.

**Compreender as pistas não verbais:** Destacar a importância de reconhecer os sinais não verbais e a linguagem corporal como parte do diálogo de consentimento. Sublinhar a importância da comunicação contínua e a capacidade de retirar o consentimento em qualquer altura.

## Prevenir a gravidez indesejada e as doenças sexualmente transmissíveis

Explorar o panorama da saúde sexual juntamente com os jovens implica equipá-los com os conhecimentos e as ferramentas para tomarem decisões informadas. Ao discutir práticas de sexo seguro, inclua discussões sobre vários métodos de contraceção e forneça informações sobre a eficácia e a acessibilidade dos contraceptivos, garantindo que os jovens estejam cientes das opções disponíveis.



Imagem retirada de: [LINK](#)

Simultaneamente, é fundamental abordar as infeções sexualmente transmissíveis (IST). Em vez de apenas apresentar factos, uma abordagem abrangente envolve a discussão de ISTs comuns e a ênfase em estratégias de prevenção. Ao explorar a importância de exames regulares, de uma comunicação aberta com os parceiros e da utilização de medidas de proteção, os animadores de juventude contribuem para construir uma base de sensibilização para a saúde sexual.

Como fazer isso? No domínio da prevenção da gravidez não desejada e das IST, os animadores de juventude podem utilizar vários métodos para transmitir conhecimentos cruciais.

**Actividades e conversas envolventes:** Em vez de fornecer uma lista de contraceptivos, inicie conversas interessantes sobre práticas sexuais seguras ou utilize jogos ou actividades interessantes. Torne a conversa divertida! Discuta a importância de usar proteção, a variedade de métodos contraceptivos disponíveis e os respectivos prós e contras. Abordar o tema com sensibilidade, reconhecendo que as necessidades de cada indivíduo podem ser diferentes.

**Cenários do mundo real:** Ilustrar a aplicação prática de práticas de sexo seguro através de cenários do mundo real. Ao apresentarem situações que podem ser relacionadas, os trabalhadores juvenis podem demonstrar o impacto de uma tomada de decisão responsável e as potenciais consequências do sexo desprotegido, promovendo uma compreensão mais profunda entre os jovens.

**Workshops interactivos:** Realize workshops interactivos que permitam aos jovens explorar e compreender os métodos contraceptivos de forma prática. Utilize recursos visuais, oradores convidados ou mesmo demonstrações para melhorar a experiência de aprendizagem. Esta abordagem pode tornar a informação mais acessível e memorável.

**Recursos comunitários:** Ligue os jovens a recursos comunitários que fornecem informações sobre saúde sexual. Isso pode incluir clínicas locais, plataformas online ou panfletos informativos. Ao encorajá-los a explorar esses recursos, os animadores de jovens capacitam os jovens a assumir o controlo da sua saúde sexual.

## Aborto e tomada de decisões

O aborto é um tema muito sensível e cheio de nuances que exige uma visão equilibrada, reconhecendo a sua complexidade e a natureza pessoal do processo de tomada de decisão. Os animadores socioeducativos podem desempenhar um papel crucial ao fornecer aos jovens uma compreensão abrangente do aborto, realçando a importância de uma tomada de decisão informada. A prevenção é crucial e a informação ajuda muito! Ao promover um ambiente que encoraje as perguntas e desfaça os mitos, contribua para criar um espaço onde as pessoas possam explorar os seus sentimentos e crenças em relação ao aborto sem serem julgadas.

Tendo em conta que os animadores de juventude não são médicos ou profissionais de saúde, em decisões difíceis como o aborto, o seu papel vai para além da prestação de informações. Eles se tornam pilares de apoio emocional, guiando os jovens através dos desafios associados a essa decisão. Ao discutir os sistemas de apoio, os animadores de jovens enfatizam a importância de buscar apoio emocional de amigos, familiares e profissionais. Reconhecendo o impacto emocional de tais decisões, os animadores de juventude tornam-se defensores do bem-estar mental dos jovens, assegurando que eles não estão sozinhos na navegação destas escolhas complexas e sensíveis.





Imagem retirada de: [LINK](#)

Veja também: Serviço Juvenil de San Diego: [LINK](#)

O que fazer? Abordar a questão do aborto e da tomada de decisões requer uma abordagem ponderada e de apoio:

**Fóruns abertos para discussão:** Criar fóruns abertos onde os jovens possam discutir abertamente o aborto sem medo de julgamento. Essas discussões podem envolver oradores convidados, narrativas pessoais ou painéis de especialistas para apresentar uma gama diversificada de perspectivas e experiências.

**Estudos de casos:** Utilizar estudos de caso para apresentar cenários realistas envolvendo decisões sobre aborto. Este método permite que os animadores de jovens orientem as discussões sobre as complexidades que os indivíduos podem enfrentar, incentivando o pensamento crítico e a empatia entre os jovens.

**Exercícios de dramatização:** Envolver-se em exercícios de dramatização que simulam o processo de tomada de decisão em torno do aborto. Esta abordagem interactiva permite que os jovens explorem as suas emoções, valores e crenças num ambiente seguro e controlado.

**Recursos comunitários:** Os animadores de juventude podem ajudar as pessoas a explorar os seus sentimentos, fornecer informações e pô-las em contacto com recursos adicionais, se necessário. Ligue os jovens a recursos comunitários e serviços de aconselhamento que forneçam informações sobre o tema. Isto pode incluir clínicas locais, plataformas online ou panfletos informativos. Ao encorajá-los a explorar estes recursos, pode capacitar os jovens a tomar conta da sua saúde sexual.

Ao implementar estes métodos, os animadores de jovens podem criar um ambiente que não só transmite informações, mas também incentive o diálogo aberto, o pensamento crítico e o apoio emocional em torno dos temas sensíveis da prevenção da gravidez indesejada, das DSTs e das decisões sobre o aborto.

### Apoiar os jovens

No seu papel vital de apoio aos jovens, os animadores de juventude servem de guias no intrincado terreno da sexualidade. Criando espaços abertos e sem juízos de valor, encorajam a livre expressão de pensamentos, preocupações e questões sobre sexo e relações. Ao criar ambientes baseados na confiança, os animadores de juventude facilitam conversas significativas que contribuem para o bem-estar geral das mentes jovens que orientam.

Combater o estigma social em torno da sexualidade é um aspeto crucial do apoio. Ao participarem em conversas que desafiam os estereótipos, os trabalhadores juvenis promovem uma compreensão mais inclusiva das diversas experiências sexuais. Ao abordar o estigma de frente, estes defensores contribuem para cultivar a empatia, o respeito e a aceitação nas comunidades que servem.



Imagem retirada de: [LINK](#)

Veja também: Centro de Controlo e Prevenção de Doenças : [LINK](#)

Dotar os jovens dos recursos necessários é parte integrante do apoio. Os animadores de juventude desempenham um papel vital na prestação de informações sobre os recursos disponíveis e os serviços de apoio relacionados com a saúde sexual e o bem-estar emocional. Ao pôr os indivíduos em contacto com assistência externa, quer se trate de clínicas, linhas de apoio ou serviços de aconselhamento, os animadores de juventude asseguram que os jovens têm acesso ao apoio abrangente de que necessitam no seu percurso de auto-descoberta.

Ao tecer estes fios de diálogos abertos, desmantelamento do estigma e fornecimento de recursos, os trabalhadores juvenis fortalecem o seu compromisso de nutrir o desenvolvimento holístico dos jovens à medida que navegam pelos aspectos multifacetados da sexualidade e das relações. Através destes esforços concertados, capacitam os jovens a emergir resilientes, informados e capazes de moldar um futuro saudável e gratificante.

## Conclusão

Ao concluirmos este capítulo, destacamos a importância dos assistentes sociais de jovens na formação da narrativa das jornadas sexuais dos jovens. No papel fundamental de apoiar os jovens, os animadores de juventude servem como faróis de orientação no intrincado terreno da sexualidade.

Como guardiões de diálogos abertos, abordando o estigma e fornecendo recursos vitais, os animadores de juventude promovem a compreensão, a empatia e a aceitação, criando ambientes onde os jovens podem navegar com confiança nas complexidades da sua sexualidade. Para enfrentar os desafios de forma eficaz, é essencial uma abordagem abrangente que envolva uma melhor educação sexual, a desestigmatização de diversas orientações sexuais, serviços de saúde acessíveis e esforços para promover relações saudáveis. Decisores políticos, educadores, comunidades e organizações de apoio à comunidade LGBTQ+ desempenham todos papéis cruciais na criação de um ambiente inclusivo e afirmativo. Neste guia abrangente, os animadores de juventude são chamados a ser não apenas educadores, mas também guias compassivos, capacitando os jovens a fazer escolhas informadas e promovendo um futuro em que o bem-estar sexual seja abraçado sem julgamentos. No seu papel crucial, os animadores de jovens contribuem para o esforço coletivo de criar indivíduos resilientes, informados e capacitados, preparados para embarcar numa jornada de auto-descoberta e de relacionamentos saudáveis.

E lembre-se: uma vez que os temas da sexualidade estão, na maioria das vezes, ligados a sentimentos de vergonha, lembre-se de os tornar divertidos e lúdicos.

## Referências

- Planeamento familiar: [LINK](#)



- O que é que se passa? Educação sexual para o mundo real: [LINK](#)
- Defensores da juventude: [Os nossos corpos. As nossas vidas. O nosso movimento: LINK](#)
- Fórum de Educação Sexual: A voz das relações e da educação sexual: [LINK](#)





# Manter-se em Segurança

## Educação Compreensiva para a Sexualidade

Segundo a UNESCO, a Educação Compreensiva ou Abrangente para a Sexualidade é um processo baseado num currículo de ensino e aprendizagem sobre as dimensões cognitivas, emocionais, físicas e sociais da sexualidade humana. O seu objetivo é fornecer às crianças e jovens conhecimentos, competências, atitudes e valores que os/as capacitem para defender a sua saúde, bem-estar e dignidade, cultivar relações sociais e sexuais respeitadas, considerar o impacto das suas escolhas no seu próprio bem-estar e no das outras pessoas, e salvaguardar os seus direitos ao longo da vida.

A Educação Compreensiva para a Sexualidade adota uma abordagem positiva da sexualidade, salientando valores como o respeito, a inclusão, a não discriminação, a igualdade, a empatia, a responsabilidade e a reciprocidade. Além disso, reforça perspetivas saudáveis e positivas relativamente ao corpo, à puberdade, às relações, às questões sexuais e à vida familiar.

Ao adotar uma abordagem centrada no/a jovem, a Educação Compreensiva para a Sexualidade é adaptada de acordo com a sua idade e o nível de desenvolvimento. Aos/às jovens mais novos/as, são apresentados conceitos fundamentais como a família, o respeito e a bondade/compaixão, enquanto os/as mais velhos/as exploram tópicos mais complexos como a violência baseada no género, o consentimento sexual, o teste de VIH (Vírus da Imunodeficiência Humana) e a gravidez.

Quando ministrada de forma eficaz em paralelo com o acesso a serviços essenciais de saúde sexual e reprodutiva, a Educação Compreensiva para a Sexualidade capacita os/as jovens para fazerem escolhas informadas no que concerne às relações e à sexualidade, ao mesmo tempo que os/as orienta na navegação pelas complexidades da vida. Tem, também, o propósito de proteger as crianças contra abusos, educando-as acerca dos seus corpos. Por outro lado, a ausência de uma educação de alta qualidade e adequada à idade no âmbito da sexualidade e das relações pode expor crianças e jovens a comportamentos sexuais prejudiciais e à exploração.

As evidências apoiam consistentemente o valor da Educação Compreensiva para a Sexualidade e a eficácia de abordagens que apresentam uma definição ampla de saúde e bem-estar sexual, ao mesmo tempo em que adotam atitudes positivas, afirmativas e inclusivas em relação à sexualidade humana.

Em suma, uma abordagem holística que abranja diversos tópicos de saúde sexual, progressivamente integrada ao longo dos anos de escolaridade, fomentada em ambientes escolares de suporte e em todas as áreas disciplinares, tem o potencial de promover uma



compreensão da diversidade sexual, prevenir a violência no namoro e entre parceiros/as íntimos/as, incentivar o desenvolvimento de relações saudáveis, proteger contra o abuso sexual infantil, melhorar a aprendizagem social e emocional e aumentar a literacia mediática.

Os direitos sexuais são direitos humanos relacionados com a sexualidade:

- 1) O direito à igualdade e à não-discriminação;
- 2) O direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal;
- 3) O direito à autonomia e à integridade física;
- 4) O direito de não ser submetido/a a tortura nem a tratamentos ou punições cruéis, desumanos ou degradantes;
- 5) O direito de estar livre de todas as formas de violência e coerção;
- 6) O direito à privacidade;
- 7) O direito ao mais alto padrão de saúde possível, incluindo a saúde sexual, com a possibilidade de experiências sexuais prazerosas, satisfatórias e seguras;
- 8) O direito de usufruir dos benefícios do progresso científico e da sua aplicação;
- 9) O direito à informação;
- 10) O direito à educação e o direito a uma Educação Compreensiva para a Sexualidade;
- 11) O direito de constituir, formalizar e dissolver o casamento e outros tipos semelhantes de relações com base na igualdade e no consentimento livre e pleno;
- 12) O direito de decidir sobre ter filhos/as, o número de filhos/as e o espaçamento entre eles/as, e de ter a informação e os meios para o fazer;
- 13) O direito à liberdade de pensamento, de opinião e de expressão;
- 14) Direito à liberdade de associação e de reunião pacífica;
- 15) Direito à participação na vida pública e política;
- 16) O direito de acesso à justiça, a vias de recurso e à reparação.

*E. Goldfarg, L.D. Lieberman: Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education: [LINK](#)*  
*World association of Sexual Health: Declaration of sexual rights: [LINK](#)*

## Espaços Digitais e Pornografia

Como os/as jovens estão cada vez mais imersos/as em espaços digitais, não é surpreendente que muitos/as estejam a recorrer a fontes digitais para obter informações sobre temas relacionados com o corpo, o sexo e as relações. Este cenário em evolução apresenta tanto oportunidades como desafios. Os espaços digitais proporcionam uma plataforma em expansão onde certos aspetos da educação sexual podem tornar-se mais acessíveis, envolventes e interativos para os/as jovens. No entanto, garantir a qualidade do conteúdo representa um desafio. Ao explorar os espaços digitais em busca de informações, os/as jovens encontrarão uma variedade de conteúdos, alguns dos quais podem ser incompletos, com informações imprecisas ou potencialmente prejudiciais. Este cenário coloca os/as educadores/as num equilíbrio delicado, exigindo que aproveitem o potencial dos espaços digitais para fornecer conteúdos de elevada qualidade a uma população jovem diversificada, assumindo



simultaneamente a responsabilidade de equipar os/as jovens com competências críticas necessárias para avaliar os conteúdos que encontram.

Um conhecido website de pornografia (Pornhub) registou 42 mil milhões de visitas em 2019, com uma média de 115 milhões de visitas por dia em todo o mundo. As pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos representaram 61% do tráfego do Pornhub em 2019 (não são fornecidos os dados relativos aos/às consumidores/as com menos de 18 anos).

É crucial reconhecer que os conteúdos explícitos raramente retratam práticas sexuais seguras e operam num quadro sociocultural mais amplo, em que prevalecem os estereótipos de género, o sexismo, a objetificação sexual e as atitudes de apoio à violência. Dado que muitas crianças e jovens são inadvertidamente expostos/as à pornografia ou a procuram ativamente, este conteúdo desempenha inegavelmente um papel na formação de atitudes, normas e expectativas sobre o sexo, os corpos e as relações. Além disso, influencia os comportamentos sexuais.

Os espaços digitais representam uma oportunidade significativa para os/as jovens adquirirem conhecimentos sobre sexualidade, abrangendo tanto conteúdos educativos como de entretenimento. Contudo, à semelhança dos ambientes offline, pode ocorrer estigmatização, bullying e coerção, incluindo violência sexual e baseada no género. Com o objetivo de maximizar o potencial dos espaços digitais para oferecer uma educação compreensiva sobre saúde sexual e reprodutiva aos/às jovens, apresentamos algumas recomendações para orientar os esforços futuros:

**Proporcionar aos/às jovens uma educação digital para a sexualidade que seja empoderadora, baseada nas evidências, promotora de igualdade de género e positiva**, que esteja alinhada com as suas preferências digitais. A investigação indica que muitos/as jovens procuram informação sobre vários aspetos, incluindo o prazer.

**Permitir que os/as jovens, incluindo as comunidades marginalizadas, assumam a liderança, aconselhem e influenciem os conteúdos e serviços relacionados com os espaços digitais.** Os/as jovens, que geralmente utilizam as plataformas digitais com mais frequência do que os grupos demográficos mais velhos, possuem a aptidão e a proficiência para aproveitar as oportunidades sociais e técnicas apresentadas por estes espaços para a criação e partilha de conhecimentos inovadores.

**Abordagens digitais e não digitais podem funcionar em conjunto para melhorar as iniciativas da educação para a sexualidade.** A educação digital para a sexualidade, mesmo quando integrada em programas escolares, é muitas vezes considerada agradável. Os/as jovens tendem a navegar sem problemas entre os domínios físico e virtual, vivendo as suas relações em ambas as esferas. Por conseguinte, a educação em ambos os contextos pode abordar eficazmente esta integração.



**Abordar o cyberbullying e a violência sexual e baseada no género nos espaços digitais.** Para tal, é necessário compreender as desigualdades e os riscos entre os/as jovens de vários géneros e contextos, desafiar os estereótipos de género na educação para a sexualidade e promover a inclusão das pessoas LGBTI e dos grupos marginalizados online. Deste modo, é possível aumentar a segurança online e utilizar as plataformas digitais para mobilizar contra a violência.

*Pornhub Insights: The year 2019 in review:* [LINK](#)

*C. Hesse, C.L. Pedersen: Porn Sex Versus Real Sex: How Sexually Explicit Material Shapes Our Understanding of Sexual Anatomy, Physiology, and Behaviour:* [LINK](#)

*UNESCO Digital Library: Comprehensive sexuality education country profiles:* [LINK](#)

## Promover Relações Saudáveis

Nas **relações saudáveis**, prevalece o respeito mútuo e cada pessoa confia e oferece apoio, respeitando simultaneamente a independência de cada um/a. Nestas relações, as pessoas comunicam de forma aberta e honesta, partilhando o poder e o controlo na tomada de decisões.

Em contraste, uma **relação pouco saudável** é caracterizada por um desequilíbrio de poder em que um/a dos/as parceiros/as procura exercer controlo sobre o/a outro/a. A violência física entre parceiros/as de namoro (violência entre parceiros/as íntimos/as) e a violência sexual no namoro (agressão sexual e coerção reprodutiva e sexual) são frequentemente observadas nas relações entre adolescentes. Além disso, os/as adolescentes e os jovens adultos/as deparam-se frequentemente com problemas generalizados relacionados com a misoginia e o assédio sexual, como os “assobios”, o toque sem autorização e os insultos com palavras sexualizadas.

### Relações Saudáveis

**Igualdade** – Os/as parceiros/as partilham as decisões e as responsabilidades. Discutem os papéis para se certificarem de que são justos e iguais.

**Honestidade** – Os/as parceiros/as partilham os seus sonhos, medos e preocupações entre si. Expressam como se sentem e partilham informações importantes.

**Segurança física** – Os/as parceiros/as sentem-se fisicamente seguros/as na relação e respeitam o espaço um/a do/a outro/a.

**Respeito** – Os/as parceiros/as tratam-se como gostariam de ser tratados/as e aceitam as opiniões, os/as amigos/as e os interesses um/a do/a outro/a. Escutam-se mutuamente.

**Conforto** – Os/as parceiros/as sentem-se seguros/as um/a com o/a outro/a e respeitam as suas diferenças. Apercebem-se quando erram e não têm receio de dizer: "Peço desculpa". Os/as parceiros/as podem ser eles/as próprios/as um/a com o/a outro/a.



**Respeito sexual** – Os/as parceiros/as nunca forçam a atividade sexual ou insistem em fazer algo em que o/a outro/a não se sinta confortável.

**Independência** – Nenhum/a dos/as parceiros/as depende do/a outro/a para ter uma identidade. Os/as parceiros/as mantêm amizades fora da relação. Qualquer um/a dos/as parceiros/as tem o direito de terminar a relação.

**Humor** – A relação é agradável para ambos/as os/as parceiros/as. Os/as parceiros/as riem-se e divertem-se.

S. Jolly, P. Oosterhoff, B. Faith, D. Braeken, K. Shephard: Sexuality education for young people in digital spaces: [LINK](#)

## Relações Pouco Saudáveis

**Controlo** – Um/a dos/as parceiros/as toma todas as decisões e diz à outra pessoa o que fazer ou o que vestir ou com quem passar o tempo.

**Desonestidade** – Um/a dos/as parceiros/as mente ou esconde informações do/a outro/a. Um/a dos/as parceiros/as rouba o/a outro/a.

**Violência física** – Um/a dos/as parceiros/as usa a força para conseguir o que quer (por exemplo, bater, esbofetear, agarrar, empurrar).

**Desrespeito** – Um/a dos/as parceiros/as goza com as opiniões e interesses da outra pessoa. Pode destruir algo que pertence ao/à parceiro/a.

**Intimidação** – Um/a dos/as parceiros/as tenta controlar todos os aspetos da vida da outra pessoa. Um/a dos/as parceiros/as pode tentar afastar o/a outro/a da sua rede de amigos e familiares, ou ameaçar com violência ou com uma separação.

**Violência sexual** – Um/a dos/as parceiros/as pressiona ou força o/a outro/a a ter uma atividade sexual contra a sua vontade, sem o seu consentimento.

**Dependência** – Um/a dos/as parceiros/as sente que "não consegue viver sem" o/a outro/a. Pode ameaçar fazer algo drástico se a relação terminar.

**Hostilidade** – Um/a dos/as parceiros/as pode "andar a pisar ovos" para evitar perturbar o/a outro/a. As provocações são maldosas.



Se suspeitares que alguém está envolvido/a numa relação abusiva, considera tomar as seguintes medidas:

**Manifesta Preocupação:** Conversa com os/as jovens sobre a tua preocupação em relação à segurança deles/as. Realça que o que está a acontecer não é "normal" e que todas as pessoas merecem uma relação segura e saudável. Depois de consultares os/as familiares dos/as jovens, oferece-te para os/as colocares em contacto com um/a profissional, como um/a psicólogo/a ou um/a advogado/a, que possa prestar assistência confidencial.

**Oferece Suporte:** Demonstra o teu apoio e compreensão, deixando claro que estás do lado deles/as. Disponibiliza informações e suporte sem julgamentos, e transmite que a situação não é culpa deles/as – ninguém "merece" ser vítima de violência. Deixa explícito que não os/as culpabilizas e que respeitas as suas escolhas.

**Acredita e Valida:** É importante acreditar e levar as experiências a sério. Os/as jovens podem hesitar em partilhar a sua situação por receio de que ninguém acredite neles/as. Ao validar os seus sentimentos e demonstrar apoio, eles/as podem sentir-se mais confortáveis e confiar em ti para informações adicionais. Evita minimizar a situação com base na idade, inexperiência ou duração da relação.

**Elabora um Plano de Segurança:** Reconhece que um dos momentos mais perigosos numa relação abusiva é quando a vítima decide sair da relação– ajuda a desenvolver um plano de segurança. Oferece um forte apoio durante este período e tenta colocar os/as jovens em contacto com grupos de apoio ou com profissionais que possam ajudar a garantir a sua segurança.

**Apoia na Tomada de Decisão:** Mantém em mente que os/as jovens devem, em última análise, tomar a decisão de abandonar a relação. Existem várias razões complexas pelas quais as vítimas permanecem em relações abusivas. O teu apoio pode desempenhar um papel fulcral para ajudar os/as jovens a encontrar o seu próprio caminho para terminar a relação.

A Roda do Poder e Controlo foi criada no início da década de 1980 em Duluth, Minnesota, pela equipa do Projeto de Intervenção contra o Abuso Doméstico (DAIP – Domestic Abuse Intervention Project). Esta ferramenta ilustra visualmente os padrões de poder e controlo nas relações violentas. É importante salientar que tanto os homens como as mulheres podem assumir o papel de agressores/as numa relação íntima.

*Healthy Relationship Educators Toolkit:* [LINK](#)

*RAFT: Trading the Power and Control Wheel for Equality Wheel:* [LINK](#)





Roda da Igualdade. Disponível em [LINK](#)

Pouco tempo depois, o mesmo grupo concebeu a Roda da Igualdade, que permite a homens e mulheres discernir as diferenças entre uma relação violenta e uma relação caracterizada por uma dinâmica saudável e apoiante. A Roda da Igualdade foi especificamente concebida para ilustrar as transformações necessárias para mudar uma relação de uma dinâmica abusiva para uma interação não violenta e saudável.



Roda da Igualdade. Disponível em [LINK](#)





## Referências

- ACOG Committee opinion: Promoting Healthy Relationships in Adolescents: [LINK](#)
- E. Goldfarg, L.D. Lieberman: *Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education*: [LINK](#)
- C. Hesse, C.L. Pedersen: *Porn Sex Versus Real Sex: How Sexually Explicit Material Shapes Our Understanding of Sexual Anatomy, Physiology, and Behaviour*: [LINK](#)
- Healthy Relationship Educators Toolkit: [LINK](#)
- S. Jolly, P. Oosterhoff, B. Faith, D. Braeken, K. Shephard: *Sexuality education for young people in digital spaces*: [LINK](#)
- Pornhub Insights: *The year 2019 in review*: [LINK](#)
- RAFT: Trading the Power and Control Wheel for Equality Wheel: [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *Comprehensive sexuality education country profiles*: [LINK](#)
- UNESCO Health and education: *Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners*. [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*. [LINK](#)
- UNESCO: *Comprehensive Sexuality Education Implementation Toolkit*: [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *Switched on: sexuality education in digital space*: [LINK](#)
- UNESCO Digital Library: *Comprehensive sexuality education country profiles*: [LINK](#)
- World association of Sexual Health: *Declaration of sexual rights*: [LINK](#)
- World Health Organization: *Comprehensive sexuality education*: [LINK](#)

