

QUESTÕES PARA REFLEXÃO SOBRE A EDUCAÇÃO SEXUAL

COMO EXPERIENCEI A EDUCAÇÃO SEXUAL?

- 1) Em criança (6 a 10 anos), qual foi a extensão da minha experiência em educação sexual?
- 2) Durante a minha adolescência (10 a 17 anos), o que constituiu a base da minha educação sexual?
- 3) No início da minha idade adulta (17 a 30 anos), como naveguei e desenvolvi a minha educação sexual?
- 4) Atualmente, que elementos compõem a minha educação sexual contínua?
- 5) Quais foram as principais pessoas ou recursos que apoiaram o meu percurso de educação sexual?
- 6) Refletindo sobre o meu percurso de educação sexual, por que aspectos sinto particular gratidão?
- 7) Que alterações ou melhorias gostaria que fossem feitas na minha experiência de educação sexual?



QUE COMPETÊNCIAS JÁ POSSUO NA ÁREA DA EDUCAÇÃO SEXUAL?

- 1) Quanto confiante me sinto para abordar temas como a consciência corporal, os sentimentos e as emoções e as primeiras experiências sexuais junto de jovens menores de 18 anos?
- 2) Refletindo sobre as minhas experiências, com que eficácia foram abordadas questões como a parentalidade, a orientação sexual e a identidade de género com adolescentes?
- 3) De que formas demonstro a minha capacidade de discutir temas sensíveis como o aborto e outras questões relacionadas com a sexualidade (por exemplo, espiritualidade, influência dos media, papéis de género) com jovens?
- 4) Quanto eficaz sou na explicação do desenvolvimento da sexualidade tanto para as raparigas como para os rapazes durante as suas diversas fases de crescimento (infância, adolescência, idade adulta)?
- 5) Refletindo sobre a minha prática, sinto-me capacitado/a para facilitar discussões sobre atividade sexual e resolver dúvidas sobre a homossexualidade que os/as jovens possam ter?



COMO POSSO PROGREDIR NESTA ÁREA?

- 1) Em que áreas específicas da educação sexual me sinto menos confiante ou competente e como posso trabalhar para melhorar as minhas aptidões e conhecimentos nessas áreas?
- 2) Refletindo sobre as experiências passadas, quais foram os desafios mais significativos que encontrei no âmbito da educação sexual e que estratégias posso empregar para superar ou mitigar esses desafios no futuro?
- 3) De que forma posso procurar ativamente oportunidades de aprendizagem contínua e de desenvolvimento profissional no âmbito da educação sexual para me manter atualizado/a sobre novas pesquisas, tendências e melhores práticas?
- 4) Como posso aproveitar o feedback de colegas, mentores/as ou daqueles/as com quem trabalho para identificar áreas a melhorar e implementar mudanças construtivas na minha abordagem ou prática?

