



## Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Lagoa

### **SEXO E SEXUALIDADE: DÚVIDAS E QUESTÕES MAIS FREQUENTES**

Somos seres humanos sexuados, mulheres e homens, que ao longo de toda a nossa vida, da infância à velhice, vamos manifestando de maneiras diversas a nossa sexualidade. Esta implica-nos na totalidade e não só numa parte do nosso corpo.

Na maioria dos animais, a sexualidade está apenas relacionada com a procriação. Nos seres humanos ela é sobretudo fonte de prazer, de comunicação e de bem-estar e só nalguns períodos, as vivências sexuais têm como finalidade a reprodução.

A relação sexual é o encontro de duas pessoas inteiras, com todas as partes do seu corpo, toda a sua afectividade, todas as suas fantasias, expectativas e desejos. Portanto, a relação sexual não é apenas o contacto entre duas zonas genitais, um ritual mecânico, uma maneira de dominar outra pessoa, uma mera utilização do corpo. A relação sexual é sim, uma fonte de enriquecimento e de prazer para a própria pessoa e para as outras com quem estabelece laços.

As preocupações pessoais em relação à sexualidade costumam ir sendo resolvidas através de conversas com pessoas em quem confiamos. Estas preocupações podem ser muito variadas, podem ser maiores ou menores, prender a nossa atenção e até às vezes tirar-nos o sono. Algumas delas às vezes só podem ser respondidas através da própria vivência da sexualidade, outras vezes através de uma informação actualizada e objectiva.

É por isso que aqui seleccionámos as perguntas que mais frequentemente as raparigas e os rapazes colocam e procuramos dar-

lhês respostas. Estas respostas podem talvez servir para dar pistas ou para satisfazer as primeiras necessidades de informação.

Ao escrever estas “Questões sobre sexualidade”, partimos de perguntas muito amplas: Como viver a nossa própria sexualidade de uma maneira mais livre? Como vivê-la de acordo com a nossa maneira de ser e com a pessoa com quem nos relacionamos?

**Quando falamos em liberdade, fazemo-lo porque a vida sexual implica uma maneira de entender e de utilizar a liberdade. Afirmar a liberdade na relação sexual significa afirmar a nossa própria liberdade e respeitar e ajudar a construir a das outras pessoas.**

**Em síntese:**

- Se nos aceitarmos sexualmente tal como somos, substituindo os nossos medos e angústias por um autêntico conhecimento do nosso corpo e pelo prazer de nos relacionarmos com as outras pessoas;
- Se formos capazes de entender as diferentes formas de sexualidade, ainda que possam não nos agradar, iremos construindo uma sexualidade enriquecedora e positiva.

## **1. QUAIS SÃO OS ÓRGÃOS GENITAIS MASCULINOS EXTERNOS?**

O que se vê exteriormente é o pênis e o escroto. A extremidade do pênis chama-se glande. A glande está coberta por uma pele elástica, o prepúcio. O pênis tem um pequeno orifício, o meato urinário, através do qual sai a urina e também o esperma. O escroto é a bolsa de pele rugosa que contém os dois testículos.

## 2. QUAIS SÃO OS ÓRGÃOS GENITAIS MASCULINOS INTERNOS?

**Os testículos:** glândulas que fabricam espermatozóides ou células reprodutoras masculinas; os testículos são também produtores de hormonas sexuais.

**Os epidídimos:** local onde os espermatozóides amadurecem.

**Os canais deferentes:** canais através dos quais os espermatozóides se deslocam até às vesículas seminais.

**As vesículas seminais:** local onde se acumulam os espermatozóides e se misturam com o líquido seminal que lhes serve de veículo e de alimento.

**A próstata:** glândula que produz o líquido prostático de características semelhantes ao anterior. O conjunto formado pelo líquido seminal e prostático e pelos espermatozóides constitui o **sémen ou esperma**, líquido branco e espesso que sai no momento da ejaculação através da uretra.

**A uretra:** canal que atravessa a parte esponjosa do pénis por onde passa a urina e o esperma. O seu funcionamento é regulado por um pequeno músculo – **a próstata** – que impede a saída dos dois líquidos ao mesmo tempo.

## 3. O QUE É A FIMOSE?

O pénis está coberto por uma pele fina, sensível e elástica que se retrai no momento da erecção, deixando visível a ponta da glande. Nalguns casos, esta pele não é tão elástica ou é mais estreita e não deixa a glande sair totalmente. Isto é a fimose. Uma pequena intervenção

cirúrgica, muito fácil e rápida, chamada circuncisão, resolverá este problema.

#### 4. É IMPORTANTE O TAMANHO DO PÊNIS?

Em relação a esta pergunta existem muitas ideias falsas que provocam angústias desnecessárias. Há pessoas que pensam que quanto maior é o pênis maior prazer se sente. Isto não é verdade, fundamentalmente por duas razões:

- As diferenças entre os pênis tendem a desaparecer quando estão em erecção, isto é, os grandes e os pequenos ficam praticamente do mesmo tamanho;
- No coito, a vagina adapta-se aos vários tamanhos porque tem uma abertura e dimensão flexíveis.

Não existe portanto, relação entre o tamanho do pênis e o prazer feminino e masculino. Não nos devemos preocupar minimamente com este aspecto.

#### 5. QUAIS SÃO OS ÓRGÃOS GENITAIS FEMININOS EXTERNOS?

Se utilizarmos um espelho vemos a **vulva**, que é um conjunto dos vários órgãos. Na vulva podemos distinguir os **grandes lábios**, duas grandes pregas de pele com pelos que cobrem os restantes órgãos. Por dentro estão os **pequenos lábios**, que se unem por cima do **clitóris**, um pequeno órgão saliente extremamente sensível e que é a fonte de maior prazer sexual da mulher. Mais abaixo encontra-se o orifício da entrada **vagina**. Entre esta e o clitóris há o **meato urinário**, por onde sai a urina.

## 6. QUAIS SÃO OS ÓRGÃOS SEXUAIS FEMININOS INTERNOS?

Os **ovários**: glândulas que produzem os óvulos, as células reprodutoras femininas; os ovários são também produtores de hormonas sexuais.

As **trompas de Falópio**: dois canais compridos e estreitos que captam os óvulos quando saem do ovário e os conduzem ao útero.

O **útero ou matriz**: órgão internamente revestido por uma mucosa onde em caso de gravidez, o óvulo fecundado (ovo) se aloja e desenvolve. Todos os meses esta mucosa se modifica, preparando-se para uma possível gravidez.

A **vagina**: canal flexível situado entre o útero e o exterior.

## 7. O QUE É A MENSTRUÇÃO?

Nas mulheres entre os 13/15 anos e os 45/50 anos, aproximadamente, todos os meses alternadamente amadurece num dos ovários um óvulo que ao desprender-se é captado pela trompa de Falópio e conduzido ao útero. Se o óvulo não se unir a um espermatozóide sai para o exterior, através da vagina, juntamente com o sangue e com parte da mucosa das paredes internas do útero, agora desnecessária pois não houve gravidez. Este líquido chama-se **menstruação** ou e sai durante 3 a 8 dias.

Durante estes dias algumas de nós sentem indisposições passageiras. Se persistirem, é conveniente ir a uma consulta de ginecologia para saber as causas e fazer um tratamento adequado.

## 8. O QUE É A PUBERDADE?

A puberdade é um conjunto de transformações físicas com base numa modificação hormonal. Quando o organismo chega a um certo grau de amadurecimento geral, o cérebro envia uma ordem a uma glândula, a hipófise, que começa a segregar hormonas. Estas hormonas circulam através do sangue por todo o corpo e produzem uma série de transformações, entre as quais a aptidão do organismo para a reprodução.

A puberdade é o início de um período mais amplo, **a adolescência**. A adolescência é a passagem da infância à idade adulta. É uma fase de afirmação pessoal, de ambivalência, de crises, de mudanças. É uma época em que queremos descobrir quem somos para podermos construir a nossa própria maneira de viver, de entender a vida.

## 9. EM QUE IDADE SE ATINGE A PUBERDADE?

A idade do início da puberdade é muito variável e está muito condicionada pela hereditariedade, pelas condições ambientais, pelo clima, pela educação, pela saúde. Os limites habituais do seu início são muito amplos: entre os 9 e os 15 anos.

## 10. QUE SE PASSA FISICAMENTE COM OS RAPAZES QUANDO CHEGAM À PUBERDADE?

Aumentam rapidamente de tamanho. Cresce a sua força muscular. Aumenta o volume dos testículos, em primeiro lugar, e depois o pênis. Aparecem os pêlos na púbis, nas axilas, no bigode, na barba e noutras partes do corpo. Têm a primeira ejaculação.

## **11. EM QUE SITUAÇÕES APARECE A EJACULAÇÃO NOS RAPAZES?**

Pode acontecer pela primeira vez quando nos masturbamos e, nesse dia, aparecem umas gotas de esperma. Também pode acontecer durante a noite enquanto dormimos, quando estamos em tensão nervosa, quando sentimos excitação erótica, quando fazemos exercício físico. Mas certamente se perguntarmos a pessoas amigas encontraremos ainda outras respostas.

## **12. O QUE É A POLUÇÃO NOCTURNA?**

É uma ejaculação espontânea durante o sono e que está ligada a um sonho erótico. O prazer pode ser tão intenso que podemos acordar. As poluições nocturnas são fenómenos absolutamente normais em todas as idades.

## **13. O QUE SE PASSA FISICAMENTE COM AS RAPARIGAS QUANDO CHEGAM À PUBERDADE?**

Aumentam rapidamente de tamanho; desenvolvem-se as mamas; surgem os pêlos na púbis e nas axilas; a cintura estreita-se, as ancas desenvolvem-se e têm a primeira menstruação.

## **14. É A MESMA COISA A EJACULAÇÃO NOS RAPAZES E A MENSTRUÇÃO NAS RAPARIGAS?**

Somente se assemelha na medida em que são o sinal de que a partir desse momento tanto os rapazes como as raparigas podem ser pais ou mães se assim o desejarem.

## 15. FAZ MAL TOMAR BANHO DURANTE A MENSTRUÇÃO?

Não só não faz mal como é também principalmente neste período que melhor temos que vigiar a higiene genital.

## 16. USAR TAMPÕES FAZ PERDER A VIRGINDADE?

Ser virgem significa que uma rapariga ou mulher não tiveram relações sexuais coitais e, por isso, não houve “rotura” do hímen. Falar de rotura pode dar a ideia falsa pois, na verdade, o hímen é uma membrana fina e flexível que apenas cobre parcialmente a entrada da vagina, o que permite não só a saída de sangue na menstruação como a introdução de tampões. A prática de desportos pode fazer diminuir a superfície desta membrana, ou seja, “romper” o hímen.

Há também hímens de tal forma sensíveis que nunca rompem durante as relações sexuais e que, em geral se rompem na altura do parto. **Por razões culturais, a virgindade foi sendo sobrevalorizada como** se fosse um dos valores mais importantes numa rapariga.

Ainda hoje as pressões sociais se fazem sentir de maneiras diferentes em relação aos comportamentos sexuais femininos e masculinos, encorajando os homens a terem um papel activo, a tomarem iniciativas, a fazerem experiências e penalizando, de várias formas, todos estes comportamentos quando são assumidos pelas mulheres.

Isto acontece praticamente em todas as áreas, com relevo especial para a sexualidade e, muito concretamente, para a virgindade. De facto, os rapazes sentem-se valorizados através das suas experiências sexuais e as raparigas, pelo contrário, sentem-se desvalorizadas e culpabilizadas.

17.

## O QUE É A CONTRACEPÇÃO?

A contracepção é uma forma de evitar a gravidez, pois interfere nas fases dos processos que a originam. É importante saber que entre os casais que têm relações coitais de forma regular e não utilizam nenhum método contraceptivo existem 80% de possibilidades durante o ano de ocorrer uma gravidez. Assim, quando uma gravidez não é desejada é importante conhecer todos os métodos contraceptivos existentes, bem como as respectivas vantagens e inconvenientes. O desejável é que cada pessoa utilize o método contraceptivo mais adequado ao seu caso. Para isso deve-se recorrer ao centro de saúde, a uma consulta de Planeamento Familiar.

## 18. COM QUE IDADE DEVE COMEÇAR O USO DOS CONTRACEPTIVOS?

Não podemos falar de uma idade determinada, da mesma maneira que também não existe uma idade para o início das relações coitais. No entanto, os médicos não têm por hábito prescrever a pílula antes dos 15, 16 anos.

O que devemos saber é que uma **única relação coital pode produzir uma gravidez se não utilizarmos nenhum método contraceptivo**. Portanto, é necessário usar uma contracepção segura desde a primeira relação coital, a não ser que desejemos ter uma criança.

No entanto, existem muitos factores a ter em conta para decidir qual o método contraceptivo mais adequado, como a frequência das relações coitais e a idade.

19.

### **O QUE SIGNIFICA A EXPRESSÃO “RELAÇÕES SEXUAIS”?**

Quando se fala de relações sexuais pensa-se quase sempre no coito. Esta identificação está relacionada com uma perspectiva que identifica relação sexual com reprodução. Neste sentido foi dada muita importância ao coito, introdução do pênis na vagina, por ser um meio que possibilita a reprodução. Embora essa identificação muitas vezes já não esteja presente persiste ainda esta perspectiva.

Como já sabemos a sexualidade implica-nos na totalidade e não só numa parte do nosso corpo. A relação sexual é assim, o encontro de pessoas inteiras, com todas as partes do seu corpo, toda a sua afectividade, todas as suas fantasias, expectativas e desejos. Não é apenas o contacto entre zonas genitais, nem uma maneira de dominar outras pessoas, nem uma mera utilização do corpo. A relação sexual é sim uma fonte de prazer, de afectividade, de comunicação e de bem-estar para a própria pessoa e para as outras com quem estabelece laços. Devemos pois encará-la num sentido amplo, valorizando igualmente as diversas maneiras de nos relacionarmos.

Portanto, o coito é apenas uma das maneiras de expressar a sexualidade, não sendo nem mais nem menos importante do que qualquer outra. Tudo pode dar prazer e cada experiência é diferente das outras e igualmente agradável.

20.

### **QUAL O MELHOR CONTRACEPTIVO?**

Não existe nenhum método contraceptivo perfeito. Todos têm as suas vantagens e inconvenientes. Poderíamos dizer que o melhor método é aquele que melhor responde às necessidades de cada pessoa, em determinada fase da sua vida. Como já comentámos, é preciso ter em conta factores, tais como a idade, a situação pessoal, o estado de saúde, a frequência das relações coitais, a atitude do casal, etc.

Os métodos contraceptivos mais vulgares são:

- a pílula;
- o anel vaginal (Nunaring);
- o dispositivo intra-uterino (d.i.u);
- o preservativo.

## 21. **EXISTEM OUTROS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS?**

Sim, mas a sua eficácia é limitada: são a **abstinência periódica** e o **coito interrompido**.

Os **métodos de abstinência periódica** consistem em não ter relações coitais durante os dias férteis da mulher; para isso, deve ter-se em conta o momento da ovulação e a capacidade de vida do óvulo e do espermatozóide.

Existem duas variantes:

- **O método Ogino-Knauss ou o método do calendário** – consiste em determinar o dia provável da ovulação (logo, os possíveis dias férteis e não férteis) a partir da observação do calendário, relacionando-o com o ciclo menstrual;
- **O método das temperaturas ou térmico** – consiste em determinar os dias férteis e os dias seguros a partir da observação da temperatura basal. Ao longo do ciclo a temperatura varia aumentando ligeiramente na ovulação.

**Método Billings ou muco** – o muco cervical (secreção do colo uterino) altera-se ao longo do ciclo. A sua rigorosa observação permite determinar os dias seguros e os dias férteis. Na altura da ovulação o muco torna-se mais espesso e abundante.

**Método Sinto-Térmico** - resulta da observação conjunta da temperatura basal, do muco, do calendário e eventuais sintomas que ocorram na altura da ovulação.

**Estes métodos oferecem pouca eficácia como métodos contraceptivos; no entanto, podem utilizar-se no sentido inverso para favorecer a gravidez.**

**O coito interrompido** consiste em retirar o pênis da vagina antes da ejaculação. **Não é um método contraceptivo, mas sim uma prática muito pouco segura que, além de poder dar origem a uma gravidez, provoca ansiedade em ambos os parceiros, podendo também ser causa de futuros distúrbios psicosexuais.**

Recordemos também que, **antes da ejaculação se produz uma pequena emissão de líquido** proveniente das glândulas de Cowper, não perceptível por nenhum dos parceiros, mas que, no entanto, **pode conter espermatozóides.**

## **22. PORQUE É QUE HÁ PESSOAS QUE UTILIZAM OUTROS PROCESSOS QUE NÃO MENCIONAMOS AQUI?**

**Porque existe pouca informação sobre este tema.**

Os métodos que vamos referir agora não são métodos contraceptivos, mas processos que se têm utilizado erradamente como contraceptivos e que não evitam a gravidez:

- O **período de aleitamento**, pois durante este período pode ter início a ovulação;
- O **coito vulgar** que consiste em ejacular sobre a vulva sem introduzir o pênis na vagina. Este processo é ineficaz, pois uma parte do esperma pode penetrar na vagina;
- A **lavagem vaginal** depois de uma relação coital, pois os espermatozóides deslocam-se com grande rapidez, podendo fecundar um óvulo. Além disso, este sistema altera o meio natural da vagina.

23.

### O QUE É A CONTRACEPÇÃO DO DIA SEGUINTE?

É uma preparação hormonal que se pode injectar ou tomar em comprimidos até ao máximo de 72 horas após uma relação coital, em que não foi utilizada contracepção.

**Não é um método contraceptivo, mas apenas um processo a utilizar somente em circunstâncias excepcionais.**

Assim, por falha de ou inexistência de um contraceptivo exterior (rotura do preservativo), pode-se ir dentro de 24 horas seguintes a um centro de saúde, onde se pode ainda solucionar o problema.

### 24. O QUE É A ESTERILIZAÇÃO?

É um método contraceptivo permanente. **No homem**, trata-se de uma operação muito simples, chamada **vasectomia**, e consiste em seccionar os canais deferentes. A ejaculação continuará a produzir-se mas a partir desse momento já não conterá espermatozóides. **Na mulher**, trata-se de uma operação um pouco mais complexa. Chama-se laqueação de trompas, e consiste em obstruir ou seccionar as Trompas de Falópio. Desta maneira, impede-se que o óvulo se encontre com os espermatozóides. O ciclo menstrual não se altera.

Do ponto de vista cirúrgico, a esterilização oferece um baixo nível de risco e não afecta o comportamento sexual. No entanto, podem ocorrer problemas psicológicos se não existir uma informação correcta ou se a decisão não tiver sido bem assumida. **Por conseguinte, a esterilização requer uma decisão meditada e madura de não querer ter filhos, a partir dessa data.**

### 25. O ABORTO É UM MÉTODO CONTRACEPTIVO?

**Não, o aborto não é um método contraceptivo; é uma interrupção de uma gravidez não desejada, resultante da ausência de planeamento familiar.**

O aborto pode ser espontâneo ou provocado. Neste caso, representa o último recurso face a uma gravidez não desejada. A não existência de contraceção ou a sua ineficácia estão na origem desta situação. Quando realizado sem garantias sanitárias (o que sucede na grande maioria das vezes, representa um gravíssimo risco para a vida da mulher.

No nosso país o aborto está **legalizado** só **em alguns casos** – Lei 6/84, de 11. 05. 84:

- Quando é o único meio de **evitar perigo de morte ou de grave, irreversível ou duradoura lesão para o corpo ou para a saúde física e psíquica da mulher grávida**. Neste caso, poderá ser realizado nas 12 semanas de gravidez;
- Quando existem seguros **motivos para prever que a criança irá sofrer de uma grave doença ou malformação, incuráveis**. Neste caso, poderá ser realizado nas primeiras 16 semanas de gravidez;
- Quando a gravidez resultar de **violação**. Neste caso, poderá ser realizado nas 12 primeiras semanas de gravidez.

**É preciso evitar o aborto e a única maneira de o fazer é utilizar um método contraceptivo seguro e adequado.**

## **26. O QUE SÃO E COMO SE UTILIZAM AS CONSULTAS DE PLANEAMENTO FAMILIAR?**

No nosso país só a partir de 1976 apareceram as consultas de Planeamento Familiar que existe nos Centros de Saúde e nos Hospitais.

Nesses centros dão-se informações sobre os vários métodos contraceptivos e orientações para a sua utilização correcta.

Estão abertos ao rapaz, à rapariga ou ao casal, **porque o planeamento é uma responsabilidade a ser partilhada.**

## 27. QUE QUER DIZER MASTURBAR-SE?

A masturbação é uma manifestação sexual comum aos dois sexos, em que obtemos prazer sexual auto-estimulando os nossos órgãos genitais e outras partes do corpo. Começa quando somos bebés e é uma das maneiras de expressarmos a sexualidade ao longo da vida.

## 28. A MASTURBAÇÃO É PREJUDICIAL?

**A masturbação não faz mal nenhum, ainda que, ao longo do tempo, lhe tenham atribuído toda a espécie de doenças e males, como as borbulhas, a impotência, a perda de vigor físico e mental, etc. Isto está cientificamente provado que é mentira.** Podemos considerar a masturbação como uma forma importante de auto-conhecimento.

## 29. EM QUE SITUAÇÃO AS RAPARIGAS E OS RAPAZES SE MASTURBAM?

Quando estamos em repouso e experimentamos uma sensação de paz e de prazer enquanto a imaginação voa para recordações, situações vistas, pessoas que desejamos. Quando nos sentimos em tensão ou a angústia e a tristeza se instalam. Às vezes, também nos masturbamos por rotina, por hábito. A masturbação, além de produzir prazer pode ajudar a libertar tensões.

### **30. PORQUE É QUE ÀS VEZES TEMOS SENTIMENTOS DE CULPA QUANDO NOS MASTURBAMOS?**

Porque na sociedade em vivemos ainda existe a opinião absurda de que masturbar-se faz mal, de que imaginar fantasias sexuais é algo prejudicial.

Vivemos numa sociedade em que, apesar de haver, de um modo geral, uma maior abertura na maneira de encarar a sexualidade, se faz ainda muito pouco para compreender a sua dimensão humana e criativa. Relativamente à masturbação como a outros aspectos, persistem ideias erradas e culpabilizantes que vamos vivenciando e interiorizando, produzindo-se sentimentos de culpa que não têm razão de ser.

É importante sabermos que a masturbação é uma maneira perfeitamente saudável de vivermos a nossa sexualidade nas várias fases da vida.

### **31. EM QUE IDADE SE PODEM TER RELAÇÕES SEXUAIS COMPLETAS?**

Em geral, fala-se de relação sexual completa quando existe penetração, ou seja, relação coital. Esta expressão está relacionada com uma perspectiva incorrecta que identifica relação sexual com reprodução e, por isso, a relação sexual só seria completa, só teria valor se houvesse relação coital para permitir a reprodução. Todas as outras maneiras de expressar a sexualidade seriam consideradas apenas como preliminares àquela.

Embora esta identificação muitas vezes já não esteja presente, persiste ainda esta perspectiva.

Encarando as relações sexuais num sentido amplo em que se valorizam igualmente as diversas maneiras de nos relacionarmos, podemos dizer que não há normas universalmente válidas relativamente a uma idade adequada para o seu início.

O que é mais importante é saber aceitar e compreender as diferenças. Nesse sentido, não há uma idade determinada para o início das relações sexuais. Cada pessoa deve encontrar a sua maneira de se expressar. Não devemos pressionar nem admitir pressões. Devemos seguir o nosso próprio ritmo.

### 32. O QUE SIGNIFICA SER-SE HOMOSSEXUAL?

Significa que preferimos relacionarmo-nos sexualmente com pessoas do mesmo sexo.

### 33. A QUE É DEVIDA A HOMOSSEXUALIDADE?

Pode e deve também perguntar-se a que é devida a heterossexualidade, ou seja, a preferência em nos relacionarmos sexualmente com pessoas de outro sexo, pois tanto esta como a homossexualidade são maneiras de expressarmos a nossa sexualidade.

De facto, **em todos os tempos e em todas as culturas ouve e há pessoas homossexuais, heterossexuais e também bissexuais, as que gostam de se relacionar sexualmente com pessoas de ambos os sexos.**

Na verdade, **todas as pessoas se podem manifestar nos vários sentidos**, pois a sexualidade é a capacidade de darmos e de recebermos prazer, comunicação, afecto, independentemente do facto de as pessoas envolvidas serem do mesmo ou do outro sexo.

**Tudo depende**, como em muitos outros aspectos, **da educação, do ambiente social em que vivemos, das diferentes experiências a que associamos o prazer sexual.**

O que aconteceu e ainda acontece é que algumas culturas por diversas razões, principalmente pela identificação da sexualidade com reprodução, encaram a heterossexualidade como a norma e a homossexualidade como o “desvio”, “doença”. Por isso, exerceram e exercem atitudes representativas discriminatórias contra estas.

### **34. É-SE HOMOSSEXUAL SÓ POR ALGUMA VEZ SE TER TIDO RELAÇÕES SEXUAIS COM PESSOAS DO MESMO SEXO?**

Ainda que a maioria de nós adopte preferencialmente uma opção sexual definida (homossexual, heterossexual ou bissexual), **isso não exclui que possamos ter experiências diferentes ao longo da vida.**

**Se somos homossexuais não devemos ter angústias. É importante que cada qual se manifeste como é, respeitando as preferências e os sentimentos das outras pessoas e fazendo com que aceitem e respeitem os seus.**

**Sermos homossexuais, heterossexuais ou bissexuais não estabelece diferenças e muito menos desigualdades. É a sociedade que de facto as estabelece através de comportamentos repressivos e discriminatórios.**

### **35. DO PONTO DE VISTA FISIOLÓGICO, EM QUE CONSISTE A RESPOSTA SEXUAL?**

A resposta sexual inicia-se com uma afluência de sangue, com o aumento da tensão muscular e do ritmo respiratório. Termina com a descarga de toda essa tensão através do orgasmo.

Ao contrário do que se pensou durante muito tempo, a resposta sexual é muito semelhante na mulher e no homem.

### 36. QUAIS AS FASES DA RESPOSTA SEXUAL?

Em relação a este aspecto, interessa saber que estas fases são apenas um esquema e que a vivência da sexualidade implica respostas tão variadas como são as próprias pessoas entre si. Como esquema serve só como informação, mas nunca como modelo a cumprir, pois cada pessoa deve construir a sua própria maneira de expressar a sexualidade.

Investigações feitas permitem-nos distinguir quatro fases na resposta sexual:

**Fases de excitação:** iniciam-se as sensações eróticas estimuladas de diferentes maneiras de acordo com as preferências individuais. Fisiologicamente há uma afluência de sangue e um aumento do ritmo a respiração e tensão muscular. A nível dos órgãos genitais, no homem o pênis endurece e aumenta de volume e na mulher os grandes lábios e o clítoris aumentam de volume e a vagina humedece-se;

**Fases de planalto:** continua o processo da excitação e intensificam-se as mudanças fisiológicas já iniciadas;

**Fases do orgasmo:** há uma descarga da tensão sexual acumulada e sentimos intensas sensações de prazer. No homem, o orgasmo coincide habitualmente com a ejaculação;

**Fases da resolução:** experimentamos uma sensação de calma e de bem-estar. No homem há então um período de tempo durante o qual não tem possibilidade de erecção. A mulher pode ter outros orgasmos se a estimulação continuar.

### **37. ATINGIR O ORGASMO É TÃO IMPORTANTE COMO DIZEM?**

A cultura oriental encara a relação sexual no ocidente como uma espécie de montanha: tudo é orientado para se alcançar o cimo. No entanto, a sua perspectiva é de que a relação sexual também pode ser um vale: duas pessoas que se encontram, se acariciam e se sentem bem juntas. Nem sempre apetece atingir o orgasmo à maneira ocidental. Às vezes apetece trocar mais carícias, descobrir o corpo da outra pessoa, comunicar com ela.

O que acontece é que, durante muito tempo, e às vezes ainda hoje, a relação sexual aparece identificada com reprodução. Nesse sentido, foi dada muita importância ao coito e ao respectivo orgasmo, sobretudo ao masculino, porque é mais visível, encarando-o como o cimo da montanha.

Na terra existem montanhas, mas também vales...Tudo pode dar prazer e cada experiência é diferente das outras e igualmente agradável.

### **38. O ORGASMO E O COITO SÃO A MESMA COISA?**

Não. O coito é a introdução do pênis dentro da vagina. O orgasmo corresponde ao momento da libertação da tensão sexual e produz uma intensa sensação de prazer.

Pode-se atingir o orgasmo no coito, na masturbação ou noutras maneiras de expressarmos a nossa sexualidade.

### 39. O QUE SÃO DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

É um conjunto de doenças infecciosas, que se transmitem através das relações sexuais.

### 40. AS DOENÇAS DE TRANSMISSÃO SEXUAL SÃO SEMPRE GRAVES?

As doenças de transmissão sexual são quase sempre graves, aliás como qualquer infecção, se não se tratam a tempo. Algumas delas são até bastante graves, como é por exemplo o caso da **SIDA**, para a qual não existe cura até ao momento.

É importante sabermos quais são os primeiros sintomas de algumas dessas doenças para serem detectadas logo que apareçam.

A **sífilis** manifesta-se no princípio por uma pequena ferida situada nos órgãos genitais ou na mucosa da boca. Não é dolorosa e desaparece por si, sem que, no entanto, a doença esteja curada. Ao fim de umas semanas aparece então uma mancha cor-de-rosa alaranjada.

A **gonorreia** manifesta-se por uma infecção dolorosa e purulenta (com pus) na uretra do homem e na vagina da mulher.

O **herpes** manifesta-se através de feridas nos órgãos sexuais ou à volta destes. Estas feridas podem ser muito dolorosas com a sensação de ardor. Por vezes, o herpes é acompanhado de febre.

A **SIDA**, síndrome de imunodeficiência adquirida, é a designação para várias doenças que anulam ou modificam a defesa imunológica da pessoa, isto é, ao contrair uma ou mais dessas doenças o organismo perde a capacidade de recuperação.

A SIDA desenvolve-se através da infecção do vírus HIV, através do contacto sexual, sanguíneo e mãe/feto.

#### 41. COMO PROTEGER-SE CONTRA AS DOENÇAS TRANSMITIDAS SEXUALMENTE?

Uma maneira muito eficaz de nos protegermos contra as doenças sexualmente transmissíveis é **através do uso do preservativo** devendo, para aumentar a sua eficácia, **usá-lo durante toda a relação**.

É muito importante ir a uma consulta sempre que apareça uma doença de pele, sobretudo se esta se situa na zona genital ou na boca. Um corrimento anormal na mulher, uma secreção amarelada no pénis ou uma sensação dolorosa ao urinar são alguns dos sintomas. Há que perder o medo de ir à consulta de ginecologia ou de doenças de transmissão sexual...é tão normal como ir a outra consulta qualquer. As doenças de transmissão sexual podem tratar-se com facilidade se formos rapidamente a uma consulta médica. **Não devemos nunca tomar medicamentos por conta própria ou por conselho de pessoas amigas, isto é, não devemos nunca recorrer à auto medicação.**

#### 42. O QUE É A CONTRACEPÇÃO?

O nosso comportamento sexual, como já vimos atrás, não tem directamente a ver com a reprodução. Como tal, quando um homem e uma mulher desejam ter relações coitais, nem sempre querem gerar crianças. Neste caso, utilizam-se processos, os chamados **métodos contraceptivos**, que vão **impedir uma gravidez indesejada** interferindo nos mecanismos que a originam.

#### 43. QUAIS OS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS MAIS HABITUAIS E SEGUROS?

**Pílulas ou Anovulatórios:** Hormonas que impedem a ovulação: é preciso ser receitado e ter vigilância médica; é muito seguro.

**Dispositivo intra-uterino (DIU) ou Esterilet:** Pequeno dispositivo que se introduz no útero, para impedir a concepção. Tem que ser colocado por pessoal especializado e é preciso vigilância médica; é muito seguro.

**Preservativo ou Condom (Camisa de Vénus):** Contraceptivo em latex que se coloca no pénis, impedindo a entrada do esperma na vagina. Quando usado correctamente é altamente eficaz, **devendo ser colocado no início da relação e retirado logo após a ejaculação. O preservativo é o método contraceptivo mais eficaz na prevenção das doenças sexualmente transmissíveis.** A sua eficácia aumenta se for usado conjuntamente com um espermicida, e pode ser adquirido em qualquer farmácia ou supermercado.

**Preservativo Feminino (FEMIDOM):** É constituído por uma membrana fina e flexível, pré-lubrificado e destina-se a ser colocado no interior da vagina. Mede 17 cm de diâmetro e 8 cm de comprimento, possuindo um anel interior que facilita a sua colocação dentro da vagina e um anel exterior que fica a cobrir a área labial. Pode ser colocado antes da relação sexual e não necessita de ser retirado logo após o acto. É um método contraceptivo bastante eficaz, funcionando também como método preventivo das doenças sexualmente transmissíveis (incluindo o vírus HIV/SIDA).

**Diafragma:** Uma espécie de tampa larga, de borracha flexível, que se coloca no interior da vagina, cobrindo o orifício do colo do útero e impedindo a entrada de espermatozóides. Tem que se utilizar sempre com cremes espermicidas para aumentar a sua eficácia. É preciso aprender a colocá-lo. É de segurança elevada.

**Espermicidas (Cremes, Espermicidas, Cones, etc.):** São substâncias que impedem os espermatozóides de actuar. Dado o seu fraco índice de segurança, aconselhamos a que sejam utilizados com outro método (preservativo ou diafragma).

**Existem outros métodos, mas são pouco ou nada seguros:**

**Coito interrompido ou “cuidado”** – retirar o pénis da vagina antes da ejaculação. **Método muito pouco seguro.**

**Abstinência periódica, temperatura, calendário e muco** – trata-se de determinar o dia da ovulação e, a partir daí, determinar quais os dias em que se pode engravidar. **É um método muito pouco seguro.**

**Duche vaginal** – consiste na limpeza da vagina para eliminar o esperma depois de uma relação coital. **Método nada seguro.**

**44. O QUE SE DEVE TER EM CONTA QUANDO SE ESCOLHE UM MÉTODO CONTRACEPTIVO?**

Não há nenhum método ideal e aplicável a toda a gente. Em cada caso, há que ter em conta vários factores como a idade, a situação pessoal, o estado de saúde, a frequência das relações sexuais, a atitude do casal, etc.

É absolutamente necessário ir a uma consulta de planeamento familiar ou de ginecologia, antes de escolher um método contraceptivo. **O preservativo é o único método que não requer a ida a uma consulta.**

#### 45. O ABORTO É UM MÉTODO CONTRACEPTIVO?

Não. **O aborto não é um método contraceptivo**; é a interrupção voluntária da gravidez e somente poderá como um último recurso, face a uma situação de emergência. No nosso país, o aborto está legalizado só em alguns casos.

É preciso evitar o aborto e a única maneira de o fazer é utilizar um método contraceptivo seguro e não prejudicial.

Se quiseres ir a uma consulta de planeamento familiar, podes consultar o teu médico ou a tua médica de família no centro de saúde da tua área de residência.

Também em alguns hospitais existe consulta de planeamento familiar.

Estas consultas são gratuitas, bem como os métodos contraceptivos.

#### 46. SEXUALIDADE E REPRODUÇÃO TÊM O MESMO SIGNIFICADO?

Não, são conceitos diferentes. A sexualidade é uma parte integrante da nossa personalidade que se desenvolve ao longo de toda a nossa vida. É uma fonte de comunicação e de prazer, uma forma de expressar a afectividade, uma maneira de cada pessoa descobrir a si mesma e à outra.

A sexualidade pode ter uma função reprodutiva, mas **apenas quando livre e responsabilmente o desejarmos**. É preciso, portanto,

diferenciar sexualidade e reprodução e saber o que queremos e em que momento o queremos, assumindo a responsabilidade que essas decisões comportam.

**Relacionarmo-nos, comunicarmos, trocar afecto e prazer é importante e maravilhoso. Ter uma criança também o é. Mas desejamos tê-la? E quando? Temos condições económicas? E disponibilidade afectiva? O que desejamos e quando? Estas são algumas das questões em que vale a pena pensar e reflectir.**

#### **47. O QUE SIGNIFICA PLANEAR OS NASCIMENTOS?**

Planear os nascimentos significa poder **decidir livremente o número de filhos e o momento em que queremos tê-los.**

Mas como as crianças necessitam de afecto, de segurança e de condições favoráveis, elas devem ser desejadas e fruto de uma decisão livre e responsável. **O planeamento dos nascimentos constitui, pois, um factor muito importante para uma melhoria da qualidade de vida.** Por este motivo é necessário que, cada vez mais, o planeamento familiar esteja ao alcance de todas as pessoas.

## **Antes de acabar...**

Como vimos, a sexualidade é parte integrante da personalidade e permite-nos comunicar, estabelecer laços, dar e receber afecto, prazer e também ter crianças, **mas só se realmente as desejarmos.**

Ter uma filha ou um filho é um facto importante e bonito. Mas como as crianças precisam de afecto, de segurança, de condições económicas favoráveis e o facto de as ter é irreversível, elas devem ser desejadas e fruto de uma decisão livre e responsável.

Ainda um último aspecto. **Não podemos deixar nunca de procurar informações, de ler, de discutir e comparar opiniões e vivências. Esta é a base que pode permitir-nos optar e decidir. Só assim vamos conseguindo desmontar tabus e medos ancestrais e superar pouco a pouco a discriminação e a intolerância.**

Quando nascemos temos um potencial extraordinário dentro de nós. Mas só à medida que crescemos é que estas potencialidades se vão concretizando em capacidades reais. Por isso, a aprendizagem da vivência sexual não termina nunca. **A sexualidade está presente e vai-se enriquecendo ao longo de toda a vida.**