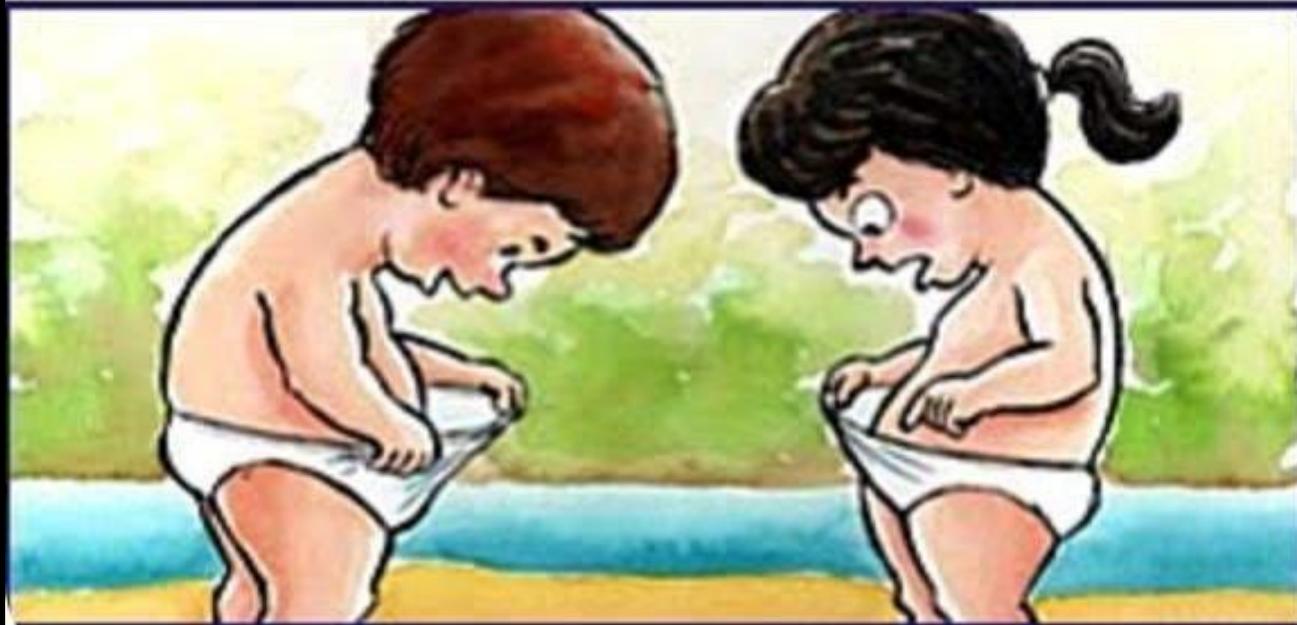


# SEXUALIDADE & AFECTOS

As nossas  
configurações  
são ...  
diferentes ... !?

Sim,  
tu vens  
com antena wifi,  
eu venho com  
leitor de CD ...



# SEXUALIDADE & AFECTOS

“... UMA ENERGIA QUE NOS MOTIVA A PROCURAR AMOR, CONTACTO, TERNURA, INTIMIDADE...”

(OMS)



- A necessidade de estarmos próximos de outras pessoas, de receber e dar carinho, amor, mimosos, beijinhos...
- Inicia-se desde que somos bebés...
- A sexualidade muda com a idade ... assim, vivemos a sexualidade de formas muito diferentes.



# SEXUALIDADE & AFECTOS

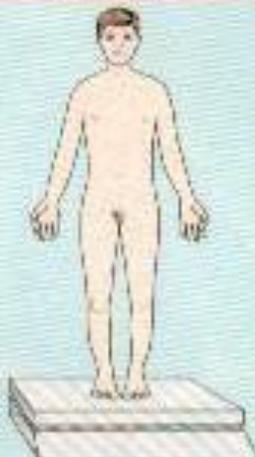
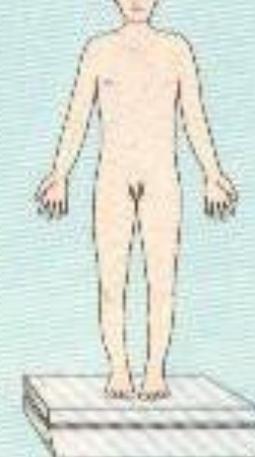
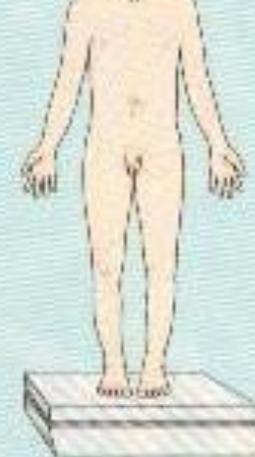
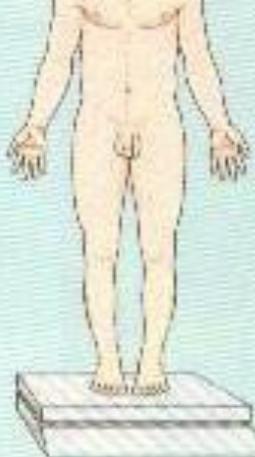
- **ADOLESCÊNCIA**

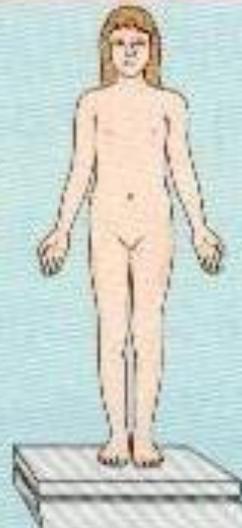
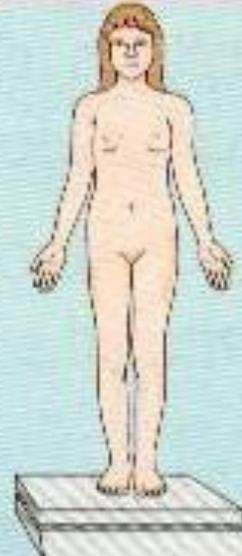
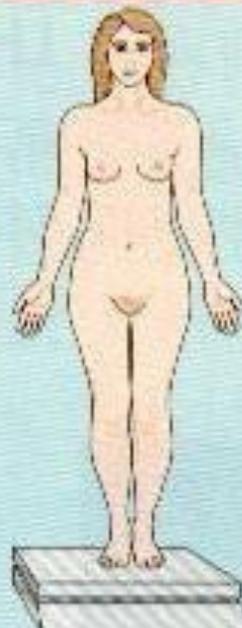
- transição entre a infância e a idade adulta
- alterações em diversos níveis - físico, mental e social - e representa para o indivíduo um processo de distanciamento de formas de comportamento e privilégios típicos da infância e de aquisição de características e competências que o capacitem a assumir os deveres e papéis sociais do adulto.

# SEXUALIDADE & AFECTOS

- PUBERDADE

- mudanças biológicas e fisiológicas
- corpo desenvolve-se física e mentalmente
- crescimento de pelos, crescimento dos testículos e aparecimento das mamas

IDADE	9-10 ANOS	11-12 ANOS	13-14 ANOS	15-16 ANOS	17-20 ANOS
ALTURA MÉDIA	140 cm 	146 cm 	158 cm 	170 cm 	172 cm 
PESO MÉDIO	 32 kg	 36 kg	 45 kg	 56 kg	 62 kg
OUTRAS ALTERAÇÕES OBSERVÁVEIS	Início da puberdade	Desenvolvimento do tórax e das espáduas - 50% do peso e 80% da altura de um adulto	Mudança da voz	Pêlos axilares, aparecimento do bigode, acne, maturação sexual	Barba e pêlos sobre o peito e sobre o resto do corpo - fim da puberdade

IDADE	9-10 ANOS	11-12 ANOS	13-14 ANOS	15-16 ANOS	17-20 ANOS
ALTURA MÉDIA	 <p>136 cm</p>	 <p>149 cm</p>	 <p>158 cm</p>	 <p>161 cm</p>	 <p>162 cm</p>
PESO MÉDIO	 <p>32 kg</p>	 <p>36 kg</p>	 <p>45 kg</p>	 <p>56 kg</p>	 <p>62 kg</p>
OUTRAS ALTERAÇÕES OBSERVÁVEIS	Início da puberdade	Início do desenvolvimento dos seios, pêlos púbicos e pêlos axilares	Alargamento da bacia; primeira menstruação; maturação sexual	Aparecimento de acne (frequentemente)	Fim da puberdade

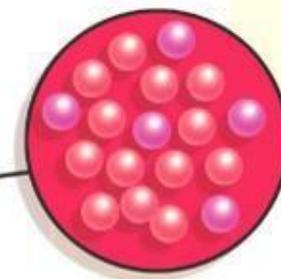
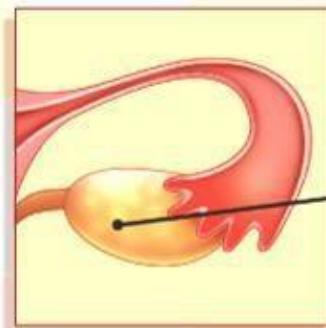
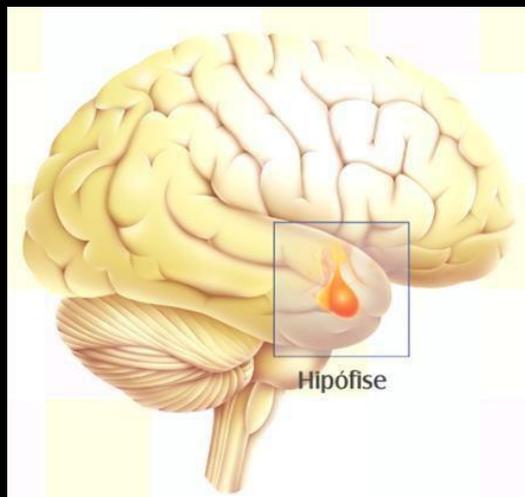
# SEXUALIDADE & AFECTOS

- O objetivo da puberdade é preparar para a vida adulta.
  - Torna o corpo maior, mais forte, e fértil, o que significa que um dia poderão ser pai ou mãe se quiserem.
- É também altura em que as funções do cérebro se começam a modificar permitindo pensar de maneira diferente e de ganhar uma certa independência.

Como vão ser muitas transformações podem ficar confusos, por isso é melhor falarem com quem sabe, e não alimentar medos!

# SEXUALIDADE & AFECTOS

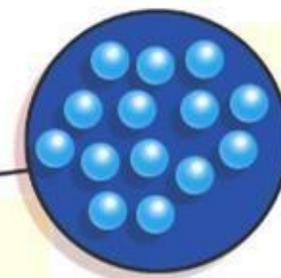
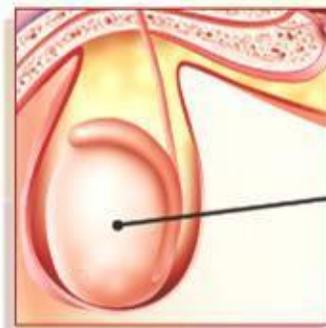
- A puberdade inicia-se mais cedo nas raparigas do que nos rapazes.
- A puberdade difere de pessoa para pessoa. Não há regras, por isso o que acontece ao teu melhor amigo aos 12 anos pode só te acontecer ao 14 ou até mais. Não há nada de errado nisso.



## Hormonas Femininas

Ovários

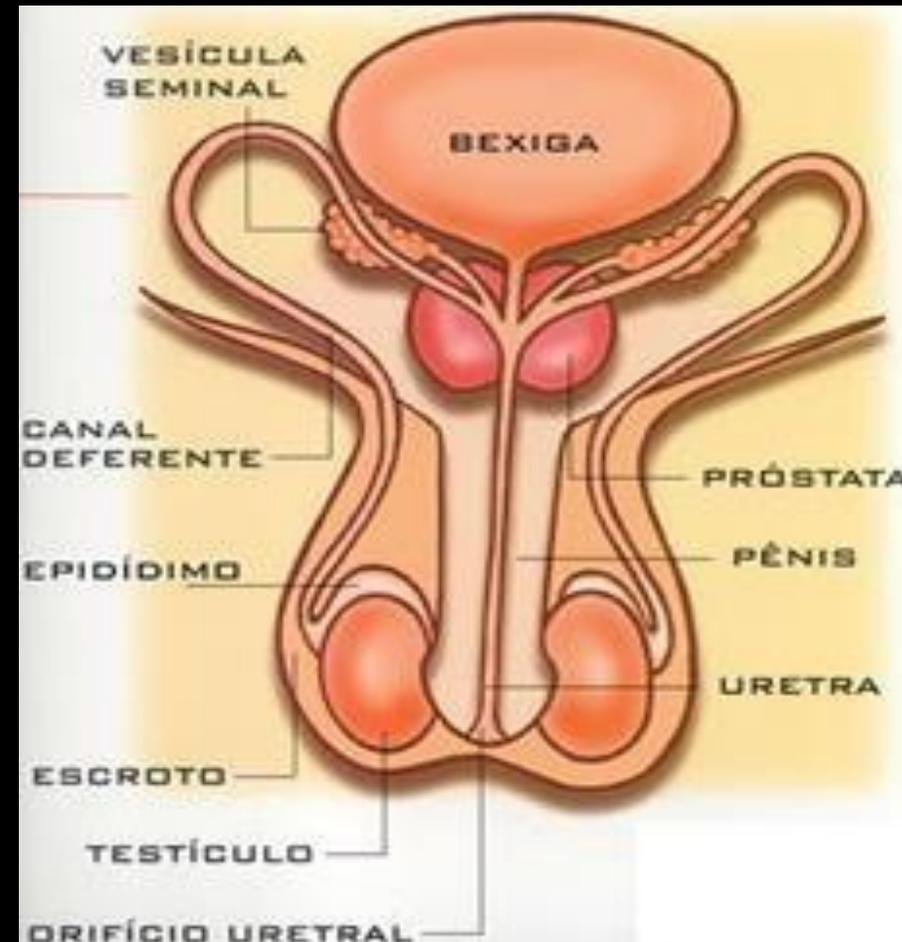
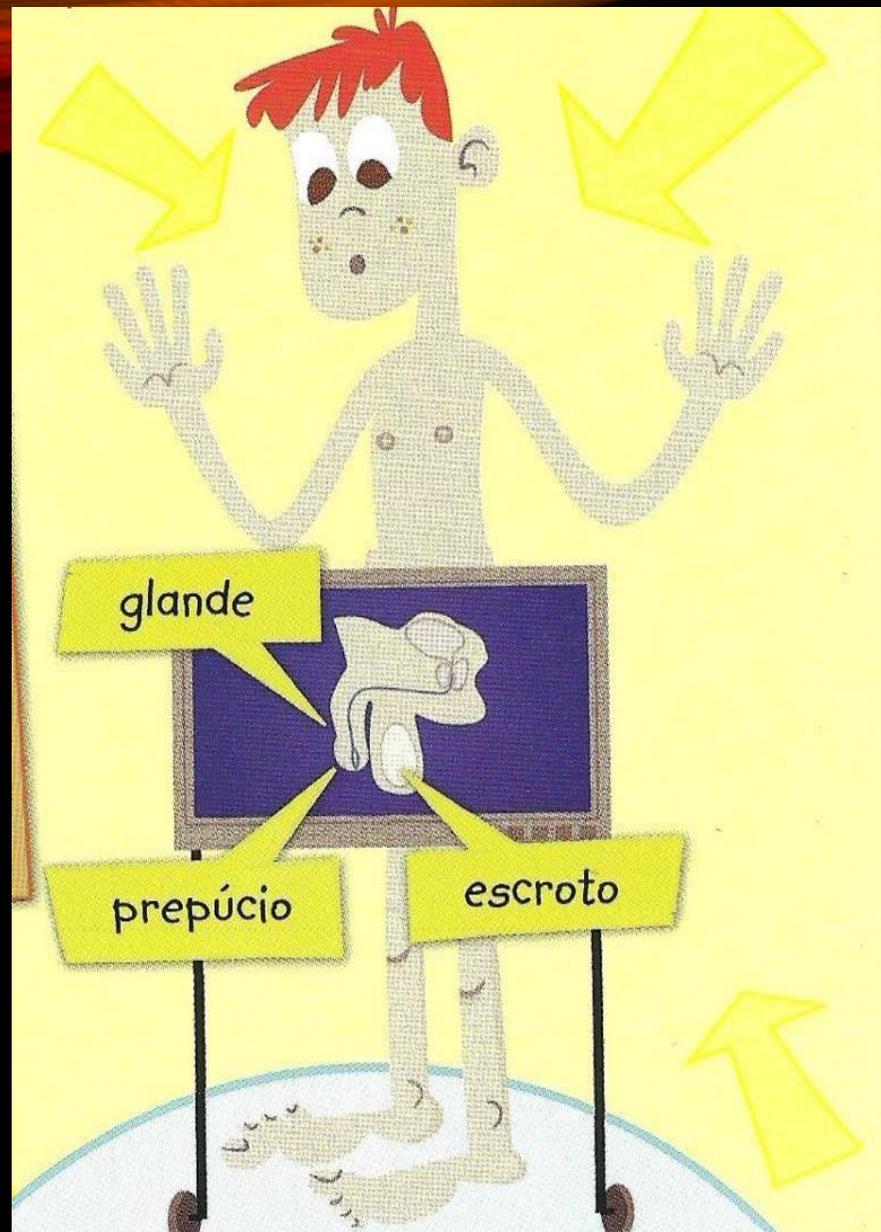
Estrogénios e Progesterona

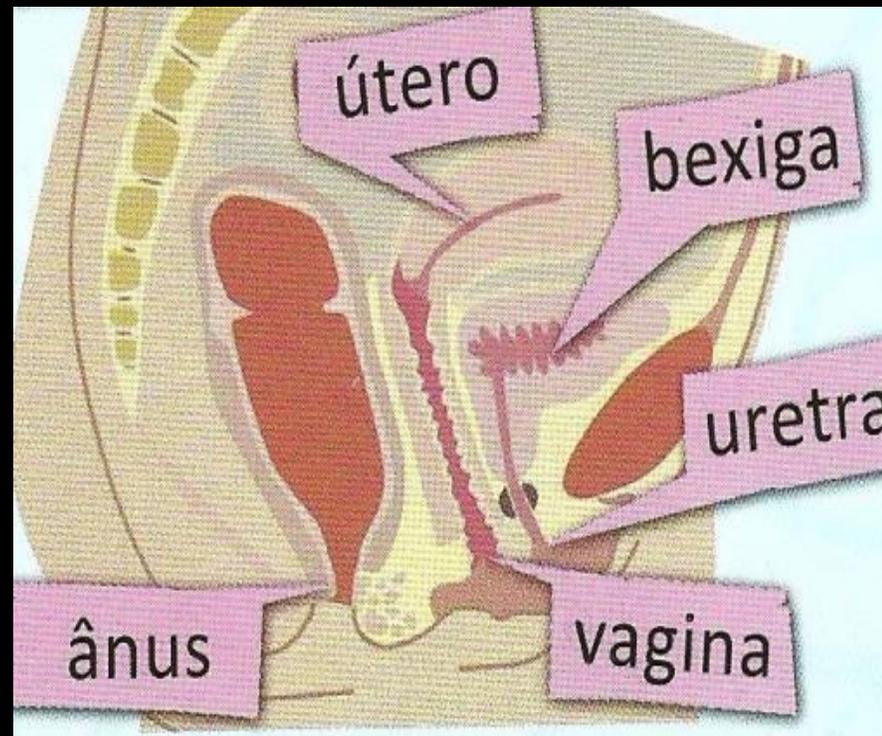
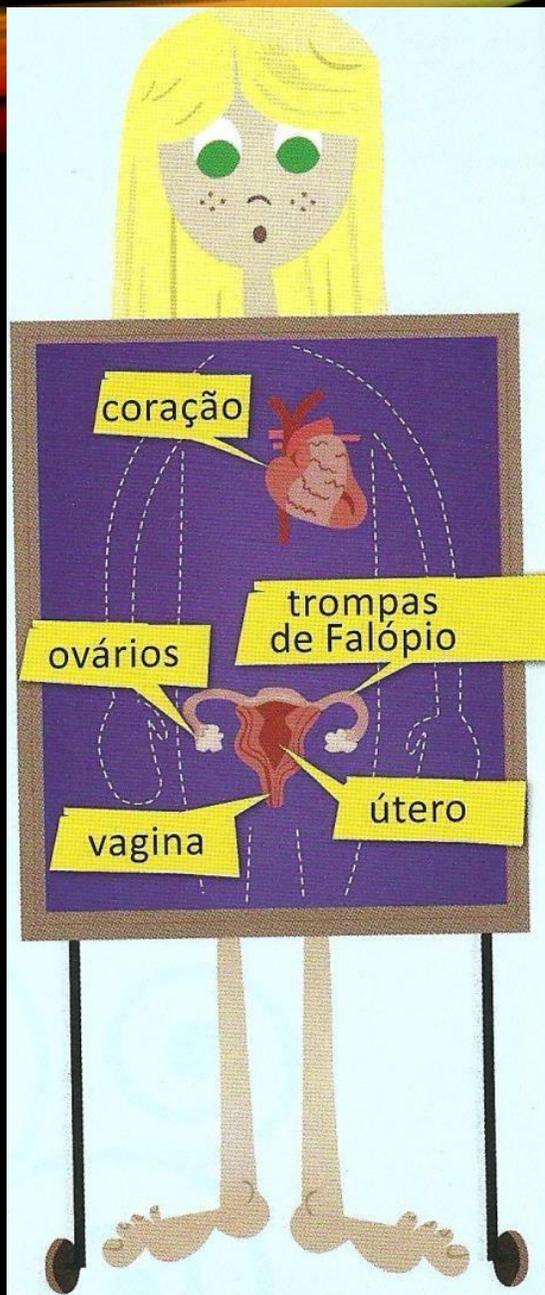


## Hormona Masculina

Testículos

Testosterona







# SEXUALIDADE & AFECTOS

- O cérebro aos 6 anos já tem praticamente o tamanho do adulto (80-95%), todas as partes estão lá, mas só se organizam na puberdade.
- É normal desenvolver **sentimentos** por outras **pessoas**, tal como sentimentos românticos ... se ainda não sentiram o momento chegará, não se sabe quando ...
- Quando se apaixonarem por alguém pode parecer que esses sentimentos intensos estão a tomar conta de vós, mas em pouco tempo esses sentimentos podem desaparecer.
- É próprio da puberdade poder-se estar assim **baralhado**.

# SEXUALIDADE & AFECTOS

*O Desejo de Agradar não pode fazer esquecer que cada um é um ser especial.*

- Ser popular não nos pode condicionar a comportarmo-nos de um modo com o qual não concordamos.
- Fazer coisas só porque os outros fazem...
- Somos tão espertos como os outros - uns numas coisas, outros noutras. Por isso é que mais tarde é que desempenham diferentes profissões.
- Os amigos ajudam-nos a crescer, a tomar decisões, não devem fazer sentirmo-nos mal, ser complicados, fazer coisas não aconselháveis, provocar-nos insegurança.
- Os amigos novos não são melhores que os antigos.

# SEXUALIDADE & AFECTOS

As alterações hormonais despertam a sensibilidade sexual.

A sexualidade na adolescência manifesta-se por:

- Sonhos sexuais

- Fantacias sexuais

- Masturbação

- Relações Sexuais

Não existe uma altura certa para se estar preparado para iniciar a vida sexual ativa, mas ela só deve ser iniciada quando se estiver mental e fisicamente (biologicamente) preparados.

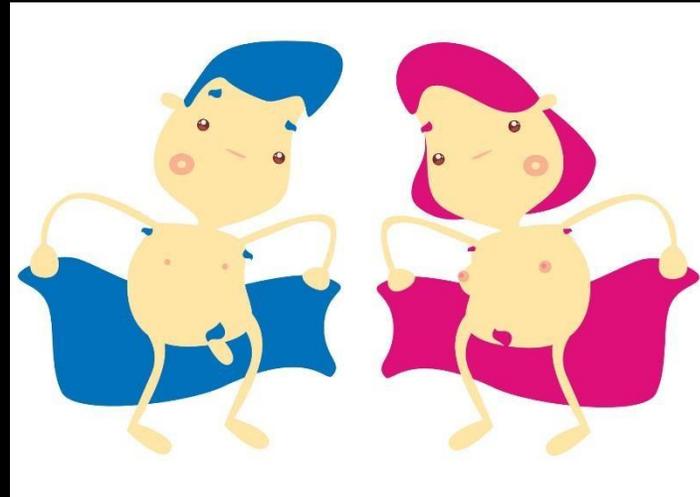
# SEXUALIDADE & AFECTOS

- A relação sexual humana pode ser dividida em **fase preliminar**, e o **ato sexual** propriamente dito.
  - As preliminares, diminuem a inibição e aumentam o conforto emocional dos parceiros e também podem levar à excitação sexual dos parceiros, resultando na ereção do pênis e na lubrificação natural e dilatação da vagina.
  - O ato sexual permite que se alcance uma satisfação sexual - o orgasmo.



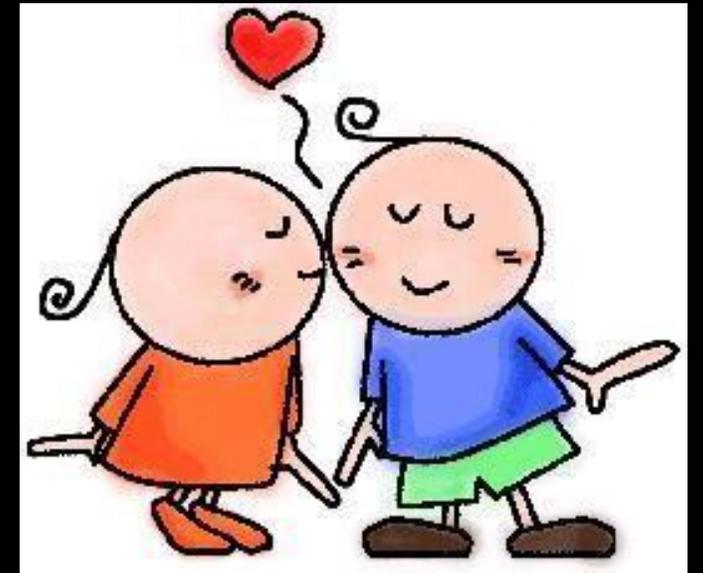
# SEXUALIDADE & AFECTOS

- O sémen é ejaculado do pênis do homem e entra diretamente na vagina da mulher.
- Os espermatozoides contidos no esperma nadam até ao útero e se algum deles fecundar o óvulo a mulher poderá ficar grávida.



# SEXUALIDADE & AFECTOS

- Uma relação amorosa não é um preliminar do sexo. É uma descoberta a dois, do corpo, do desejo, da excitação sexual, do carinho, da ternura, dos afetos.
- Existe sempre a necessidade de criarmos laços ou relações afetivas e de cumplicidade com a pessoa que escolhemos como companheiro(a).
- O relacionamento sexual na nossa espécie não tem só a função reprodutiva, ou da satisfação de um instinto básico, tal como existe nos outros animais, mas sobretudo, a criação de laços fortes entre duas pessoas que buscam o prazer mútuo e uma vida em comum.



# SEXUALIDADE & AFECTOS

Como aprender sobre sexualidade:

- Grupo de amigos
- Pais
- Comunicação social
- Internet
- Escola
- Biblioteca
- Médico de família/enfermeiro de família

# SEXUALIDADE & AFECTOS



- Se alguém, mais velho ou não, tiver algum contacto convosco que vos faça sentir **desconfortável** é muito importante que contem a um adulto da vossa confiança.

# SEXUALIDADE & AFECTOS



## MÉTODOS CONTRACETIVOS:

- Consultar o Médico ou Enfermeiro do Centro de Saúde.
- O único método que evita a gravidez é não ter relações.
- Uns métodos só evitam a gravidez.
- Outros também evitam as doenças sexualmente transmissíveis - preservativo.



Obrigada pela  
vossa atenção!!!