

Valor da Sexualidade na Adolescência

Valor da Sexualidade na Adolescência

"...energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade; que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, acções e interacções e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental."

OMS



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



Valor da Sexualidade na Adolescência

O objetivo da puberdade é preparar para a vida adulta.

- O corpo fica maior, mais forte e fértil;
- As funções do cérebro também se começam a modificar, permitindo pensar de maneira diferente, e “ganhar” uma certa independência.

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

É próprio da puberdade poder-se estar assim baralhado

Valor da Sexualidade na Adolescência

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;
- ✓ Todos somos inteligentes - uns numas coisas, outros noutras;
- ✓ Os amigos ajudam-nos a crescer, a tomar decisões, não nos devem fazer sentir mal, ser complicados, fazer coisas não aconselháveis ou provocar-nos insegurança;
- ✓ Os novos amigos não são melhores que os antigos.

Valor da Sexualidade na Adolescência

- ✓ A meio da adolescência tanto rapazes como raparigas continuam a gostar de andar em grupo, porém nesta fase, é mais frequente os pares isolarem-se para passarem algum tempo sozinhos: começa o ritual do namoro.
- ✓ Normalmente as raparigas estão preparadas para começar a namorar por volta dos 14-15 anos, os rapazes cerca de um ano mais tarde.
- ✓ Nestas idades, as relações não estão destinadas a durar muito, porém não devemos ignorá-las encarando-as como sem importância. Estas relações embora breves podem ser intensas; por isso não se pode menosprezar o desgosto que causam quando acabam.



Valor da Sexualidade na Adolescência

- ❖ Nestes 1º namoros, a expressão sexual resume-se habitualmente às carícias. Em média, os rapazes começam a ter relações sexuais mais cedo do que as raparigas, mas aos 17 anos metade deles e 1/3 delas já terão tido relações sexuais; aos 18 provavelmente 3/4 dos rapazes e cerca de metade das raparigas já o terão feito;
- ❖ É no final da adolescência que quase todas as pessoas têm a maturidade suficiente para um tipo de relações mais estáveis;
- ❖ Não existe uma altura certa para iniciar a vida sexual, esta deve ser iniciada quando se estiver física e mentalmente preparados.



Valor da Sexualidade na Adolescência

As alterações hormonais despertam a sensibilidade sexual.

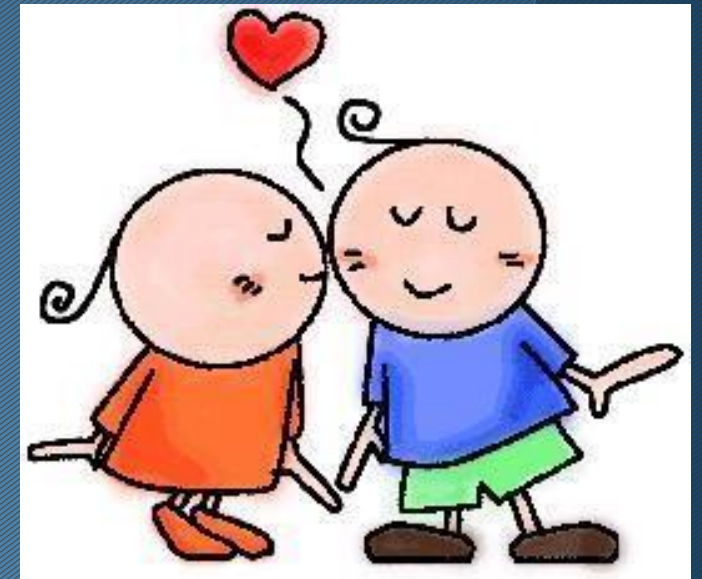
A sexualidade na adolescência manifesta-se por:

- Sonhos Sexuais
- Fantasias 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.

Valor da Sexualidade na Adolescência

- 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.



Valor da Sexualidade na Adolescência

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, resultando na ereção do pênis e na lubrificação natural e dilatação da vagina.

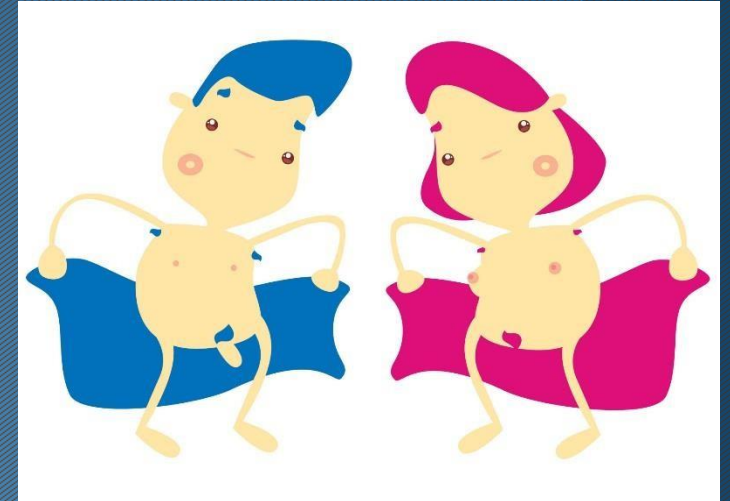
O ato sexual permite que se alcance uma satisfação sexual - o orgasmo (pico de prazer sexual, acompanhado da libertação da tensão sexual e da contração rítmica dos músculos do períneo e dos órgãos reprodutores) .



Valor da Sexualidade na Adolescência

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.



Valor da Sexualidade na Adolescência

Como aprender sobre sexualidade:

- Profissionais de saúde;
 - Pais;
 - Escola;
 - Amigos.
-
- ucccastelobranco@gmail.com

Valor da Sexualidade na Adolescência

MÉTODOS CONTRACETIVOS:

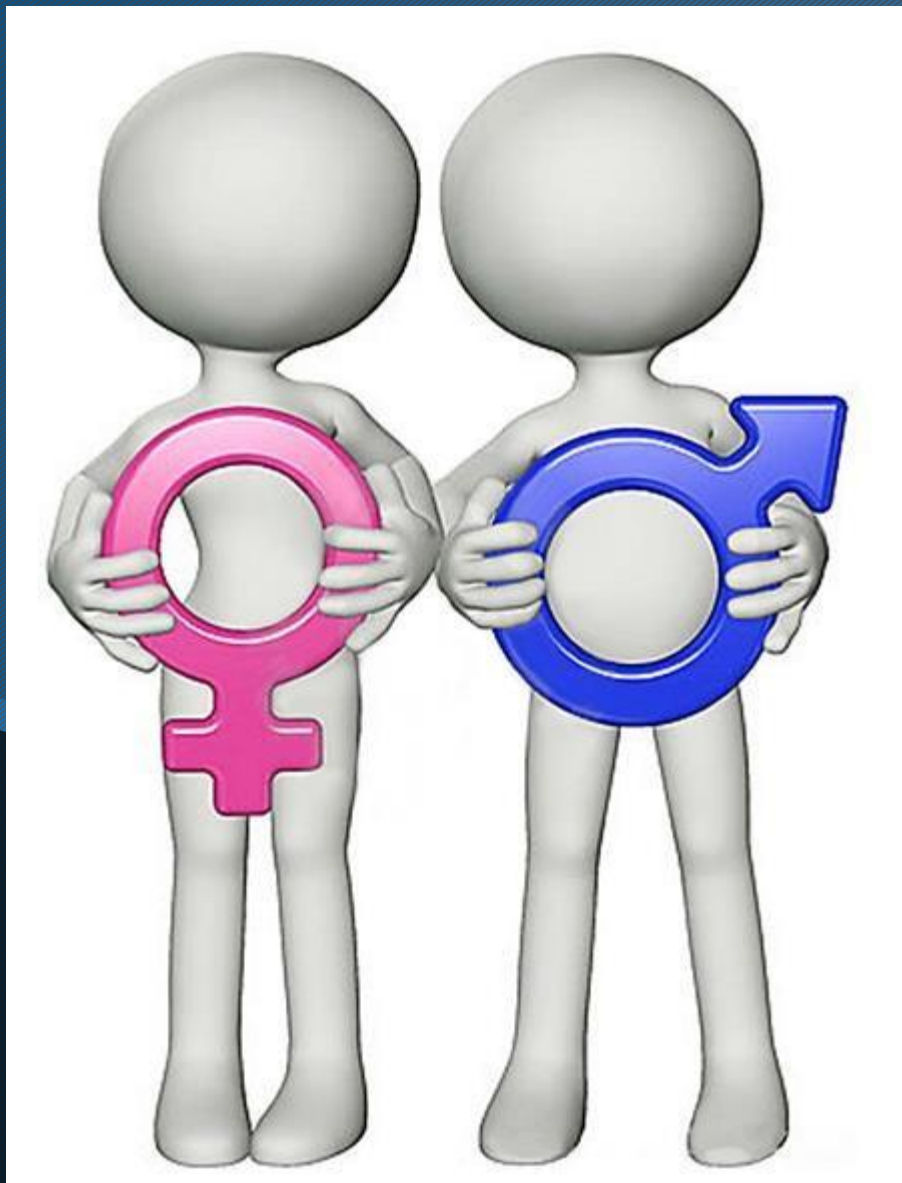


- Consultar um profissional de Saúde
- O único método que evita a gravidez é não ter relações(...)

Valor da Sexualidade na Adolescência



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



Obrigada pela
vossa atenção!!!

Existem muitos seres humanos no mundo

Somos todos parecidos

No entanto, cada um de nós é ÚNICO

[sexualidade.mp4](#)