

VAMOS TER "AQUELA" CONVERSA?!



SENSUALIDADE E SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

SENSUALIDADE E SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA



A adolescência é uma fase de transição, mudança da infância para a vida adulta. Nesse momento acontecem várias modificações no corpo, surgem várias dúvidas, medo, insegurança. Vamos falar um pouco sobre isso?

Sexualidade X Sensualidade

A **sexualidade** está relacionada ao sexo, mas não apenas ao sexo como reprodução. A formação da sexualidade, na verdade, surge antes do nascer, quando o bebê ainda está sendo desenvolvido na barriga da mãe e vai ser diferenciado entre menino ou menina.

A **sensualidade** está relacionada aos sentidos e pode significar também intenso prazer sexual, segundo o dicionário. Ou seja, está relacionado à satisfação íntima.

PUBERDADE: O DESPERTAR PARA A SEXUALIDADE



O que é puberdade?

É a fase da vida onde a pessoa passa da infância para a adolescência. Durante esse período ocorre o amadurecimento do corpo e surgem muitas crises emocionais também.

O que muda?

Até antes dessa fase o corpo tanto do menino quanto da menina são semelhantes e a única diferença do sexo está nos órgãos genitais. Na puberdade esta diferença aumenta por causa dos hormônios que vão amadurecer os órgãos reprodutores masculinos e femininos (testículos e ovários). Esses hormônios vão ainda contribuir pra mudanças além dos órgãos reprodutores como nas características físicas. Na menina essa fase começa com a primeira menstruação e nos meninos com a primeira ejaculação e os primeiros *sonhos molhados*, que se caracterizam por ejaculações noturnas, involuntárias e muitas vezes associadas a sonhos mais ou menos eróticos.

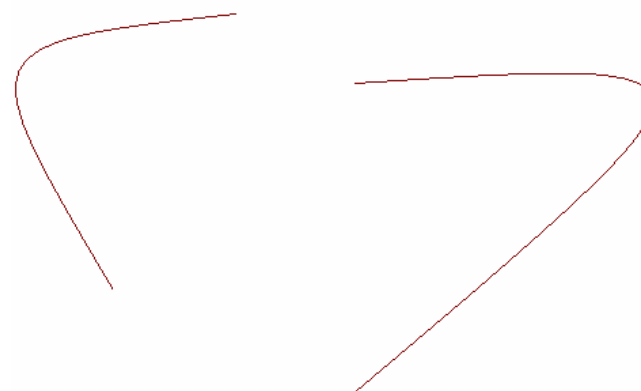
As mudanças:

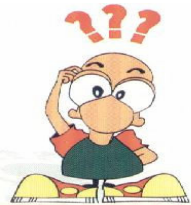
MENINOS	MENINAS
Mais altos e fortes, alargamento de ombros e peitos, os testículos começam a produzir espermas, aparecimento de pêlos, engrossamento da voz.	Aumento do peso e altura, alargamento dos quadris, menstruação, crescimento dos seios, aparecimento de pêlos.

MASTURBAÇÃO

Com todas essas mudanças que acontecem durante a adolescência, a descoberta da sexualidade, as dúvidas, os medos, a insegurança e tudo o mais, ainda existe a questão da masturbação. O que é, se é ou certo ou errado, se as pessoas vão perceber se você fizer. Enfim... está aí mais uma coisa pra dar um nó na nossa cabeça durante a adolescência, não é mesmo?

Masturbação é quando, tanto o menino, quanto a menina tocam seus genitais, estimulando-os para obter prazer. Ao contrário do que muita gente diz isso não dá espinha, não dá doença, não muda o corpo e ninguém vai perceber se você fizer. O homem se masturba estimulando o pênis com as mãos, já a mulher toca nos clitóris e na vagina para obter prazer.





MITOS E VERDADES

Que a masturbação na adolescência é normal é VERDADE, mas que as adolescentes mulheres não se masturbam é puro MITO.

"A masturbação é uma forma natural de conhecer o próprio corpo e de sentir prazer. As adolescentes mulheres se masturbam tanto quanto os adolescentes homens a diferença é que as adolescentes mulheres não ficam falando sobre masturbação como os adolescentes homens."

Que a masturbação é uma forma natural de conhecer o corpo é VERDADE, mas que menino que não se masturba é homossexual é puro MITO.

"Como já foi escrito anteriormente a masturbação é uma forma de conhecer o próprio corpo e de sentir prazer. Tem pessoas que gostam e outras não, mas isso não quer dizer que se não se masturbar vai virar homossexual. Ser Homossexual é opção de cada um e não tem nada a ver com masturbação."

Masturbação excessiva causa impotência a longo prazo?

Ao longo da vida, todo homem eventualmente perde ou não tem ereção em certa ocasião. Isso acaba sendo fisiológico.

Masturbação dá espinha no rosto?

Mito. Tudo acaba sendo uma coincidência porque os surgimentos das espinhas ocorrem na mesma época em que os jovens descobrem a sexualidade e a masturbação. Vem daí a crença.

O CORPO DA MULHER

Assim como o corpo do homem, o corpo das mulheres também possui as genitais externas: **vulva, clitóris, períneo e seios**.



Os **seios** têm duas funções: reproduzem leite durante a amamentação e proporcionam prazer a mulher quando estimulados.

A **vulva** é formada pelos grandes e pequenos lábios, a abertura da vagina, a uretra (por onde sai a urina), clitóris.

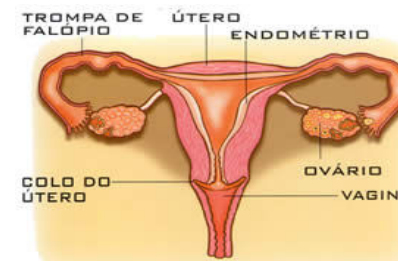
O **clitóris** é uma saliência carnuda que aumenta de tamanho quando a mulher fica excitada, pois assim como no pênis, essa região fica com o volume de sangue aumentado durante a estimulação.

As genitais internas das mulheres são compostas pela: **vagina, hímen, trompas, ovários e útero**.

A **vagina** é um canal muscular elástico que vai da vulva até o colo do útero. É o local por onde o pênis penetra durante a relação sexual, por onde passa o sangue menstrual e o bebê no parto normal.

O **hímen** é uma pele fina e elástica que cobre parcialmente a entrada da vagina e que geralmente se rompe na primeira relação sexual.

Trompas são dois tubos. Um de cada lado do útero em direção a cada um dos ovários. Os **ovários** são dois que tem forma arredondada e é neles que ficam guardados os óvulos e são eles também quem produzem os hormônios femininos.



Útero é o local onde o feto se desenvolve durante a gravidez.

O CORPO DO HOMEM

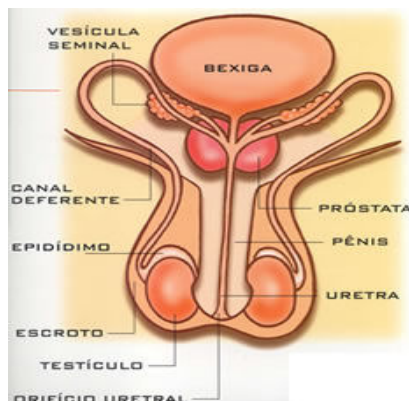
As partes íntimas do homem são formadas pelas genitais externas, que é aquilo que a gente vê, por exemplo: a **bolsa escrotal** e o **pênis**; e pelas genitais internas, como o epidídimo, os canais **deferentes**, as vesículas seminais, a próstata e as glândulas bulbouretrais.

A **bolsa escrotal** serve para guardar e manter os testículos na temperatura adequada.

O **pênis** é formado pela glândula, que é a cabeça, e pelo corpo. É preciso que ele fique ereto para que tenha a função sexual. Essa ereção acontece quando ele é estimulado. Esse estímulo faz com que os vasos sanguíneos dessa região aumentem o volume de sangue e assim ele aumenta de tamanho e se a estimulação continua ocorre a ejaculação e com ela a liberação de espermatozóides.



Os espermatozóides ficam nas genitais internas, e são produzidos e armazenados pelos **testículos**, que são uma espécie de bolas que ficam dentro



do saco escrotal. Depois de produzidos nos testículos eles ficam armazenados e amadurecem em um canal chamado **epidídimo**.

Existem duas glândulas que produzem um líquido para nutrir os espermatozóides e que compõem o esperma, essas glândulas são as **vesículas seminais** e quando saem dos testículos para a vesícula seminal, os espermatozóides caminham por dois tubos chamados **canais deferentes**. A **próstata** é uma glândula que produz o líquido prostático que junto com o líquido seminal e outros líquidos constituem o esperma.

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

Os direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos reconhecidos em leis nacionais e documentos internacionais.

Vou falar pra vocês um pouquinho de cada um deles:

Direitos reprodutivos: são os direitos relacionados a reprodução. Por exemplo: todas as pessoas têm o direito de decidirem sozinhas se vão ou não ter filhos, quando vão tê-los, se quer ou não e para isso todos têm direito a informações de meios, métodos e técnicas para ter ou não filhos.

Direitos sexuais: esses direitos garantem que você possa viver e expressar livremente a sexualidade, sem violência, discriminação ou imposições; de escolher se quer ou não ter relações sexuais, e com quem, sem medo ou vergonha, culpa e todas essas coisas que limitam a sua visão do sexo. Estão incluídos nesses direitos o acesso a saúde que garantam privacidade, sigilo e atendimento de qualidade e sem discriminação.

Os direitos sexuais e reprodutivos são direitos de TODOS! Você tem que exercer o seu direito e cobrar por eles heim! Se liga!



PERGUNTAS E RESPOSTAS

Elas perguntam:



É normal a mulher ter os peitos de tamanhos diferentes? Sim, é normal e muito freqüente que as mulheres tenham mamas de tamanhos um pouco diferentes, sem que isso signifique qualquer doença. Se não existem nódulos (carocinhos) ou secreções anormais, não há motivo para encanar com isso. Agora, se houver alguma modificação no local, é bom procurar um ginecologista para que ele possa dar uma olhada e avaliar.

Minha menstruação começou há 3 anos, e meus seios ainda não cresceram. Isso é normal? Tem alguma coisa que possa fazer para que eles cresçam? Não há nada de errado nisso. Cada pessoa tem um desenvolvimento diferente e se sua família possui os seios pequenos é esperado que o seu seja assim também. Mas se até uns 18 anos isso ainda te incomodar, você pode optar por procurar um médico e avaliar a possibilidade de fazer uma cirurgia plástica.

Com quantos anos vou começar a menstruar? A idade da primeira menstruação varia de menina pra menina e isso vai depender de quando começar aquela fase da puberdade. Em geral acontece entre os 10 e 12 anos, mas pode vir antes ou depois também. (Jairo Bauer)

Meu hímen se rompeu enquanto eu me masturbava. É possível que ele se regenere? Normalmente, uma vez rompido o hímen, não existe regeneração. Mas essa pequena membrana da entrada da vagina não deve ser motivo de encanação. Encontre a hora certa para a sua primeira relação sexual no seu tempo e não se esqueça de praticar sempre o sexo seguro com a camisinha do começo ao fim da transa. Ok?

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Eles perguntam:



Gostaria de saber se é normal ejacular enquanto durmo. Isso acontece comigo praticamente todos os dias... Não encane com isso. Alguns garotos, durante a puberdade, apresentam episódios de ejaculação durante o sono (polução noturna), muitas vezes relacionados com sonhos eróticos. Isso tende a diminuir com o passar do tempo, quando seu corpo vai ficando mais maduro. Mesmo assim, alguns homens continuam apresentando episódios como esses durante toda a vida, sem que isso signifique uma doença. (Jairo Bauer)

A masturbação deixa a voz mais fina? Não encane com isso. A masturbação não causa mal nenhum à sua saúde. Pelo contrário: ajuda você a conhecer melhor o seu corpo, as coisas de que gosta e que lhe causam prazer. Esse é mais um mito que pode ser acrescentado à lista de mentiras sobre masturbação: que causa impotência, infertilidade, faz o peito crescer, deixa a mulher frígida, faz aparecer pêlos nas mãos, causa cegueira e mais um monte de absurdos... (Jairo Bauer)

Tenho algumas feridinhas em volta do meu pênis. Isso é normal? Lesões no pênis podem ser muitas coisas. Na adolescência são freqüentes as micoses de pele, que têm o tratamento muito simples com pomadas antifúngicas. Mas a melhor maneira de saber o que realmente está acontecendo aí é mostrar para um médico. Assim ele poderá fazer o diagnóstico correto e, se for o caso, indicar o tratamento adequado. (Jairo Bauer)

Às vezes, quando me masturbo, sai sangue em vez de esperma. Pode ser algum problema ou isso é normal? Não, não é normal sair sangue no esperma. Isso pode ser sintoma, por exemplo, de alguma doença e é importante que procure um médico para fazer o diagnóstico correto do que está acontecendo e iniciar, se for o caso, o tratamento adequado. Quanto antes você procurar ajuda, mais fácil será o tratamento. (Jairo Bauer)

Fontes:

www.reprodusite.hpg.ig.com.br/mitos_e_verdades.htm

www.saude.df.gov.br

<http://doutorjairo.uol.com.br/>

Contato do grupo: adolescentesaude@yahoo.com.br

"Essa cartilha é reflexo das políticas públicas de saúde que norteiam o planejamento Familiar e direitos sexuais e reprodutivos".



Roda de Conversa: Discutindo os Direitos Sexuais e Reprodutivos na Adolescência

Equipe:

Carolina Costa
Janine L. Mourão
Luciano A. Meireles
Marcelo L. Soares
Natália Schwab

Desenho

Magno Costa

Coordenador:

Prof. Dr. Valdecir Herdy Alves

Universidade Federal Fluminense



2007