

**CHAMAR  
AS COISAS  
PELOS  
NOMES**

Como e quando falar  
de sexualidade

VÂNIA BELIZ

**CHAMAR  
AS COISAS  
PELOS  
NOMES**

Como e quando falar  
de sexualidade

**ARENA**

# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b>	11
<b>O QUE É A SEXUALIDADE E PORQUE PRECISAMOS DE EDUCAR PARA A SEXUALIDADE?</b>	15
Será que educar para a sexualidade é uma função da escola?	17
Qual a importância da educação sexual formal? Para que serve?	
Do que é que vão falar na escola?	18
Porque tememos tanto que se fale deste assunto com as crianças e com os jovens?	18
Porque temos tanta dificuldade em saber quando e como começar?	19
<b>PORQUE É QUE EDUCAR PARA A SEXUALIDADE É TÃO IMPORTANTE?</b>	21
A infância, antes e agora	22
Porque é que é tão importante refletirmos sobre isto?	23
Vantagens da educação sexual na família	24
Vantagens da educação sexual para as crianças e para os jovens	25
Principais dificuldades das famílias quando o tema é sexualidade	26
A importância da linguagem na conversa	29
Como responder às perguntas em 4 passos	32
Estratégias para falar com os seus filhos sobre sexualidade:	34
<b>A SEXUALIDADE NA INFÂNCIA</b>	39
3, 2, 1... QUANDO COMEÇAR?	41
A criança dos 0 aos 3 anos	41
Do nascimento ao primeiro ano, o bebé	41

Bebé, afetos e prazer	43
Educar para a igualdade: a divisão de tarefas nos cuidados da criança	45
<b>PRIMEIRO E SEGUNDO ANO DA CRIANÇA</b>	<b>49</b>
Primeiros conceitos de privacidade, capacitar para a prevenção da violência sexual	56
Empoderar as crianças para a prevenção da violência sexual	58
Empoderar/capacitar a criança contra a violência sexual	61
Promover a autoestima logo a partir da infância	64
<b>A CRIANÇA DOS 3 AOS 5 ANOS</b>	<b>67</b>
Prevenção da violência de género	69
Erotização Precoce	72
Prevenção da violência sexual — Conceitos a saber	76
Brincadeiras e jogos infantis	77
Estimulação genital, a descoberta de si e do outro	79
Situações que devem preocupar os pais no aumento do comportamento de estimulação por parte das crianças	81
<b>A CRIANÇA DOS 6 AOS 9 ANOS</b>	<b>83</b>
Temas que preocupam as famílias	85
Prevenção da violência sexual — conceitos a saber	86
<b>PUBERDADE, O CORPO EM MUDANÇA</b>	<b>89</b>
Mudanças físicas	92
O motor da puberdade, onde tudo começa...	92
A importância dos cuidados redobrados com o corpo	94
Personalidade em mudança	95
A importância da alimentação para o crescimento e a autoestima	99
<b>PUBERDADE NAS MENINAS</b>	<b>101</b>
O que é a menstruação? O período, a <i>história</i> , as <i>regras</i> , o <i>benfica</i> , o <i>chico</i> ...	103
Alimentação e menstruação	109
A importância da higiene íntima na menstruação	114
Produtos de higiene	119
Kit SOS primeira vez	121

PUBERDADE NOS MENINOS	123
O foco no pênis	123
O tamanho do pênis	124
O prepúcio	124
As ereções	125
Seménarca, primeira ejaculação e poluição noturna	126
TEMAS QUE PREOCUPAM OS PAIS E AS MÃES	127
As amizades	127
A autoestima	129
A Internet	130
A pornografia	134
<b>A ADOLESCÊNCIA</b>	139
A descoberta do amor, os relacionamentos com os outros ou com as outras	142
Primeira consulta de planeamento familiar e contraceção	144
TEMAS QUE PREOCUPAM AS FAMÍLIAS	155
A primeira vez	155
Gravidez na adolescência	159
Infeções sexualmente transmissíveis — IST	167
<i>Sexting</i> , o que é?	169
Violência no namoro e relações abusivas	171
A homossexualidade	173
<b>SEXUALIDADE E DEFICIÊNCIA</b>	179
Quando começar a falar sobre sexualidade?	182
Puberdade e adolescência	183
A importância de educar para a privacidade	183
O exibicionismo e a masturbação	184
A menstruação nas jovens com deficiência	185
A deficiência física: imagem corporal e autoestima	188
ANEXO 1	190
ANEXO 2 — <b>Diretório de informação útil para as famílias</b>	194



# PREFÁCIO

Todos nos sentimos mais ou menos inibidos quando o tema interfere com a nossa intimidade. Este livro pode ser uma ajuda para nos libertar de algumas dúvidas, para perceber que há coisas que são tão naturais como a nossa existência e que muitas vezes são infundados os nossos receios, sobretudo porque é com os nossos filhos e é por eles que devemos falar sobre o que tem que se falar. É o caso da sexualidade.

A OMS, em 1992, referiu-se à sexualidade como «uma 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, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental».

A sexualidade define, portanto, a nossa personalidade, define-nos enquanto pessoas. Talvez por isso, ou também por isso, já todos ouvimos falar sobre a importância de se abordar o tema da sexualidade com os nossos filhos sem tabus e sem preconceitos. Pelo contrário, precisamos de conversar sobre a sexualidade como falamos da necessidade de uma boa alimentação, do exercício físico, do lazer e do trabalho.

Certo é que ainda temos um caminho a percorrer para encarar a sexualidade com a naturalidade que lhe é própria. Para muitas famílias o tema da sexualidade é ainda tabu na conversa

com os seus filhos, pelas mais variadas razões, bem como se sentem algo incomodadas se a sexualidade for discutida nas escolas ou com os amigos. Mas, como define a OMS, falar da sexualidade é falar de nós enquanto pessoas, de relações e de valores. É refletir sobre a nossa humanidade e convivência em sociedade. É por isso de todo o interesse e da mais relevante importância compreender a sexualidade e falar dela com os nossos filhos, porque a sexualidade é a nossa própria existência física, psíquica e emocional.

Importa, pois, atualizarmos e aprofundarmos o conhecimento e o saber sobre o tema da sexualidade. Falar com as nossas crianças sobre o desenvolvimento do corpo, as suas alterações (meninas e meninos) físicas, falar sobre o desenvolvimento psicológico, a evolução do pensamento próprio e da percepção dos factos e mesmo das alterações emocionais é muito importante e necessário para ancorar o sentimento de segurança, tão necessário ao seu desenvolvimento pessoal e social.

Por isso, antes de mais é preciso conhecer e perceber a própria sexualidade, ter consciência daquilo que se é física e psicologicamente, para, com naturalidade, entender a sexualidade dos filhos e apoiá-los no respeito pela sua personalidade. Nem todas as famílias se sentem seguras para discutir educação sexual com os jovens, pelo que devem procurar ajuda para o adequado apoio ao desenvolvimento pessoal e social dos seus filhos. A partir das famílias e com o apoio da Escola e outros técnicos especializados, devemos persistir para cumprir este importante dever da família, tanto quanto a educação para a sexualidade é também uma forma de educar para a tolerância, aceitação da diversidade, respeito pela diferença, prevenindo situações de discriminação e violência.

*Chamar as Coisas pelos Nomes* ajuda-o de forma simples a refletir sobre o tema, procura confortá-lo nas suas capacidades

e a incentivá-lo a tentar, sem receios, conversar com os seus filhos. Deixa-lhe algumas sugestões para, em caso de dúvida, procurar a ajuda mais eficaz e, sobretudo, pretende fazê-lo acreditar de que não está sozinho.

Não só sobre a sexualidade, mas também, falar com as crianças e os jovens, falar com os nossos filhos, é a forma mais eficaz de os ajudar a tomar as melhores decisões para se protegerem e protegerem os outros. Por exemplo, deixar as crianças brincar, permitir-lhes liberdade nas suas atividades conforme a idade e a maturidade não significa que não se tenha atenção ao que os filhos ouvem e vêem, de forma a identificar determinados abusos e poder mediar a sua influência.

*Chamar as Coisas pelos Nomes* ajuda-nos à compreensão das mudanças, do corpo e da mente, das nossas crianças e dos nossos jovens e deixa-nos alguns apontamentos de como orientar e apoiar os nossos filhos a percorrerem uma vida mais tranquila. Mesmo aqueles que se sentem mais seguros e capazes de discutir este tema não deixarão de encontrar neste livro algumas ideias porventura mais escondidas no nosso subconsciente, mas que são importantes na nossa missão de educar e orientar os nossos filhos no respeito pela sua personalidade e de acordo com as diferentes fases de crescimento e desenvolvimento.

É fundamental que à medida que cuidamos das crianças e dos jovens tentemos fazer com que respeitem e aceitem o seu corpo, identificando-o como único e especial, aceitando as diferenças que possam existir e fazendo da sua singularidade e das suas diferenças a sua força e a sua melhor defesa.

As famílias precisam de assumir sem complexos que os filhos deixam de ser crianças e passam a outros níveis de autonomia, adquirem outros interesses. Aceitar que os nossos filhos começam a dividir a atenção e o amor por outras pessoas, tal como aconteceu connosco, pais. Este livro vai com certeza

ajudar-nos a evoluir na compreensão de que a orientação sexual ou identidade sexual é algo muito especial e único que existe dentro de cada um de nós, e que, sem preconceitos, chamamos pelo nome próprio — sexualidade.

**O QUE É A SEXUALIDADE  
E PORQUE PRECISAMOS  
DE EDUCAR  
PARA A SEXUALIDADE?**

O maior obstáculo à educação sexual é o significado ou a conceção que damos à palavra «sexualidade». Quando falamos em educação sexual, muitas famílias ficam inseguras, porque acham que iremos falar apenas sobre sexo ou sobre relações sexuais.

A sexualidade é um conceito muito abrangente e inclui muitos temas que devem ser trabalhados desde a infância para que, durante o processo de desenvolvimento, a criança possa adquirir conceitos que contribuirão para a sua proteção e para a sua felicidade. Somos seres sexuados, e a nossa sexualidade existe desde que nascemos até ao fim da nossa vida. Ainda que possa parecer estranho existir sexualidade na infância, é mesmo durante esta fase que nós, adultos, temos a possibilidade de criar bases únicas para o bem-estar nos nossos filhos e nas nossas filhas e garantir parte do seu trajeto de felicidade com eles próprios e com quem se relacionam.

Olhemos para a definição da Organização Mundial de Saúde, para percebermos como é um conceito tão complexo e abrangente:

«A sexualidade é um aspeto central do ser humano ao longo da vida e inclui o sexo, género, identidades e papéis, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experienciada e expressa através de pensamentos, fantasias, desejos, crenças,

atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações. Embora a sexualidade possa incluir todas estas dimensões, nem sempre elas são todas experienciadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais.»

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2007

Este conceito, influenciado por tantas variáveis, serve de base a inúmeros programas de educação sexual para que esta seja trabalhada nas escolas, apoiando profissionais de educação e famílias a tratar estes conceitos com as crianças, respeitando sempre a individualidade e crenças de cada interveniente.

## **SERÁ QUE EDUCAR PARA A SEXUALIDADE É UMA FUNÇÃO DA ESCOLA?**

A educação sexual deverá partir da família e ter continuidade na escola, espaço onde os conceitos devem ser debatidos de forma a potenciar a reflexão dos alunos e das alunas, dando-lhes apoio no seu desenvolvimento pessoal e social, como acontece com qualquer outra área de conhecimento.

Em Portugal, a educação sexual integra os Programas de Educação para a Saúde (PES), porque é realmente assim que deve ser tratada na escola, a par de outras questões importantes, de que são exemplo a alimentação saudável ou o desporto.

Educar para a sexualidade é também uma forma de integrarmos as nossas crianças num ambiente mais igualitário,

em que meninos e meninas devem ter os mesmos direitos e obrigações, e onde ser-se diferente signifique ser respeitado, numa postura de tolerância e de aceitação da diversidade, prevenindo-se as situações de discriminação e violência que tanto preocupam as famílias.

## **QUAL A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO SEXUAL FORMAL? PARA QUE SERVE? DO QUE É QUE VÃO FALAR NA ESCOLA?**

Sabemos que cada vez que surge uma notícia sobre educação sexual na escola multiplicam-se as publicações nas redes sociais, numa batalha entre quem é contra e quem é a favor de se falar destes temas numa atitude mais formal.

Para que os pais possam conhecer o que é previsto abordar com as crianças em cada idade e ciclo escolar, remetemos para os anexos um resumo dos temas sugeridos, sendo que estes conteúdos se encontram no novo referencial de Educação para a Saúde, de junho de 2017, incluídos na área da Educação para os Afetos e Educação para a Sexualidade, que deverão ser trabalhados em todos os estabelecimentos de ensino.

## **PORQUE TEMEMOS TANTO QUE SE FALE DESTES ASSUNTO COM AS CRIANÇAS E COM OS JOVENS?**

É certo que a educação sexual traz vários benefícios para a saúde e para o bem-estar das nossas crianças. No entanto, não podemos deixar de constatar que é uma área envolta em tabu e cujos temas não são fáceis de abordar pela família ou pela escola. Quando falo com pais e mães, constato a sua dificuldade

em comunicar sobre a maior parte dos seus temas e, enquanto as crianças se atrevem a fazer perguntas, os jovens parecem não se sentir à-vontade para confiar certas dúvidas à família.

Mas, se a educação sexual é tão importante para a saúde e para o bem-estar dos nossos filhos e das nossas filhas, porque continua a ser um tema tão difícil de abordar em família?

## **PORQUE TEMOS TANTA DIFICULDADE EM SABER QUANDO E COMO COMEÇAR?**

### **EXERCÍCIO 1 – REFLITA SOBRE AS SEGUINTEs QUESTÕES:**

1. Lembra-se da primeira vez que falou com os seus pais ou família sobre sexualidade?
2. Onde procurou as respostas?
3. Lembra-se de brincar com os vizinhos e com as vizinhas aos pais e às mães e filhos, ou aos médicos? Dos jogos da verdade ou consequência? Do tão inesquecível «Bate Pé»?
4. Lembra-se da primeira vez que viu um filme pornográfico, ou uma revista do mesmo género?
5. Lembra-se das tardes a brincar com os primos, primas, irmãs, irmãos, de ser toda a gente surpreendida aos beijinhos, sem roupa, de se tocarem?

Se estas questões lhe são familiares, irá certamente perceber que também na sua infância teve curiosidade e tentou procurar respostas. Todos passamos por isso! Alguns mais cedo, outros mais tarde, com mais experiência, com maior ou menor repressão dos pais ou das mães, é verdade! Mas certamente que encontrará na sua infância um momento em que também

procurou saber mais sobre o seu corpo, sobre a origem dos bebês, sobre a intimidade dos adultos, momentos em que se questionou e fez perguntas. Isto acontece porque faz parte do nosso desenvolvimento passar por determinadas descobertas, e isso é saudável para o nosso desenvolvimento.

***Já pensou como seria se tivesse conseguido falar abertamente com o seu pai ou com a sua mãe sobre as suas dúvidas, ou como seria se nunca lhe tivessem respondido com verdade e orientação?***

Hoje é a sua vez! Todos os dias chegam aos consultórios pessoas adultas que tiveram uma educação repressiva que as impede de serem felizes consigo e com os outros.

Todos os dias recebemos notícias de casos de violência de género, ou de violência sexual, sem que tenhamos a consciência de que podemos fazer a diferença protegendo as nossas crianças, orientando-as, como fizeram connosco ou simplesmente como gostaríamos que tivesse acontecido. **Essas orientações, esses conselhos, fazem parte do que chamamos educação sexual informal, em que a família é o principal agente.**

---

---

Por isso, este livro é uma ferramenta para lhe dar apoio na compreensão de cada fase do desenvolvimento da sua criança e/ou jovem, com dicas sobre o que precisa saber para educar para uma vida feliz e protegida!

---

---