



# Educação Sexual

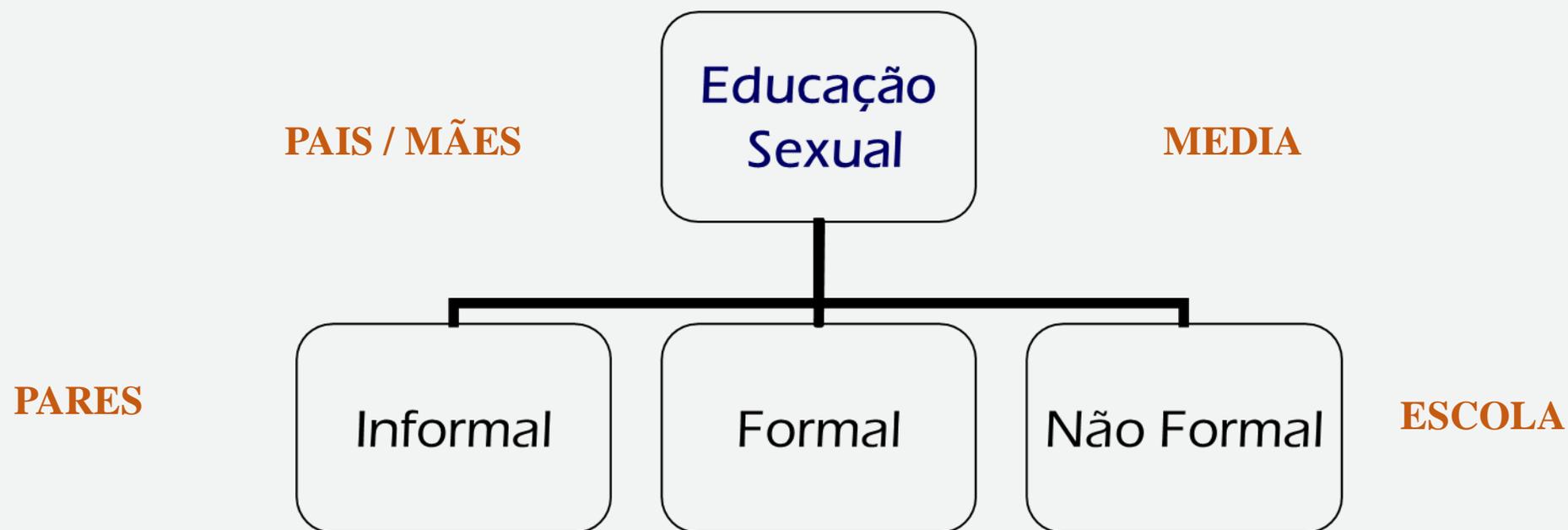
Paula Pinto  
Ciclo de Debates 2023 - FENPROF

---



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

# Principais Agentes e Tipos de Educação Sexual



# Tipos de Educação Sexual

## Educação Sexual Informal ou Incidental

Vivências quotidianas, que acontecem de forma espontânea e não programada;

Promovida pelas figuras significativas (pais, amigos/as, família alargada, etc.);

Pode ocorrer dentro ou fora do Sistema Educativo, o que significa que qualquer agente educativo a pode levar a cabo;

É omnipresente – acompanha o percurso da pessoa nas diversas etapas/diversos contextos do seu desenvolvimento.

# Tipos de Educação Sexual

## Educação Sexual Formal

Processo intencional e programado, desenvolvendo-se no âmbito do Sistema Educativo. Assume o agente professor/a e o contexto escola como os meios educativos ideais.

## Educação Sexual Não Formal

Desenvolve-se no contexto extracurricular, quer na própria escola, quer paralelamente ao Sistema Educativo, sendo levada a cabo por agentes educativos alternativos ao pessoal docente, (ainda que os privilegie) tais como pessoas voluntárias, organizações não governamentais, etc.;

Apresenta como principal desvantagem o carácter pontual que este tipo de educação assume, e pelo facto de contar como principais agentes neste âmbito, os/as especialistas na matéria.

# Agentes de Educação Sexual

## Pais/Mães

São os modelos mais importantes no processo de aquisição da identidade sexual e do papel de gênero;

São a fonte de influência mais precoce e prevacente no desenvolvimento do ser sexuado;

São importantes mediadores no estabelecimento de modelos por parte da criança;

Regulam a aprendizagem da sexualidade através de recompensas e punições;

É no contexto familiar que se realizam as primeiras vivências afetivas, vinculativas e de sociabilidade que influenciarão em muito os ciclos de vida subsequentes, nomeadamente nas suas dimensões afetiva, amorosa e sexual;

É inevitável a participação das famílias na educação sexual das crianças e jovens.

# Agentes de Educação Sexual

## Os Pares

São as principais fontes de informação (a par da internet) às quais se recorre, principalmente na adolescência, devido à falta de Educação Sexual formal, e pelo facto da família ainda dialogar pouco sobre a sexualidade;

Constituem modelos reais e sexuados, que partilham as mesmas características (idade, interesses, roupas, experimentação e atividade sexual);

Imprecisão (ou mesmo incorreção) das mensagens que transmitem.

# Agentes de Educação Sexual

## Os Media

São uma das principais fontes de aprendizagem incidental da sexualidade:

Internet;

publicidade;

televisão;



Sex Education (Série)

# Valores da Educação Sexual

O reconhecimento de que a autonomia, a liberdade de escolha e uma informação adequada são aspetos essenciais para a estruturação de atitudes e comportamentos responsáveis no relacionamento sexual;

O reconhecimento de que a sexualidade é uma fonte potencial de vida, de prazer, e de comunicação, e uma componente da realização pessoal e das relações interpessoais;

O reconhecimento da importância da comunicação e do envolvimento afetivo e amoroso na vivência da sexualidade;

O respeito pelo direito à diferença e pela pessoa do outro, nomeadamente os seus valores, a sua orientação sexual e as suas características físicas;

A promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres;

A promoção da saúde dos indivíduos e dos casais, nas esferas sexual e reprodutiva; o reconhecimento do direito à maternidade e à paternidade livres, conscientes e responsáveis;

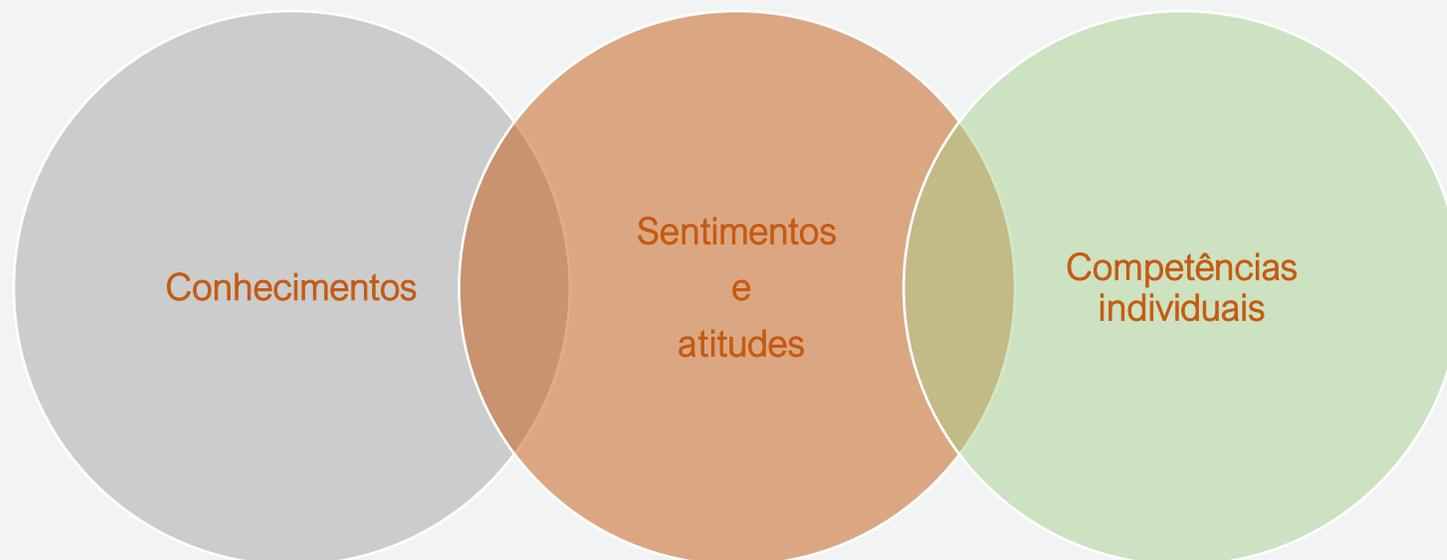
O reconhecimento das diferentes expressões da sexualidade ao longo do ciclo da vida;

A recusa de expressões da sexualidade que envolvam violência ou coação, ou relações pessoais de dominação e de exploração.

# Educação sexual: objetivos

A grande finalidade da Educação Sexual é a promoção de uma sexualidade saudável, o que significa contribuir para uma vivência mais informada, mais gratificante e mais autônoma, logo mais responsável, da sexualidade.

Podemos distinguir 3 grandes níveis de objetivos visados pela E.S.:



# Educação sexual: objetivos

## Conhecimentos

Dimensões da sexualidade;

Corpo sexuado e os seus órgãos internos e externos;

Componentes anatomofisiológicos e fisiológicos da resposta sexual humana;

Diversidade de expressões do comportamento sexual humano ao longo da vida e das suas diferenças individuais;

Mecanismos de reprodução humana e contraceção;

Ideias e valores da sexualidade ao longo dos tempos em diferentes culturas;

Problemas que possam surgir a este nível e apoios possíveis.

# Educação sexual: objetivos

## Sentimentos e Atitudes

Aceitação positiva do corpo sexuado, do prazer e da afetividade;

Atitude não sexista;

Aceitação e não discriminação das orientações e expressões sexuais dos outros;

Atitude preventiva da doença e promotora da saúde e do bem-estar.

## Competências individuais

Capacidade de tomar decisões e recusar comportamentos não desejados;

Capacidade de comunicação;

Aquisição de vocabulário adequado;

Capacidade de pedir ajuda e saber identificar apoios quando necessário.

# Consequências

Gravidezes não desejadas/IVG;

SIDA e outras ISTs;

Frustrações e insatisfação.

É próprio do comportamento sexual

Ser sentido como um poderoso desejo;

Providenciar prazer imediato e seguro; às vezes ainda ter outros reforços sociais;

Os riscos são apenas prováveis e futuros.

# Consequências

É próprio dos/as adolescentes e jovens:

Ser atrevidos/as, explorar e ter novas experiências;

Sentirem-se invulneráveis aos riscos;

Por em dúvida o que dizem os adultos;

Dar importância aos valores, comportamentos e pressões do grupo de pares;

Ter menos consciência dos riscos.

# Consequências

Com frequência se acede a comportamentos sexuais em situações e contextos inadequados:

Consumo de álcool ou drogas;

Em locais e alturas inapropriadas;

Sem comunicação prévia clara;

Sem ter planificado a possibilidade deste comportamento;

Características pessoais como a falta de competência social para dizer “não”, impor o uso de preservativo, optar por outros comportamentos sexuais seguros que não envolvam o coito sem proteção, etc...

# Perfil desejável do/a Educador/a

Genuína preocupação com o bem-estar físico e psicológico dos outros;

Aceitação confortável da sua sexualidade e da das outras pessoas;

Respeito pelas opiniões das outras pessoas / Demonstrar disponibilidade e confiança;

Atitude favorável ao envolvimento de pais/mães;

Confidencialidade sobre informações pessoais que possam ser facultadas pelos/as jovens;

Capacidade para reconhecer situações que requeiram outros/as profissionais de saúde;

Manter a neutralidade tanto quanto possível / Controlar a emissão de juízos de valor;

Utilizar vocabulário adequado do ponto de vista pedagógico e técnico;

Abordar conteúdos adequados à faixa etária dos adolescentes, que vão ao encontro dos seus interesses.

# Intervenção:

São necessárias várias condições:

Reconhecer que as pessoas jovens são sexualmente ativas;

Romper com o silêncio familiar;

Generalizar a educação sexual nas escolas;

Conseguir que a comunidade ponha à disposição do/a adolescente meios e oportunidades.

# Operacionalizar a ES na escola

Identificar/ Constituir Equipa responsável

Elaborar linhas gerais do Projeto (objetivos, estratégias, avaliação)

Comunicação do Projeto à escola

Procura/ identificação dos apoios indispensáveis

Comunicação do Projeto aos pais/EE e o seu envolvimento

Formação inicial dos professores e outros profissionais

Desenvolvimento de trabalhos projeto com cada professor a nível curricular

Identificação de momentos inter e /ou extra curriculares

Realização das atividades

Avaliação/preparação dos anos letivos seguintes

[http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/educacao\\_sexual\\_em\\_meio\\_escolar-linhas\\_orientadoras.pdf](http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/educacao_sexual_em_meio_escolar-linhas_orientadoras.pdf)

# Metodologias em Educação Sexual

Não se podem limitar a aspetos informativos ;

Devem ser metodologias ativas, participativas e diversificadas;

Exigem debate de ideias sobre valores pessoais e sociais

Os alunos têm que assumir um papel predominantemente ativo e participativo;

Têm que ter em conta o grau de desenvolvimento e de motivação dos alunos;

Exigem uma boa relação pedagógica;

Devem partir das experiências e conhecimentos prévios do grupo, canalizando-os para novos conhecimentos através do jogo, do humor e do trabalho em pequenos grupos.

# Metodologias em Educação Sexual

Algumas das metodologias mais utilizadas em Educação Sexual:

Role Play ou dramatização

Caixa de Perguntas

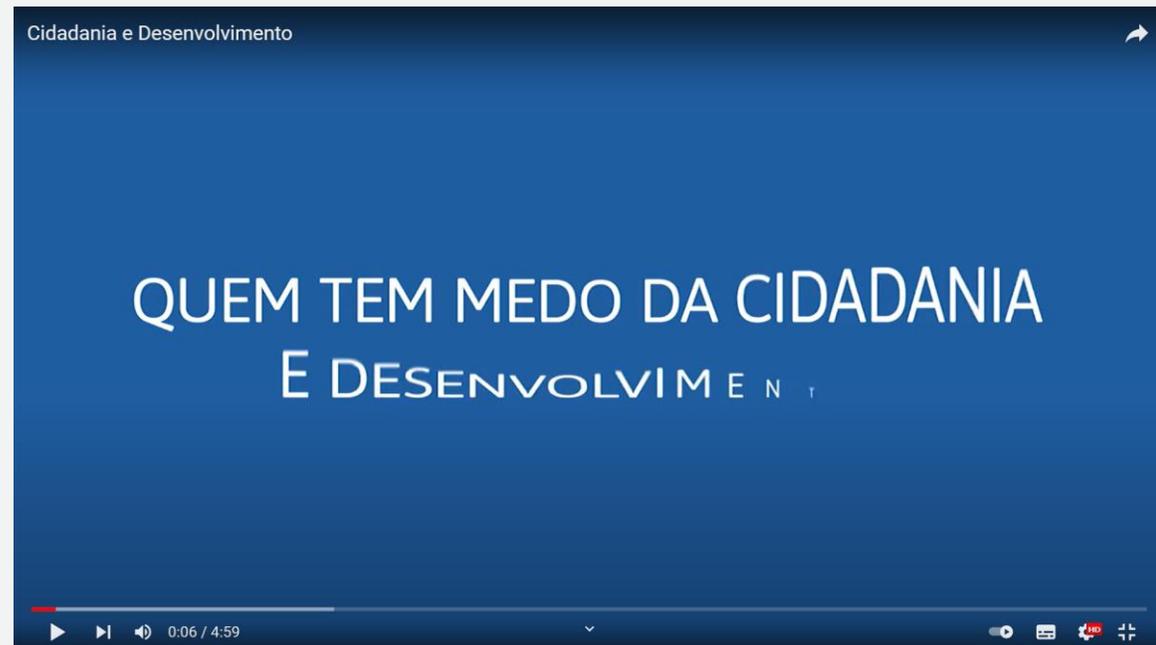
Brainstorming

Utilização de audiovisuais

Biblioteca da Sexualidade

# Vídeo - Mitos Educação Sexual

<https://www.youtube.com/watch?v=KiEBgLVq0E>



# “Não quero que deem educação sexual às/aos minhas/eus filhas/os, pois vai encorajá-las/os a que tenham sexo.” (mães/pais)

- ✓ Dê informações sobre o que implica a educação para a sexualidade, e explique que prepara jovens (importante, porque as/os mães/pais não estão presentes quando as pessoas jovens começam a ter sexo).
- ✓ É preciso proteger as pessoas jovens de comportamentos sexuais nocivos, e fornecer-lhes informação básica, incluindo sobre saúde sexual.
- ✓ Ajuda a moldar as atitudes e o comportamento das pessoas jovens no que respeita à sexualidade. A mera proibição não ajuda, as pessoas precisam de compreender quais são as consequências de um determinado comportamento, e transmitir expectativas objetivas.
- ✓ Saliente que uma abordagem positiva à sexualidade e a ES não interferem com os seus valores.

## “Não sei como explicar isto à/ao minha/eu filha/o.”

- ✓ Faça um elogio por quererem falar com as/os filhas/os sobre sexualidade.
- ✓ Realce a importância de uma comunicação aberta entre mães/pais e filhas/os, e de um espaço seguro para as crianças fazerem perguntas, etc. As/os mães/pais não precisam de ser especialistas, só precisam de praticar uma escuta ativa.
- ✓ A juventude precisa de mães/pais que apoiem a sua independência e fomentem a sua individualidade, expressando-o através de escuta, troca mútua de ideias, exemplos a seguir e outros comportamentos.
- ✓ Diga que existem muitos materiais úteis que podem apoiá-los/as (forneça-lhes estes materiais, ou informe onde podem aceder-lhes).
- ✓ Mencione que uma abordagem positiva à sexualidade e a ESC são adequadas à idade, e que existe orientação sobre o que se pode dizer para cada idade.
- ✓ Partilhe a forma como está a lidar com isto na educação e em serviços.

# “Como devo falar a estudantes sobre sexo e sexualidade?”

Ver questão de mães/pais (como fazê-lo).

- ✓ É importante criar um ambiente de aprendizagem seguro e um documento o mais completo possível de referências, para informação e serviços de seguimento.
- ✓ É também importante realçar o envolvimento de mães/pais na ESC nas escolas.
- ✓ Equacione a opção de convidar pessoas/organizações externas para as escolas, para providenciarem ESC, incluindo jovens que sejam pessoas educadoras de pares (forneça contactos, se tiver).

# O que os jovens querem saber...

É normal sentir dores durante a relação sexual?

É possível ficar viciado em sexo?

A mulher também pode ejacular?

O desejo sexual entre homens e mulheres é diferente?

O que se deve fazer ao sofrer de ejaculação precoce?

O tamanho do pênis cresce se o utilizarmos muito?

Ter relações sexuais todos os dias pode trazer problemas de saúde como infecções urinárias?

Pode-se ter relações sexuais durante menstruação?

Existem homens que não conseguem usar preservativos ou é apenas uma desculpa para eles não usarem?

Pode-se pegar algum tipo de infecção tendo relações sexuais no mar ou na piscina?

Ter desejo em fantasias sexuais é normal?

Quando duas pessoas do mesmo sexo têm relações sexuais é possível pegar alguma infecção sexualmente transmissível?

É possível ter algum tipo de doença transmissível ao fazer sexo oral?

*Sexualidade  
positiva*

**Confiança  
Sexual**

**Empoderamento**

**Competência Sexual**

**Solidariedade**

**Literacia Sexual**

# Abordagem positiva à sexualidade

- ❑ **Literacia sexual.** Trata-se de compreender os riscos, e de como proteger a nossa própria saúde sexual, ao mesmo tempo que se tem um conhecimento íntimo do próprio corpo e de como sentir prazer, tendo consciência da forma como a sexualidade influencia a nossa própria vida.
- ❑ **Empoderamento.** Na interação sexual, o poder é derivado do consentimento livre e informado. Empoderar jovens em relação à sua sexualidade, significa apoiar o desenvolvimento de conhecimentos e competências para negociar experiências sexuais seguras e prazerosas.
- ❑ **Solidariedade.** Assegurar que todas as experiências são ouvidas, reconhecidas e facilitadas no processo de procura da informação e dos apoios necessários. **A solidariedade também se constrói através do reconhecimento de que algumas pessoas enfrentam mais desafios na plena realização dos seus direitos sexuais, e que precisamos de criar um movimento para a efetivação dos direitos sexuais, como uma agenda universal para todas as pessoas.**

# Abordagem positiva à sexualidade

- ❑ **Confiança sexual.** A confiança sexual é reforçada por informação, conhecimento e capacidades; é também apoiada pelo pensamento positivo, e pela capacidade de falar com outras pessoas sobre sexo e sexualidade, num contexto livre de estigma e vergonha.
- ❑ **Competência sexual.** Refere-se à “capacidade, às aptidões ou ao conhecimentos para fazer algo com sucesso”. O termo tem sido usado em discursos em torno da educação para a sexualidade, para referir “a capacidade de uma pessoa estar envolvida em práticas sexuais, com processos e resultados bem-sucedidos”.

Embora o significado de “bem-sucedido” seja obviamente subjetivo, isto pode ser entendido, em termos gerais, como uma experiência sexual positiva, refletindo a definição de saúde sexual da OMS, mas também no sentido emocional, de se ter desfrutado da experiência, através da obtenção de prazer e de mínimo, ou nenhum, arrependimento.



# Recursos

## Serviços para encaminhamento

---



# Programa pedagógico Gender ABC



Autor  
Valentina Fanelli (AIDOS) Monica Pasquino (AIDOS)  
Sónia Breda (APF) Sónia Duarte Lopes (APF) Isma  
Benboulerbah (End FGM European Network)  
Susana Vicente Andueza (Médicos del Mundo)  
TERRE DES FEMMES e.V., Human Rights for Wome

Área  
Educação Sexual, Violência Sexual e de Género

Tipo  
Kit, Outros

Escolaridade  
1º, 2º, 3º Ciclo, Secundário

Programa Pedagógico para Escolas do Ensino Básico e Secundário

Apresentamos 18 módulos educacionais, ferramentas para educadores, professores e qualquer outro profissional que trabalhe com crianças e adolescentes que desejam conscientizar sobre igualdade de gênero e violência de gênero. Sinta-se livre para compartilhar com qualquer um que possa estar interessado e imprimi-los para usá-los você mesmo. desfrutar!

Disponível para download [aqui](#)

[Programa pedagógico Gender ABC | Disponível para Download no Site APF](#)

# Programa pedagógico Gender ABC

## Exemplo Atividades 3º ciclo e Secundário (cont.)

Escolas 3º Ciclo e Secundário  
Violência Sexual

Gender  
A B C

### Atividade 3 Teatro do Oprimido: Consentimento Sexual ★★★

**Tempo total da atividade**  
40 minutos  
Preparação: 5  
Realização: 20  
Follow-up: 15

**Materiais & Recursos**

- Folhas de flipchart
- Video "Consentimento do Chá"<sup>14</sup>
- Video "Sem consentimento, sem conto de fadas"<sup>15</sup>

→ CONTEXTO

Nesta atividade é trabalhado o consentimento sexual, através do método de teatro-fórum, um método de teatro social que faz parte do Teatro do Oprimido. O teatro-fórum recria cenas (de curta duração) sobre situações comuns do quotidiano que relatam violência e discriminação, de forma a ativar a participação da audiência a encontrar alternativas comportamentais a essas situações de violência. O sketch é apresentado uma vez, sem interrupções. Em seguida, o sketch é apresentado uma segunda vez, fase em que os/as participantes podem mandar parar a cena em qualquer momento e substituir as personagens, de forma a mudar o seu comportamento ou atitude. Ao mandar parar a cena, o/a participante substitui uma personagem, interpretando o seu papel, e os/as outros/as participantes em cena reagem de acordo com esse novo papel. Não há texto, todos/as improvisam.

O/a educador(a) não intervém no conteúdo das cenas, a sua função é coordenar a seleção das que serão (re)apresentadas e escolher os momentos em que a cena para ["congela" e "descongela"].

**INSTRUÇÕES**

**A** Peça a 2 voluntários/as para alterar uma cena já apresentada. Explique as regras aos/as voluntários/as, separadamente do grupo, e peça para que ajam da forma mais natural possível.

**Maria e Roberto** namoram há 6 meses, têm um bom relacionamento, amam-se. É sábado e estão numa festa de aniversário. Já beberam algumas cervejas e o Roberto está a tentar convencer a Maria a sair da festa e ir para casa dele, os pais estão a passar o fim de semana fora e, se forem, estarão sozinhos/as. A Maria não tem a certeza se quer sair com ele da festa, porque não quer fazer sexo com ele. Ele tem-lhe pedido no último mês para o fazer. Ela sente-se mal porque o ama e não quer perdê-lo.

**B** O/a voluntário/a que faz o papel de Roberto tem que ser insistente e aquele/a que interpreta a Maria tem que expressar a negação em linguagem não-verbal, sem dizer palavras. Dê-lhes algum tempo para prepararem a cena (5 min), depois encenam a situação, primeiro tudo de seguida, de uma vez só, sem parar.

**C** Pergunte aos/as restantes participantes:

- O que acham que está a acontecer?
- Acham que as personagens representadas querem a mesma coisa?
- Como sabemos disso?
- Por que é que vai acontecer?

**D** A cena é representada uma segunda vez e, nessa altura, o/a educador/a convida os/as restantes participantes a intervir, batendo palmas sempre que queiram parar uma cena e substituir uma personagem, assumindo literalmente o papel.

**E** No fim, conduza um debate sobre o consentimento sexual.

<sup>14</sup> Thames Valley Police, Tea consent, disponível online em: <https://www.youtube.com/watch?v=17N15y2Eal>

<sup>15</sup> Amnesty International Canada, No consent, no fairy tale, disponível online em: <https://www.youtube.com/watch?v=0J1Tm9WFCNA>

## A chávena de chá - Vídeo sobre consentimento (atividade Gender ABC)



# “ Como trabalhar o consentimento?” - Limites; Assertividade; Capacidade de comunicar; Tomada de decisão; Capacidade para dizer não; Direitos

O consentimento é fundamental para uma relação de intimidade ou sexual saudável e prazerosa com outra pessoa. Estabelece os teus limites e deixa bem claro o que queres e o que não queres com assertividade.

Reconhece os fatores que podem afetar a capacidade de reconhecer ou dar consentimento. Sexo consensual não é convencer a outra pessoa a ter relações contigo. É o que os dois querem que aconteça e é muito mais prazeroso quando ambos querem a mesma coisa.

Qualquer pessoa tem o direito a dizer não, quando não quer que outra pessoa lhe toque e, se isso acontecer, deve-se pedir ajuda. É importante falar abertamente sobre o que um o outro gosta e não gosta no sexo; e assegurar-se que tem em conta o que o outro sente também.

Todas as pessoas têm o direito de estar no controlo do que quer e não quer fazer sexualmente e devem comunicar ativamente e reconhecer o consentimento dos/as seus/suas parceiros/as.

## Recursos Educação Sexual | Associação para o Planeamento da Família (apf.pt)



### Educação sexual escolar: BEM-ME-QUERES na adolescência

25 horas

- Conceitos de sexualidade e educação sexual
- Valores e atitudes face à sexualidade e quadro ético na educação sexual
- Modelos de educação sexual
- A educação sexual na pré-adolescência e adolescência: temas e objetivos
- Metodologias e estratégias e recursos pedagógicos para a educação sexual
- Elementos e treino de desenho de projetos

professores/as ensino básico e secundário e educação especial

4, 8, 11, 15, 18, 22, 25 e 29 maio 2023

pós-laboral: 19h00-22h00

presencial, Porto (local a definir)

inscrição: 55,00€

**APF**  
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

**CERTIFICADA**

Educação Sexual

### Blocos Pedagógicos Ciências Naturais e Cidadania 6º e 9ºano #EstudoEmCasa

A puberdade | Aula 49 | 27 min | 06 Mai. 2021



ANO LETIVO 2020/2021

Ciências Naturais e

A puberdade | Aula 49 | 27 min | 06 Mai. 2021

Sistema reprodutor humano. Ciclo menstrual | Aula 50 | 27 min | 10 Mai. 2021

Reprodução humana | Aula 53 | 27 min | 20 Mai. 2021

Gravidez. Cuidados de saúde na primeira infância | Aula 54 | 27 min | 24 Mai. 2021

Sistema reprodutor | Aula 28 | 27 min | 26 Mai. 2021

Ciclo menstrual | Aula 29 | 27 min | 02 Jun. 2021

Da fecundação ao nascimento. | Aula 30 | 27 min | 09 Jun. 2021

**SEXUALIDADE EM LINHA** – Atendimento telefónico e resposta por escrito sobre SSR para jovens entre os 12 e os 25 anos.  
Gratuito, confidencial e anónimo.

Sexualidade  
em Linha  
800 222 003  
Gratuita, anónima e confidencial  
IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude  
APF - Associação para o Planeamento da Família

 INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P. 



[Sexualidade em Linha](#)



[@sexualidadeemlinha](#)



[@sexualidadeemlinha](#)

# ONDE FAZER O RASTREIOS?

Centro de Saúde (médico de Família)

Centros de Rastreio

CADs

Unidades móveis

Na maioria, são gratuitos!

Qualquer outro médico pode pedir exames

<https://www.redederastreio.pt/organizacoesparticipantes>



Obrigada!

---

[paulapinto@apf.pt](mailto:paulapinto@apf.pt)



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA