



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

### A sexualidade nos adolescentes e jovens

**Autor/es:** Ana García Mañas. Socia Directora de Primera Vocal. Directora del Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Madrid. Profesora Asociada de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid (España). Concepción Martín Perpiñán. Ginecóloga del Centro Municipal de Salud de Fuencarral. Ayuntamiento de Madrid. Vicepresidenta de la Asociación de Planificación Familiar de Madrid. Madrid (España).

**Traductor/a:**

Joana Extreia.

[Volumen 4. Nº 3. Septiembre 2011](#) <sup>[1]</sup>

Sexualidade e adolescência são duas palavras que, quando estão juntas, geram muita preocupação na nossa sociedade e também no sector médico. Geralmente nós, os profissionais, pensamos sobretudo nos riscos: a gravidez não planeada, as doenças sexualmente transmissíveis (habitualmente chamadas DST) e também na crítica moral: “São demasiado jovens para ter relações sexuais”, “se continuarmos assim, qualquer dia estamos a dar a pílula nos infantários”, etc.

Nos meios de comunicação muitas vezes é feita referência à sexualidade dos adolescentes, jovens e dos adultos em geral mas a maioria das ideias que são transmitidas são negativas. Não deixamos de ver a adolescência e a juventude como uma época sem valor, uma etapa em que “nos devemos esforçar para superar” e despojá-la de todos os valores e experiências positivas que nos proporciona como pessoas e que nos constrói como indivíduos maduros.

Por outro lado, devemos ter em conta que os seres humanos são seres sexuados. A sexualidade e o desejo estão presentes em cada um de nós desde que nascemos até que morremos, mas vão evoluindo e vão sendo expressas de forma diferente em cada idade e em cada indivíduo, mas estão lá; também nos adolescentes e nas crianças.

Mas cuidado! Quando falamos de sexualidade não estamos a falar do coito, nem de encontros de casais heterossexuais com penetração vaginal e orgasmo simultâneo... Infelizmente é o que geralmente está sobreentendido e por vezes se confunde.

Vivemos numa sociedade que promove um modelo de sexualidade e de encontro muito centrado no genital e no reprodutivo; geralmente entende-se que a relação sexual é a única prática autêntica, a mais

importante, a única. Isto é resultado de uma herança cultural centrada numa sexualidade percebida, essencialmente, como reprodutiva, em que a relação sexual com penetração vaginal é o “acto” por excelência que nos dá identidade natural.

Reduzir todas as práticas e possibilidades que podem ocorrer num encontro erótico apenas ao coito vaginal é muito empobrecedor mas, é o conceito dominante no mundo em que vivemos. Além do mais o coito é a prática que pode trazer mais riscos em relação à gravidez e transmissão de infecções.

Em primeiro lugar devemos ter em conta que entre duas pessoas que gostam uma da outra e se encontram, há desejo, comunicação, prazer, intimidade entre os corpos e sobretudo, bem-estar. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define “a saúde sexual” como “A integração dos elementos somáticos, emocionais, intelectuais e sociais do ser sexual por meios que sejam positivamente enriquecedores e que potenciem a personalidade, a comunicação e o amor” (OMS, 1975) [1](#) [2].

Assim, a sexualidade humana precisa de um novo olhar, onde se destaque de forma positiva o acto sexual como acto humano que é e como fonte de sensações na área física e psíquica; onde a sensualidade, as carícias e a descoberta do próprio corpo e do corpo do outro vão tomando lugar e se expandam a todas as possibilidades que têm a oferecer; cada um podia então decidir por si próprio aquilo que gosta, o que prefere em cada momento, como e onde encontrar o prazer e o que o faz realmente disfrutar.

Esta é, na nossa opinião, a mensagem sobre sexualidade que a sociedade deveria transmitir aos nossos jovens, mas infelizmente não é assim e damos-nos conta disso quando ligamos a televisão e vemos alguns filmes: apenas cenas de sexo entre casais bonitos, heterossexuais e jovens, e para além disso tudo muito rápido e não isento de alguma violência.

Os nossos jovens estão fortemente erotizados, tanto pelo momento biológico que a puberdade pressupõe como pela carga erótica da sociedade em que vivemos e que se transmite pelos meios de comunicação social: na publicidade, nos filmes, nas revistas e, claro, na internet. Cinquenta e sete por cento dos jovens refere encontrar informação sobre sexualidade nos meios de comunicação e mais de 30% obtêm informação na Internet. Mas enviamos-lhes uma dupla mensagem: “Isto está muito bem, mas não é ainda para ti”. No entanto, eles tomam as suas próprias decisões.

## **E os adultos?**

Devemos perguntar, a nós mesmos, como adultos, **“Realmente aceitamos a sexualidade dos jovens?”**

Em relação ao desejo, ao prazer e às relações dos jovens a discriminação é óbvia: “não têm idade suficiente”, ao que está subjacente que “não podem ser responsáveis” e, se bem que é certo que a maturidade e a responsabilidade se aprendem e se adquirem, também é certo que não aparecem só com o passar do tempo. A relação entre amadurecer com a idade e aumento da consciência e da responsabilidade depende, sem dúvida, do apoio de pessoas adultas, e também da educação e de serem colocados ao seu alcance os conhecimentos e meios que os ajudem a crescer, também emocionalmente e orientando-os no processo de transformação em adultos responsáveis.

De um ponto de vista distante dos valores morais e por isso moralizantes, de uma perspectiva profissional, podemos oferecer um olhar mais coerente com os conhecimentos reais que temos sobre a população jovem e sobretudo mais atento às necessidades deste grupo do que aos possíveis “riscos” da sua actividade sexual. Um olhar não influenciado pelos juízos normativos daquilo que pensamos “que deveria ser” mas aceitar a realidade da sexualidade dos adolescentes como aquilo que realmente é.

Porque a sexualidade do adolescente existe: os jovens desejam-se, procuram-se e encontram-se. Gostam uns dos outros, às vezes amam-se e mantêm relações por vezes plenas, outras vezes frustrantes e outras ainda com grande intimidade e prazer.

Há rapazes e raparigas em pleno processo de “sexualização” e de descoberta de desejos, afectos e sentimentos sexuais. Surgem o desejo de realização de prazer, da busca do outro, os primeiros casais, os primeiros amores e também os primeiros desgostos amorosos. O facto de os jovens se exporem a situações perigosas ou cometerem erros não significa que o risco seja da sua responsabilidade exclusiva, há jovens irresponsáveis e adultos irresponsáveis na área da sexualidade como em outras. Quanto mais se muda o modelo de casal, mais homens e mulheres adultos vão renegociar com os seus parceiros o uso de preservativo, o recurso a contraceptivos de emergência ou a realização de interrupções da gravidez. Os números mostram que a taxa de aborto voluntário é maior na faixa etária dos 26-30 anos do que na faixa abaixo dos 19 anos [2](#) [2]. Nunca se pode esquecer que os jovens têm as suas próprias opiniões tal como se descreve na revisão sistemática das publicações sobre “a opinião dos adolescentes do sexo masculino sobre a gravidez na adolescência” [3](#) [2], comentada neste número da Evidencias em Pediatria [4](#) [2]; os rapazes consideram que a gravidez na adolescência tem efeitos negativos nas suas vidas e são da opinião que devem participar na tomada de decisões sobre esse assunto.

Por isso, não nos devemos alarmar com notícias que promovem uma visão dos adolescentes como “descuidados”, “perigosos” ou “despreocupados”. Eles têm as mesmas preocupações que os adultos e talvez precisem de aprender mais habilidades. É nesse momento que o papel do profissional de saúde é essencial.

É preciso ter em conta os jovens que trabalham como voluntários, de forma responsável em organizações sem fins lucrativos, que apoiam as suas famílias nas tarefas domésticas, que ajudam os amigos e amigas nos estudos, que cuidam do meio ambiente, que tocam instrumentos musicais, que conhecem e dominam as novas tecnologias e falam vários idiomas. Aqueles que estudam ou trabalham e estudam, por dinheiro ou não. Devemos ter os olhos abertos para estes jovens que não estão nos meios de comunicação social e que, felizmente, são a maioria.

Temos também de pensar que o comportamento do adolescente tem certas características, que não se planifica o lazer ao pormenor, por isso não se planeia o encontro com parceiros, simplesmente surge e é necessária certa autonomia e maturidade para ter previsto a melhor forma de agir em um dos primeiros, senão no primeiro encontro erótico, em que o que se pretende é que, acima de tudo, se saiba como é experimentar a sexualidade e o prazer. Porque para o adolescente, sobretudo se é rapaz, praticar o coito é um dos momentos mais importantes da sua vida e da sua auto-afirmação como homem, porque esse é justamente o conceito de sexualidade e a forma de disfrutar que a sociedade lhe transmite.

Os jovens que vemos determina em grande medida os jovens que educamos e portanto a juventude que construímos. Está nas nossas mãos capacitar os adolescentes e jovens para que assumam as suas próprias responsabilidades e actuem em conformidade: e para isso é necessário pôr em causa, ou seja conhecer e reconhecer as nossas próprias atitudes em relação à sexualidade e ao erotismo juvenil. O resultado, esse novo olhar e as portas abertas à vivência satisfatória dos rapazes e raparigas nas suas relações. Vale a pena.

### **Recomendações sobre informação, educação sexual e atenção à sexualidade do adolescente**

Uma crença da população adolescente quando recorre aos serviços de saúde ou de planeamento familiar é que “lhes vamos dar um sermão” e que, se o aguentarem, então, podemos ajudá-los. Deste

ponto de vista e com estas atitudes é difícil que procurem ajuda quando necessitam e a este nível, nós profissionais temos muito a dizer. É nossa responsabilidade que “dar esse sermão” se transforme em proporcionar um espaço para falar se quiserem ou estar em silêncio se preferirem, para perguntar mais do que para contar o que nós pensamos que devem saber ou fazer e para responder às suas necessidades, que sintam que estão a chegar a um lugar onde não vão ser julgados nem renegados. Exactamente o contrário: estamos à sua disposição.

Do nosso papel de profissionais de saúde podemos e devemos dar resposta às necessidades dos jovens e procurar a sua resolução: dificuldades com a sua sexualidade, dúvidas, contraceptivos, pílula do dia seguinte... Mas isto dentro das nossas consultas sobrecarregadas nem sempre é possível.

Como tudo na vida, ter sexo seguro, a utilização do preservativo, por exemplo, requer uma certa aprendizagem; e porque não ensiná-lo na consulta se o jovem ou a jovem nos pedir para o fazer?

Seria desejável neste ponto a existência de centros adequados para adolescentes e jovens, porque as recomendações no ar são levadas pelo vento. Dizer “usa contraceptivos” e não ter à disposição um espaço para explicar, ensinar como se usam correctamente é como deixar “coxo” o nosso conselho.

Por isso insistimos para que, como no resto da Europa, se trabalhe na criação e desenvolvimento de centros específicos, consultas ou espaços de contraceção e sexualidade para a etapa da adolescência e se tente manter a todo o custo o pouco que existe. É verdade que os tempos estão difíceis para investimentos mas investir na juventude é investir no futuro.

### **Ajudá-los a tomar as suas próprias decisões**

Quando intervimos junto dos jovens e entramos em contacto com a sua sexualidade, com a sua maneira de viver as relações ou de experimentar e procurar o prazer, é fundamental tentarmos aproximarmo-nos das suas vivências para aumentar a sua sensação de bem estar. Entrando em contacto com as suas necessidades é mais fácil poder ajudar e apoiar a população jovem; aumentando o seu grau de autonomia ajudamo-los a crescer e a tornarem-se capazes de tomar decisões sobre o que querem fazer.

Para grande parte da população, que não foi devidamente instruída nestes temas, as relações são projectos que se desconhecem até à altura em que as vamos tendo, e os jovens não são uma excepção. O desconhecimento do próprio desejo pode levar-nos a tomar caminhos não satisfatórios “e mais perigosos”.

Sabemos que a educação sexual que temos recebido é escassa. Por isso nunca é tarde para a retomar e ampliar. Podemos ajudar o jovem a descobrir-se a si próprio, a conhecer-se melhor, e a chegar a perguntas importantes: Quem sou? O que quero? O que me agrada? O que me faz sentir bem?

Trabalhando a partir desse conhecimento do próprio corpo sexuado e das emoções e sentimentos, também sexuados, podemos conseguir dar com eles um pequeno passo para a aceitação e a que essa expressão comportamental, ou seja, “aquilo que fazem” vá em direcções que não lhes causem conflitos nem crises.

Partimos da base mais razoável: as pessoas procuram viver experiências gratificantes e, para além disso são capazes de consegui-lo. Os jovens e as jovens também.

### **Todos e todas somos diferentes**

Da nossa perspectiva profissional temos de entender a diferença como um valor. Não há receitas para

dar aos adolescentes porque não há duas pessoas iguais. Nem eles gostam disso, nem se comportam da mesma maneira nem se sentem iguais quando tomam a pílula, quando se apaixonam, quando têm o seu primeiro orgasmo ou quando engravidam sem querer. Todos somos únicos e é precisamente na adolescência que vamos descobrir muitas destas particularidades e diferenças.

Mais que ajudar a normalizar (dar a sensação que tudo “é normal”) proporemos dar um passo mais à frente e chamar a atenção para que “não existe um padrão”; com base em três pontos chave que devemos oferecer-lhes: aprender a comunicar, respeito em relação aos outros e às suas decisões e confiança para debatê-lo.

Quando se fala de sexualidade e de relações, não há 2 pessoas iguais. Nem há uma prática sexual “melhor” que outra (excluindo claro a violência). Os indicadores tradicionais de “bom e mau”, “o que se pode ou não fazer”, não nos serve para explicar nem para entender a realidade do adolescente. Uma atitude compreensiva, aberta, de troca, pode-nos ajudar a conectar com eles e entrar no seu mundo para ser um ponto de apoio e mais uma importante ajuda. Este ainda é o principio e ainda há muito trabalho para fazer, a viagem promete ser interessante para nós profissionais e para eles, jovens.

## Bibliografía

- Instrucción y asistencia en cuestiones de sexualidad humana: formación de profesionales de la salud. Organización Mundial de la Salud. Serie de informes técnicos. N.º 572. Ginebra. 1975 [en línea] [fecha de consulta: 1-V-2011]. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_572\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_572_spa.pdf) [3]
- Informe IVE 2009. Ministerio de Sanidad y Política Social [en línea] [fecha de consulta: 1-V-2011]. Disponible en [www.msc.es](http://www.msc.es) [4]
- Lohan M, Cruise S, O’Halloran P, Alderdice F, Hyde A. Adolescent men's attitudes in relation to pregnancy and pregnancy outcomes: a systematic review of the literature from 1980-2009. [J Adolesc Health. 2010;47:327-45](#) [5].
- González Rodríguez MP, Velarde Mayol C. Actitud de los hombres adolescentes ante el embarazo en la adolescencia. [Evid Pediatr. 2011;7:35](#) [6].

Este artigo foi previamente publicado na revista Evidencias en Pediatría

<http://www.evidenciasenpediatria.es/> [7] e incluímo-lo aqui dado o seu interesse especial para famílias e profissionais.