



# CURSO VIVENCIAL DE SEXOLOGIA



*“MOVIMENTO PASSANDO O BRASIL A LIMPO”*



## MEUS AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus por ter me dado saúde, coragem e força, para enfrentar tantas descrenças, perseguições e animosidades, até chegar neste momento glorioso de ver triunfar um projeto que nasceu dentro do meu coração no dia 07/07/1990.

O motivo, que na época me inspirou a criar este projeto, até mesmo perdeu sua importância, ou na verdade, nunca teve mesmo qualquer importância, pois existem pessoas que passam por nossa vida apenas para nos mostrar novos caminhos, que talvez jamais iríamos encontrar sozinhos. Eu, particularmente, prefiro vê-las como anjos enviados por Deus, para nos mostrar algo muito melhor e maior.

Quero agradecer também o meu primeiro grupo de estudos, composto pelas pessoas que tenho a honra de relacionar, pois, sem elas, o projeto sequer teria iniciado: Dra. Ester de Fátima Corticeiro; Pastor Wilson A. Lima; Dr. Jorge do Nascimento; Dra. Marise Moreno Romero; Benedito José Maciel dos Santos; Dra. Sandra Soares; Evandite Soares de Oliveira Domingues; João Carlos Marchini; Rita de Cássia Zocatelli; Dr. Estefan Vegel Filho; Dra. Angelina Bernardina Aguiar Nascimento.

Rendo aqui, as minhas sinceras homenagens, estejam onde estiverem, e saibam que foram, são, e sempre serão integrantes desta revolução cultural e de cidadania que continua tendo os mesmos objetivos iniciais por nós criados, ou seja, “tornar o homem, bom filho, bom marido, bom pai e um bom profissional e a mulher, boa filha, boa esposa, boa mãe e uma boa profissional”.

Sou sabedor que cada um dos participantes deixou sua parcela de colaboração, e como já dizíamos na época, este era um projeto futurista, com previsão de ser concluído em no mínimo, 100 anos.

O tempo foi generoso para com nossos anseios, pois, em 28 anos, graças a uma nova e fantástica equipe de profissionais de altíssimo nível, que já estão referendados neste material, tornamos possível, no ano de 2019, aquele, que para nós, era apenas um sonho, e agora podemos considerar uma grande realização.

Mais uma vez, obrigado Senhor por todas as minhas conquistas, pois sem as suas bênçãos eu não poderia alcançá-las. Quero agradecer também por todas as pessoas que o Senhor me enviou, e que me ensinaram muito no decorrer desta grande jornada.

Agradeço por ter abençoado os meus ouvidos, para que eu pudesse ouvir tudo aquilo que foi importante na construção deste trabalho, e a minha boca, para que eu pudesse falar palavras de conforto e otimismo, para que a vida de muitas pessoas pudesse se encher de esperança e entusiasmo, durante a implantação destes trabalhos sociais.

Jomateleno dos Santos Teixeira

Idealizador do Projeto de Cursos Vivenciais

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>“PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL” .....</b>	<b>7</b>
<b>MISSÃO DO ELO SOCIAL .....</b>	<b>7</b>
<b>APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL.....</b>	<b>7</b>
<b>OBJETIVO DO CURSO .....</b>	<b>8</b>
<b>MÓDULO 1.....</b>	<b>10</b>
<b>SEXOLOGIA X SEXUALIDADE .....</b>	<b>10</b>
1.1. O QUE É SEXOLOGIA?.....	10
1.2. O QUE É UM SEXÓLOGO? .....	10
1.3. O QUE É SEXUALIDADE?.....	10
1.4. SEXO X SEXUALIDADE .....	12
1.5. EDUCAÇÃO SEXUAL .....	13
1.6. O MECANISMO BIOLÓGICO DA PAIXÃO.....	14
1.7. SEXUALIDADE PRECOCE CAUSA PREJUÍZOS FÍSICOS E EMOCIONAIS.....	14
1.8. A DESCOBERTA SEXUAL.....	16
1.9. PUBERDADE .....	16
1.10. ALTERAÇÕES COMUNS NA PUBERDADE.....	16
1.11. ADOLESCÊNCIA.....	19
1.12. SEXO NA ADOLESCÊNCIA.....	19
1.13. VIRGINDADE .....	21
1.14. TRAUMAS E CONFLITOS .....	21
1.15. A SEXUALIDADE NA VIDA ADULTA.....	22
1.16. A SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO .....	23
HORA DE EXERCITAR!.....	24
<b>MÓDULO 2.....</b>	<b>27</b>
2.1. DISFUNÇÃO SEXUAL MASCULINA.....	27
2.1.1. IMPOTÊNCIA .....	27
2.1.2. EJACULAÇÃO PRECOCE .....	28
2.1.3. SINTOMAS.....	28
2.1.4. FRIGIDEZ MASCULINA: SIM ISSO EXISTE!.....	30
<b>3. DISFUNÇÃO SEXUAL FEMININA.....</b>	<b>31</b>
3.1. VAGINISMO .....	31
3.1.2. ROMPENDO O CICLO DA DOR .....	32

3.1.3. FRIGIDEZ.....	32
3.2. ANORGASMIA .....	34
3.3. MASTURBAÇÃO.....	35
3.4. FISILOGIA DO ATO SEXUAL.....	35
3.5. AS FASES E OS REFLEXOS DO ATO SEXUAL.....	36
3.5.1. DESEJO (LIBIDO) .....	36
3.5.2. EXCITAÇÃO.....	37
3.5.3. ORGASMO.....	38
HORA DE EXERCITAR!.....	38
<b>MÓDULO 3.....</b>	<b>42</b>
<b>4. AQUECIMENTO SEXUAL .....</b>	<b>42</b>
4.1. AS PRELIMINARES PARA ELAS.....	42
4.2. AS PRELIMINARES PARA ELES .....	43
4.3. CARINHO.....	43
HORA DE EXERCITAR!.....	46
4.4. AMOR.....	47
HORA DE EXERCITAR!.....	50
4.5. RESPEITO .....	51
HORA DE EXERCITAR!.....	52
4.6. FIDELIDADE E LEALDADE.....	53
HORA DE EXERCITAR!.....	56
4.7. CUMPLICIDADE.....	57
HORA DE EXERCITAR!.....	58
4.8. PROMISCUIDADE SEXUAL .....	59
HORA DE EXERCITAR!.....	60
4.9. CIÚMES.....	60
HORA DE EXERCITAR.....	62
4.10. HOMOSSEXUALIDADE .....	63
HORA DE EXERCITAR!.....	65
4.11. BISSEXUALIDADE/PANSEXUALIDADE.....	66
HORA DE EXERCITAR!.....	67
4.12. LESBIANISMO .....	68
HORA DE EXERCITAR!.....	69
4.13. SADOWASOQUISMO .....	70
HORA DE EXERCITAR!.....	71
<b>MÓDULO 4.....</b>	<b>71</b>

5. O QUE SÃO DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?.....	71
5.2. QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS? ...	72
5.3. QUAIS SÃO OS SINTOMAS DAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS? .....	73
5.4. QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS DAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?.....	73
5.4.1. CARACTERÍSTICAS DE DST POR CORRIMENTOS.....	74
5.4.2.. CARACTERÍSTICAS DE DST POR VERRUGAS ANO GENITAIS .....	74
5.5. COMO PREVENIR AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS? .....	74
5.6. POR QUE ALERTAR A PARCERIA SEXUAL DE UMA DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL?.....	75
5.7. VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA DE DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS .....	75
HORA DE EXERCITAR!.....	76
5.8. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS .....	77
5.9. PÍLULA ANTICONCEPCIONAL.....	77
5.10. IMPLANTE ANTICONCEPCIONAL .....	78
5.11. DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU).....	79
5.12. CAMISINHA MASCULINA E FEMININA.....	79
5.13 DIAFRAGMA VAGINAL.....	80
5.14. ANTICONCEPCIONAL INJETÁVEL.....	80
5.15. ANEL VAGINAL.....	81
5.16. MÉTODOS NATURAIS.....	81
5.17 PÍLULA DO DIA SEGUINTE, UMA CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA. ....	82
HORA DE EXERCITAR!.....	83
5.18. ABORDAGEM PSICOLÓGICA SOBRE ABUSO, ASSÉDIO (SEXUAL, MORAL, PEDOFILIA, VIOLÊNCIA DOMÉSTICA).....	84
5.19. ABUSO SEXUAL.....	85
5.19.1. ABUSO MORAL .....	90
5.20. ALIENAÇÃO PARENTAL .....	92
HORA DE EXERCITAR!.....	95
AGRADECIMENTOS.....	98
FICHA TÉCNICA.....	99
REFERÊNCIAS.....	102

## APRESENTAÇÃO

### “PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL”

Permitir a todos, independentemente de idade, grau de escolaridade ou origem familiar, a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhes proporciona.

É muito comum no dia a dia, vermos pessoas perderem tudo o que tem ou que poderiam ter tido por falta de conhecimento vivencial.

É praticamente impossível viver em uma família na qual o pai é advogado e a mãe é médica, sem absorver naturalmente conhecimentos básicos destas duas matérias, no entanto, é humanamente impossível, termos sob o mesmo teto, durante nossa criação, dentre nossos familiares, treze profissionais de áreas diferentes para nos passar experiências vivenciais.

É triste vermos jovens de boa aparência que, por virem de famílias humildes, desperdiçam a juventude e também todas as oportunidades que a vida lhes deu, por não terem os mínimos conhecimentos de etiquetas e comportamentos, fatos que também, muitas vezes, os excluem do mercado de trabalho, já que procuram emprego com a roupa errada, não sabem se portar em uma entrevista e não tem também, equilíbrio emocional para transmitir segurança ao contratante.

Estes problemas afetam ambos os sexos e todas as idades, porém nunca é tarde para se aprender, e infelizmente, a vida, às vezes, não nos proporciona uma nova oportunidade de causar uma primeira boa impressão.

Através destes cursos, damos aos participantes conhecimentos básicos de treze matérias, melhor preparando-os a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa, sucesso e reconhecimento em suas atividades profissionais e assim, entendemos que os cursos poderão fazer toda a diferença e possibilitar uma vida mais feliz.

## **MISSÃO DO ELO SOCIAL**

Somos uma Organização Não Governamental (ONG), de iniciativa privada, com atividades voltadas a combater a desigualdade social e amenizar a criminalidade, atuando também no combate à corrupção, omissão e inoperância de nossos órgãos fiscalizadores. Oferecemos suporte de cidadania, independentemente de quem seja o cidadão, pois entendemos não existir governo ruim para povo politicamente organizado.

Preparamos, através de cursos específicos, os membros integrantes de nossas diretorias, e também ministramos cursos e treinamentos para e capacitação e aperfeiçoamento de líderes comunitários.

Não aceitamos verbas públicas para manter nossos objetivos sociais, já que entendemos ser praticamente impossível manter independência do governo, combatendo a corrupção, omissão e negligência, tendo as atividades custeadas pelo mesmo.

Apresentar de forma inovadora, soluções para problemas sociais até então insolúveis politicamente. Socializar as crianças e os jovens para que no futuro não tenhamos que ressocializar os adultos.

## **APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL**

O Elo Social visa, no geral, implantar um modelo padrão de comportamento em nosso país, substituindo tudo que não funcionou no passado e não funciona no presente, com técnicas vivenciais e profissionalizantes que hoje fazem sucesso no resto do mundo.

O Brasil não é mais o País do Futuro como se falava há muitos anos, é o país do presente e o presente é agora. Vamos “Passar o Brasil a Limpo” já... pois este é o nosso lema.

Se podemos, por que não fazemos? Porque não nos espelhamos nos melhores, ao invés de ficarmos o tempo todo nos reportando aos piores?

Ser melhor não é mérito para ninguém, o mérito está em caminhar em direção ao melhor.

*“O mal sempre teve e sempre terá mais força do que o bem, só não tem mais é resultados” (Dr. Leno 18/03/1993).*

O Elo Social foi idealizado pelo Dr. Leno dos Santos Teixeira em 27 de fevereiro de 1993, resultado da reunião de um grupo formado por Médicos, Psicólogos, Economistas, Advogados, Oficiais do Corpo de Bombeiros, Esteticistas, Nutricionistas, Teólogos, Sexólogos, Administradores e Empresários.

A partir de então, através de reuniões semanais, passou a desenvolver o perfil do projeto, que inicialmente enveredou pelo campo vivencial, basicamente enfocando a queda alarmante da qualidade do ser humano e a falência da família como um todo. Desta forma, priorizou seus objetivos na transformação: “o homem em um bom filho, bom marido e bom pai; e a mulher em boa filha, boa esposa e boa mãe”. Desta feita, todas as forças do projeto estavam voltadas para a área vivencial.

Com a evolução do trabalho, constatou-se a necessidade de desenvolver, além das técnicas vivenciais, um trabalho voltado ao resgate da cidadania, despido de pretensões políticas partidárias e assim, criando-se o curso de AMS – Agente do Mérito Social.

*“Para que o mal triunfe, basta que os homens bons cruzem os braços” (Edmund Burke).*

## **OBJETIVO DO CURSO**

O objetivo deste curso é levar informações ao público alvo para que todos possam fazer escolhas mais assertivas para suas vidas, trazendo luz às suas consciências, e para um bem-estar melhor.

O conhecimento e o autoconhecimento são ferramentas poderosas para nos tornarmos pessoas melhores e para não cairmos nas emboscadas da vida.

A vida nos oferece muitas oportunidades, e precisamos estar atentos, de olhos bem abertos, para desfrutarmos dela com responsabilidade, respeito, amor, carinho, cumplicidade, lealdade e saúde.

As oportunidades são para todos, porém, somente alguns tem discernimento para ver e ouvir, e assim, acordar para aproveitá-las.

## MÓDULO 1

### SEXOLOGIA X SEXUALIDADE

Figura 1- Psicologia da sexualidade.



Fonte: FATHOR. SENIORTECH.

#### 1.1. O QUE É SEXOLOGIA?

Sexologia é o estudo da psicologia humana e suas manifestações sexuais. A sexologia estuda todas as facetas da sexualidade. Desde o desenvolvimento sexual, até mecanismos de situações eróticas, comportamento sexual e apego emocional. Incluem-se aspectos fisiológicos, psicológicos, médicos, sociais e culturais.

A sexologia também abrange assuntos específicos como abortos, controle de natalidade, abuso sexual, novas técnicas de reprodução ou saúde sexual.

#### 1.2. O QUE É UM SEXÓLOGO?

Um sexólogo trabalha em encontrar uma solução para uma dificuldade sexual responsável por um distúrbio ou sofrimento. O objetivo da terapia sexual é fomentar o desenvolvimento de uma sexualidade e relacionamento mais satisfatórios.

Assim, ajuda os clientes a entenderem melhor a natureza de seus problemas e a encontrar ferramentas para garantir seu bem-estar.

#### 1.3. O QUE É SEXUALIDADE?

A sexualidade é uma condição humana que é construída durante toda a vida do indivíduo, iniciando ainda na infância. Ela é influenciada por diversos fatores, como biológicos, psicológicos, sociais, políticos, culturais, históricos, econômicos e religiosos.

Figura 2 - A sexualidade presente na vida de todos.



Fonte: CUCAAMORIM.COM.

Veja abaixo a definição de sexualidade de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS): “Sexualidade é uma energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no mundo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental”.

Muitas vezes se confunde o conceito de sexualidade com o do sexo propriamente dito. É importante salientar que um não necessariamente precisa vir acompanhado do outro. Cabe a cada um decidir qual o momento propício para que esta sexualidade se manifeste de forma física e seja compartilhada com outro indivíduo através do sexo, que é apenas uma das suas formas de se chegar à satisfação desejada.

Sexualidade é uma característica geral experimentada por todo o ser humano e não necessita de relação exacerbada com o sexo, uma vez que se define pela busca de prazeres, sendo estes não apenas os explicitamente sexuais. Pode-se entender como constituinte de sexualidade, a necessidade de admiração e gosto pelo próprio corpo por exemplo, o que não necessariamente signifique uma relação narcísica de amor incondicional ao ego.

Existem diferentes abordagens do tema que variam de acordo com concepções e crenças convenientes a cada um. Em alguns lugares pode-se encontrar visões preconceituosas sobre o assunto. Em outros, é discutido de forma livre e com grande aceitação de diferentes olhares ao redor do termo. Algumas vertentes da psicologia, como a psicanálise Freudiana, consideram a existência de sexualidade na criança já quando nasce. Propõe a passagem por fases (oral, anal, fálica), que contribuem ou definem a constituição da sexualidade adulta que virá a desenvolver-se posteriormente.

Seja qual for a sua visão íntima sobre o assunto, é interessante que se possa manter uma relação de compreensão e aceitação de sua própria sexualidade. O

esclarecimento de dúvidas e a capacidade de se sentir à vontade com seus desejos e sensações, colabora imensamente ao amadurecimento desta, o que gera sensação de conforto e evita conflitos internos provenientes de dúvidas e medos, gerando uma experiência positiva e saudável.

Percebemos, portanto, que a sexualidade está relacionada com a qualidade de vida, logo, é fundamental uma vivência sexual saudável. Para isso, é importante tratar o assunto de forma que se evitem a disseminação de crenças errôneas, a desinformação e a discriminação.

#### 1.4. SEXO X SEXUALIDADE

Sexualidade não é sinônimo de sexo. A sexualidade está ligada à afetividade, a sua forma de ser e estar no mundo. Logo, são as suas sensações, emoções, experiências, relacionamentos, amores e prazeres. Sua dimensão é biopsicossocial, ou seja, é o bem-estar da vida, tanto biológico quanto psicológico e social.

A sexualidade é muito confundida com o sexo. Porém, o sexo são as características corporais que distinguem o feminino e masculino. Além disso, está ligado ao prazer do corpo, do ato sexual propriamente dito. Enquanto a sexualidade é além desse prazer físico, o prazer de viver a sua individualidade, a afetividade, o respeito, a boa comunicação.

Assim, a sexualidade é uma forma de ser e estar no mundo, construída social, histórica e culturalmente. Como coloca a Organização Mundial de Saúde (2002), a sexualidade é multidimensional. Influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais.

Figura 3 - A descoberta da sexualidade.



Fonte: CLIAPSILOGIA.COM.BR.

## 1.5. EDUCAÇÃO SEXUAL

A educação sexual busca ensinar e esclarecer questões relacionadas ao sexo, livre de preconceito e tabus. Antigamente e ainda hoje, falar sobre sexo provoca certos constrangimentos em algumas pessoas, mas o tema é de extrema importância, pois esclarece dúvidas sobre preservativos, DSTs, organismo masculino e feminino, anticoncepcionais e gravidez.

O objetivo principal da educação sexual é preparar os adolescentes para a vida sexual de forma segura, chamando-os à responsabilidade de cuidar de seu próprio corpo para que não ocorram situações futuras indesejadas, como a contração de uma doença ou uma gravidez precoce e indesejada.

Infelizmente o ser humano tende a acreditar que o perigo sempre está ao lado de outras pessoas e que nada irá acontecer com ele mesmo, o que o coloca vulnerável a tais situações.

Figura 4 - Gravidez na adolescência.



Fonte: OIMPARCIAL.COM. BR.

Os meios de comunicação, entre tantos outros que utilizam o sexo para chamar a atenção das pessoas, acabam por estimular e criar curiosidades precoces até em crianças, o que dificulta bastante o processo de conscientização e responsabilidade individual dessas sobre o assunto. Dessa forma, se torna cada vez mais importante ensinar os adolescentes quanto ao assunto, isso dentro de casa e nas instituições de ensino.

Uma adolescente que engravida nesse período de transição corpórea pode sofrer muitos problemas de saúde, como anemia, parto prematuro, vulnerabilidade a infecções, depressão pós-parto, hipertensão, inchaço, retenção de líquidos, eclampsia, convulsões e até mesmo a morte. Apesar de problemas fisiológicos, quando uma adolescente engravida, ela passa também por problemas psicológicos,

pois a mudança de vida rápida exige grande adaptação e isso pode gerar conflitos, pois uma grande etapa de sua vida foi pulada.

## 1.6. O MECANISMO BIOLÓGICO DA PAIXÃO

A pessoa que já se apaixonou pelo menos uma vez na vida sabe que essa vivência é capaz de produzir modificações. É um sentimento que pode conduzir ao êxtase ou à angústia.

Em decorrência do desenvolvimento das neurociências, é possível compreender a origem biológica quando se experimenta o sentimento de paixão.

Figura 5 - A química do amor.



Fonte: VEJA. ABRIL.COM. BR.

O desejo sexual que é ligado à paixão, pode estar relacionado com aspectos psíquicos e cerebrais de quem sente a atração. Sendo assim, o comportamento apresentado pela pessoa apaixonada pode ser determinado pelo cérebro, uma vez que este é um comportamento que visa alcançar um objetivo, a pessoa desejada. Interesse esse que não é determinado apenas pelas características físicas do outro.

Os hormônios, principalmente os sexuais, podem ter importância fundamental. Apesar de influenciarem no desenvolvimento dos órgãos genitais, influenciam também nas partes do cérebro em direção ao masculino ou feminino.

## 1.7. SEXUALIDADE PRECOCE CAUSA PREJUÍZOS FÍSICOS E EMOCIONAIS

A pouca maturidade sexual e psicológica pode levar a uma frustração, gerando problemas para os relacionamentos futuros.

O sexo precoce sempre existiu, porém de maneira contida e censurada. Hoje, há um exagero de estímulos cada vez mais cedo: nas novelas, músicas, filmes, internet e tantos outros lugares. Todos têm direito ao prazer, mas é preciso maturidade e com todos os riscos analisados.

Figura 6 - Sexualidade precoce x aprendizagem.



Fonte: PSICOPEDAGOGIACURITBA.COM. BR.

A falta de orientação faz com que a sexualidade precoce cause prejuízos físicos e emocionais e também aumente os riscos de doenças sexualmente transmissíveis, as chamadas DSTs, e até uma gravidez indesejada. Entretanto, estas não são as únicas consequências. A pouca maturidade sexual e psicológica pode levar a uma frustração, gerando problemas para os relacionamentos futuros. O resultado pode ser a contínua troca de parceiros, contribuindo para a descartabilidade das relações.

É, principalmente, na adolescência que somos altamente influenciados tanto por amigos, pela mídia, pela escola e também pela família. Para que os pais sejam parceiros nesse processo e não vistos como inimigos é preciso orientar e, muitas vezes, unir-se à escola para criar posturas positivas. A atenção dos adultos na educação e nas atividades dos adolescentes pode alertar sobre os perigos de iniciar uma atividade sexual muito cedo. O trabalho conjunto entre os pais, a escola e, muitas vezes, de profissionais especializados torna-se vantajoso. Não adianta construir algo na escola, se em casa tudo é desconstruído e vice-versa.

Por vezes, os pais não estão ou não se sentem preparados para orientar e se perguntam: como vou ensinar a meu filho algo que não aprendi? Isso se deve à educação reprimida que tiveram; muitos escondiam sua sexualidade, já que o sexo era tratado como tabu entre as famílias. Os meninos aprendiam em revistas e as meninas com amigas mais liberais.

Hoje, a criança e o adolescente são mais informados e têm mais liberdade de dizer o que pensam. O diálogo está mais aberto, o que possibilita que eles expressem seus desejos e incertezas. É preciso ficar atento quando os filhos chegam com dúvidas sobre paqueras, namoros, mãos dadas e beijos na escola. Se a sociedade impõe uma tendência à erotização precoce, é preciso ficar atento e rever alguns hábitos ensinados na tenra idade. Crianças pequenas se vestem e se comportam como adultos, meninas usam maquiagem desde os três, quatro anos,

garotos que são ensinados para terem uma postura machista... Pode parecer brincadeira inofensiva e "engraçadinha" em um primeiro momento, mas futuramente trará uma preocupação maior.

### 1.8. A DESCOBERTA SEXUAL

As características da sexualidade são variadas, conforme a idade. Nas crianças, com idades entre zero e 18 meses, começa o processo de aprendizagem da identidade homem/mulher e dos papéis sexuais. Neste período, a criança passa a lidar com a representação cultural do que é ser homem ou mulher.

É nessa fase que o bebê começa a experimentar o próprio corpo e a ter as primeiras experiências sexuais, ganhando intimidade e confiança principalmente com a própria mãe.

A apreciação e o exame dos próprios genitais ocorrem entre os 18 meses e os 3 anos de idade. Depois disso, até os quatro anos, a criança tem sua própria explicação sobre a origem dos bebês, sendo capaz de assimilar atitudes sexuais - negativas ou positivas, do meio onde vive.

Entre cinco e seis anos, a criança apresenta ideias fantásticas de como os bebês são gerados. É neste período, que o outro começa a ser incluído nos jogos sexuais. A partir dos sete anos, apesar do interesse em assuntos sexuais, a criança fica retraída com os contatos mais íntimos.

Mesmo assim, mantém brincadeiras sexuais com crianças do mesmo sexo.

### 1.9. PUBERDADE

Puberdade é o nome dado ao período de transição entre a infância e a fase adulta e acontece em meninas entre os 8 e 13 anos de idade e em meninos entre 9 e 14 anos. Essa fase é marcada principalmente, pelo desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários e o início da fase reprodutiva, tanto no homem quanto na mulher.

Nas meninas, o primeiro sinal da puberdade é o surgimento do chamado broto mamário, enquanto que nos meninos é o aumento dos testículos.

### 1.10. ALTERAÇÕES COMUNS NA PUBERDADE

Durante a puberdade, uma série de alterações acontecem no corpo do indivíduo e o leva à maturação sexual e à capacidade de reprodução. Nesse momento, observa-se um desenvolvimento físico, mas também mental e social.

O início da puberdade é influenciado por uma série de fatores, incluindo fatores psicológicos, genéticos, condições ambientais e até mesmo a saúde do indivíduo e sua nutrição.

Nessa etapa, o indivíduo perceberá, entre outras alterações o surgimento dos pelos, modificações na oleosidade da pele, surgimento das mamas em meninas e aumento do testículo em meninos.

De uma maneira geral, podemos dizer que, independentemente do sexo, as principais modificações que ocorrem na puberdade são:

- Estirão puberal (rápido crescimento em estatura, que dura cerca de 2 a 4 anos);
- Desenvolvimento do sistema reprodutor;
- Desenvolvimento do sistema esquelético e muscular;
- Aparecimento de caracteres sexuais secundários.

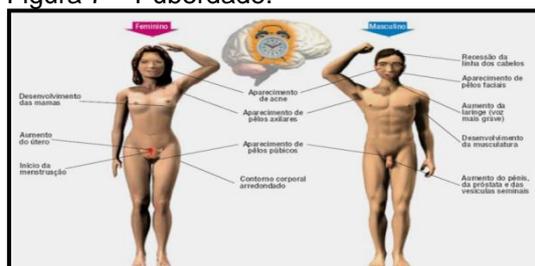
É importante destacar que adolescentes na mesma idade podem estar em fases diferentes da puberdade. Sendo assim, o corpo de uma menina de 11 anos, por exemplo, não obrigatoriamente apresentará as mesmas características de outra de uma mesma idade.

Na puberdade, os níveis dos hormônios sexuais masculinos e femininos aumentam, desencadeando o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários e alterações comportamentais.

Nas meninas, observam-se o início do crescimento dos seios, o surgimento dos pelos pubianos e a ocorrência da primeira menstruação, ponto que indica que o corpo da menina já está preparado para uma gravidez.

Nos meninos, verificam-se mudanças na voz, crescimento dos pelos, aumento do volume testicular e aumento do impulso sexual e da força física.

Figura 7 – Puberdade.



Fonte: CIENCIANATURAL. BLOGS. SAPO. PT.

**Na puberdade masculina**, o menino enfrenta modificações em seu corpo que o prepara para a fase adulta e o deixa apto para a reprodução.

Veja a seguir os principais eventos que ocorrem na puberdade masculina:

- Aceleração da velocidade do crescimento;
- Aumento da secreção dos hormônios sexuais. Nos homens observa-se uma maior quantidade de testosterona.
- Aumento do volume do testículo;
- A pele escrotal torna-se avermelhada e apresenta modificação na textura;
- Aumento do pênis, tanto em comprimento quanto em diâmetro;
- Surgimento dos pelos púbicos;
- Crescimento dos pelos faciais;
- Aumento da massa muscular;
- Alterações na voz (voz atinge timbre mais grave).

**Na puberdade feminina**, observa-se modificações no corpo da menina que a prepara para a fase adulta e a reprodução.

Dentre os principais eventos relacionados com a puberdade feminina destacam-se:

- Aceleração da velocidade de crescimento;
- Aumento da secreção dos hormônios sexuais. Nas mulheres, observa-se uma maior concentração dos hormônios estrogênio e progesterona.
- Surgimento dos brotos mamários e desenvolvimento posterior dos seios;
- Aumento do acúmulo de gordura no quadril, nádegas e coxas;
- Surgimento dos pelos púbicos;
- Menarca (primeiro fluxo menstrual).

Durante a puberdade feminina, sem dúvidas, um dos pontos mais importantes e impactantes na vida da menina é a menarca, ou seja, a primeira menstruação. Geralmente, ela acontece dois anos após o aparecimento das mamas. A menstruação pode ser definida como a descamação do endométrio do útero. A menstruação marca o início do ciclo menstrual, o qual dura em média 28 dias.

### 1.11. ADOLESCÊNCIA

As profundas transformações da puberdade começam aos 10 anos, quando a criança conhece também a prática da masturbação. A partir de então, acentua-se o desejo de relacionamento com o outro.

Normalmente, os adolescentes com 14 anos têm um amigo íntimo e canalizam o erótico para histórias, confidências e piadas. Com 15 anos, ocorre a abertura para a heterossexualidade e o adolescente começa a ter sua identidade sexual afirmada. Dos 17 aos 23 anos, essa identidade é consolidada e o jovem passa a ter um objeto amoroso único, com quem mantém intercâmbio.

Neste período, ele passa a dar e a receber. É a partir da adolescência que o jovem começa a se preocupar com os riscos trazidos pelas doenças sexualmente transmitidas, como a AIDS. A desinformação costuma reforçar os preconceitos e aumentar o risco de contrair muitas doenças.

A AIDS não é o único risco trazido com o início de uma vida sexual ativa, apesar de ser o mais temido. A gravidez indesejada e a contaminação por outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) também merecem atenção. A pílula e a camisinha não são as únicas formas de prevenção.

Existem outros métodos que podem ser adotados, desde que haja o acompanhamento de um médico ou orientador sexual. Quando se pensa em adolescência, as recomendações mais comuns são a pílula para a gravidez indesejada e a camisinha para as DSTs.

Para evitar a gravidez, é possível adotar ainda métodos como o coito interrompido, a temperatura basal e a tabelinha. No entanto, são opções menos confiáveis.

Os métodos chamados de barreiras, são o preservativo masculino e feminino, o diafragma e o Dispositivo Intrauterino (DIU). Há ainda os anticoncepcionais orais (pílula) e os injetáveis (mensal e trimestral), além da laqueadura tubária e a vasectomia.

### 1.12. SEXO NA ADOLESCÊNCIA

Embora aconteça cedo, e apesar dos descuidos, os adolescentes estão muito bem informados. Na maioria dos casos, sabem, no mínimo, o que tem de usar e fazer para transar.

A adolescência é um período cercado de mudanças e desafios, caracterizado de acordo com Potter e Perry (2005), por uma época de desenvolvimento, durante a qual o indivíduo realiza a transição da infância para a fase adulta normalmente entre os 13 e os 20 anos de idade.

As experiências sexuais passaram a ser comuns entre os adolescentes; a começar pela masturbação realizada por meninos e meninas, estas podem ser iniciadas devido à curiosidade, expectativas sociais e mudanças fisiológicas e emocionais (POTTER e PERRY, 2005), e normalmente suas consequências, quando este público não está bem orientado, são as doenças sexualmente transmissíveis e a gravidez.

O maior perigo dessas relações precoces envolve a falta do uso de preservativo na primeira relação sexual. Tal fato persiste também em relação aos que já têm relacionamento estável e os que têm relações sexuais de forma casual.

As medidas governamentais de distribuição de camisinhas e explicações sobre seu uso, promoveram, ao longo de anos de investimento, um aumento significativo do uso de preservativos em certas populações, e a diminuição dessa ocorrência em praticantes sexuais com menos de 14 anos. (PAIVA, et al, 2008).

A primeira relação sexual para a maioria dos jovens está ocorrendo com pessoas mais velhas, mas as meninas continuam, em sua maioria, se guardando para ter sua primeira relação em relacionamentos mais duradouros.

Percebeu-se também que a prática sexual ocorre cada vez mais cedo pelo aumento de mulheres no mercado de trabalho, e esse aspecto alicerça e desenvolve o poder de liberdade sexual dos adolescentes – livres da vigilância dos responsáveis e incentivados à autonomia e relativa independência – e trazendo para a organização social, novo parâmetro para a iniciação sexual e reafirmando as opções por diferentes medidas contraceptivas que distanciam o prazer da concepção (BORGES E SCHOR, 2005).

Para que o sexo na adolescência venha realmente acompanhado de prazer e também de segurança, é necessário o diálogo aberto entre pais e filhos e preparação psicológica desta pessoa que dará um grande passo para sua vida futura.

### 1.13. VIRGINDADE

O hímen é uma membrana localizada na vulva de algumas fêmeas de mamíferos, cuja principal função é evitar infecções que poderiam ocorrer nesta região, nas fases iniciais da vida do indivíduo. Ele pode ter diferentes espessuras e formas sendo, geralmente, rompido na primeira relação vaginal, com sangramento ou não, já que é pouco irrigada.

Em algumas culturas, e em indivíduos com determinados tipos de criação, é esta estrutura que caracteriza a virgindade feminina. Entretanto, o hímen pode ser eliminado em circunstâncias diferentes, como durante a equitação; ou mesmo perdurar após algumas relações. Neste segundo caso, geralmente se trata do chamado hímen complacente, que possui elasticidade considerável.

Para algumas outras pessoas, a virgindade é caracterizada pela ausência de relações sexuais, do nascimento até o presente momento. Entretanto, é também controverso este tipo de abordagem, já que não existe apenas uma modalidade sexual.

Independentemente do que seja realmente a virgindade, algumas questões relativas à sexualidade devem ser ressaltadas. Uma das principais talvez seja a maturidade, tanto física quanto emocional, para a prática de tal ato; considerando que doenças sexualmente transmissíveis, gravidez indesejada, ou mesmo sequelas emocionais são fatores cuja pessoa de vida sexualmente ativa não está imune, caso não tome as providências necessárias para tais.

O desejo sexual que é ligado à paixão, pode estar relacionado com aspectos psíquicos e cerebrais de quem sente a atração. Sendo assim, o comportamento apresentado pela pessoa apaixonada pode ser determinado pelo cérebro, uma vez que este é um comportamento que visa alcançar um objetivo, a pessoa desejada. Interesse esse que não é determinado apenas pelas características físicas do outro.

Os hormônios, principalmente os sexuais, podem ter importância fundamental. Apesar de influenciarem no desenvolvimento dos órgãos genitais, influenciam também nas partes do cérebro em direção ao masculino ou feminino.

### 1.13. TRAUMAS E CONFLITOS

O trauma psicológico aparece sempre que a pessoa se inicia em qualquer área sem estar preparada.

Os problemas psicológicos futuros, neste caso, são inevitáveis.

No caso sexual, a iniciação inadequada pode refletir na conduta dos anos seguintes, trazendo ansiedade durante a relação sexual, disfunções e dificuldades no relacionamento.

Todos estes problemas influenciam no cotidiano, porque o sexo faz parte da vida e, como tal, é primordial que seja bem vivenciado.

Para algumas pessoas, as experiências sexuais só ocorrem anos mais tarde, apesar de a adolescência ser um momento da vida em que a própria biologia leva ao envolvimento sexual.

Para quem ultrapassou esta fase e não vivenciou o sexo, o risco de conflito é grande.

No entanto, se a pessoa está bem consigo mesma, lembrando que a sexualidade envolve afeto, carinho e comunicação e não apenas genitalidade, não haverá problemas.

Se existe o conflito, é necessário buscar ajuda profissional.

O indivíduo deve buscar o equilíbrio da vida sexual, parando de exigir de si mesmo uma atitude que não pode ser assumida naquele momento.

#### 1.14. A SEXUALIDADE NA VIDA ADULTA

Em comparação com a adolescência, na idade adulta a sexualidade é vivida mais tranquilamente. Porém, a sexualidade continua a ser é muito distinta de pessoa para pessoa, como consequência do grau de diversidade que implicam as suas formas de vida.

Na idade adulta, a maioria das pessoas encara a sexualidade com normalidade. Isto advém de uma maior maturidade resultante de uma vida familiar tendencialmente mais estável ou por possuírem um/a companheiro/a fixo/a.

Figura 8 - Sexualidade adulta



Fonte: SEXUALIDADEMASCULINA107.

Levinson (1977, citado por López e Fuertes, 1999), refere que durante a primeira etapa da vida adulta dão-se mudanças significativas que correspondem a um período definido:

- Fim do período de crescimento fisiológico, alcançando uma certa estabilidade na figura corporal;
- Aquisição da maioridade legal;
- Fim do período de escolarização obrigatória;
- Entrada no mercado de trabalho com remuneração;
- Formação de pares sexuais ou acesso ao casamento;
- Nascimento de filhos.

### 1.15. A SEXUALIDADE NO ENVELHECIMENTO

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensam, a entrada numa idade adulta mais avançada não significa colocar a vida sexual de lado.

O envelhecimento é um processo natural no indivíduo em todos os aspectos: físico, mental, psicológico, emocional e social. Mudanças ocorrem conforme a idade avança, porém, manter a sexualidade ativa é saudável e importante se ainda tiver um parceiro que compartilhe da ideia e tenha disposição. Na terceira idade, a sexualidade é tratada com muito tabu e preconceito, principalmente se a pessoa perde seu parceiro e pretende encontrar outro parceiro de vida. Mas este assunto deve ser tratado com normalidade até para proteção e evitar riscos de exposição a infecções sexualmente transmissíveis. Para isso é importante esclarecer para que se entendam as mudanças corporais e tomar cuidados com a saúde sexual para que seja saudável e prazerosa.

Figura 9 - Sexo não é só para jovens.



Fonte: REVISTA. ALGOMAI.COM.

É importante voltar a salientar que estas alterações não ocorrem nem na mesma altura nem da mesma forma em todas as pessoas. Cada indivíduo tem o seu próprio ritmo e, para alguns, estas mudanças não chegam a ser muito pronunciadas.

Também o modo como cada pessoa vive estas alterações é diferente. Algumas encaram-nas como naturais, enquanto outras ficam alarmadas e preocupadas, pensando que vão deixar de poder ter relações sexuais.

Para melhor lidar com o impacto destas alterações, a pessoa em questão pode falar com um/a técnico/a de saúde (médico/a de família, por exemplo; ou ginecologista, para as mulheres; ou urologista, para os homens) ou sexólogo/a, a fim de obter ajuda para ultrapassar eventuais dificuldades sexuais que possam surgir nesta fase.

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. O que estuda a Sexologia?

---

---

---

---

---

2. Defina sexualidade.

---

---

---

---

---

3. Sexo e sexualidade são a mesma coisa?

---

---

---

---

---

4. Porque a educação sexual se torna tão importante?

---

---

---

---

---

5. Quais as implicações da gravidez na adolescência?

---

---

---

---

6. Que prejuízos trazem para a criança e o adolescente a sexualidade precoce?

---

---

---

---

7. Em que período se inicia o processo de aprendizagem da identidade homem/mulher e dos papéis sexuais.

---

---

---

---

8. Que fatores influenciam o início da puberdade?

---

---

---

---

9. Quais os riscos orgânicos trazidos com o início da atividade sexual na adolescência?

---

---

---

---

10. Porque na idade adulta a sexualidade é encarada com mais normalidade?

---

---

---

---

---

11. Descreva o que é envelhecimento e suas implicações na vida sexual.

---

---

---

---

---

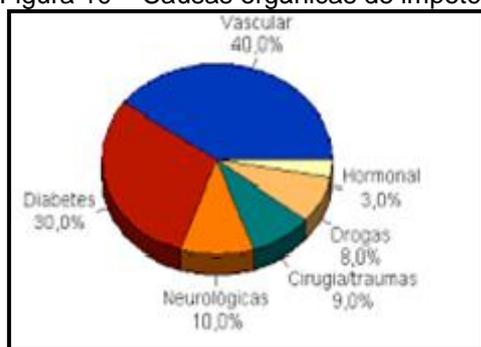
## MÓDULO 2

### 2.1. DISFUNÇÃO SEXUAL MASCULINA

#### 2.1.1. IMPOTÊNCIA

Impotência é a incapacidade constante de alcançar ou manter ereção suficiente para efetivar uma relação sexual. (OKAWARAH, SAWAYA R.B, pg.153).

Figura 10 – Causas orgânicas de impotência.



Fonte: EJOURNAL.UPI.EDU/INDEX.PHP/WAPFI/COMMENT/VIEW/8280/0/2466.

- Impotência primária – o homem que nunca teve uma ereção.
- Impotência secundária – o homem tem uma vida inteira sem problemas eretivos, e se torna impotente. Essa é a mais comum.

Dificuldades de ereção podem ocorrer em qualquer idade e em ocasiões diversas:

Quadro 1- Impotência.

- perdem a ereção ainda nas carícias pré-coito. - enquanto vestidos. - outro no instante em que o pênis se torna visível.	- na hora da penetração - durante o ato sexual - não mantém a ereção no coito-vaginal.
---	--

Fonte: Livro Conversando sobre Sexo – 1983 -Marta Suplicy.

A ereção é um reflexo involuntário do indivíduo:

Quadro 2- Causas Psicológicas

- depressão - fadiga - tensão emocional - ansiedade	- repugnância ou hostilidade pela parceira. - necessidade de competir e vencer - enfrentar situações de fracasso - medo de falhar
--	--

Fonte: Livro Conversando sobre Sexo – 1983 -Marta Suplicy.

A maior causa é de origem psicológica.

### **Tratamento**

- Medicamentoso
- Terapia sexual

#### 2.1.2. EJACULAÇÃO PRECOCE

Sugestão de vídeo, para ser usado em sala para ilustrar a aula.

10 CAUSAS DE EJACULAÇÃO PRECOCE.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=vCrtPyxB1tM>).

A Ejaculação Precoce é a ejaculação sem controle e prematura, que acontece com um mínimo estímulo sexual e impossibilita seguir com a relação para satisfazer a si mesmo e a parceira.

Existem dois tipos: A primária, quando se faz presente ao longo da vida sexual do homem e a secundária, que aparece relacionada com a disfunção erétil e se soluciona tratando o problema de ereção.

#### 2.13. SINTOMAS

- A ejaculação ocorre antes da penetração.
- A ejaculação ocorre logo após a penetração.
- Sempre houve ejaculação com estes sintomas ao longo da vida sexual ou teve uma mudança repentina em seu comportamento sexual.
- A ejaculação ocorre sem controle, antes do desejado por você e sua parceira.

### **Causas**

Não se sabe ao certo qual a causa da ejaculação precoce. Existem, no entanto, duas teorias elaboradas que podem estar, em conjunto, presentes na maioria das pessoas acometidas:

- **Causa psicogênica, ansiedade de desempenho e inexperiência sexual**

Pacientes mais ansiosos apresentam maiores índices de ejaculação precoce. A ejaculação precoce também pode afetar pacientes com depressão ou transtorno bipolar. Além disso, pacientes em seu início de sua atividade sexual ou com ansiedade de desempenho para com uma nova parceira, podem apresentar descontrole da ejaculação. Mesmo pacientes mais maduros, quando diante de fase de maior estresse ou preocupação, podem apresentar descontrole com ejaculação precoce.

#### ➤ **Hipersensibilidade peniana**

Pacientes com o diagnóstico confirmado de ejaculação precoce podem ter uma sensibilidade peniana associada com estímulo vibratório maior e isso pode ser responsável diretamente pelo descontrole associado com a ejaculação precoce.

### **Ansiedade**

É um transtorno que gera desconforto, medo e preocupação. Cerca de 33% da população mundial sofre com isso. Existem, na verdade dois tipos de ansiedade: a positiva, que nos motiva, e a negativa, que impede o relaxamento e é um obstáculo que afeta todas as áreas da nossa vida, inclusive o sexo.

#### **Porque a ansiedade afeta o sexo?**

Existem muitos motivos pelos quais a ansiedade atrapalha o desempenho sexual. É válido ressaltar que é comum que o problema afete homens pela própria pressão da sociedade, uma vez que o sexo, a virilidade e a ideia de que “homem de verdade não recusa uma transa” são tidas como parte de sua natureza.

Grande parte dos homens exigem muito de si pelo medo de não conseguir uma boa performance a agradar a parceira. Assim, acabam sentindo-se pressionados para conseguir ter um bom desempenho. O medo de falhar na hora H acaba tomando conta do pensamento de muitos homens durante o sexo, e, por conta disso, é exatamente o que acaba acontecendo.

A ansiedade na hora do sexo pode desencadear muitos problemas durante a transa. Além de, muitas vezes, faltar prazer para ambas as partes envolvidas, a ansiedade pode causar ejaculação precoce e disfunção erétil.

### **Ansiedade e Ejaculação Precoce**

A ejaculação precoce decorrente da ansiedade é causada pela adrenalina liberada na corrente sanguínea durante o sexo. Feito isso, o homem ansioso acaba tendo uma maior excitação durante o ato sexual, o que causa a ejaculação precoce.

### **Ansiedade e Disfunção Erétil**

Assim como na ejaculação precoce, a disfunção erétil também causada por conta de o homem gerar uma descarga de adrenalina no sangue. Porém, nesse caso, essa liberação de adrenalina acaba diminuindo a dimensão dos vasos sanguíneos e, portanto, altera a quantidade de sangue irrigado para a genital, causando a disfunção e comprometendo a ereção.

### **Seis dicas para ajudar a acabar com a ansiedade na hora do sexo:**

- Aprenda a respirar para controlar a ansiedade.
- Antes da relação, existem alguns exercícios de respiração que ajudam a baixar a ansiedade. Foque somente em sua respiração e em mais nada. Inspire o ar em três tempos até encher seus pulmões, e, depois, segure o ar e expire pelo nariz em cinco tempos até esvaziá-los.
- Confie em você mesmo.
- Ter confiança no que está fazendo é a chave para um bom desempenho na cama. Acredite mais em você.
- Foque no que é necessário.
- Não se prenda a pensamentos de “e se der errado...”, “e se eu não conseguir ter uma ereção...”, “e se ela não gostar...” – concentre-se no momento, no prazer e no que ambos estão sentindo.

#### **2.1.4. FRIGIDEZ MASCULINA: SIM ISSO EXISTE!**

Eles são poucos e muito menos do que as mulheres, mas os homens também podem sofrer de frigidez. Se o seu homem considera a sua cama como o lugar onde dorme e isso é tudo, se ele encontra sempre uma desculpa para não ter relações sexuais consigo, se ele é insensível às suas carícias, é provável que ele sofra de frigidez.

Existem várias causas para a frigidez masculina. Uma doença, uma cirurgia, stress ou ansiedade, um trauma vivido na infância, são todas possíveis causas de frigidez masculina. Para superar isso, deverá consultar o seu médico, um sexólogo ou um psicólogo, dependendo qual for a causa. É claro que deve também falar com

o seu parceiro para não deixar a distância se estabelecer e não mentir sobre a sua falta de desejo sexual. (<https://www.my-pharma.info/pt/sexualidade/disturbios-sexuais/frigidez/>).

### **3. DISFUNÇÃO SEXUAL FEMININA**

#### **3.1. VAGINISMO**

**Vaginismo é uma contração vaginal que causa desconforto, ardência, dor, problemas de penetração ou total incapacidade de ter relações sexuais.**

O estreitamento vaginal resulta da contração involuntária do assoalho pélvico, especialmente o músculo pubococcígeo (músculo PC), embora a mulher possa não estar ciente de que esta é a causa da dor ou dificuldades de penetração.

O vaginismo é uma causa comum de dor sexual contínua e é também a principal causa feminina de casamentos assexuados (não consumados). A dor sexual pode afetar as mulheres em todas as fases da vida; mesmo aquelas que, durante anos, tiveram sexo sem dificuldades. Ainda que algum desconforto temporário durante a relação sexual seja normal, problemas frequentes devem ser diagnosticados e tratados.

#### **Sintomas Comuns no vaginismo:**

- Ardência ou latejamento com estreitamento da abertura vaginal durante o sexo;
- Penetração difícil ou impossível, dor na entrada vaginal, inserção desconfortável do pênis;
- Casamento não consumado;
- O desconforto sexual frequente ou dor após o parto;
- Dor sexual frequente e de origem desconhecida, sem causa aparente;
- Dificuldade em inserir absorventes internos ou submeter-se a exame pélvico/ginecológico;
- Espasmos em outros grupos musculares do corpo (pernas, parte inferior das costas, etc.) e/ou respiração “presa” durante tentativas de relação sexual;
- Evitar relações sexuais devido à dor e/ou fracasso;

Fonte: VAGINISMUS.

### 3.1.2. ROMPENDO O CICLO DA DOR

Uma das principais características das disfunções sexuais como o Vaginismo ou a Dispareunia (Transtorno de Dor Gênero Pélvica/Penetração, DSM-5) é a presença de um círculo vicioso, isto é, um ciclo de dor alimentado pelas consequências da própria disfunção, reforçando ainda mais os sintomas e agravando o quadro de dor.

Causas físicas, psicológicas ou indeterminadas podem dar início ao ciclo em alguma das 3 fases:

- Pré-penetração;
- Durante a penetração;
- Pós penetração.

O tratamento visa o rompimento desse ciclo através de Fisioterapia Pélvica, com técnicas de reabilitação do assoalho pélvico. (vaginismo.com.br/vaginismo#tratamento).

Figura 11 - Ciclo da Dor.



Fonte: VAGINISMO.

### 3.1.3. FRIGIDEZ

Frigidez é um termo frequentemente usado de forma errada. É um distúrbio sexual, que muitas vezes é confundido com anorgasmia (*ausência de orgasmo*). Pensamos muitas vezes que a frigidez é uma atitude, mas na verdade é um verdadeiro bloqueio do prazer.

A frigidez não é uma doença em si, mas sim um distúrbio sexual. As suas causas são várias e podem ser psicológicas ou fisiológicas.

3- As causas da frigidez.

<u>CAUSAS PSICOLÓGICAS</u>	<u>CAUSAS FISIOLÓGICAS</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Um evento traumático durante a infância</li> <li>• - Uma educação rigorosa que desvalorizou a sexualidade</li> <li>• - Uma falta de autoestima</li> <li>• - Uma dificuldade para aceitar o seu corpo</li> <li>• - Uma falta de jeito do parceiro ou um mau relacionamento no casal</li> <li>• - Uma ausência de sentimentos pelo parceiro</li> <li>• - Uma ausência de preliminares</li> <li>• - Uma má experiência</li> <li>• - Uma falta de interesse no sexo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Diabetes</li> <li>• - Esclerose múltipla</li> <li>• Uma malformação ou uma disfunção genital</li> <li>• - Distúrbios hormonais</li> <li>• Certos tratamentos, como antidepressivos, ansiolíticos, psicotrópicos</li> <li>• - Stress, ansiedade</li> <li>• - Consequências de uma operação</li> <li>• - Depressão</li> <li>• - O nascimento de uma criança e mais particularmente uma episiotomia</li> <li>• - Uma insuficiência das hormonas tireoides.</li> </ul>

Fonte: Livro Conversando sobre Sexo – 1983 - Marta Suplicy.

## Tratamento

É importante saber que, se a frigidez não é um sofrimento para a mulher, ela não deve sentir-se obrigada a tentar remediá-la. Se ela for muito mal vivida pela mulher, se o sofrimento for importante, se o casal estiver em perigo, então é importante tentar encontrar uma solução.

Deve-se também saber que não há tratamento especialmente adaptado à frigidez, mas sim soluções e ajudas. Deve primeiro consultar o seu médico ou ginecologista para descartar um problema de saúde. Se a frigidez for, por exemplo, devido a um tratamento, isso pode mudar. Se é devido a uma queda na libido ou secura vaginal, pode ser-lhe proposto um tratamento hormonal.

Se a sua frigidez tiver uma causa psicológica ou comportamental, será aconselhada a consultar um sexólogo ou um psicoterapeuta. O seu papel será guiá-la e, claro, descobrir as verdadeiras razões para a sua falta de desejo sexual.

## Comunicar o seu parceiro

Como é o caso com todos os distúrbios sexuais, é importante falar sobre a sua frigidez com o seu parceiro. Se a causa for psicológica, ele terá um papel importante e irá ter que ser compreensivo, estar ao seu lado e apoiá-la. A comunicação é a base da cura da sua frigidez.

**Sua esposa ou parceira sofre de frigidez? Aqui vão algumas dicas:**

- Tranquilize-a e acompanhe-a;
- A comunicação será o seu melhor aliado. Diga-lhe que gosta dela, e que a ama;
- Fale-lhe pouco a pouco sobre o seu próprio desejo;
- Deve acariciá-la (exceto sexo). Carícias sensuais são importantes;
- Tome o seu tempo e seja paciente;
- Se ela fizer uma terapia sexual, ofereça-se para acompanhá-la.

Se sofre de frigidez ou é parceiro de uma mulher que sofre com isso, o diálogo às vezes pode ser suficiente para fazer tudo voltar ao normal.

### **3.2. ANORGASMIA**

Anorgasmia é definida como uma inibição recorrente ou persistente do orgasmo feminino, seguido de suficiente estimulação sexual e excitação e que ocasiona angústia pessoal.

A anorgasmia pode ser primária, quando a mulher nunca experimentou orgasmo na vida, secundária, quando já apresentou orgasmo e passa a não os ter, e situacional quando acontece em determinadas situações.

A mulher que apresenta anorgasmia vivencia as outras fases do ato sexual, como o desejo e a excitação, porém sente um bloqueio no momento do orgasmo.

Os fatores que ocasionam a falta de orgasmo podem ser orgânicos e psicológicos, ou ambos. Como as mulheres reagem de forma diferente dos homens aos estímulos, elas precisam se sentir seguras, desejadas e bonitas.

As causas orgânicas podem estar relacionadas com tireoide, cardiopatias, obesidade, diabetes e depressão, trauma na medula espinhal, lesões dos nervos e dos vasos da região pélvica e da genitália externa.

Algumas substâncias químicas como: narcóticos, álcool e benzodiazepínicos podem causar anorgasmia secundária.

Alguns bloqueios emocionais que causam anorgasmia podem estar ligados à educação recebida na infância, experiências traumáticas anteriores, vivência de violência sexual, dificuldade de se concentrar durante a relação sexual.

O tratamento é realizado através de terapia sexual, onde a dificuldade emocional ou psicológica existente pode ser trabalhada.

O orgasmo é o ápice do prazer durante uma relação sexual, capaz de proporcionar diversos benefícios à saúde (física e psicológica).

No entanto, muitas mulheres ainda sentem dificuldades em chegar ao orgasmo e uma explicação é que o corpo feminino possui diferentes zonas sensíveis.

### 3.3. MASTURBAÇÃO

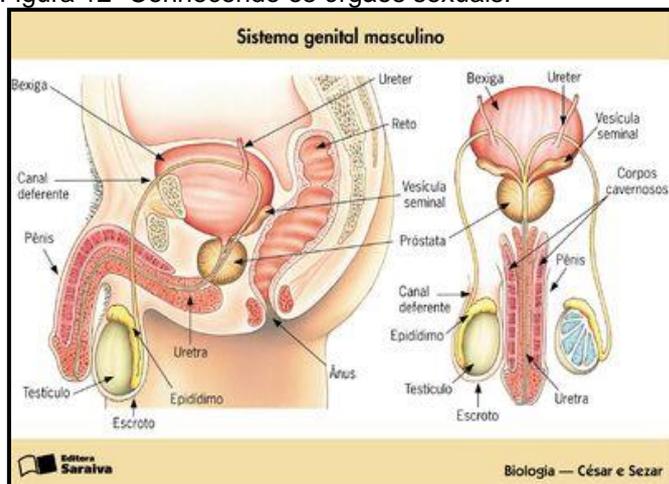
Vídeo instrutivo e explicativo sobre assunto: “A Masturbação ajuda ou atrapalha”? Com Dr. Cristiano Estivalet da Clínica mais Homem. 3min - Acesso no link: ([https://www.youtube.com/watch?v=3tXl2PE\\_AXA](https://www.youtube.com/watch?v=3tXl2PE_AXA)).

### 3.4. FISIOLOGIA DO ATO SEXUAL

Para entender melhor o funcionamento da fisiologia sexual é necessário conhecer os órgãos que são fundamentais para tal ato. O aparelho sexual é mais que um órgão genital, é o conjunto de órgão que são ativados por meio de um estímulo de prazer.

No sexo masculino o pênis é o principal responsável pelo prazer sexual e com ele, como secundários, mas também fundamentais estão os testículos, os mamilos, o ânus, o reto, a bexiga e a uretra.

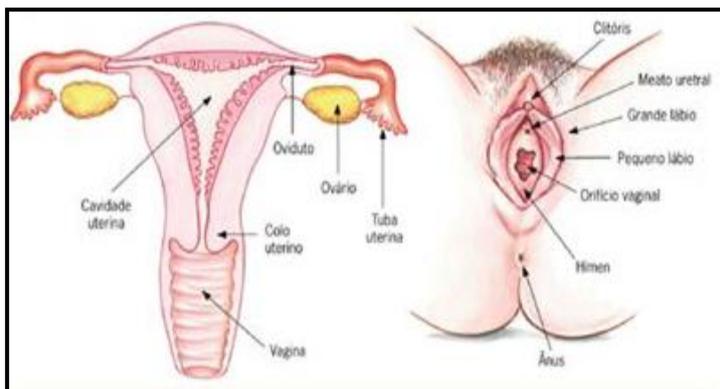
Figura 12- Conhecendo os órgãos sexuais.



Fonte: BIOLOGIACESARESEZAR. EDITORASARAIVA.

No sexo feminino os principais órgãos responsáveis pelo prazer do ciclo sexual são a vagina e o clitóris. Porém outras partes do organismo são também fundamentais para o desejo sexual, como os seios, o ânus e até mesmo órgãos internos como o útero, a bexiga e a uretra.

Figura 13- Sistema genital feminino.



Fonte: BIOLOGIACESARESEZAR. EDITORASARAIVA

### 3.5. AS FASES E OS REFLEXOS DO ATO SEXUAL

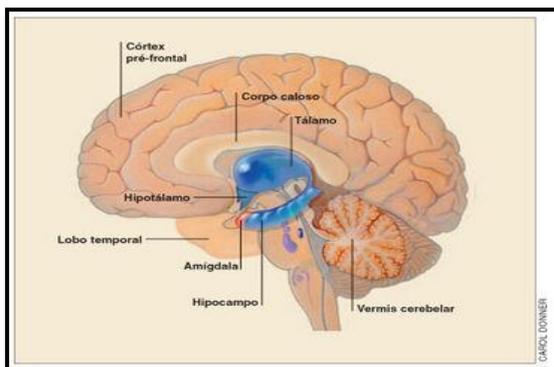
Os impulsos e os estímulos são importantes em cada uma das fases do ciclo sexual. Cada uma apresenta uma ação que desencadeia uma série de outras reações.

#### 3.5.1. DESEJO (LIBIDO).

O desejo sexual assemelha-se a um apetite, onde a pessoa procura buscar ou a torna receptiva ao sexo. Interferências orgânicas ou emocionais podem alterar a percepção do desejo, sendo vivenciado de formas e intensidades diferentes no homem e na mulher.

O desejo é um impulso que o sistema neurológico específico produz por meio de sua estimulação. A libido ativa uma cadeia de processos complexos do sistema nervoso de forma consciente e inconsciente, resultando numa série de substâncias químicas que envolvem o corpo, causando percepções particulares e suficientes que fazem a pessoa buscar a relação sexual ou pelo menos demonstrar-se receptiva. O centro nervoso cerebral divide-se em dois setores, que estão ligados a dois sistemas de neurotransmissores importantes: um que ativa o desejo e outro, que inibe. Os neurotransmissores são mensageiros químicos que tem como função enviar informação entre células nervosas. Então quando a pessoa tem uma lembrança erótica ou sensual ativada por qualquer tipo de estímulo sensorial, esses mensageiros são acionados.

Figura 14- Cérebro.



Fonte: GUIA. HEU. NOM. BR.

No cérebro a região sexual localiza-se no hipotálamo onde estão localizados os neurotransmissores que ativam e que inibem o desejo, chamados de centros póstero-laterais e centros ventro-mediais respectivamente, agindo de forma antagonista. Esses centros estão relacionados aos centros do prazer e da dor. Por esse motivo quando o centro do desejo é acionado, ocorre a ativação do centro do prazer, proporcionando a pessoa uma sensação prazerosa. Já quando o centro da dor é ativado, pode haver uma inibição do desejo pelo centro relacionado.

As endorfinas são compostos químicos produzidos pelas células cerebrais que proporciona um efeito de euforia, bem estar e alívio. Essa substancia é liberada no Sistema Nervoso Central (SNC) e vai ao mesmo tempo estimular o centro do prazer e inibir o centro da dor. Já quando se estimula o centro da dor, a produção de endorfina é bloqueada. Na fase do desejo, também estão envolvidos alguns hormônios, estrógeno e testosterona na mulher e no homem apenas a testosterona que vão agir nos centros sexuais do hipotálamo. Na mulher na carência de testosterona o estímulo sexual pode ser dado pelo Hormônio Luteinizante (LH), secretado pela hipófise anterior.

### 3.5.2. EXCITAÇÃO

Nessa fase o corpo se modifica para a relação sexual é como o corpo responde ao desejo. Na mulher a vagina que era um espaço virtual e seco, torna-se alongada, alargada e lubrificada devido à maior irrigação sanguínea no local e por liberação de muco pelas células do epitélio da vagina e pelas glândulas vestibulares. Outras transformações importantes ocorrem como o aumento do volume uterino e sua elevação na pelve, a contração de fibras musculares, de forma crescente e involuntária (miotonia). Os seios apresentam um leve aumento e os mamilos

enrijecem. Há um aumento da frequência cardíaca e respiratória. Os órgãos localizados próximos a região genital, como o ânus, reto, bexiga e uretra, sofrem contrações musculares. Órgãos que fazem parte do aparelho genital feminino passam por transformações significativas: no clitóris, nos grandes e pequenos lábios no útero e na vagina há um aumento e acúmulo da circulação de sangue, tanto de forma superficial como profunda provocando uma congestão vascular; os músculos desses órgãos também irão sofrer miotonia. Há um avermelhamento e aumento de tamanho dos grandes e pequenos lábios e do clitóris. Para deixar a abertura da vagina livre os grandes lábios se comprimem havendo uma retração dos mesmos.

No homem a fase da excitação é delimitada pela ereção do pênis. Como no sexo feminino, as mudanças mais importantes no masculino são a congestão vascular e a miotonia. Também apresenta alteração nos mamilos com aumento de sensibilidade e leve enrijecimento, a pele sofre pequeno rubor, podendo aparecer manchas avermelhadas. A pressão sanguínea, a frequência cardíaca e a respiratória aumentam durante a fase de excitação. Há contração de órgãos próximos à região genital masculina.

### **3.5.3. ORGASMO**

O orgasmo, também denominado de êxtase, é o gozo ou ápice, e acontece quando os estímulos sexuais alcançam a sua atividade máxima, quando toda tensão sexual é liberada. Ocorre o que se denomina de plataforma orgásmica, que é a congestão vascular profunda do clitóris, pequenos e grandes lábios do terço inferior da vagina. Nessa região acontece uma série de contrações rítmicas e involuntárias.

No homem é acompanhado da ejaculação onde passa por uma contração muscular com expulsão de esperma. A ejaculação se dá em duas partes, a primeira quando o líquido seminal é liberado pela próstata, vesícula seminal e canal ejaculatório para a uretra; a segunda parte se dá quando a passagem desse líquido da uretra até a expulsão pelo orifício uretral localizado na cabeça do pênis. A mulher logo após o orgasmo pode ser novamente estimulada e iniciar outro ciclo excitatório, essa capacidade de ter múltiplos orgasmos não é vista no homem que em seguida a essa fase passa por um período de relaxamento denominado resolução.

## **HORA DE EXERCITAR!**

1. O que é impotência sexual?

---

---

---

---

2. Quais são as causas primárias e secundárias?

---

---

---

---

3. Dificuldades de ereção podem ocorrer em qualquer idade e em certas ocasiões e por quais situações?

---

---

---

---

4. Quais são as causas psicológicas? Cite algumas.

---

---

---

---

5. O que é ejaculação precoce?

---

---

---

---

6. O que é ansiedade e porque ela acontece?

---

---

7. Cite dois motivos pelos quais a ansiedade atrapalha o desempenho sexual?

---

---

---

---

---

8. Cite uma dica importante de como acabar com a ansiedade na hora do sexo.

---

---

---

---

---

9. Defina vaginismo.

---

---

---

---

---

10. Qual o tratamento?

---

---

---

---

---

11. Quais os sintomas comuns no vaginismo?

---

---

---

---

---

12. Como romper o Ciclo da dor?

---

13. O que é frigidez?

---

---

---

---

---

14. Defina o que é anorgasmia?

---

---

---

---

---

15. Por quais motivos não se chega ao ápice da relação sexual?

---

---

---

---

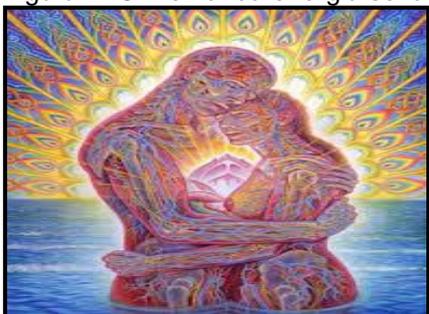
---

16. Defina Orgasmo.

## MÓDULO 3

### 4. AQUECIMENTO SEXUAL

Figura 2- O melhor da energia sexual



Fonte: MUNDO. BLOGS. SAPO. PT.

Homens e mulheres são fisiologicamente distintos, é claro que na hora do sexo não seria diferente. Quando se trata de assunto, “preliminares”, então, essas diferenças são ainda mais notáveis. Costuma-se dizer popularmente que elas são um forno à lenha, enquanto eles funcionam rápido como o micro-ondas. Ou seja, o tempo de aquecimento é distinto para ambos os sexos. Mas, afinal, o que são as tais preliminares?

É o conjunto de movimentos eróticos, especialmente carícias e práticas sexuais, que não incluem a fase da penetração – explica a ginecologista, sexóloga e terapeuta sexual Sandra Scalco.

Figura 3- Brincadeiras sexuais antes do sexo.



Fonte: JOYA. LIFE.

#### 4.1. AS PRELIMINARES PARA ELAS

- As mulheres demoram, em média, oito minutos para chegar ao orgasmo;
- A maioria das mulheres necessita, em média, de 15 a 20 minutos de estímulo para atingir um nível bom de excitação que seja capaz de prepará-la para chegar ao orgasmo;

- Elas, geralmente, têm uma resposta sexual um pouco mais lenta do que os homens;
- Elas são mais sinestésicas, lúdicas e subjetivas;
- Mulheres, às vezes, têm mais tendência a se desconcentrar com facilidade;
- A mulher não tem retorno do que as excita com tanta clareza. A lubrificação feminina não é tão matemática ou aparente. Muitas vezes, estão excitadas e não lubrificam. Isso faz com que tenham mais dificuldade de saber o que funciona ou não.

Figura 4- Problemas urinários e no aparelho reprodutor.



Fonte: CTCPORTUGAL.

#### 4.2. AS PRELIMINARES PARA ELES

- Os homens demoram, em média, três minutos para atingir o orgasmo;
- Para que o homem fique excitado, seu organismo precisa bombear cerca de 10 ml de sangue para o pênis (as mulheres precisam aproximadamente de 200 ml);
- É possível que um homem fique excitado com estímulos visuais ou olfativos e através do tato;
- Os homens são mais focados especialmente na fase da penetração;
- Os homens aprendem com mais clareza o que os excita, pois têm uma opinião evidente disso, que é a ereção;
- Os homens buscam mais facilmente em suas memórias uma fantasia, uma lembrança ou uma situação que funciona com eficácia em prol da excitação.

#### 4.3. CARINHO

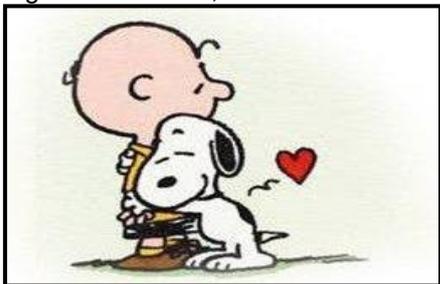
Na leitura de romances, principalmente os que indicam o sentido literal da palavra, é possível encontrar inumeráveis passagens que abordam o quão fundamental é o contato entre as pessoas. Segundo Farah (2009), a relação entre as pessoas, construída a partir do meio social e familiar na qual determinada pessoa

é inserida, permite que com elas se estabeleçam, no decorrer de sua vida, meios diferenciados de se posicionar no mundo, de constituir/entrar em contato consigo mesma e com o universo afora (FARAH, 2009).

Este posicionamento de Farah (2009), evidencia que o homem é um ser social, isto é, que está, desde sempre, introduzido num grupo, sendo o primeiro deles, o grupo familiar. No caminhar da sua existência ele vai se inserindo em novos grupos e buscando diversos contatos e diferentes formas de se relacionar (*ibidem*).

Para este intento, se faz relevante destacar a demonstração, principalmente no âmbito familiar, de afeto, de acolhimento, de aceitação do outro da forma como ele é, ou melhor, aprendeu a ser, tudo por meio de um sentimento basal, chamado amor (DIMAS, 2013).

Figura 5- Carinho, afeto e vida saudável.



Fonte: ADMINISTRADORES.

De acordo com estudos da neurociência, a gênese do carinho, percebido fisiologicamente pelo córtex pré-frontal, se estabelece no relacionamento entre mães e filhos.

Observações realizadas com animais, mais especificadamente com macacos, que possuem 99% de semelhança com seres humanos, revelaram que filhotes órfãos, cuidados por mulheres, quando adultos, se mostravam menos propensos a consolar, ajudar os animais mais novos que sofreram algumas vezes. Em contrapartida, aqueles que receberam o amor materno, se tornaram muito mais compassíveis e amáveis quando adultos.

A haptonomia, ciência da afetividade, vem mostrando que o toque, a afetividade, ou seja, o carinho, são ações e sentimentos relevantes para o desenvolvimento humano saudável, desde o estado gestacional. Crianças que crescem recebendo afetividade se tornam pessoas mais seguras, com valores positivos, estáveis e com maior possibilidade de desenvolver relacionamentos saudáveis.

Quando uma mãe, juntamente com o pai e com as pessoas mais próximas, desde os primeiros meses de gestação acariciam o feto, tocando a barriga da mãe, o filho nasce mais saudável, mais tranquilo, seguro e mais inteligente. (DIMAS, 2013, p. 01).

Neste contexto, é possível notar que o carinho é um instrumento fundamental para o ser humano, tanto na formação do ser, quanto na concepção dos relacionamentos com os outros.

É mister também trazer a luz, os efeitos terapêuticos do carinho, especialmente conjugado ao toque. Estudos indicam que atividades relacionadas ao contato humano e com os animais podem aumentar os níveis dos chamados hormônios da felicidade, como serotonina, endorfina, dopamina e oxitocina (NEWS BRASIL, 2017).

Figura 19- Carinho.



Fonte: BBC.COM.

A oxitocina, em especial, é conhecida como “o hormônio dos vínculos emocionais”, ou, “hormônio do abraço”.

O ginecologista Navneet Magon (2011), publicou uma pesquisa, onde explica que a oxitocina toma posição de liderança no quarteto hormonal da felicidade, pois este é um composto cerebral rico para a construção da confiança e dos positivos relacionamentos interpessoais (*ibidem*).

Para Magon (2011, p.01): [...] a ligação social é essencial para a sobrevivência da espécie (humanos e alguns animais), uma vez que favorece a reprodução, proteção contra predadores e mudanças ambientais, além de promover o desenvolvimento do cérebro.

A exclusão do grupo produz transtornos físicos e mentais no indivíduo, e, eventualmente, leva à morte.

Nesta esteira, é possível, portanto, perceber que o carinho, mais do que simples gestos, é algo de fundamental importância no tocante ao desenvolvimento humano, bem como suas questões fisiológicas.

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. O que é o aquecimento sexual?

---

---

---

---

---

2. Cite as principais preliminares para ela?

---

---

---

---

---

3. Quais são as principais preliminares para ele?

---

---

---

---

---

4. Qual a importância do carinho para o desenvolvimento humano?

---

---

---

---

---

5. Qual dos chamados “hormônios da felicidade”, possui maior relação com o carinho? O que ele produz?

---

---

---

---

---

6. Vamos colocar o carinho em prática? Escolha uma pessoa do seu grupo de estudo e demonstre um gesto de carinho para com ela. Pode usar a criatividade! Uma sugestão é escrever uma cartinha e entregá-la com abraço.

---

7. Com base na atividade número 4, aponte quais as sensações que você sentiu ao praticar uma atitude de carinho. (Esta atividade pode ser desenvolvida em forma de conversa).

---

---

---

---

8. Com base na atividade número 4, aponte que percepções você teve acerca da reação da pessoa que você elegeu para demonstrar carinho. (Esta atividade pode ser desenvolvida em forma de conversa).

---

---

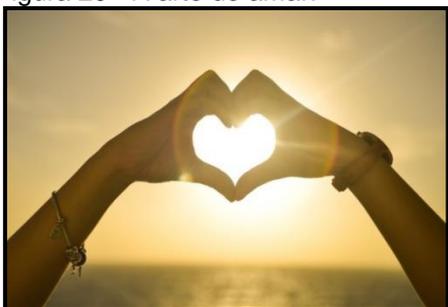
---

---

#### 4.4. AMOR

Dentre todas as lições que se pode estudar e ensinar, quiçá o amor seja a mais proeminente para se aprender, pois toda espécie sente pulsar o profundo anseio de amar e ser amado. Poetizando, seria quase possível dizer que o amor é um sentimento análogo às necessidades mais básicas do ser humano, como respirar, comer, dormir.

Figura 20 - A arte de amar.



Fonte: SCIELO.

Compreendido como um dos sentimentos mais nobres e mais quistos que coloquialmente se conhece, o amor pode ser abrangido de modo geral, de duas maneiras, sendo elas, o amor erótico e o amor fraterno.

O amor erótico é o amor entre casal, amor de relacionamento amoroso.

O amor fraterno por sua vez pode ser considerado como o amor entre amigos e familiares, por exemplo. (FROMM, 1964).

Ao amor, algumas vezes, é dada a responsabilidade da felicidade humana, como também pelo sofrimento.

O amor passou a ter, na contemporaneidade, indícios de autonomia e liberdade para com as relações sociais, com isso a ideia de que o amor bastava a si mesmo foi criada, e com ela a busca incessante ao amor que basta. (OLTRAMARI, 2009).

Nesta esteira, Freire (1998, p.150), aponta que o amor é, nos tempos atuais uma “mistura de ilusão e realidade, de ganhos e perdas, de avanços e recuos no campo das relações humanas”. De maneira geral, os autores compactuam a respeito do ideal do amor romântico que assombrava não só os corações, mas as mentes dos apaixonados. Era uma busca feita da incompletude (imaginada) do ser humano, que somente encontraria a felicidade ao encontrar a sua outra metade em outro ser humano.

Figura 21 - Amor fraterno.



Fonte: SCIELO.

Segundo Maslow, 1968 (*apud* FADMAN E FRAGER, 1986), existem dois tipos de amor, o amor do ser e o amor do ter ou de deficiência.

Esta diferenciação é feita não apenas para o amor romântico, como também para o fraternal, ou seja, o amor enquanto duas metades que tem de ser encontradas para se completarem corresponde ao amor do TER (amor romântico) e

pode ser ilustrado do seguinte modo: “Eu TENHO um namorado que me completa, nós temos que permanecer juntos”. Enquanto o amor do SER (são dois inteiros que se unem) corresponderia a dois serem completos que se encontram e dividem momentos, poderia ser ilustrado. “Eu sou inteira e você é inteiro, nós dois juntos podemos ser muito melhores”.

A ilustração apresentada anteriormente a respeito do amor do ser: “somos inteiros, mas seremos melhores juntos, ou então a compreensão de que por sermos inteiros, às vezes será melhor, estarmos separados”.

É neste sentido que se fez necessária a observação acerca dos tipos de amores, definidos por Maslow (1968) anteriormente.

Portanto, é possível definir o amor fraternal a partir da compreensão da libido como sendo a energia das pulsões que englobam todo conteúdo referente a palavra amor. O amor, em sua generalidade, não é concernente apenas aos conteúdos sexuais, porém, da mesma forma, à expressão do amor próprio.

Neste sentido, o amor fraternal pode ser contemplado ao olhar do amor próprio e do compartilhamento deste com pais, filhos, amigos, com a humanidade de forma geral e, inclusive, a devoção por objetos palpáveis e ideias abstratas (SÁ, 2001).

Neste parâmetro do amor próprio, é concebível pensar que o amor pode ser um grande incentivador no que tange a trilhar um caminho íntimo ao encontro do autoconhecimento, pois o sentido da vida está em servir, que também é um ato de amor, mas que só poder se materializar à medida que uma pessoa encontra o caminho para si mesma.

Figura 22 - Amor verdadeiro é aquele onde duas pessoas se amam independente das situações.



Fonte: PINTEREST.

Quando alguém serve ao próximo, quando abraça o outro em suas necessidades, escolhe ser agraciado com a possibilidade de aprender que amar, é desenhar o nascimento de um novo mundo em seu universo particular, pois o

vínculo criado com as demais pessoas, por meio das atitudes desenvolvidas através do amor, é como tatuar na vida de alguém um pedaço seu, tão distinto de você e único na forma de ser o outro.

Nesta sementeira, nasce uma história cercada de representações afetivas que deixam registros no universo dentro daquele que o faz, contribuindo para brotar o tão falado autoconhecimento.

Assim, o mundo nasce, renasce, e se transforma em dores-flores ou medos-amores. E você percebe que o amor pode também gerar desassossego, pois é quase um movimento involuntário, a preocupação com quem se ama e o medo de perder o ser amado, que invariavelmente, carrega uma parte de você. Não por acaso que Camões poetizou que “o amor é fogo que arde sem se ver. Ferida que dói e não se sente. Um contentamento descontente. Dor que desatina sem doer.”

Então você percebe que cada pedaço do outro em você é uma aposta cuja história não se pode prever como seguirá, mas que cabe a você compreender como encontrar a “caneta de ouro” que traçará as linhas que levam à felicidade, no encontro maravilhoso de novos universos particulares, que o apresentará a milhões de novos mundos.

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. É possível amar o outro sem ter amor próprio ou autoconhecimento?

---

---

---

---

---

---

2. Como descrever o amor?

---

---

---

---

---

3. Você acredita que o amor pode gerar sofrimento? De que forma?

---

---

---

---

---

4. Se a resposta anterior for positiva, a que medida esse sofrimento acontece? Ele pode ser visto como positivo?

---

---

---

---

---

5. Conhecemos o que alguns teóricos falam sobre o amor, mas para você, o que o define?

---

---

---

---

---

#### **4.5. RESPEITO**

O respeito é considerado como um dos valores mais proeminentes do ser humano, possuindo grande significância na interação social. É um assunto bastante disseminado nas religiões, enfatizando o respeito ao próximo, pois o respeito mútuo simboliza uma das maneiras basais para se relacionar sadicamente com o próximo.

A palavra respeito remete a um sentimento positivo com relação a algo, alguém, ideologia, pensamento, sentimento; e seu significado reflete a ação de respeitar, ter apreço, deferência.

Entretanto, mais que uma palavra com simbologia positiva, o respeito deve imperar em toda e qualquer relação como atitude perene, independentemente da esfera social aonde se esteja, pois, é a partir dela que se pode estabelecer uma conexão congruente com o outro, sendo uma valiosa ferramenta, que impede que uma pessoa pratique ações censuráveis em relação a outra.

Neste passo, se faz mister trazer à baila, que este é um assunto que compete a todo e qualquer teor de contato, nos diversificados sítios sociais, não apenas em relações firmadas entre amigos, familiares ou nas ambiências de convívio diário.

O respeito deve ser praticado quando se atende uma pessoa no trabalho, quando chega um colega novo na escola, quando alguém desconhecido pede alguma orientação na rua, quando alguém pensa e age diferente de você.

Figura 23- Respeito às diferenças.



Fonte: COLÉGIO MARIPUARA (2017).

Respeitar não é sinônimo de concordar, porém, é reflexo daquilo que não se discrimina, que não pretende ofender as causas ou escolhas do próximo, desde que, por óbvio, estas escolhas não representam dano ou desrespeito aos demais. Falar com respeito é praticar a opinião própria de modo ponderado e sensível.

O respeito possui ainda, uma simbologia ligada a obediência e cumprimento de normas, como, por exemplo, o respeito às leis. Há também outras leis, aquelas que são construídas dentro dos relacionamentos, íntimas de um casal, por exemplo, e todas estão ligadas ao respeito, especialmente na esfera da sexualidade.

Saber respeitar, e mais aprofundadamente, compreender os limites, o corpo, o tempo e disponibilidade do outro, é algo elementar para que a construção de um relacionamento amoroso se desenvolva.

Para tanto, se faz imperioso construir uma autoeducação, trazendo à consciência princípios e valores, que estão também ligados à moral e à ética, constituídas dos ensinamentos familiares e culturais, que formam o mapa de mundo de cada pessoa.

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. A partir do texto acima, defina o que é respeito.

---

---

---

---

---

2. De que formas o respeito pode se estabelecer nas relações?

---

---

---

---

---

3. Como o respeito está ligado à sexualidade?

---

---

---

---

4. Segundo o trecho do texto: “A *palavra respeito remete a um sentimento positivo com relação a algo, alguém, ideologia, pensamento, sentimento [...]*”. Vamos alimentar coisas positivas! Relembre momentos em que você se sentiu respeitado e escreva-os abaixo. Se preferir, compartilhe com os colegas.

---

---

---

---

#### 4.6. FIDELIDADE E LEALDADE

Será que fidelidade é o mesmo que lealdade? Segundo informa o dicionário de significados (2013) fidelidade é uma característica de quem é leal, confiável, honesto e verdadeiro. Lealdade, para o mesmo dicionário (2015), é sinônimo de fidelidade, dedicação, sinceridade.

Analisando os dois significados, quiçá se possa afirmar que quem é leal, é fiel; e quem é fiel, tem característica de lealdade. A palavra característica imputa algo interessante de se refletir. Será que quem é fiel é necessariamente leal?

Embora ambos os predicados estejam ligados ao que se compreende por “ter caráter”, nem sempre quem é fiel, é também leal. Assim como, nem sempre quem é infiel, é desleal.

Para tornar mais clara esta questão, é importante exemplificar: Uma pessoa fiel em seu relacionamento conjugal pode ser desleal quando mente para seu cônjuge a respeito, por exemplo, do valor que pagou num determinado item que comprou. Pode, também, demonstrar deslealdade quando fala que vai a algum lugar, quando, na realidade, vai a outro. Ou ainda, quando veste uma máscara

apenas para agradar o outro, dizendo que gosta ou se sente atraído por coisas que, na realidade, não interessam, apenas para agradar o outro. O oposto também pode ocorrer. Suponha-se que uma pessoa traiu seu namorado e se relacionou amorosamente com outra pessoa, estando comprometido. Se o traidor tiver a coragem, após o ato, de contar a verdade para seu parceiro, demonstrando arrependimento, independentemente do desfecho deste relacionamento, o infiel, de alguma forma, foi leal, assumindo o fez.

Figura 24 - Fidelidade e Lealdade.



Fonte: GONÇALVES (2005-2019).

Teorias à parte, fato é, que independentemente de leal estar para fiel, e fiel estar para leal, ambos são de extrema importância para um relacionamento, e não apenas o relacionamento amoroso. Uma pessoa que estuda, necessita ser fiel e leal aos estudos; um trabalhador deve ser fiel e leal ao seu local de trabalho; um religioso deve ser fiel e leal à doutrina que decidiu seguir. Afinal, fidelidade e lealdade, antes de qualquer coisa, fazem parte de uma escolha! Você pode escolher ser o que quiser, mas, certamente, terá mais chances de ser feliz se tiver dedicação para ser leal ao que faz e fiel com quem se relaciona.

A caminhada num relacionamento que decide se tornar “nós”, é uma gigante e gostosa aventura a ser descortinada. “Duas pessoas. Dois universos. Tão parecidos, tão diferentes. Tão próximos tão distantes. Seja o seu parceiro um amigo, amor ou amante. Seja a sua parceira namorada, amiga ou esposa” (RIBAS, 2017, p. 14), a caminhada deve ser construída de mãos unidas, a dois corações, pois o relacionamento é sempre uma oportunidade de crescimento individual e coletivo.

É uma lástima que nem todos os relacionamentos caminhem assim. Toda traição, invariavelmente, gera conflitos, onde todos os envolvidos acabam ficando machucados. Não há como escapar disso! Quando o vínculo da confiança é quebrado, é muito difícil ser restabelecido.

Figura 25 - Lealdade x Fidelidade.



Fonte: PODOMATIC (2011).

Inúmeras podem ser as razões que levam alguém a escolher ser infiel. Muitas vezes, esta é uma prática enraizada na cultura familiar, que ocorre de geração em geração, como repetição de padrão, uma “crença”, que, se não trazida à consciência e posterior reflexão, não tem muita possibilidade de mudança. É como se prevalecesse o pensamento: “Se meu avô e meu pai fizeram, é certo, também vou fazer” (WAGNER, 2014). Nestes casos, a pessoa pode estar sendo fiel à sua patologia, considerando isso como um vício relacional afetivo.

A fidelidade, e, neste contexto, adere também a lealdade, é uma espécie de subproduto dos vínculos positivos (conhecimento, ódio e amor). Se uma pessoa consegue equilibrar os vínculos positivos de modo saudável, terá mais possibilidades de compreender o outro em suas fragilidades e ser fiel. Entretanto, quando a pessoa está em desequilíbrio, interpretará o outro como algo a ser rejeitado, impulsionando o comportamento vicioso (Stürmer, 2016).

Há outros casos em que a situação é de origem interna, onde a pessoa, por apresentar características narcísicas, é incapaz de amar o outro, utilizando-a apenas como objeto de satisfação pessoal. Pessoas com esse tipo de transtorno ou característica tendem a pensar apenas em si mesmas, e em obter alguma espécie de recompensa das relações. Ela permanecerá com o outro enquanto ele ainda “servir”.

A sexualidade parece estar no ponto central da conduta traidora, mas, o que realmente o traidor/conquistador evidencia, é uma forte angústia, uma necessidade de preenchimento, de autoestima, que sozinho não sabe produzir.

Uma pessoa que trai, intimamente, está vazia de si, e embora busque em muitos outros, nenhum é capaz de completá-la, pois conhecer a si mesmo é uma estrada rumo aos endereços internos, que só o “eu” é capaz de adentrar. E isso, nem sempre é fácil (*ibidem*).

Neste sentido, portanto, a fidelidade e a lealdade, só terão caráter transitório a partir do autoconhecimento, da tomada de consciência, de da compreensão de que as pessoas são diferentes, únicas e constantemente moldadas.

Ninguém é (ou deveria ser) a metade de ninguém; em relacionamentos saudáveis, dois inteiros se acrescentam.

Em que pese, é comum observar nos relacionamentos, uma exigência de igualdade e complementaridade, e este fato, certamente gera alta dose de frustração.

Se essa regra fosse deveras válida, as pessoas deveriam casar todos os dias com a mesma pessoa.

No entanto, inegável realidade é: Precisa-se investir muito, diuturnamente, para que um relacionamento seja durável.

E, quando uma pessoa é completa de si, sabe de seus desejos e propósitos, se dedicar ao amor e ser fiel, leal, são um verdadeiro prazer (*ibidem*).

## **HORA DE EXERCITAR!**

1. O que é fidelidade?

---

---

---

---

---

2. O que é lealdade?

---

---

---

---

---

3. Para você, o que caracteriza fidelidade e lealdade. Você concorda com o posicionamento do autor, a respeito?

---

---

---

---

---

4. Porque as pessoas são infiéis ou desleais?

---



---



---



---

5. Em grupos, discutam casos de lealdade e de fidelidade. Elejam um e apresentem à classe da forma como quiserem.

---



---



---



---

#### 4.7. CUMPLICIDADE

Conforme será apreciado, este é um tema que, talvez, seja um compêndio de tudo o que foi estudado até então.

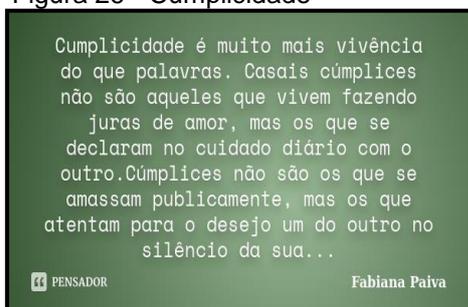
Ser cúmplice é ser co-autor de uma ação.

É estar junto, lado a lado, em companhia. Relações com teor de cumplicidade denotam que há harmonia, companheirismo e entendimento. (SIGNIFICADOS, 2018).

Para haver cumplicidade na esfera dos relacionamentos, é necessário que no balaio existencial, more também o amor, o respeito e a lealdade.

Por meio destes pilares, a cumplicidade ganha valor inefável.

Figura 26 - Cumplicidade



Fonte: PENSADOR.

O fator cumplicidade é forte quando se fala em conceitos como relacionamento amoroso, família e sexualidade. Nestes contextos, a união deve ser o sustentáculo da relação. Ela é formada por pequenas engrenagens de atitudes,

uma palavra, um gesto, um abraço, uma iniciativa. Parte de uma observação voraz acerca do outro, do seu mundo, do que o constitui, e estar disponível lado a lado, para qualquer acontecimento (BRANCO, 2019).

No tocante à vida sexual, a cumplicidade vem desenhada de autoconhecimento, desejo e parceria. Está intimamente ligada ao respeito, e também ao conhecimento do outro, que deve ser território de interesse e estudo constantes. Sem o interesse em conhecer a pessoa que se tem ao lado, compreendendo que ela é um ser que se transforma e aprimora a cada dia, é difícil manter a cumplicidade e, por conseguinte, uma vida sexual prazerosa e ativa.

Neste íterim, é interessante destacar que a sexualidade não se resume ao coito, ela é muito mais do que um ato de procriação. Sexualidade é um misto de prazer, comunicação, amor e cumplicidade entre suas pessoas, que fortifica a relação conjugal.

Além do ato sexual, há outras formas de viver a sexualidade, como o carinho, beijos, o toque das mãos, dentre outras demonstrações de ternura, que não deixam de ter seu lado de sensualidade (MORAES *et.al.* 2011).

Cúmplices são fiéis, são leais, pois carregam no colo, somado ao amor, o sentimento de amizade. A confiança é o carro chefe desta alegoria, e é o que faz a animação caminhar. A cumplicidade é como uma raiz profunda, forte, resistente a fortes tempestades sem se quebrar. É resistência. Portanto, a cumplicidade é um ponto elementar numa relação; carregada de vários outros fatores que, sozinhos, são importantes, mas só estando juntos, é que se sustentam.

Figura 27 - Companheirismo e sexualidade.



Fonte: CULTURAMIX.COM (2009-2019).

## HORA DE EXERCITAR!

1. Cite exemplos que você considera de cumplicidade.
- 
-

---

---

---

2. Para você, a cumplicidade é importante para os relacionamentos? Explique.

---

---

---

---

3. Técnica de grupo: Dinâmica do Pêndulo (Trabalhar a confiança).

---

---

---

---

---

#### 4.8. PROMISCUIDADE SEXUAL

A promiscuidade sexual é caracterizada pela constante troca de parceiros. É a liberdade sexual com pessoas diversas, onde todos estão sujeitos ao risco de adquirir doenças sexualmente transmissíveis, entre elas, a AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida).

Um “relacionamento aberto”, onde duas pessoas estão envolvidas, mas estão “abertas” para outros relacionamentos paralelos, é para muitos um ato de promiscuidade, onde ninguém é de ninguém. Muitas pessoas acreditam que nos relacionamentos onde existe o amor verdadeiro, é impossível a prática de um relacionamento aberto e não correm o risco de cair na promiscuidade.

Figura 28 – Promiscuidade.



Fonte: ULTIMOSEGUNDO.

A promiscuidade pode provocar desaceleração na evolução das espécies, diz pesquisa. Em estudo realizado com uma espécie de pássaro que pode ter um ou vários parceiros diferentes, cientistas descobriram que os indivíduos monogâmicos são mais bem sucedidos – e o mesmo pode se aplicar aos humanos.

## **HORA DE EXERCITAR!**

1. Com suas palavras descreva o que é promiscuidade.

---

---

---

---

---

## **4.9. CIÚMES**

Conheça 5 sinais de ciúmes que mais comprometem os relacionamentos. (<https://www.youtube.com/watch?v=GSPs3GC2D4w&list=PLyjliCdP1kO37b9j0aFkTtWdUQE-Lazy>).

O ciúme é uma reação complexa a uma ameaça perceptível à qualidade ou à estabilidade de uma relação. É um conjunto de emoções, pensamentos, comportamentos e reações físicas, e, portanto, é um sentimento tão natural quanto o medo, a tristeza, a raiva ou a felicidade.

O ciúme, quando equilibrado, é saudável e completamente normal; mas, quando se mostra de forma exagerada, causa perturbações para ambas as partes envolvidas, resultando num relacionamento infeliz, e, muitas vezes, até em um rompimento.

As pessoas não nascem ciumentas. Esse é um modelo de comportamento aprendido durante a vida, onde o indivíduo acredita que o controle do parceiro é o que vai fazer com que ele permaneça ao seu lado. Mas, esse ciúme excessivo tem a ver com a insegurança, que gera uma falta de confiança na relação e na própria vida. Uma pessoa ciumenta não se acha suficiente para o parceiro.

**Dicas para lidar com o ciúme em uma relação:**

- **Questione sua insegurança**

É válido que você busque conhecer seus sentimentos e a origem deles. Faça uma reflexão sobre o que te leva a se sentir inseguro e desconfiado, racionalize seus medos e pondere os pontos. A segurança em um relacionamento é conquistada quando se assume total controle sobre seus sentimentos. Muitas vezes, são os traumas do passado e gatilhos emocionais que geram essa insegurança. Assim, é necessário ressignificar essas memórias e padrões limitantes que te impedem de ser feliz ao lado do seu companheiro.

- **Invista no diálogo**

É sempre importante estimular o diálogo quando algo de incômodo acontecer. Além de ser uma forma de tentar conseguir corrigir os empecilhos e chegar a uma solução, é uma boa maneira de organizar as ideias e sentimentos de forma positiva. Sofrer calado não só não resolve os problemas, mas também acumula sentimentos ruins dentro de si que vão gerar cada vez mais insegurança, desconfiança e falta de vontade de continuar com o relacionamento.

- **Dedique-se a você mesmo**

Antes de qualquer coisa, é necessário amar a si próprio acima de tudo. Portanto, cuide da sua autoestima! Procure ser mais gentil consigo mesmo e olhar para as suas qualidades, além de identificar seus pontos positivos e aqueles que pode você aperfeiçoar. Esse é um passo importante para acabar com a insegurança de que você é cheio de defeitos e a culpa do relacionamento é toda sua. É válido ressaltar que, uma relação formada por duas pessoas gera uma responsabilidade igual para ambas as partes envolvidas.

- **Mantenha a individualidade**

Mesmo que vocês sejam um casal, é extremamente importante que ambos mantenham sua individualidade e preservem seu espaço individual. Muita gente acredita que respeitar a individualidade do outro, permitindo que a pessoa tome suas próprias escolhas e decisões é um sinal de falta de consideração, amor e importância. Mas, afinal, como pode haver amor sem liberdade e confiança?

- **Confie no seu parceiro**

A confiança é um dos pilares base para a construção de um relacionamento saudável. Quando duas pessoas adultas, por livre e espontânea vontade, resolvem ficar juntas, é uma vontade delas.

Assim, não há motivos para confiar de seu parceiro. Se você decidiu compartilhar a vida com a pessoa, é muito importante que confie nela e em seus sentimentos e intenções. A confiança é um fator indispensável para que o casal desfrute o que sente com plenitude e consiga manter e levar o relacionamento com equilíbrio e de forma saudável.

- **Desenvolva sua Inteligência Emocional**

Um dos principais motivos para a insegurança e a desconfiança, é a falta de autoconhecimento. Isso porque, o autoconhecimento é o principal combustível para você se libertar dos gatilhos emocionais que geram ciúmes. (<https://www.youtube.com/watch?v=knbm2aP5ck>).

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. Com suas palavras descreva o que é promiscuidade.

---

---

---

---

---

2. Você sente-se inseguro (a) nos seus relacionamentos? Por quais motivos?

---

---

---

---

---

3. Defina Ciúme.

---

---

---

---

---

4. O que lhe traz segurança no relacionamento?

---

---

---

---

5. Você já presenciou cenas desagradáveis de ciúmes ou já passou por uma?

---

---

---

---

#### 4.10. HOMOSSEXUALIDADE

Figura 29 - Bandeira do arco-íris.



Fonte: DIGORESTNEWS.

A primeira bandeira do arco-íris foi desenhada por Gilbert Baker, em San Francisco, em 1978. Ele dispôs originalmente oito faixas, com o seguinte significado: rosa para a sexualidade, vermelho para a vida, laranja para a saúde, amarelo para o sol, verde para a natureza, azul para a arte, índigo para a harmonia e violeta para o espírito. Em 1978 a bandeira foi adotada para a Gay and Lesbian Freedom Day March, sendo em seguida adotada pelo Pride Parade Committee, depois do assassinato de Harvey Milk, o primeiro oficial eleito abertamente gay da Califórnia. ([guiaglbs.com.br/blog](http://guiaglbs.com.br/blog)).

Figura 30- Homossexualismo.



Fonte: EDUCALINGO

**Homossexualidade**, também chamada de **homossexualismo** (do grego antigo *ὁμός* (homos), *igual* + latim *sexus* = sexo), refere-se à característica ou qualidade de um ser (humano ou não) que sente atração física, estética e/ou emocional por outro ser do mesmo sexo ou gênero. Enquanto orientação sexual, a homossexualidade se refere a "um padrão duradouro de experiências sexuais, afetivas e românticas" principalmente ou exclusivamente entre pessoas do mesmo sexo; "também se refere a um indivíduo com senso de identidade pessoal e social com base nessas atrações, manifestando comportamentos e aderindo a uma comunidade de pessoas que compartilham da mesma orientação sexual. A homossexualidade é uma das quatro principais categorias de orientação sexual, juntamente com a bissexualidade, a heterossexualidade e a assexualidade, além de também ser registrada em cerca de cinco mil espécies animais (sendo bem estudada e devidamente comprovada em cerca de 500 delas), incluindo minorias significativas em seres tão diversos quanto mamíferos, aves e platelmintos. Texto extraído: ([educalingo.com/pt/dic-pt/homossexualismo](http://educalingo.com/pt/dic-pt/homossexualismo)).

**Heterossexual** é o que pertence ou é relativo à heterossexualidade. Este termo faz referência à relação erótica entre indivíduos do sexo oposto. A heterossexualidade é, portanto, o oposto da homossexualidade (relações eróticas entre indivíduos do mesmo sexo) e distingue-se da bissexualidade (relações eróticas com indivíduos de ambos os sexos).

A heterossexualidade é uma orientação sexual caracterizada pelo desejo e pela atração por pessoas do sexo oposto. Um homem heterossexual sente-se atraído pelas mulheres, ao passo que uma mulher heterossexual sente atração pelos homens.

Existe um grande debate sobre a condição genética ou social da orientação sexual. Há quem acredite que os indivíduos nascem heterossexuais ou homossexuais e que o seu desejo obedece a um padrão genético. Outras pessoas defendem que a inclinação sexual é fruto da livre escolha do indivíduo.

No caso dos seres humanos, a reprodução só é possível através das relações heterossexuais (ao contrário de outras espécies cujos indivíduos são hermafroditas). A subsistência humana, como tal, necessita da heterossexualidade e é o principal argumento daqueles que consideram que a homossexualidade é contranatura. A lógica indica que se todos os humanos fossem homossexuais, não se produziriam as relações sexuais necessárias para que a espécie se reproduzisse.

Dá-se o nome de *straight allies* aos sujeitos que, embora sejam heterossexuais, defendem os direitos civis dos homossexuais e promovem a igualdade de gêneros. Cabe destacar que a noção de heterossexual também fica delimitada por aquilo que se considera como ato sexual. (conceito. de/heterossexual).

**Heteronormatividade:** é quando você assume que todo mundo é hetero e é o conjunto de coisas que fazem isso ser tratado como a norma. Ser hetero é visto como a sexualidade padrão, e acaba fazendo parecer que nem existem outras sexualidades e que elas são erradas, até esquisitas. (conversacult.com.br/2016/03/o-que-e-heteronormatividade).

**Homofobia:** O mais cruel da heteronormatividade, é a homofobia que se caracteriza pela repulsa a indivíduos gays, lésbicas e transgêneros e o medo que se tem das orientações sexuais e das identidades de gênero que rompem com a lógica é a binária (classificação do sexo e do gênero em duas formas distintas, opostas e desconectadas de masculino ou feminino). Podem acontecer através de preconceitos, atitudes discriminatórias e ridicularizantes, muitas vezes, violentas, como o estupro corretivo/punitivo e o assassinato. Texto retirado: (médium.com/qg-feminista/lesbianismo).

## HORA DE EXERCITAR!

1. Defina homossexualidade?

---

---

---

---

---

2. Porquê e quando foi criada a bandeira do Arco-íris?

---

---

---

---

---

3. Conhece casos de violência contra homossexuais?

---

---

---

---

4. Homofobia é crime? Por quê?

---

---

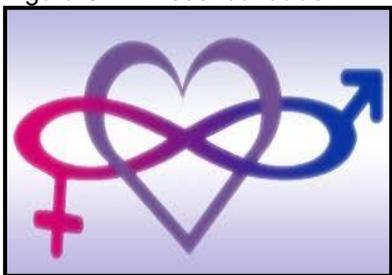
---

---

5. Que sugestão você daria para melhorar ou acabar com a violência contra os homossexuais?

#### 4.11. BISSEXUALIDADE/PANSEXUALIDADE

Figura 31 – Bissexualidade.



Fonte: AMINOAPPS.

A **bissexualidade** consiste na atração afetiva por pessoas de ambos os sexos, independentemente do gênero a que correspondem. O número de indivíduos que apresentam comportamentos e interesses de teor bissexual é maior do que se suporia à primeira impressão, devendo-se a pouca discussão desta situação essencialmente a uma tendência geral para a polarização da análise da sexualidade, restringindo-a a um binarismo estrutural, tanto ao nível acadêmico como, essencialmente, ao nível popular, entre a heterossexualidade e a homossexualidade.

De acordo com Rosário, Schrimshaw, Hunter, Braun, (2006), “o desenvolvimento de uma identidade sexual lésbica, gay ou bissexual é um processo complexo e muitas vezes difícil. Ao contrário dos membros de grupos minoritários (por exemplo, minorias étnicas e raciais), a maioria das pessoas LGB não são criadas em uma comunidade com outros semelhantes, de forma que pudessem se espelhar sobre as suas identidades, sentindo-se mais acolhidas. Ao contrário, as pessoas LGB são muitas vezes criadas em comunidade que são ignorantes ou abertamente hostis em relação à homossexualidade. (Citações de Margareth Rosário, Eric Schrimshaw, Joyce Hunter, Lisa Braun (2006).

**Bissexualidade:** atração por dois ou mais gêneros.

**Pansexualidade:** atração independente de gênero.

No caso da bissexualidade, a atração é focada nos gêneros binários (homem e mulher). E na grande maioria dos casos, em homens e mulheres cisgeneros. No caso da pansexualidade, a maior parcela também foca em gêneros binários, cisgeneros e transgêneros. E há uma parcela menor que se relaciona com gêneros não-binários.

Então, a necessidade da nomenclatura é principalmente, para não remeter a binaridade de gênero e também para dar visibilidade aos gêneros não-binários. Segundo dados: ([aminoapps.com/c/comunidade-lgbt/Page/blog](http://aminoapps.com/c/comunidade-lgbt/Page/blog)).

## **HORA DE EXERCITAR!**

1. Defina Bissexualidade.

---

---

---

---

---

2. O que é Pansexualidade.

---

---

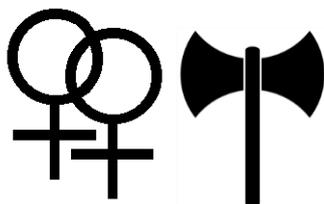
---

---

---

#### 4.12. LESBIANISMO

Figura 32 - Duplo Vênus/Machado - Símbolo da Resistência Lésbica.



Fonte: FACEBOOK.COM/SARAUVISILES

Segundo a maioria dos historiadores, o primeiro texto poético foi criado por uma mulher chamada Enheduana, a filha do rei Sargão I da Acádia. Esta princesa e sacerdotisa, no ano 2300 a.C., compunha canções em honra de Inana, a Deusa do Amor e da Guerra. A historiadora Judy Grahn, pesquisadora da cultura homossexual, fez uma leitura lésbica dos hinos da princesa Enheduana. Realça-se na exaltação sensual da beleza que ela faz no seus cânticos sobre a deusa, a quem se referia como "esposa".

Em 630-560 a.C. surgem aqueles que são considerados uns dos primeiros documentos de amor feminino, com Safo, uma poetisa grega que vivia na ilha de Lesbos (Grécia e Roma antiga). Os seus poemas sobre o amor sexual, amor emocional e platônico entre ela e outras mulheres e a sua propagação através dos séculos, fizeram do termo "lesbianismo" sinônimo de homossexualidade feminina.

A busca de espaço e aceitação exige que esse grupo seja visto e, por extensão, compreendido. Essa visibilidade social, ainda hoje, é muitas vezes negada às mulheres que se relacionam com mulheres.

Os movimentos Gays, Lésbicas, Transexuais e Transgêneros (GLTT) vêm conseguindo avanços no que diz respeito a seus direitos e sua aceitação junto à sociedade, muito embora dentro dessa comunidade alguns subgrupos tenham conquistado mais espaço do que outros. Os homossexuais masculinos são o subgrupo que obteve mais sucesso nesse processo; travestis, transexuais e transgêneros ainda ocupam um lugar marginal; enquanto as lésbicas acabam por ocupar um lugar de invisibilidade. Trecho retirado: ([ip.usp.br/revistapsico.usp](http://ip.usp.br/revistapsico.usp)).

No Brasil, o movimento LGBT começou a se desenvolver a partir da década de 1970, em meio à ditadura civil-militar (1964-1985). A partir desse período, as

publicações alternativas LGBTs tiveram um papel fundamental: o jornal O Lampião da Esquina, fundado em 1978, abertamente homossexual, embora também abordasse outras questões sociais, tinha o objetivo de denunciar as violências sofridas pelos LGBTs. Em 1981, um grupo de lésbicas fundou o Chana com Chana que era comercializado no Ferro's Bar, na capital paulista. A venda do jornal não era aprovada pelos donos do bar, e as mulheres foram expulsas. Logo, elas fizeram um ato político, contra a proibição da venda do jornal, e por causa desse manifesto, foi criado o dia da visibilidade lésbica: 29 de agosto de 1996, onde foi realizado o primeiro Seminário Nacional de Lésbicas (Senale), na cidade do Rio de Janeiro. (<https://movimentorevista.com.br/2018/09/o-movimento-lgbt/>).

### Diferenças entre palavras:

Quadro 1- Diferenças entre palavras Homossexualidade e Lesbianismo

<b>Homossexualidade</b>	<b>Lesbianismo</b>
<b>Homossexualismo:</b> Substantivo	<b>Lesbianismo:</b> Substantivo
Termo em desuso que costumava definir a relação afetiva e amorosa entre pessoas de mesmo sexo como uma doença (através do sufixo "ismo"). Hoje em dia o termo correto é homoafetividade ou homossexualidade.	O <b>lesbianismo</b> é o homossexualismo feminino, também chamado de safismo (vide Safo).
<b>Exemplo de uso da palavra Homossexualismo:</b> "Homossexualismo não é crime"	<b>Exemplo de uso da palavra Lesbianismo:</b> O <b>lesbianismo</b> é considerado uma perversão sexual.
<b>Palavras relacionadas a Homossexualismo:</b> Homossexualidade gay baitola veado bicha , bichona, gayzão.	<b>Palavras relacionadas a Lesbianismo:</b> Lésbica lésbico homossexualismo sapatagay , sapatão gay, sapatona, velcro.

Fonte: Dicionário informal.

### HORA DE EXERCITAR!

1. Como nasceu o termo Lesbianismo e qual seu significado?

---



---



---



---



---

2. Como é a bandeira e porque foi criada?

---

---

---

---

3. Como foi o movimento LGBT no Brasil?

---

---

---

---

#### 4.13. SADOWASOQUISMO

Figura 33 - O que é o Sadomasoquista?



Fonte: BR.DEPOSIPHOTOS.

O Sadomasoquista é aquela pessoa que usa métodos diferentes para alcançar seus desejos sexuais, considerados perversões para outras pessoas, entretanto, para os sadomasoquistas, é seu estilo de vida e eles se sentem muito melhor no seu cotidiano. O termo sadomasoquista significa a relação entre tendências opostas, o sadismo e masoquismo.

O sadismo é quando uma pessoa busca sentir prazer em impor o sofrimento físico e moral a outra pessoa.

O masoquismo é o oposto ao sadismo, é quando a pessoa busca sentir prazer em receber o sofrimento físico e moral de outra pessoa.

A conjunção das duas partes não tem o significado que a mesma possui as duas tendências e sim um contato entre pessoas com tendências opostas, sadomasoquismo não é uma tendência e sim relações entre tendências.

No sadomasoquismo muitas vezes pode não ocorrer a penetração, sendo muito comum a masturbação mútua. ([sexosemduvida.com/sadomasoquismo](http://sexosemduvida.com/sadomasoquismo)).

## HORA DE EXERCITAR!

1. O que você entende por sadomasoquismo?

---



---



---



---

2. O que é sadismo? Qual a diferença de sadismo para sadomasoquismo?

---



---



---



---

## MÓDULO 4

### 5. DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Figura 34- Quais são.



Fonte: BR.DEPOSIPHOTOS.COM

#### 5.1. O QUE SÃO DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. São transmitidas, principalmente, por meio do

contato sexual, oral, vaginal ou anal, sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma DST pode acontecer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, parto ou amamentação. O tratamento das pessoas com DST melhora a qualidade de vida e interrompe a cadeia de transmissão dessas infecções. O atendimento e o tratamento são gratuitos nos serviços de saúde do SUS.

Se não tratadas adequadamente, podem provocar diversas complicações e levar a pessoa, inclusive, à morte.

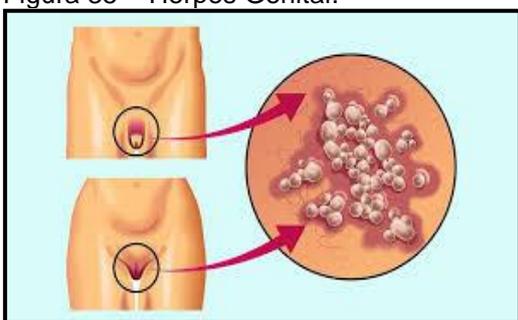
Vídeo explicativo sobre DST

(<https://www.youtube.com/watch?v=RYQgyfiqwvU>).

## 5.2. QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

Existem diversos tipos de infecções sexualmente transmissíveis, mas os exemplos mais conhecidos são:

Figura 35 – Herpes Genital.



Fonte: HERPES GENITAL/ DRAUZIOVARELLA@UOL.COM.BR.

Vídeo sobre sífilis: ([https://www.youtube.com/watch?v=ZPIar\\_Vn--8](https://www.youtube.com/watch?v=ZPIar_Vn--8)).

- Sífilis;
- Gonorreia;
- Infecção pelo HIV;
- Infecção pelo Papiloma vírus Humana (HPV);
- Hepatites virais B e C.

### 5.3. QUAIS SÃO OS SINTOMAS DAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

Os sintomas das infecções sexualmente transmissíveis podem se manifestar de diversas formas, de acordo com cada caso, como por exemplo:

- Feridas;
- Corrimentos;
- Verrugas ano genitais.

Os sinais das infecções sexualmente transmissíveis aparecem, principalmente, no órgão genital da pessoa, mas podem surgir também em outra parte do corpo, como nas palmas das mãos, olhos e língua.

Algumas Doenças Sexualmente Transmissíveis podem não apresentar sinais e sintomas, e se não forem diagnosticadas e tratadas, podem levar a graves complicações, como infertilidade, câncer ou até morte.

**IMPORTANTE:** O corpo deve ser observado durante a higiene pessoal, porque isso pode ajudar a identificar uma infecção sexualmente transmissível ainda no estágio inicial. Sempre que se perceber algum sinal ou algum sintoma, deve-se procurar o serviço de saúde. E, quando indicado, avisar a parceria sexual.

### 5.4. QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS DAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

Cada DST apresenta sinais, sintomas e características distintos. As principais características, de acordo com os tipos de infecções sexualmente transmissíveis, são:

- Aparecem no pênis, vagina ou ânus;
- Podem ser esbranquiçados, esverdeados ou amarelados, dependendo da DST;
- Podem ter cheiro forte e/ou causar coceira;
- Provocam dor ao urinar ou durante a relação sexual;
- Nas mulheres, quando é pouco, o corrimento só é visto em exames ginecológicos;
- Podem se manifestar na gonorreia, clamídia e tricomoníase.

**IMPORTANTE:** A vaginose bacteriana e a candidíase vulvovaginal também causam corrimento, mas não são consideradas Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

#### 5.4.1. CARACTERÍSTICAS DE DST POR CORRIMENTOS

- Aparecem nos órgãos genitais ou em qualquer parte do corpo, com ou sem dor;
- Podem ser manifestações da sífilis, herpes; genital, cancroide, donovanose e linfo granuloma venéreo.

#### 5.4.2. CARACTERÍSTICAS DE DST POR VERRUGAS ANO GENITAIS

- São causadas pelo Papiloma vírus Humanas (HPV) e podem aparecer em forma de couve-flor, quando a infecção está em estágio avançado;
- Em geral, não doem, mas pode ocorrer irritação ou coceira.

#### 5.5. COMO PREVENIR AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS?

- O uso da camisinha (masculina ou feminina) em todas as relações sexuais (orais, anais e vaginais) é o método mais eficaz para evitar a transmissão das IST, do HIV/AIDS e das hepatites virais B e C. Servem também para evitar a gravidez;
- As camisinhas masculinas ou femininas podem ser retiradas gratuitamente nas unidades de saúde;
- Quem tem relação sexual desprotegida pode contrair uma DST. Não importa idade, estado civil, classe social, identidade de gênero, orientação sexual, credo ou religião. A pessoa pode estar aparentemente saudável, mas pode estar infectada por uma IST;
- A prevenção combinada abrange o uso da camisinha masculina ou feminina, ações de prevenção, diagnóstico e tratamento das DST, testagem para HIV, sífilis e hepatites virais B e C, profilaxia pós-exposição ao HIV, imunização para HPV e hepatite B, prevenção da transmissão vertical de HIV, sífilis e hepatite B, tratamento antirretroviral para todas as PVHA, redução de danos, entre outros.

Figura 36 - Preservativos Masculino e Feminino.



Fonte: AIDS. GOV.

## 5.6. POR QUE ALERTAR A PARCERIA SEXUAL DE UMA DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL?

O controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) não ocorre somente com o tratamento de quem busca ajuda nos serviços de saúde. Para interromper a transmissão dessas infecções e evitar a reinfecção, é fundamental que as parcerias também sejam testadas e tratadas, com orientação de um profissional de saúde. As parcerias sexuais devem ser alertadas sempre que uma DST for diagnosticada.

## 5.7. VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA DE DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS.

A Vigilância Epidemiológica (VE) do DIAHV tem por objetivo a observação e análise permanente da situação epidemiológica das IST, do HIV/AIDS, das hepatites virais e coinfeções, articulando-se em um conjunto de ações destinadas à promoção, prevenção e recuperação da saúde. Também visa subsidiar com informações relevantes os processos de formulação, gestão e avaliação das políticas e ações públicas de importância estratégica. Em suma, informações para ação.

De modo cronológico, a notificação compulsória da AIDS e da sífilis congênita, no território nacional, teve início com a publicação da Portaria nº 542, de 22 de dezembro de 1986. A Infecção pelo HIV em Gestantes, Parturientes ou

Puérperas e Crianças expostas ao risco de transmissão vertical do HIV passou a ser de notificação compulsória por meio da Portaria nº 993, de 4 de setembro de 2000, e a Sífilis em Gestantes, pela Portaria nº 33, de 14 de julho de 2005. Em 2010, a Portaria nº 2.472, de 31 de agosto, incluiu a Sífilis Adquirida na Lista de Notificação Compulsória (LNC); por sua vez, no ano de 2014, a Portaria nº 1.271, de 6 de junho, e a Portaria nº 1.984, de 12 de setembro, incluíram a infecção pelo HIV na LNC e a Síndrome do Corrimento Uretral Masculino na lista nacional de doenças e agravos a serem monitorados por meio da estratégia de vigilância em unidades-sentinela, respectivamente.

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. Qual a vigilância que cuida das DSTs?

---

---

---

---

---

2. O que são as DSTs? Qual o perigo que elas sofrem?

---

---

---

---

---

3. Como é feito o contágio?

---

---

---

---

---

4. O que é hepatite? Quais os tipos que você já ouviu falar? Qual o tipo é mais perigoso?

---

---

---

---

---

5. Como é feito o diagnóstico?

---

---

---

---

---

6. O que é o teste rápido?

---

---

---

---

---

## 5.8. MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Laqueação de trompas

(Laqueação tubária bilateral)

Consiste na interrupção das trompas, impedindo, desta forma, a fecundação do óvulo pelos espermatozoides e, por consequência, a gravidez. Às vezes, as trompas são cortadas, outras vezes é colocado um anel que bloqueia o seu trajeto.

**O que é importante saber?**

- A mulher continua a ter menstruação;
- Não interfere no relacionamento sexual;
- Existem laqueaduras das tubas que podem ser reversíveis, tudo vai depender de quais técnicas foram utilizadas.

## 5.9. PÍLULA ANTICONCEPCIONAL

O anticoncepcional oral, também conhecido como pílula anticoncepcional, é o método mais utilizado pelas mulheres para evitar a gravidez, pois possui hormônios que são semelhantes àqueles produzidos pelos ovários, fazendo com que a ovulação não ocorra e não exista um óvulo pronto para ser fecundado.

Figura 37 - Pílula Anticoncepcional.



Fonte: FECONDARE.

## 5.10. IMPLANTE ANTICONCEPCIONAL

Figura 38 - Implante anticoncepcional.



Fonte: TUASAUDE.

O implante anticoncepcional, como o Implanon ou Organon, é um método que ajuda a prevenir a gravidez através de um pequeno tubo de plástico que é introduzido na parte interna do braço, embaixo da pele, pelo ginecologista, e que libera hormônios para o sangue de forma lenta, impedindo a ovulação e dificultando a entrada dos espermatozoides no útero da mulher.

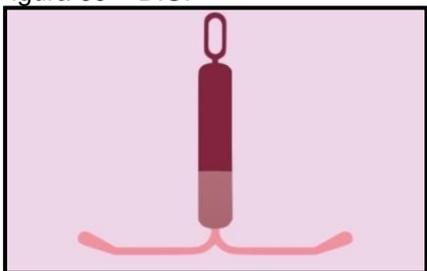
Este dispositivo pode permanecer no braço da mulher por até 3 anos, porém só pode ser colocado e tirado pelo ginecologista e, depois de removido, a fertilidade volta ao normal após 1 mês.

- **Quando e como colocar o implante:**

O implante precisa ser colocado no hospital pelo ginecologista até os 7 primeiros dias do ciclo menstrual, ou em qualquer momento do ciclo, caso se tenha certeza que a mulher não está grávida. Para colocar e tirar o implante é necessário fazer uma pequena cirurgia com anestesia local que é aplicada no braço, sendo normal nos primeiros 3 dias depois da intervenção ter dor ou ficar com uma pequena mancha roxa.

### 5.11. DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU).

Figura 69 – DIU.



Fonte: TUASAUDE.

O dispositivo intrauterino, conhecido por DIU, é um método contraceptivo de plástico em forma de T que é introduzido no útero pelo ginecologista e que pode permanecer durante cerca de 5 anos mantendo a sua eficácia.

Esta técnica anticoncepcional é muito eficaz e não causa desconforto, impedindo a gravidez por ação do cobre ou liberação de hormônios que dificultam a fecundação.

### 5.12. CAMISINHA MASCULINA E FEMININA

Figura 70 – Preservativo.



Fonte: TUASAUDE.

O preservativo é um método anticoncepcional excelente para evitar a gravidez, além de ser o único método que protege do contágio de doenças sexualmente transmissíveis, como Aids ou sífilis.

Porém, para ser eficaz é necessário colocar a camisinha corretamente antes de cada contato íntimo, impedindo o contato direto entre o pênis e a vagina, evitando que os espermatozoides cheguem ao útero.

### 5.13. DIAFRAGMA VAGINAL

Figura 41 - Diafragma vaginal.



Fonte: TUASAUDE.

O diafragma é um método contraceptivo de borracha em forma de anel que impede a entrada dos espermatozoides no útero, evitando a fecundação do óvulo. O diafragma pode ser usado várias vezes durante cerca de 2 anos e, por isso, depois de usar deve-se lavar e guardar num local limpo.

### 5.14. ANTICONCEPCIONAL INJETÁVEL

Figura 42 - Injeção anticoncepcional.



Fonte: TUASAUDE.

A injeção anticoncepcional, como Depo-Provera, deve ser aplicada no músculo do braço ou perna uma vez por mês ou de 3 em três 3 por um enfermeiro no posto de saúde.

A injeção vai liberando lentamente hormônios que impedem a ovulação, porém o seu uso prolongado pode provocar atraso na fertilidade, aumento do apetite, o que pode conduzir ao aumento de peso, além de dores de cabeça, acne e queda de cabelo, por exemplo. É um ótimo método para mulheres com doença mental, com tuberculose ou epilepsia que não podem tomar comprimidos anticoncepcionais ou têm muitas infecções vaginais e não podem usar anel ou DIU.

### 5.15. ANEL VAGINAL

Figura 43 - Anel vaginal.



Fonte: ADOLESCENCIA.ORG.

O anel é um dispositivo de borracha que é introduzido na vagina pela mulher e a sua colocação é semelhante à introdução de um absorvente interno. A mulher deve permanecer com o anel durante três semanas e depois deve retirar e fazer uma pausa de sete dias para a menstruação descer, voltando a colocar um anel novo.

### 5.16. MÉTODOS NATURAIS

Figura 44 - Qual método escolher?



Fonte: TUASAUDE.

Existem outros métodos que também podem ajudar a evitar a gravidez, porém não devem ser usados individualmente porque não são totalmente eficazes e pode ocorrer gravidez. Assim, alguns métodos, podem ser:

- **Método do calendário:** este método exige saber calcular o período fértil, por subtração de 11 dias ao ciclo mais longo e de 18 dias ao ciclo mais curto. Saiba como calcular em?
- **Método da Temperatura:** a temperatura do corpo é mais elevada após a ovulação e, para saber o momento do mês que a mulher é mais fértil deve-se medir a temperatura com um termômetro, sempre no mesmo local;
- **Método do muco:** durante o período mais fértil a mulher tem o muco mais grosso, semelhante a clara de ovo, que indica que as chances de engravidar são maiores.

- **Método do coito interrompido:** este método implica retirar o pênis do interior da vagina no momento em que o homem vai ejacular. No entanto ele não é seguro e é desaconselhado.

### 5.17. PÍLULA DO DIA SEGUINTE, UMA CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA

A pílula do dia seguinte é um método contraceptivo para casos especiais e de emergência, portanto a mulher não deve usá-la regularmente.

Figura 45 - Pílula do dia seguinte.



Fonte: MUNDO EDUCAÇÃO.

A pílula do dia seguinte (PDS), chamada pelos médicos de pílula pós-coital, é um método contraceptivo de emergência que deve ser tomada no máximo até 72 horas após o ato sexual. Ela é indicada para situações de abuso sexual, rompimento do preservativo ou falha de outros métodos contraceptivos.

Constituída pelos mesmos hormônios que as pílulas anticoncepcionais, mas com dosagens um pouco maiores, a pílula do dia seguinte pode ser encontrada em caixas com um, dois ou quatro comprimidos. Essa pílula deve ser vendida somente com prescrição médica, pois, por conter uma alta dosagem de hormônios, pode trazer consequências severas para o organismo da mulher.

É extremamente importante que a mulher utilize a pílula do dia seguinte somente em casos de emergência e não como método contraceptivo. Mulheres que mantêm relações sexuais com certa frequência podem recorrer a outros métodos contraceptivos como camisinha, DIU, pílulas anticoncepcionais, que são receitadas pelo seu médico de confiança, lembrando que a OMS recomenda o uso de pílulas anticoncepcionais para a prevenção da gravidez e camisinha para a prevenção de ISTs (infecções sexualmente transmissíveis).

Como a pílula do dia seguinte é composta por alta dosagem de hormônios, o seu uso pode vir acompanhado de alguns efeitos colaterais, como náuseas, vômitos, alteração no ciclo menstrual, dores de cabeça, sensibilidade nos seios etc. Por ser

um método contraceptivo de emergência recente, não há muitas pesquisas sobre as consequências de seu uso regular, mas muitos médicos acreditam que além da alteração no ciclo menstrual, seu uso frequente pode causar câncer de mama.

### **HORA DE EXERCITAR!**

1. Quais os métodos contraceptivos que você conhece?

---

---

---

---

---

2. Você conhece camisinha feminina?

---

---

---

---

---

3. Na sua opinião qual método você acha mais seguro?

---

---

---

---

---

4. Você sabe como utilizar a pílula do dia seguinte?

---

---

---

---

---

---

5. Qual é o Órgão responsável pela distribuição dos preservativos masculino e feminino e onde encontrá-los?

---

---

---

---

---

## 5.18. ABORDAGEM PSICOLÓGICA SOBRE ABUSO, ASSÉDIO (SEXUAL, MORAL, PEDOFILIA, VIOLÊNCIA DOMÉSTICA).

### **Abuso e assédio: Qual a diferença?**

Há uma linha muito tênue que diferencia abuso de assédio, que ela só se diferencia no âmbito da sexualidade, pois, como será explicado a seguir, moralmente, as simbologias são sinônimas.

Para compreender de modo mais aprofundado acerca dos dois conceitos, vale analisar seus significados segundo o dicionário. De acordo com o dicionário virtual Infopédia, abuso pode ser compreendido como uso excessivo ou injusto; exorbitância de atribuições; excesso de poder; insulto; ultraje ao pudor. O dicionário explicita, ainda, seu significado no âmbito do direito, separando por abuso de poder; abuso de confiança; abuso de direito; abuso de representação e abuso sexual.

Segundo o Infopédia, abuso de confiança é crime cometido por funcionário que, violando os deveres inerentes a sua função, obtém vantagem ou benefício ilegítimo para si ou para terceiro, causando prejuízos; ou então, uso de poder por autoridade a excede ou que não tem essa competência.

**Abuso de direito** é o uso excessivo do direito que a lei confere.

**Abuso de representação**, é a situação em que a pessoa que representa alguém, atua de modo contrário para os fins a que foi destinado a representar.

**Abuso moral**, é a pressão psicológica exercida sobre uma pessoa, de forma repetida, geralmente por alguém em posição de poder ou superioridade.

**Abuso sexual**, segundo o dicionário, se configura como o comportamento indesejado, de caráter sexual, sob a forma verbal, não verbal ou física, feito com o objetivo de perturbar ou constranger outrem. Revela-se ainda, como abuso de posição de autoridade ou poder para obtenção de favor sexual de alguém em posição de inferioridade ou dependência.

No tocante ao assédio, pode ser compreendido como ataque cerrado ou incessante, importunação insistente e/ou agressiva, geralmente com vista a obtenção de algo. Acossamento, perseguição. O dicionário separa o assédio em duas esferas: o assédio sexual e o assédio moral. Na explicação do que é assédio sexual e moral, o dicionário utiliza a mesma explicação do que é abuso. Na literatura psicológica e jurídica, o abuso sexual pode variar desde apresentação sexual inapropriada, até o ato sexual com penetração (estupro). Quanto ao assédio, o mesmo pode ser caracterizado como “observações ofensivas sobre o sexo de uma

peessoa, avanços sexuais indesejados e pedidos de favores sexuais”. Já o abuso e o assédio moral, possuem as mesmas caracterizações; portanto, apresentam igual significado.

#### 5.19. ABUSO SEXUAL

De acordo as estatísticas divulgadas pela Organização Nacional de Saúde (OMS) em maio de 2018, estima-se que em 2016, 180.000 pessoas foram a óbito em guerras e conflitos. Este número, todavia, exclui a taxa de efeitos indiretos, como, por exemplo, a disseminação de doenças, má nutrição e colapso dos serviços de saúde. A taxa de mortalidade global decorrente de, entre os anos de 2012 a 2016, foi de com 2,5 mortes por 100.000 habitantes; este número descortina que a taxa de mortalidade nesta seara aumentou mais do que o dobro da taxa média no período de cinco anos antes, ou seja, de 2007 a 2011. Todavia, guerras mais silenciosas são travadas todos os dias em campos onde o maior índice de segurança deveria reinar: em casa (OPAS, 2018).

Entre as mais diversificadas formas de violência existentes, aponta-se os maus-tratos como uma das principais formas de morbidade entre crianças e adolescentes, entre as faixas etárias dos 05 aos 19 anos. Como maus tratos, é possível classificar as violências/abuso física, sexual, psicológica e a negligência (CLAVES; ENSP; FIOCRUZ SECRETARIA DE ESTADO DOS DIREITOS HUMANOS MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2001).

Neste íterim, entrando primeiramente, na esfera do abuso sexual, é válido reflexionar a respeito do que explica Sanderson (1995) *apud* Carvalho (2007). O autor explica que, segundo rege a teoria sistêmica, este tipo de prática direciona-se a um dos sintomas de uma família que, como unidade, é patológica. Sendo assim, todos os seus integrantes, mesmo que não implicados na problemática do abuso, contribuem por algum viés para a ocorrência do evento abusivo (CARVALHO, 2007).

Ainda sobre este viés, em sua tese de mestrado Carvalho (2007) disserta que o abuso sexual é assunto complexo, especialmente quando ocorre no seio familiar.

Blanchard (1996) *apud* Amazarray e Koller (1998), conceituam que numa relação onde há abuso, há um adulto em caráter de autoridade sobre uma criança, a qual, por seu processo de maturação em desenvolvimento, é incapaz de compreender a natureza deste contato sexual. Ademais, afora o conteúdo sexual, esta espécie de abuso, abrange diretamente o abuso e/ou violência física e emocional. Neste sentido, cabe a reflexão dos autores Pietro & Yunes (2008) *apud*

Azevedo & Guerra (1989), os quais acreditam parecer óbvio que uma criança não carrega o poder de consentir algo que ela não está preparada nem física nem psicologicamente para discernir, e, tampouco, apresenta compreensão cognitiva a respeito de determinadas espécies de contato, para que possa opor resistência.

Figura 46 - Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes.



Fonte: JUSBRASIL (2015).

Aprofundando esta questão, torna-se de importância basal esclarecer os princípios que incorrem o desenvolvimento infantil e as premissas da sexualidade. De acordo com a Psicanálise de Freud, o próprio corpo da criança pode ser considerado como fonte de prazer, ocorrendo a condução da energia dos instintos sexuais, ou seja, a libido, às zonas erógenas do corpo. Deste modo, Freud impetrou o desenvolvimento sexual de acordo com fases, sendo elas: fase oral, na qual a zona de erotização é a boca; portanto, se inicia desde o nascimento com o ato de sugar, tendo como primeiro objeto o seio materno, e perdura até os 18 meses de vida da criança, aproximadamente. Em seguida, ocorre a fase anal, entre os 18 meses e os 3 anos e meio, na qual a zona de erotização é o ânus. Esta é a fase em que, geralmente, as crianças principiam o controle dos esfíncteres anais e a bexiga. A obtenção do controle fisiológico está ligada à percepção de uma nova fonte de prazer. Entre os 2 e os 5 anos de idade, ocorre o Complexo de Édipo, momento em torno do qual ocorre a estruturação da personalidade do indivíduo. Neste momento, no caso das meninas, a mãe (ou a figura representativa desta) torna-se uma rival, pois é quem impede galgar o objeto de conquista, que neste caso é o pai (ou a figura representativa deste). Ela busca então assemelhar-se à mãe para “ter” ao pai, apoiando-se como espelho de comportamento. Posteriormente por temor à mãe, abre mão do pai, ou seja, o pai é substituído pela riqueza do mundo social e cultural e a menina pode, então, fazer parte do mundo social, pois aprendeu as regras básicas internalizadas por meio da anterior identificação com a mãe. Nos meninos, ocorre do mesmo modo, tendo como objeto de desejo a mãe. Posteriormente, tem início a fase fálica, a qual entremeia os 3 anos e meio e 5 anos,

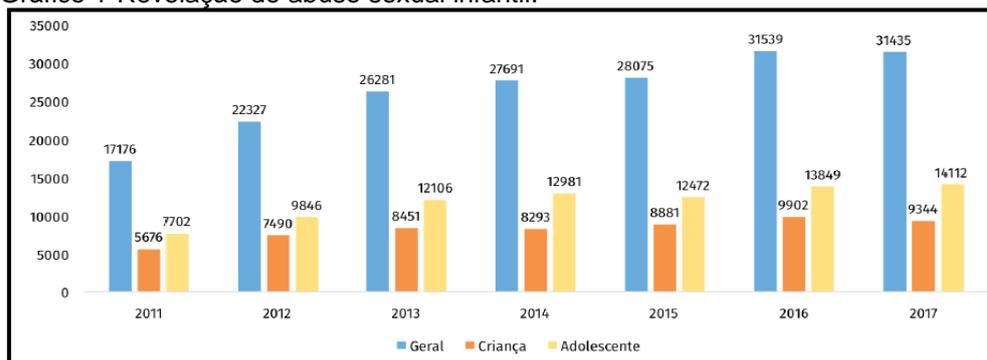
e apresenta como zona de erotização o órgão sexual. Para Freud, este é o período em que a criança percebe sua genitália, mais especificadamente a presença de seu pênis ou da falta de um. Esta é a primeira fase por meio da qual as crianças tornam-se conscientes das diferenças sexuais. Esta etapa assinala o ponto culminante e o declínio do complexo de Édipo pela ameaça de castração. Em seguida, vem um período de latência com a diminuição das atividades sexuais, a qual se prolonga até a puberdade; e, finalmente, a fase genital, momento em que objeto de erotização deixa de ser o corpo e transfere-se para um objeto externo ao indivíduo. (PARISOTTO *et al.*, 2003). Portanto, somente na fase genital, que corresponde à puberdade, que a fonte de prazer é oriunda de um objeto externo e não do próprio corpo.

Ainda acerca da seara relativa ao desenvolvimento sexual infantil, Abu e Zornig (2008) revelam por meio de seu estudo baseado, primordialmente, nos preceitos Freudianos, que as fases de desenvolvimento libidinal (oral, anal e fálica) alvitradas por Freud (1908/1976b, 1923/1976d) devem ser perpassadas não apenas como privilegiadoras de zonas erógenas do corpo em um dado momento do desenvolvimento global da criança, senão como inscrições construídas no psiquismo, partindo das relações instituídas entre a criança e os adultos que cumprem a função de pais.

Revela-se imperativo apontar que os desdobramentos que podem caracterizar o abuso sexual são definidos como qualquer toque genital ou comportamento sexual forçado ou imposto, bem como práticas eróticas ou sexuais conferidas às crianças ou adolescentes por meio de ameaça ou violência física, podendo variar desde atos em que não se produz contato sexual físico, como nos casos de voyeurismo, exibicionismo, produção de fotos, pornografia, entre outros; até as diferentes ações que incluem contato sexual com ou sem penetração. Vale salientar que, segundo a Lei 12.015, de 7 de agosto de 2009, é considerado estupro de vulnerável qualquer relação sexual, ainda que consentida, com pessoas menores de 14 anos. (AZEVEDO E GUERRA, 1989 *apud* SANTOS E DELL'AGLIO, 2009).

Segundo o *ChildFund* Brasil, o Ministério da Saúde divulgou que foram registrados quase 1,5 milhão de ocorrências sobre abuso sexual infantil no Brasil, entre os anos de 2011 e 2017. Por meio do gráfico apresentado a seguir, disponibilizado pelo órgão supracitado, é demonstrado o total de denúncias ano a ano, sendo consideradas crianças com idade entre 0 a 9 anos e adolescentes de 10 a 19 anos.

Gráfico 1-Revelação do abuso sexual infantil.



Fonte: CHILDFUNDBRASIL.ORG. BR.

É válido destacar que abusos sexuais não ocorrem apenas com crianças e adolescentes, mas com pessoas de todas as idades. O ato do abusador de subjugar o outro é um aspecto presente em qualquer espécie de abuso/violência, atitude esta que suplanta os direitos humanos e o respeito ao próximo, violando física, emocional e psicologicamente a outra pessoa. Nas palavras de Ribeiro, Alves & Amaral (2014).

O abuso sexual ocorre quando uma pessoa subjuga outra por meio de violência, do abuso de poder, da autoridade ou da diferença de idade para obter prazer sexual com ou sem penetração vaginal, anal ou oral, com ou sem uso de violência (RIBEIRO, ALVES e AMARAL, 2014, p.01).

Quando se concretiza o abuso sexual, é comum surgir na vítima o sentimento de culpa, sendo um dos mais graves efeitos emocionais resultantes da interação abusiva, especialmente se essa foi incestuosa e durou por muito tempo. Ao sentimento de culpa, soma-se o dano secundário de estigmatização, devido a, algumas vezes, ocorrerem acusações por parte de familiares e/ou pessoas da sociedade, quando o fato se torna conhecido (Furniss, 1993 *apud* Amazarray e Koller, 1998, p.12).

No tocante aos fatores que influenciam a gravidade e os danos provocados em pessoas vítimas de abuso sexual, segundo Furniss (1993) e Knutson (1995) *apud* Romero (2017, p.26), eles podem variar de acordo com a idade da pessoa no início do abuso; a duração e a quantidade de vezes em que acontece; o nível de violência; o grau de proximidade, relação e importância da pessoa que cometeu o abuso com a vítima (quanto mais próximo, maior o dano, como nos casos incestuosos); a diferença de idade entre o agressor e a vítima (quanto maior a diferença, maior o dano); e o grau de segredo e ameaça contra a pessoa.

No estudo realizado por Amazarray e Koller (1998, p.11), as autoras, embasadas na revisão da literatura de Browne e Finkelhor (1986), dividiram as

consequências do abuso sexual em pessoas do sexo feminino, em efeitos a curto prazo e a longo prazo. Observam deste modo, as principais reações iniciais das vítimas, classificando-as como: “medo, depressão, ansiedade, raiva, hostilidade e comportamento sexual inapropriado.” No caso de mulheres adultas, abusadas sexualmente na infância, as manifestações comportamentais identificadas foram: “depressão, comportamento autodestrutivo, ansiedade, sentimentos de isolamento e estigmatização, baixa autoestima, tendência à revitimização e abuso de substâncias”.

Figura 47 - Violência sexual contra a mulher.



Fonte: RÁDIO WEB UFPA (2018).

Em 18 de maio de 1973, na cidade de Vitória (ES), um crime desumano chocou todo o país, se tornando conhecido como o “Caso Araceli”. Araceli era o nome de uma menina de oito anos de idade, que teve todos os seus direitos humanos violados; sendo raptada, forçada a consumir drogas, estuprada, assassinada e carbonizada por jovens de classe média alta de Vitória.

É relevante apresentar, que o dia 18 de maio foi escolhido como o dia da mobilização contra a violência sexual. Nesta data, são realizados eventos, como passeatas e palestras, além de serem criados conteúdos de mídia, direcionado para as crianças, no sentido de conscientizá-las a respeito do que é o abuso sexual, bem como encorajadas a realizar denúncia, caso saibam, presenciem ou vivam eventos como estes. Para denunciar, basta **dispar 100**; a denúncia pode ser anônima. Outros meios de denúncias, são na escola, em órgãos de assistência social, conselho tutelar, delegacia ou vara da família municipal. Conforme a figura 22-abuso sexual infantil: Esse Mal não.

Figura 48 - Abuso Sexual Infantil: Esse Mal não.



Fonte: MASSANEWS.COM.

### **Sugestões de vídeos (teor lúdico) – a critério do professor:**

Campanha contra o abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes.

(<https://www.youtube.com/watch?v=Sc6yp863EE0>).

Vídeo sobre violência sexual (O Segredo).

(<https://www.youtube.com/watch?v=CvQ8QU9MSPU>).

Campanha não engula o choro.

(<https://www.youtube.com/watch?v=fldXbt2RDVM>).

#### **5.19.1. ABUSO MORAL**

Em primeiro lugar, é imperioso adentrar naquilo que conceitua a moral, para que, então, se possa saber o que configura um abuso disso.

Segundo o dicionário de significados, disponível virtualmente, moral pode ser traduzida como “relativo a costumes”. Deste modo, é possível compreender que a moral é um compêndio de regras morais, adquiridas por meio da cultura, da tradição e do cotidiano, os quais norteiam o comportamento humano dentro de uma sociedade.

A partir deste conhecimento, é palpável afirmar que uma pessoa que está ferindo a moral, está ferindo uma regra social.

Nesta senda, é plausível expor, conforme descrito no trabalho de Silva e Pinto (s/d), que o predicado “moral” não se confunde com assédio psíquico ou psicológico, ainda que o fator psicológico esteja inserido neste. O abuso ou assédio psicológico ocorre quando a conduta negativa gera na vítima um sentimento profundo de estresse, depressão ou trauma, tornando-se necessário o acompanhamento psicológico/psiquiátrico, o que, nem sempre ocorre. O assédio psicológico não se embarça com o assédio moral, também, em razão do Código Penal brasileiro, tutela de forma apropriada o bem jurídico.

8

#### **Definição de Moral:**

Um exemplo prático de falta com a moral é o que se chama de abuso moral, ou seja, quando alguém excede os limites culturais de uma sociedade em detrimento de outra pessoa, por meio de pressão psicológica, de forma repetida. Estes abusos ocorrem, geralmente, por alguém em posição de poder ou superioridade.

Os abusos/violências morais sempre existiram, podendo ser considerados tão antigos quanto a própria atividade laboral, no entanto, é recente a visão de que este é um fenômeno destruidor do ambiente familiar, de trabalho e social, ocasionando sintomas prejudiciais a saúde física e mental de quem é vitimado (Silva e Pinto, s/d).

Neste momento, o foco maior será o abuso moral perpetrado na esfera familiar, especialmente em razão dos índices atuais de violência doméstica e intrafamiliar serem preocupantes (*ibidem*, s/d).

Na esfera familiar, a principal modalidade de abusos morais, configura-se no papel de dominância, propiciando uma relação de dependência ou até de propriedade, a fim de comprovar a onipotência daquele que pretende dominar, sobre o subjugado (*ibidem*, s/d).

Dois são os protagonistas desse fenômeno no âmbito intrafamiliar: o assediador (ou assediadores), que com seu comportamento, busca de forma deliberada humilhar e perseguir a vítima. Este assédio ocorre tanto na vertical (pais/filhos) como na horizontal (marido/mulher, irmão/irmão); e o assediado, vítima da perseguição no âmbito da relação familiar (SILVIA e PINTO, s/d, p. 07).

É válido trazer à baila, que nos sistemas familiares deveria imperar o respeito, o amor, o carinho e todas as formas de afetividades saudáveis. Deste modo, esta instância formadora de sujeitos, teria potencial para trazer à sociedade pessoa com adequado suporte e equilíbrio emocional, aptas para enfrentar situações possíveis situações de conflito.

Nas relações conjugais é previsto que a ação maldosa se instala a partir da falha na afetividade, ou então, de modo oposto, quando ela é demasiadamente excessiva com o objeto amado (MACHADO, 2007 *apud* SILVA e PINTO, s/d). Neste contexto, métodos de abuso moral podem ser configurados quando, por alguma razão, um dos cônjuges principia humilhações em face de outra pessoa, proferindo palavras pejorativas, minimizando suas capacidades, sua aparência, entre outros. A situação pode chegar a pontos tão extremistas, que, em alguns casos, progredem para violência física.



Fonte: ARAÚJO (2012), Almeida (2002-2019).

Infelizmente, ainda no tocante à família, é mais comum ocorrerem casos de assédio/abuso contra mulheres, onde os agressores são seus maridos. Porém, pode acontecer de filhos contra os pais (mais comumente quando estes são adolescentes ou adultos) e de pais contra os filhos.

Uma das formas de abuso moral, contra os filhos, e mais comum de ser observada em famílias onde os genitores são separados, é a chamada alienação parental. Gardner (2002) cunhou acerca deste assunto, revelando que esta forma de abuso tem como manifestação preliminar uma campanha denegritória contra um dos genitores, evoluída pela própria criança, sem nenhuma sustentável justificação. Esta campanha é o reflexo das instruções/doutrinações de um dos genitores, agregadas a contribuições da criança, em desfavor do genitor alvo, por meio de situações caluniosas. Gardner (2002) explica, todavia, que quando o abuso e/ou a negligência parentais são comprovadamente verídicos, a animosidade do infante pode ser justificada, e deste modo a explicação de Síndrome de Alienação Parental para a hostilidade da criança não é aplicável.

## 5.20. ALIENAÇÃO PARENTAL

A Síndrome de Alienação Parental (SAP), situação instalada em casos mais avançados de alienação, pode ser caracterizada por uma união de sintomas, os quais comumente se evidenciam juntos na criança, especialmente nos tipos de alienação moderado e severo. Os sintomas incluem:

[...] 1. Uma campanha denegritória contra o genitor alienado. 2. Racionalizações fracas, absurdas ou frívolas para a depreciação. 3. Falta de ambivalência. 4. O fenômeno do “pensador independente”. 5. Apoio automático ao genitor alienador no conflito parental. 6. Ausência de culpa sobre a crueldade a e/ou a exploração contra o genitor alienado. 7. A presença de encenações ‘encomendadas’. 8. Propagação da animosidade aos amigos e/ou à família extensa do genitor alienado (Gardner, 2002, p.01).

Figura 51 - Alienação Parental.



Fonte: SENADO FEDERAL APUDBLOG ARTHUR DA COSTA (2016).

Situações de abuso moral, também podem ser percebidas em escolas, mais conhecidas como *bullying*; e em ambientes de trabalho (*mobbing*). O Comitê Nacional inglês faz uma distinção entre os termos *mobbing* e *bullying*. De acordo com Leymann (2006) *apud* Maciel *et.al.* (2007), *mobbing* diz mais respeito ao abuso que ocorre no trabalho, uma vez que este tipo de assédio/abuso envolve relações mais sutis entre o assediador e a pessoa ou equipe de trabalho assediada, bem como comportamentos mais sofisticados, como, por exemplo, isolamento da pessoa vítima, ou, de modo menos frequente, violência física. Já o *bullying*, estaria mais voltado a agressões físicas ou ameaças, assinalando casos de abuso moral entre pessoas em idade escolar e crianças, conforme destaca o estudo de Crothers e Levinson (2004), Nansel et al. (2001) e Natvig, Albrektsen e Qvarnstrom (2001) *apud* Maciel *et.al.* (2007). Na literatura nacional, é descoberto de modo mais assíduo o termo assédio moral no trabalho, no entanto, há autores que utilizam também as palavras abuso, violência, ou ainda psicoterrorismo no trabalho, para abordar esta temática.

Figura 52 - Formas de bullying.

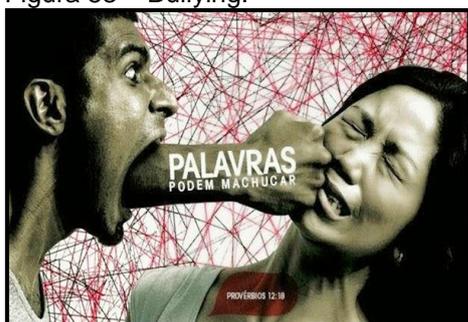


Fonte: BULLYING NÃO TEM GRAÇA.

Comumente, a perversidade do abuso moral começa mascarada de brincadeira, porém, na face da verdade, e com o alargar do tempo, se torna degradante e avassaladora. Hirigoyen (2005, p. 66) define:

O assédio nasce como algo inofensivo e propaga-se insidiosamente. Em um primeiro momento, as pessoas envolvidas não querem mostrar-se ofendidas e levam na brincadeira desavenças e maus-tratos. Em seguida esses ataques vão se multiplicando e a vítima é seguidamente acuada, posta em situação de inferioridade, submetida a manobras hostis e degradantes durante um período maior (HIRIGOYEN, 2005, p. 66).

Figura 53 – Bullying.



Fonte: UNKNOWN (2012).

Várias campanhas são realizadas a fim de combater práticas de abuso moral, nos mais diversificados sítos em que ela ocorre.

Estatisticamente, as mulheres são as maiores vítimas de abuso, no que concerne ao abuso moral, como também ao abuso sexual.

De acordo com as pesquisas realizadas pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública e o Datafolha em 2019, a proporção de mulheres que revelaram ter sido vítimas de violência física ou psicológica, entre 2017 e 2019, se manteve estável, 28,6% e 27,4% respectivamente. Este percentual revela que ao longo de 2018, mulheres de 16 anos ou mais sofreram alguma espécie de violência no decorrer de 2018. Este é um dado ainda mais agravante quando se traz a tona que 76,4% das mulheres indicaram que o agressor era uma pessoa conhecida, aumento de 25% em relação à pesquisa realizada em 2017. Consoante aos vínculos, dentre os mais mencionados pelas mulheres, elevam-se namorado/cônjuge /companheiro como o principal perpetrador, com aumento de 23,8% de ex-namorados, 15,2% de ex-companheiros e 21,1% de vizinhos (BUENO e LIMA, 2019).

Abaixo, estão demonstradas imagens de uma campanha realizada pela ONG Artenis, intitulada #TambémÉViolência, sobre o assédio moral contra a mulher.

Figura 54 - Campanha "Também é violência".



Fonte: IGREJASEMEANDO E MARIE CLAIRE.

É extremamente infeliz revelar a avalanche de abusos que ocorrem diuturnamente, em tantas esferas da sociedade. Ainda há de continuar sendo feitos trabalhos acerca dessas mazelas, protagonizado por todas as pessoas, militantes em seu papel contra todo e qualquer tipo de violência humana.

## HORA DE EXERCITAR!

1. Qual a diferença entre abuso e assédio?

---



---



---



---

2. Quais são as formas de abuso?

---



---



---



---

3. O que é abuso sexual?

---



---



---



---

4. Quais são as formas de abuso sexual?

---



---



---

---

---

**5. Há formas de denunciar?**

---

---

---

---

---

**6. O que é abuso moral?**

---

---

---

---

---

**7. Quais são as formas de abuso moral?**

---

---

---

---

---

**8. Em que lugares podem ocorrer abusos morais?**

---

---

---

---

---

**9. Quais são as maiores vítimas de abuso moral?**

---

---

---

---

---

**Vamos usar a criatividade! Em grupo, formule duas campanhas: Uma, contra abuso sexual e outra, contra abuso moral (pode escolher uma das formas de abuso moral – intrafamiliar, no trabalho, na escola, etc.). Toda ideia é válida; a campanha pode conter cartazes, slogan, vídeos, entre outros. Mãos à obra!**

**1. Em grupos, montem uma pequena peça simulando como ocorre o assédio moral na escola. Após a atividade, cada personagem irá relatar como se sentiu interpretando o seu papel.**

## **AGRADECIMENTOS**

Em nome do Elo Social, agradecemos-lhes pelo empenho e dedicação com que atuaram na construção deste material, contribuindo significativamente para o crescimento pessoal e profissional de cada cidadão que fizer uso dele para tornar este país, um país melhor.

Cordial Abraço a todos!

**Adriane Giovannoni Souza**  
**Coordenadora departamento didático.**

# Direção nacional dos cursos vivenciais



Jomateleno dos Santos Teixeira  
Idealizador e Diretor Presidente da CESB



Zenita Aparecida Gracietti  
Diretora Nacional do Elo Social



Adriane Giovannoni Souza  
Coordenadora Nacional - Vivenciais

## Diretora do eixo SEXOLOGIA



Dulcinea R. de Oliveira - Diretora do eixo de Sexologia

## Profissionais que colaboraram com o desenvolvimento do presente material didático

Elaboração



Carol Maltauro  
Wechorkowski

Elaboração



Silvana Conceição de  
Campos

Correção  
Ortográfica



Eliane Percegoni  
Assistente Social

Correção  
Ortográfica



Irene Kozera  
Assistente Social

## REFERÊNCIAS

VITTUDE. **Sexologia o que é.** Disponível em:

<https://www.vittude.com/blog/sexologia-o-que-e/>. Acesso em: 05 out. 2019.

CUCAAMORIM. **A Sexualidade presente na vida de todos.** Disponível em:

<https://cucaamorim.com.br/a-sexualidade-presente-na-vida-de-todos/>. Acesso em: 05 out. 2019.

BRASILESCOLA. **Sexualidade.** Disponível em:

<https://brasilescola.uol.com.br/sexualidade/>. Acesso em: 05 out. 2019.

CIENCIANATURAL. Disponível em: <https://ciencianatural.blogs.sapo.pt/14797.html>.

Acesso em: 05 out. 2019.

BRASILESCOLA. **Puberdade.** Disponível em:

<https://brasilescola.uol.com.br/sexualidade/puberdade.htm>. Acesso em: 05 out. 2019.

CLIAPSILOGIA. **A descoberta da sexualidade.** Disponível em:

<http://cliapsicologia.com.br/a-descoberta-da-sexualidade/>. Acesso em: 05 out. 2019.

BRASILESCOLA. **Orientação sexual.** Disponível em:

<https://brasilescola.uol.com.br/sexualidade/orientacao-sexual.htm>. Acesso em: 05 out. 2019.

OIMPARCIAL. **Gravidez na adolescência tem riscos psicológicos e sociais.**

Disponível em: <https://oimparcial.com.br/saude/2019/05/gravidez-na-adolescencia-tem-riscos-psicologicos-e-sociais/>. Acesso em: 05 out. 2019.

VEJA. ABRIL. **A química do amor.** Disponível em:

<https://veja.abril.com.br/ciencia/a-quimica-do-amor/>. Acesso em: 05 out. 2019.

BONDE. **Sexualidade precoce causa prejuízos físicos e emocionais.** Disponível

em: <https://www.bonde.com.br/saude/sexualidade/sexualidade-precoce-causa-prejuizos-fisicos-e-emocionais-180589.html>. Acesso em: 05 out. 2019.

PSICOPEDAGOGIACURITIBA. **Sexualidade precoce x aprendizagem.** Disponível

em: <http://psicopedagogiacuritiba.com.br/crianca-de-6-12-anos-sexualidade-precoce-x-aprendizagem/>. Acesso em: 05 out. 2019.

PLURALESINGULAR. **Etapas do desenvolvimento sexual.** Disponível em:

<http://www.pluralesingular.pt/index.php/informacao-geral/sexualidade/etapas-do-desenvolvimento-sexual>. Acesso em: 05 out. 2019.

SEXUALIDADEMASCULINA. **Sexualidade Adulta.** Disponível em:

[http://sexualidademasculina107.blogspot.com/2011/11/sexualidade-adulta\\_15.html](http://sexualidademasculina107.blogspot.com/2011/11/sexualidade-adulta_15.html). Acesso em: 05 out. 2019.

REVISTA. ALGOMAIS. **Sexo não é só para jovens.** Disponível em: <http://revista.algomas.com/bem-estar/algomais-saude/sexo-nao-e-so-para-jovens>. Acesso em: 05 out. 2019.

FATHOR. Disponível em: <http://fathor.seniortech.com.br/course/index.php?categoryid=3>. Acesso em: 26 abril 2019.

EJOURNAL. Disponível em: <http://ejournal.upi.edu/index.php/WapFi/comment/view/8280/0/2466> - Acesso em: 25 abril 2019.

VAGINISMO: **tratamento.** Disponível em: <https://www.vaginismo.com.br/vaginismo#tratamento>. Acesso em: 25 abril 2019.

LINKEDIN. Disponível em: <https://br.linkedin.com/in/eduardorocharrfoto> - Acesso em 25 abril 2019.

Quadros 1, 2, 3 e 4.

OKAMURA H; SAWAYA R. B. **Amar – a realidade sobre a vida sexual** – vol. 1, 1977, Abril Cultural, São Paulo-SP.

SUPLICY, M. **Conversando sobre Sexo** – Ed. Vozes Ltda. 1983 - Petrópolis-RJ

BOSTONMEDICALGROUP. **O que é a ejaculação precoce.** Disponível em: <https://www.bostonmedicalgroup.com.br/tratamentos-para-ejaculacao-precoce/o-que-e-a-ejaculacao-precoce>. Acesso em: 15 nov.2019.

INFOMEDICA. FANDOM. **Fisiologia do ato sexual.** Disponível em: [https://infomedica.fandom.com/pt-br/wiki/Fisiologia\\_do\\_Ato\\_Sexual](https://infomedica.fandom.com/pt-br/wiki/Fisiologia_do_Ato_Sexual). Acesso em: 15 nov. 2019.

BIOLOGIACESARESEZAR. EDITORA. SARAIVA. Disponível em: [http://biologiacesaresezar.editorasaraiva.com.br/navitacontent\\_/userFiles/File/Biologia\\_Cesar\\_Sezar/BIO2\\_355.jpg](http://biologiacesaresezar.editorasaraiva.com.br/navitacontent_/userFiles/File/Biologia_Cesar_Sezar/BIO2_355.jpg). Acesso em: 15 nov./2019.

BIOLOGIACESARESEZAR. EDITORA. SARAIVA. Disponível em: [http://biologiacesaresezar.editorasaraiva.com.br/navitacontent\\_/userFiles/File/Biologia\\_Cesar\\_Sezar/BIO2\\_357.jpg](http://biologiacesaresezar.editorasaraiva.com.br/navitacontent_/userFiles/File/Biologia_Cesar_Sezar/BIO2_357.jpg). Acesso em: 15 nov.2019.

GUIA. HEU.NOM. **Sistema límbico.** Disponível em: [http://www.guia.heu.nom.br/sistema\\_limbico.htm](http://www.guia.heu.nom.br/sistema_limbico.htm). Acesso em 15 nov.2019.

MY-PHARMA. INFO. **Distúrbios sexuais/frigidez.** Disponível em: <https://www.my-pharma.info/pt/sexualidade/disturbios-sexuais/frigidez/>. Acesso em: 15 nov.2019.

EJOURNAL.UPI.EDU/INDEX.PHP/WAPFI/COMMENT/VIEW/8280/0/2466

ADMINISTRADORES. **Entretenimento, carinho, afeto e vida saudável.** Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/entretenimento/carinho-afeto-e-vida-saudavel/74088/>. Acesso em: 28 mar.2019.

ARAUJO, Laryssa. Disponível em://gauchazh. clicrbs.com. br/donna/sexo-e-relacionamento/noticia/2016/04/aquecimento-no-sexo-por-que-as-preliminares-sao-diferentes-para-homens-e-mulheres-cjpl6np5f0092wscn9ii5av4r.html – Acesso em: 01 fev. 2017.

Atividade Sexual Precoce na Adolescência: a importância da educação sexual nas escolas *Borges e Schor (2005)*.

BBC.COM. **O cheiro é fundamental na atração sexual.** Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-37750349>. Acesso em: 31 mar.2019.

BOA SAUDE. **Adolescência e as primeiras experiências sexuais.** Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/5020/-1/adolescencia-e-as-primeiras-experiencias-sexuais.htmlacima>. Acesso em: 24 abr. 2019.

Coleção Amar, a realidade sobre a vida sexual Capítulo 3 página 41 a 43.  
CTC PORTUGAL. Problemas urinários e no aparelho reprodutor, Disponível em: <http://ctcportugal.com/artigos-2/problemas-urinarios-e-no-aparelho-reprodutor/>. Acesso em: 31 mar.2019.

GEOCACHING. **Era uma vez Charles Darwin.** Disponível em: [https://www.geocaching.com/geocache/GC7R56R\\_era-uma-vez-charles-darwin](https://www.geocaching.com/geocache/GC7R56R_era-uma-vez-charles-darwin). Acesso em: 29 mar. 2019.

DRALEXANDREFAISAL. BLOGOSFERA. **Desejo sexual dos homens é maior que o das mulheres.** Disponível em: <https://dralexandrefaisal.blogosfera.uol.com.br/2015/07/17/desejo-sexual-dos-homens-e-maior-que-o-das-mulheres/>. Acesso em: 31 mar.2019.

DR BORZINO. **Assim como a sede e a fome e uma necessidade natural de homens e mulheres.** Disponível em: <http://www.drborzino.com.br/assim-como-a-sede-e-a-fome-sexo-e-uma-necessidade-natural-de-homens-e-mulheres/>. Acesso em: 25 abri. 2019.

HISTORIA DIGITAL. **20 fatos sobre a história do sexo parte I,** Disponível em: <https://historiadigital.org/curiosidades/20-fatos-sobre-a-historia-do-sexo-parte-i/>. Acesso em: 30 mar.2019.

JOYA. LIFE. Brincadeiras sexuais antes do sexo. Disponível em: <https://www.joya.life/pt-br/blog/brincadeiras-sexuais-antes-do-sexo/>. Acesso em: 31 mar. 2019.

MEDICINA NATURAL MARGARIDA. **Sexo necessidade ou apenas prazer.** Disponível em: <https://medicinaturalmargarida.wordpress.com/2017/07/07/sexo-necessidade-ou-apenas-prazer>. Acesso em: 31 mar.2019.

MPF. MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL. **Lei do minuto seguinte**, <http://www.leidominutoseguinte.mpf.mp.br/>. Acesso em: 24 abr. 2019.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Pílula do dia seguinte**, Disponível em: <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/sexualidade/pilula-dia-seguinte.htm>. Acesso em: 10 jan. 2020.

NOVO MUNDO. BLOGS. **O melhor da energia sexual**, Disponível em: <https://novo-mundo.blogs.sapo.pt/o-melhor-da-energia-sexual-35404>. Acesso em: 31 mar.2019.

PENSADOR. **Amor e cumplicidade**, Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MTQ2MDQ1Nw/> Acesso em: 29 mar.2019.

PINTEREST. **Amor verdadeiro é aquele onde duas pessoas se amam independente das situações**, Disponível em: <https://www.pinterest.se/pin/635500197388306868/> - Acesso em: 25 abr.2019

PODOMATIC. **Lealdade e fidelidade**, Disponível em: [https://www.podomatic.com/podcasts/ipsv/episodes/2011-11-09T05\\_45\\_50-08\\_00](https://www.podomatic.com/podcasts/ipsv/episodes/2011-11-09T05_45_50-08_00). Acesso em: 29 mar.2019.

SCIELO. **A arte de amar**, Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722009000400007&lng=pt&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000400007&lng=pt&nrm=isso). Acesso em: 29 mar.2019.

SCIELO. **Amor fraterno**, Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722009000400007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000400007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 29 mar.2019.

TRIBUNA DO NORTE. **Vamos falar sobre sexo a evolução do comportamento sexual humano**. Disponível em: <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/vamos-falar-sobre-sexo-a-evolucao-do-comportamento-sexual-humano/409749>. Acesso em: 24 abr. 2019.

VCFAZ. **A evolução do sexo**, Disponível em <https://vcfaz.tv/artigo.php?t=236731>. Acesso em: 29 mar.2019.

YOUTUBE. **Evolução sexual do homem**, <https://www.youtube.com/watch?v=HeyZW7WeWg0> duração: 2:min10seg. Acesso em: 24 abr. 2019.

MOVIMENTOREVISTA. **O movimento lgbt**. Disponível em: <https://movimentorevista.com.br/2018/09/o-movimento-lgbt/>. Acesso em: 15 nov. 2019.

BR.DEPOSITPHOTOS. **Sexually transmitted disease word cloud**. Disponível em: <https://br.depositphotos.com/32892267/stock-photo-sexually-transmitted-disease-word-cloud.html>. Acesso em: 15 nov. 2019.

FRAUZIOVARELLA. **Herpes genital**. Disponível em: herpes genital/ drauziovarella@uol.com.br. Acesso em: 15 nov. 2019.

**SIGNIFICADOS. Promiscuidade**. Disponível em: <https://www.significados.com.br/promiscuidade>. Acesso em: 24 de abr. 2019.

**ULTIMOSEGUNDO. Promiscuidade**. Disponível em: <https://ultimosegundo.ig.com.br/ciência/2017-04-14/promiscuidade.html>. Acesso em: 23 abr. 2019.

**DIGORESTENEWS. Psol quer bandeira gay ao lado da bandeira nacional**. Disponível em: <https://www.digorestenews.com.br/2017/06/psol-quer-bandeira-gay-ao-lado-da-bandeira-nacional.html>. Acesso em: 23 abr. 2019.

**GUIAGLBTS. As bandeiras e símbolos do movimento LGBT**. Disponível em: <https://www.guiaglbs.com.br/blog/?p=1004>. As bandeiras e símbolos do movimento lgbt. Acesso em: 01 maio 2019.

**EDUCALINGO. Heteronormatividade**. Disponível em: <https://educalingo.com/pt/dic-pt/homosexualismo> - Acesso em: 23 abr. 2019.

**AMINOAPPS. Pansexualidade bissexualidade**. Disponível em: [https://aminoapps.com/c/comunidade-lgbt/page/blog/pansexualidadebissexualidade/z6dL\\_r1DfxuDvdaK0P1a0Ylw26VKnQ1BGmd](https://aminoapps.com/c/comunidade-lgbt/page/blog/pansexualidadebissexualidade/z6dL_r1DfxuDvdaK0P1a0Ylw26VKnQ1BGmd). Acesso em: 23 abr.2019.

**FACEBOOK/SARAUVISILES Pansexualidade bissexualidade**. Disponível em: <https://www.facebook.com/sarauvisiles/posts/s%C3%ADmbolos-de-resist%C3%A2ncia-l%C3%A9sbica-o-labrys/476853399136117/>Acesso em: 23 abr.2019.

**DICIONARIO INFORMAL Pansexualidade bissexualidade**. Disponível em: <https://www.dicionarioinformal.com.br/diferenca-entre/lesbianismo/homossexualismo/>Acesso em: 23 abr.2019.

**REVISTAPSICO. Homossexualidade feminina**. Disponível em: <http://www.ip.usp.br/revistapsico.usp/index.php/25-sociedade-2/55-homossexualidade-feminina-e-e-visibilidade.html>. Acesso em: 25 abr.2019.

**AIDS. Público geral prevenção combinada preservativo**. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pt-br/publico-geral/prevencao-combinada/preservativo> - Acesso em: 25 abr.2019.

**CONCEITO. Heterossexual**. Disponível em: <https://conceito.de/heterossexual>. Acesso em: 01 maio 2019.

**CONVERSACULT. Heteronormatividade**. Disponível em: <http://www.conversacult.com.br/2016/03/o-que-e-heteronormatividade.html>. Acesso em: 01 maio 2019.

PORTALEDUCAÇÃO. **Psicologia, puberdade, mudanças de corpo, sexualidade do adolescente.** Disponível em:

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/puberdade-mudancas-de-corpo-sexualidade-do-adolescente/37907>. Acesso em: 24 abr. 2019.

CIENTIC. **Adiapositivos de sistema reprodutor feminino.** Disponível em:

[https://www.cientic.com/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=112%3Adiapositivos-de-sistema-reprodutor-feminino&catid=35%3Areproducao-e-manipulacao-da-fertilidade&Itemid=109](https://www.cientic.com/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=112%3Adiapositivos-de-sistema-reprodutor-feminino&catid=35%3Areproducao-e-manipulacao-da-fertilidade&Itemid=109) – Acesso em: 23 abr.2019.

BRASILESCOLA. **Sistema reprodutor masculino.** Disponível em:

<https://brasilescola.uol.com.br/biologia/sistema-reprodutor-masculino.htm> – Acesso em: 23 abr.2019.

INFOPIEDIA. PT. **Abuso e assédio.** Disponível em:

<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/abuso> e assédio. Acesso em: 15 nov.2019.

GAZETADOPOVO. **Entenda a diferença entre assédio e abuso sexual.** Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/ideias/entenda-a-diferenca-entre-assedio-e-abuso-sexual-ctr1cal28z8cb37oi2h8t2xjk/>. Acesso em: 15 nov.2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS Brasil. 2018. Disponível em:

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5676:organizacao-mundial-da-saude-divulga-novas-estatisticas-mundiais-de-saude&Itemid=843](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5676:organizacao-mundial-da-saude-divulga-novas-estatisticas-mundiais-de-saude&Itemid=843) Acesso em: 25 mar.2019.

CENTRO LATINO - AMERICANO DE ESTUDOS DE VIOLÊNCIA E SAÚDE JORGE CARELLI (CLAVES) ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA (ENSP) FIOCRUZ SECRETARIA DE ESTADO DOS DIREITOS HUMANOS MINISTÉRIO DA JUSTIÇA. 2ª Ed. Minas gerais, 2001. Disponível em:

[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/maustratos\\_sbp.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/maustratos_sbp.pdf) Acesso em: 25 mar.2019.

CARVALHO, Lígia Alexandra da Silva. **A valoração do testemunho da criança vítima de abuso sexual intrafamiliar no contexto da avaliação forense.** Tese de mestrado em Ciências Forenses. Universidade do Porto. 2007. Disponível em:

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/7544/2/Tese%20completa.pdf>. Acesso em: 18 jan.2017.

AMAZARRAY, Mayte Raya; KOLLER, Silvia Helena. **Alguns aspectos observados no desenvolvimento de crianças vítimas de abuso sexual.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Psicol. Reflex. Crit. v.11 n.3. Porto Alegre, 1998. Disponível em:

<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/94957/000124695.pdf?sequence=1>. Acesso em: 06 fev.2017.

AZEVEDO, Maria Amélia; GUERRA, Viviane Nogueira de Azevedo. **Crianças Vitimizadas: A síndrome do pequeno poder.** São Paulo: Iglu Editora, 1989.

CNJ. JUSBRASIL. **Juíza estimula professores a combater violência sexual infantil em Balsas.** 2015. Disponível em: <https://cnj.jusbrasil.com.br/noticias/190148441/juiza-estimula-professores-a-combater-violencia-sexual-infantil-em-balsas>. Acesso em: 24 mar.2019.

PARISOTTO, Lucina *et al.* **Diferenças de gênero no desenvolvimento sexual: Integração dos paradigmas biológico, psicanalítico e evolucionista.** R. Psiquiatra. Rio Grande do Sul, 2003. Disponível em: [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37360280/a09v25s1.pdf?AWSAccessKeyId=AKAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1484407153&Signature=JU%2F%2FT2JpEWIV1adOnzcB6dndaeQ%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDiferencas\\_de\\_genero\\_no\\_desenvolvimento.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37360280/a09v25s1.pdf?AWSAccessKeyId=AKAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1484407153&Signature=JU%2F%2FT2JpEWIV1adOnzcB6dndaeQ%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDiferencas_de_genero_no_desenvolvimento.pdf). Acesso em: 13 jan.2017.

ABU, Sílvia Maria; ZORNIG, Jamra. **As teorias sexuais infantis na atualidade: algumas reflexões.** Psicologia em Estudo. Vol.11. N01. Maringá, 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722008000100009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722008000100009) Acesso em: 11 jan. 2017.

SANTOS, Samara Silva dos; DELL'AGLIO, Débora Dallbosco. **Revelação do Abuso Sexual Infantil: Reações Maternas.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. v 25 n. 1. pg.

RIBEIRO, Ágda Aparecida; ALVES, Elizabeth Aparecida; AMARAL, Marco Polo. **O que pode ser considerado abuso sexual?** Universidade Federal de Lavras - UFLA. PIBID Pedagogia. Minas Gerais, 2014. Disponível em: <http://pt.slideshare.net/pibidpedagogiaufra/o-que-pode-ser-considerado-abuso-sexual-problematizando-terminologias-abuso-ou-violencia-sexual> Acesso em: 13 jan.2017.

ROMERO, Karen Richter Pereira dos Santos. **Crianças Vítimas de Abuso Sexual: Aspectos Psicológicos da Dinâmica Familiar.** Centro de apoio Operacional das Promotorias da Criança e do Adolescente. Ministério Público do Paraná. Curitiba. 2017.

RADIO.UFPA.BR. **Violência sexual contra mulher.** 2018. Disponível em: <http://radio.ufpa.br/index.php/ufpa-debate/violencia-sexual-contra-mulher/> Acesso em: 26 mar.2019.

MORAL. Disponível em: [https://www.google.com/search?q=abuso+sexual&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjWwc3QI7nhAhX8lbkGHYPcAT4Q\\_AUIECgD&biw=1707&bih=748&dpr=1.13#imgrc=3b1hEc0stGrE6M](https://www.google.com/search?q=abuso+sexual&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjWwc3QI7nhAhX8lbkGHYPcAT4Q_AUIECgD&biw=1707&bih=748&dpr=1.13#imgrc=3b1hEc0stGrE6M): Acesso em: 26 mar.2019.

SILVA, Camila Veríssimo Rodrigues da; PINTO, Tatiana Coutinho Pitta. **Assédio moral no âmbito familiar: Lacuna legislativa e proposta de criminalização.** Publica Direito. s/d. Disponível em:

<http://www.publicadireito.com.br/artigos/?cod=7af6266cc52234b5> Acesso em: 26 mar.2019.

Imagem retirada do endereço eletrônico Línguas na Esquina. **Assédio Moral – Uma nova forma de escravidão.** 2015. Disponível em:

<https://linguasnaesquina.wordpress.com/2015/09/27/assedio-moral/> Acesso em: 24 mar.2019.

DIREITODOEMPREGADO. **Como denunciar o assédio moral.** Disponível em:

<https://www.direitodoempregado.com/como-denunciar-o-assedio-moral/>. Acesso em: 15 nov. 2019.

PERGUNTEAFA. **O assédio moral no casamento.** Disponível em:

<http://pergunteafa.blogspot.com/2012/07/o-assedio-moral-no-casamento.html>

Acesso em: 26 mar.2019

FORMACAO. CANCAONOVA. **Como combater violência psicológica.** Disponível

em: <https://formacao.cancaonova.com/series/relacionamentos-abusivos-series/como-combater-violencia-psicologica/> Acesso em: 26 mar.2019.

GARDNER, Richard A. **O DSM-IV tem equivalente para o diagnóstico de Síndrome de Alienação Parental (SAP)?** Departamento de Psiquiatria Infantil da Faculdade de Medicina e Cirurgia da Universidade de Columbia, New York, New York, EUA. Manuscrito não publicado. Aceito para publicação em 2002. Disponível em:

<https://sites.google.com/site/alienacaoparental/textos-sobre-sap-1/o-dsm-iv-tem-equivalente>. Acesso em: 10 jan. 2020.

BLOGDOARTHURDACOSTA. **Alienação parental.** Disponível em:

<https://blogdoarthurdacosta.blogspot.com/2016/03/alienacao-parental-e-abuso-moral.html#.XKeS7phKhPZ> Acesso em: 23 mar.2019.

MACIEL, Regina Heloisa; CAVALCANTE, Rosemari; MATOS, Tereza Glauca Rocha; RODRIGUES, Suzineide. **Auto relato de situações constrangedoras no trabalho e assédio moral nos bancários: Uma fotografia.** Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Psicologia & Sociedade; 19 (2): 117-128, 2007. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822007000300016&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822007000300016&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 10 jan. 2020.

SANTACRUZ. RS.GOV. BR. **Bullying.** Disponível em:

<http://www.santacruz.rs.gov.br/bullying/index.php/principal/>. Acesso em 15 nov. 2019.

HIRIGOYEN, Marie-France. **Assédio moral: a violência perversa no cotidiano.** Trad. Maria Helena Kühner. 7. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

IGREJASEMEANDO. BLOGSPOT. **Palavras que podem machucar.** Disponível

em: <http://igrejasemeando.blogspot.com/2012/05/palavras-que-podem-machucar.html>. Acesso em: 26 mar.2019.

BUENO, Samira; LIMA, Renato Sérgio. **A vitimização de mulheres no Brasil**. 2ªEd. 2019. Disponível em: <http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2019/02/relatorio-pesquisa-2019-v6.pdf> Acesso em: 28 mar.2019.

PIXABAY. **Coração, por do sol, mãos**. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/cora%C3%A7%C3%A3o-p%C3%B4r-do-sol-m%C3%A3os-amor-642068/> Acesso em: 29 mar.2018.

FROMM, Erich. **A Arte de Amar**. 3 ed. Belo Horizonte: Itatiaia, 1964.

OLTRAMARI, Leandro Castro. **Amor e conjugalidade na Contemporaneidade: uma revisão de Literatura**. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722009000400007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000400007&lng=pt&nrm=iso) Acesso em: 19 out.2010.

FREIRE, Jurandir Costa. **Sem fraude nem favor: estudos sobre o amor romântico**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

VITORMAX. WORDPRESS. **Necessitados de carinho**. <https://vitormarx.wordpress.com/2016/08/16/necessitados-de-carinho/> Acesso em: 29 mar.2019.

FADIMAN, James; FRAGER, Robert. **Teorias da personalidade**. São Paulo: HARBRA, 1986

Maslow, Abraham Harold. **Toward a Psychology of Being**. New York: D. Van Nostrand Company, 1968.

SÁ, Marilena Castilho de. **Subjetividade e projetos coletivos: mal-estar e governabilidade nas organizações de saúde**. Ciência e Saúde coletiva. Vol.6 no. 1 Rio de Janeiro, 2001.

ANTONIOMASPOLI. **Amor é vida**. Disponível em: <http://antoniomaspoli.com.br/amor-e-vida/> Acesso em: 29 mar. 2019.

DIMAS, Roberto. **Carinho, Afeto e Vida Saudável**. Artigos. 2013. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/entretenimento/carinho-afeto-e-vida-saudavel/74088/> Acesso em: 28 mar.2019

LAMARFAZBEMPORLUCIAZEVEDOBLOGSPOT. **Desenhos de crianças**. Disponível em: <http://lamarfazzbemporlucilazevedo.blogspot.com/2011/10/desenhos-de-criancas.html> Acesso em: 29 mar.2019.

NEWS Brasil. **Os hormônios da felicidade: como desencadear efeitos da endorfina, oxitocina, dopamina e serotonina**. 2017. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-39299792> Acesso em: 29 mar.2019.

FRASES DO BEM. Disponível em: <https://www.frasesdobem.com.br/frase/3539>  
Acesso em: 29 mar.2019.

SIGNIFICADOS. **Significado de Respeito**. 2014. Disponível em:  
<https://www.significados.com.br/respeito/> Acesso em: 29 mar.2019.

MARUPIARA. **Respeito às diferenças: Parceria entre famílias e escola para combater o preconceito**. 2017. Disponível em:  
<http://www.marupiara.com.br/respeito-as-diferencas/> Acesso em: 29 mar.2019.

SIGNIFICADOS. **Significado de Respeito**. 2013. Disponível em:  
<https://www.significados.com.br/fidelidade/> Acesso em: 29 mar.2019.

PENSADOR. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MjE0NzUxMg/> Acesso em: 29 mar.2019.

RIBAS, Gabriele de Oliveira. **Caderno do Nós. 30 Exercícios de Escrita Terapêutica para Casais**. Série Cadernos Terapêuticos. Caderno da Gabi, 2017.

PODOMATIC. Disponível em:  
[https://www.podomatic.com/podcasts/ipsv/episodes/2011-11-09T05\\_45\\_50-08\\_00](https://www.podomatic.com/podcasts/ipsv/episodes/2011-11-09T05_45_50-08_00)  
Acesso em: 29 mar.2019.

WAGNER, Adriana. **Como se perpetua a família? A transmissão de modelos familiares**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2014. Disponível em:  
<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=ElrxCAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA25&dq=infidelidade+repeti%C3%A7%C3%A3o+de+padr%C3%A3o+familiar&ots=Mxs89Auhal&sig=0CE1o8M9Pfqj8WVRh1kobodM8ug#v=onepage&q=infidelidade%20repeti%C3%A7%C3%A3o%20de%20padr%C3%A3o%20familiar&f=false>  
Acesso em: 29 mar.2019.

STÜRMER, Anie. **Infidelidade e traição**. Instituto de Psicologia – Texto compartilhado na página do Facebook. 2016. Disponível em:  
<https://www.facebook.com/ipsiinstitutode.psicologia/posts/infidelidade-e-trai%C3%A7%C3%A3o-qualis-seriam-as-raz%C3%B5es-para-a-infidelidade-em-um-indiv%C3%ADdu/1283608134999580/> Acesso em: 29 mar.2018.

SIGNIFICADOS. **Significado de Respeito**. 2018. Disponível em:  
<https://www.significados.com.br/cumplicidade/> Acesso em: 29 mar.2019.

Pensador. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MTQ4NjkwOA/> Acesso em: 29 mar.2019.

BRANCO, Castelo. **Cumplicidade**. Pensador. 2019. Disponível em:  
<https://www.pensador.com/frase/MTQ2MDQ1Nw/> Acesso em: 29 mar.2019.

MORAES, Késia Marques; VASCONCELOS, Dayse Paixão e; SILVA, Siomara Rodrigues da; SILVA, Regina Célia Carvalho da; SANTIAGO, Luciana Maria Montenegro; FREITAS, Cibelly Aliny Siqueira Lima. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.14 no.4 Rio de Janeiro Oct./Dec. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232011000400018&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232011000400018&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 29 mar.2019.



# Sistema Iner de Resíduos Sólidos Projeto "Lixo Zero, Social 10"

[www.grupoiner.com.br](http://www.grupoiner.com.br)

**Espaço  
destinado  
ao patrocínio**



**CESB – Confederação do Elo Social Brasil**  
Diretoria Nacional de Implantação de Projetos  
R. Cecília Bonilha, 145 – SP – Capital – CEP 02919-000  
CNPJ 08.573.345/0001-46 – 11 3991-9919

