



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Psicologia Clínica



Sexualidade na Adolescência



samsneurociências

A sexualidade faz parte do processo natural de desenvolvimento do ser humano!

Saber viver bem a sexualidade é contribuir para o bem estar físico e psicológico!

Sexualidade na adolescência

A Sexualidade acompanha o processo de desenvolvimento do ser humano nos seus vários contextos, sejam eles pessoais, sociais, culturais, económicos e políticos. No decorrer da vida, a sexualidade vai-se desenvolvendo e reveste-se de características, algumas próprias de cada estágio do desenvolvimento do ser humano. Na puberdade e adolescência (considerando o período que decorre entre a infância e o adulto), a sexualidade caracteriza-se pela fase das dúvidas e das descobertas. Altura da vida em que os adolescentes se deparam com os maiores problemas relativamente à descoberta da sua sexualidade.

Não se nasce com manual de instruções!

Então, como lidar com as questões da sexualidade na adolescência?

Temas a considerar

- Grande “pico hormonal” - Testosterona e Estrogénio;
- Os impulsos sexuais tornam-se mais fortes (desejo);
- Surgimento dos caracteres sexuais secundários;
- Exploração do corpo sexualizado;
- Início da vida sexual com parceiros;
- Dúvidas e questões sobre a orientação sexual;
- Risco e os perigos das DST (doenças sexualmente transmissíveis);
- Gravidez indesejada;
- Gestão de fatores emocionais e sociais (interesse pelo outro, amar, namorar, as relações emocionais com terceiros);
- Gestão de fatores pessoais (auto-estima e auto-imagem, desejo de controlo da sua vida e de si próprio).
- Fatores familiares – Tomada de consciência de que não viverão para sempre com os pais.

Ao adolescente

- É importante compreender o que é a Sexualidade e qual a sua dimensão. *Sexo e sexualidade são coisas diferentes;*
- Aceitar e compreender que as mudanças físicas e emocionais, fazem parte do crescimento saudável. *É importante saber lidar com o novo corpo físico e psíquico;*
- Falar das experiências pessoais com o adulto (educador, psicólogo, médico, etc...), possibilita uma melhor e adequada compreensão da sexualidade, pois permite esclarecer dúvidas, preocupações e incertezas. *Saber não ocupa espaço, pode-se sempre aprender com quem sabe mais;*
- Aceitar as diferenças nos outros e procurar compreendê-las; *De uma forma ou de outra, somos todos diferentes. A multiplicidade é um fator enriquecedor;*
- Estar informado e saber procurar ajuda quando necessário é meio caminho andado para evitar problemas sérios. *Saber falar de qualquer tema e pedir ajuda, se necessário, é sinal de maturidade e não de fraqueza.*

Aos educadores

- É importante saber ouvir e compreender os jovens. *A crítica e censura utilizadas sem regra compromete a relação;*
- Estar informado, ajuda a compreender os adolescentes no seu processo de desenvolvimento físico e psíquico; *Estar atualizado mantém-no na vanguarda dos acontecimentos;*



- Promover espaços que permitam o diálogo; *Na era da tecnologia aproveite o tempo para incentivar o diálogo presencial;*
- Procure ser o porto de abrigo dos jovens, ajudando na solução dos problemas e nas tomadas de decisão. *É mais importante apontar caminhos que apontar o dedo;*
- Não hesite em procurar ajuda técnica junto do seu psicólogo ou médico, caso não consiga dar respostas às problemáticas emergentes. *Por vezes a ajuda técnica é mais eficaz na resolução de problemas.*

