

A Viagem da Descoberta Sexual



A viagem da descoberta sexual é uma parte fundamental do desenvolvimento humano, que começa ainda quando somos crianças – certamente te recordarás da tua primeira *crush*, do teu primeiro beijo ou de momentos em que te foi prazeroso tocar no próprio corpo. Esta descoberta mantém-se também na adolescência e, com a entrada na faculdade, pode ganhar um novo incentivo, tornando-se este um período de aprofundamento da exploração sexual e, por isso, de desejos, gostos, vontades, receios e preocupações. Embora idealmente – e nos filmes – este seja um momento tendencialmente divertido, entusiasmante e desejado, muitas vezes esta viagem pode ser repleta de desafios e confusões, tornando-a angustiante.

Neste texto, vamos explorar um pouco o modo como podemos promover uma sexualidade positiva, ajudando-te a abraçar a tua sexualidade de maneira mais saudável e respeitosa. Seguem-se algumas dicas:

1. O Autoconhecimento é Fundamental

O primeiro passo para uma sexualidade positiva é o autoconhecimento:

É muito importante que te permitas explorar as tuas próprias preferências, desejos e limites, uma vez que, quanto mais conhecimento tiveres, mais confiante te podes tornar nas interações sexuais que tiveres, sabendo distinguir entre aquilo que gostas e aquilo que não gostas, bem como aquilo que queres experimentar e o que não queres. Este processo envolve entender que não existe uma "normalidade" única em relação à sexualidade – cada pessoa é única e aquilo que é certo (ou prazeroso) para uma determinada pessoa pode não ser para outra.

Aceitar as próprias necessidades e que os outros tenham também as suas próprias necessidades, ainda que diferentes, é crucial. Para isso, a próxima dica é essencial:

2. Comunicação Aberta e Consentimento

A comunicação aberta e o entendimento do consentimento devem ser bases fundamentais de qualquer interação sexual, uma vez que permitem garantir que são saudáveis, respeitosas e consensuais. Assim:

– É necessário manter um diálogo constante, sem tabus ou preconceitos: é importante que te sintas à vontade para poderes falar sobre os teus desejos, limites, preocupações e expectativas antes, durante e após a atividade sexual. Por outro lado, é também importante que possas ouvir a outra pessoa, sem julgamentos;

– É fundamental haver respeito mútuo, o que significa que cada pessoa deve ser levada a sério e respeitada.

Quanto ao consentimento, lembra-te que:

– Não pode haver interação sexual sem uma definição clara do consentimento: este deve surgir na forma de um "sim" claro e voluntário, dado livremente por todas as partes envolvidas. O consentimento não pode ser obtido sob coação, pressão ou em estado de embriaguez;

– Além disso, este deve ser contínuo: nota que o consentimento não é um contrato permanente e pode ser retirado a qualquer momento. Tens o direito de interromper uma interação sexual se não te sentires confortável ou em segurança;

– Atenção a sinais não-verbais: observa atentamente os sinais não-verbais da outra pessoa, como linguagem corporal e expressões faciais. Se notas desconforto ou desejo de parar, para;

– Não importa o contexto ou a natureza do relacionamento, o consentimento é sempre necessário: assim, estar numa relação de namoro não implica uma obrigação de ter relações sexuais com a outra pessoa.

As pessoas envolvidas numa relação sexual devem concordar voluntariamente com o que está a acontecer, livres de pressão ou coerção.

3. Respeita a Diversidade

A diversidade sexual é uma realidade e deve ser reconhecida, respeitada e celebrada! Respeita todas as orientações sexuais e identidades de género, o que pode significar abstermo-nos de comentários ou observações intrusivas ou pouco aceitantes das particularidades da outra pessoa!

4. Saúde Mental e Bem-Estar

A saúde mental desempenha um papel significativo na sexualidade positiva. Assim, quando aprendes a cuidar da tua saúde mental e emocional, estás em melhor posição para desenvolver relacionamentos sexuais positivos e satisfatórios.

Para isto, procurares apoio psicológico quando necessário pode ser um passo importante para superar desafios emocionais e relacionais, sendo um passo valioso para uma sexualidade mais saudável. Lembra-te que procurar ajuda profissional não é um sinal de fraqueza, mas sim uma decisão corajosa em direção ao teu bem-estar.

5. Cuidado e Proteção

O cuidado com a saúde sexual é crucial. Alguns passos importantes são:

- Compreender os riscos associados à atividade sexual, como infeções sexualmente transmissíveis (ISTs) ou gravidezes indesejadas;
- Reconhecer a importância do uso de métodos contraceptivos, que permitem a prática de sexo seguro, como preservativos, pílulas contraceptivas e métodos de longa duração (DIU, implante, etc.);
- Realizar frequentemente exames médicos, mesmo que não tenhas sintomas: a deteção precoce e o tratamento de ISTs são cruciais para evitar complicações.

6. Apoio e Comunidade

Por fim, encontrar apoio e comunidade é vital, uma vez que o apoio mútuo e a troca de experiências podem ser enriquecedores. Procura conectar-te com outras pessoas com quem possas falar abertamente sobre sexualidade!

Diverte-te nesta viagem e, se precisares, conta connosco!

Sofia Knittel

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa
Janeiro de 2024