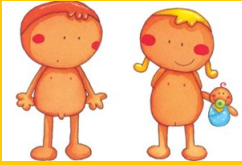


## "Existem dicas que me podem ajudar!"

- Dialogar de forma sincera e natural;
- Evitar fugir ao assunto ou dar respostas fantasiadas (ex., a cegonha traz os filhos);
- Responder às perguntas à medida que vão surgindo (as crianças não estão à espera de explicações complexas, apenas uma resposta à sua pergunta);
- Deixar as crianças falarem sobre os assuntos que despertam o seu interesse;
- Assumir uma atitude natural, sem crítica nem constrangimento;
- Evitar transmitir à criança o sentimento de vergonha ou timidez ao falar dos seus sentimentos;
- Quando surgir uma pergunta num momento complicado, uma resposta possível poderá ser "essa é uma boa pergunta—falamos sobre ela mais tarde";
- Fomentar a confiança nas crianças (ajuda-as a sentirem-se seguras e felizes);
- Explicar as diferenças corporais entre os sexos, dando o nome correto aos órgãos e usando imagens simples para crianças;
- Explicar as mudanças que acontecem com o crescimento (mudanças corporais, menstruação, ereção, ejaculação, gravidez, parto, ...);
- Explicar que os adultos quando responsáveis e preparados têm filhos;
- Transmitir a noção de que somos irrepetíveis, diferentes e, por isso, especiais;
- Conversar sobre o sentimento de estar apaixonado e as manifestações de amor: beijo, abraço, andar de mão dada, ... ;
- Educar para o respeito pelo próprio e pelos outros;
- Educar para os afetos: amor, amizade, carinho, ... ;
- Educar para valores como a privacidade, respeito e limites pessoais: o que é considerado "normal" varia muito de família para família. Consistência nas ações dos pais, minimizará o efeito de mensagens cruzadas e confusão para as crianças.



Os pais desejam que os filhos se sintam confortáveis com o seu corpo e que compreendam a sexualidade. Muitas crianças, com idades entre os dois e os cinco anos, tornam-se naturalmente curiosas e exploram todas as partes do seu corpo, ainda que de uma forma muito inocente do que os pais imaginam. Tenha em atenção que aprender algo sobre sexo é um processo gradual. A altura certa para falar sobre estas questões, é precisamente quando elas são colocadas. Tente responder da forma mais simples e honesta que conseguir. É bem provável que descubra que a criança utiliza palavras cujo significado desconhece. Caso seja apanhado desprevenido e não souber o que responder, diga à criança: "eu gostava de te responder, mas preciso de pensar um pouco antes de o fazer".

Caso a criança não pergunte nada, não ignore o tema. As transformações que têm lugar no corpo e as questões relacionadas com a sexualidade são uma parte importante do desenvolvimento humano. Se tiver dificuldades em abordá-la, pode recorrer a uma ampla gama de livros, adaptados à idade da criança. É importante que mantenha uma postura aberta e compreensiva em relação a este tema, sem tabus, pois só assim a criança estará mais à vontade para, futuramente, expor questões ou partilhar experiências. Caso contrário, procurará informações noutros locais (internet, amigos, revistas, ...) que nem sempre são fiáveis. Uma adequada educação afetiva-sexual pode marcar a diferença na vida de uma pessoa, por isso é uma responsabilidade exclusiva dos pais. Explique à criança que é normal haver interesse por descobrir o corpo dos outros, principalmente quando já perceberam as diferenças entre o corpo feminino e masculino, mas que deve manter o seu corpo coberto em público. Assim, ao invés da repreensão, está a ensinar os limites ao seu filho, sem o fazer sentir culpado. Cuidar do corpo é proteção e não apenas garantia de higiene. Para isso, é preciso ensinar à criança noções de intimidade, público e privado—até onde ela pode ir com o seu próprio corpo, com o corpo do outro e o outro pode ir com o corpo dela.

Os pais devem manter uma postura aberta e sem tabus perante o assunto para que as crianças estejam o mais à vontade possível e possam, mais tarde, colocar questões ou partilhar experiências. Apesar do desconforto que sentem quando têm de falar sobre "de onde vêm os bebés" e sobre a puberdade, é um tema que não deve ser evitado. Os pais podem contribuir para o desenvolvimento de sentimentos saudáveis sobre a sexualidade se encararem o tema com naturalidade e responderem às questões de forma adequada à idade.



Reichlin, G. & Winkler, C. (2010). O guia de bolso para pais. *Editorial Bizâncio*

**Em Junho...** "A importância da partilha na infância"



**"Como explicar a sexualidade às crianças?"**



**Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)**

**Projeto: "Pais Curiosos"**

**Tel.: 231 416 085**

**E-mail: [gap@cspo.pt](mailto:gap@cspo.pt)**

**[www.cspo.pt](http://www.cspo.pt)**

## As dificuldades dos pais em falar sobre sexo!



## “Como explicar a sexualidade às crianças?”

Desde muito cedo que as crianças tomam consciência do seu corpo e das diferenças entre sexos. É, sobretudo, entre os 3 e 6 anos que começam a surgir muitas perguntas e, regra geral, os pais sentem-se constrangidos, hesitando nas respostas a dar.

As crianças são indivíduos curiosos por natureza, ávidos de apreender novas coisas e com grande capacidade de aprendizagem. A curiosidade depende de muitas variáveis da qual faz parte o seu próprio desenvolvimento. As crianças começam a perceber a sua própria sexualidade de forma natural, sem associar ao ato sexual propriamente dito, e a descoberta do próprio corpo começa desde o nascimento do bebé.

É importante que os pais compreendam que quando falamos de sexualidade e educação sexual com crianças de 3-4 anos, não estamos a falar da relação sexual, mas sim de corpo, identidade, cuidados e proteção.

A maior dificuldade dos pais é dialogar: as pessoas têm medo que uma conversa estimule o sexo e/ou o receio de dizer algo errado. O mais importante é apresentar limites e possibilidades aos mais jovens. Quando uma criança até aos 5 anos, por exemplo, pergunta de onde veio, como entrou na barriga da mãe ou como é que os pais namoram, o casal deve explicar o que se passa, usando a linguagem infantil e, deixando claro, que estes assuntos pertencem ao mundo dos adultos e farão parte da vida dos filhos no futuro.

Os comportamentos de fuga dos pais, silêncio ou respostas pouco claras levam as crianças a formular ideias erradas sobre o seu corpo, a relação entre os sexos e a partilha de afetos, sendo estes aspetos fundamentais para um desenvolvimento saudável. As crianças esperam compreensão, aceitação e são por natureza curiosas. Perante isto, cabe aos pais satisfazer a curiosidade dos filhos, reconhecendo as suas questões e os seus comportamentos como normais e saudáveis. As figuras parentais que respondem aos filhos com explicações simples e exatas, e que utilizando os nomes corretos, os filhos sentem-se seguros e confiam nos pais.

As crianças estão a aprender aspetos sobre o amor, sobre as relações pessoais e sobre a resolução de problemas, através da observação do relacionamento conjugal dos pais.

As crianças observam e ouvem, diariamente, os pais enquanto aprendem mais sobre si próprias e sobre os outros, através do comportamento dos pais e das suas explicações. Deste modo, se os pais se sentem confortáveis com a sua própria sexualidade, é bastante provável que obtenham sucesso em ajudar os seus filhos a compreender e aceitar, também, a sexualidade.



**2-3 anos:** as crianças questionam tudo sobre o corpo e, por isso, nesta fase deve-se chamar tudo pelos nomes certos. Usar nomes desadequados poderá dar a ideia de que é algo errado e de que não devemos falar. As crianças não têm capacidade para compreender a complexidade, por isso, deve-se usar o nome correto dos órgãos genitais, uma vez que diz respeito ao que as crianças tocam, lavam e devem proteger. É a altura em que devemos explicar que os genitais são zonas íntimas e que ninguém deverá mexer. As crianças que tenham irmãos mais velhos podem ser mais curiosas porque começam a interagir com outros diferentes de si.

**4-5 anos:** as crianças podem manifestar interesse por questões básicas da sexualidade, podem questionar porque é que meninos e meninas são diferentes, podem querer explorar e tocar no corpo do outro, por forma a reconhecer as diferenças. Tratando-se de crianças da mesma idade é um comportamento normal. Deve-se reforçar as questões de privacidade e de cuidado com o corpo, sem castigar e repreender negativamente a criança, caso seja surpreendida em jogos de estimulação. Surgem questões sobre como se fazem os bebés, de onde veem, ... . Deve-se tentar perceber o que é que as crianças sabem sobre o assunto, uma vez que muitos pais utilizam termos como “sementinhas”. Contudo, é importante que as crianças saibam que existem células especiais que servem para fazer os bebés e que estas células estão num lugar específico do corpo: nos homens nos testículos e nas mulheres nos ovários, dentro da barriga. E que quando são adultos e querem fazer bebés, os homens colocam o pénis dentro da vagina da mulher e deixam lá as células especiais que vão ao encontro das células da mulher.



**6-8 anos:** a partir dos 6 anos as questões começam a ser mais complexas e a existir perguntas sobre conceção, gravidez e parto, com necessidade de mais detalhe. Algumas meninas têm aos 8 anos alguns sinais de puberdade, pelo que falar das mudanças do corpo é essencial.

**9-13 anos:** é a fase da puberdade. As meninas têm muitas dúvidas sobre a primeira menstruação e os pais devem ajudá-las, preparando um kit que devem trazer na sua mochila, principalmente, se a menina já tiver sinais de que a menstruação poderá estar próxima (ex., pelos púbicos, desenvolvimento mamário, ...). É importante ajudá-las no reforço da higiene e do cuidado com o corpo, e explicar que não crescemos todos no mesmo momento.

Nesta fase surgem as mudanças físicas: aparecimento da menstruação nas meninas e ejaculação nos meninos. Tanto as mudanças físicas como psicológicas são desencadeadas pelas hormonas. Este é o momento para se abordar alguns mitos e não temer falar de contraceção, dado que isto vai fazer com que possam ser mais responsáveis e adiar comportamentos de risco. É importante que saibam que, biologicamente, as suas células já são férteis e, por isso, no caso de haver carinho e miminhos entre um casal, mesmo sem penetração, deve haver cuidados de proteção. Muitas meninas ainda consideram que não se engravida na primeira relação sexual e, desde cedo, os rapazes devem saber colocar um preservativo.

