



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO  
DE MESQUITA FILHO”  
Faculdade de Ciências e Letras  
Campus Araraquara - SP

KARLA CRISTINA VICENTINI DE ARAUJO

**SEXUALIDADE NA INTERNET: Análise de blogs  
sobre sexualidade e educação sexual**



ARARAQUARA – S.P.  
2014

KARLA CRISTINA VICENTINI DE ARAUJO

## **SEXUALIDADE NA INTERNET: Análise de blogs sobre sexualidade e educação sexual**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós- Graduação em Educação Escolar da Faculdade de Ciências e Letras – UNESP/Araraquara, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Educação Escolar.

**Linha de Pesquisa:** Sexualidade, Cultura e Educação Sexual

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Cláudia Bortolozzi Maia

**Bolsa:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

ARARAQUARA – S.P.  
2014

Araujo, Karla Cristina Vicentini de

Sexualidade na internet: análise de blogs sobre sexualidade e  
educação sexual / Karla Cristina Vicentini de Araujo – 2014

153 f. ; 30 cm

Dissertação (Mestrado em Educação Escolar) – Universidade  
Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Letras, Campus de  
Araraquara

Orientador: Ana Claudia Bortolozzi Maia

1. Educação. 2. Educação sexual. 3. Internet. 4. Blogs.

I. Título.

KARLA CRISTINA VICENTINI DE ARAUJO

## **SEXUALIDADE NA INTERNET: Análise de blogs sobre sexualidade e educação sexual**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós- Graduação em Educação Escolar da Faculdade de Ciências e Letras – UNESP/Araraquara, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Educação Escolar.

**Linha de Pesquisa:** Sexualidade, Cultura e Educação Sexual

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Cláudia Bortolozzi Maia

**Bolsa:** Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES

Data da defesa: 26 / 08 /2014

### **MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:**

---

**Presidente e Orientadora: Prof. Dr<sup>ª</sup>. Ana Cláudia Bortolozzi Maia**

Faculdade de Ciências e Letras- UNESP/Araraquara

---

**Membro Titular: Prof. Dr<sup>º</sup>. Paulo Rennes Marçal Ribeiro**

Faculdade de Ciências e Letras- UNESP/Araraquara

---

**Membro Titular: Prof. Dr<sup>º</sup>. Rinaldo Correr**

Universidade Sagrado Coração- USC/Bauru

**Local:** Universidade Estadual Paulista

Faculdade de Ciências e Letras

**UNESP- Campus Araraquara**

Dedico este trabalho a minha família, em especial meus pais, Eliana e Orlando, aos meus irmãos Alexandre e Fernando, ao meu sobrinho e afilhado Raphael e ao meu marido Rogério. Obrigado pelo incentivo e apoio em todos os momentos, oferecendo forças para seguir em frente e por ajudar a tornar os meus sonhos realidade.

A conquista desse sonho dedico a vocês que me ajudaram nessa caminhada!

## AGRADECIMENTOS

Realizar uma dissertação de mestrado não é uma tarefa fácil, porém é uma experiência enriquecedora e de plena superação. Para quem vivencia esse processo juntamente com nós, percebe as grandes dificuldades que enfrentamos nesse trabalho interminável e enigmático. Tudo isso só se tornou real, devido ao apoio de todos que participaram, direta ou indiretamente nessa pesquisa. Gostaria de agradecer a todas essas pessoas.

Gostaria de agradecer a Deus por ter tido a oportunidade de realizar um sonho juntamente a pessoas tão especiais.

À minha família pelo apoio e incentivo constante em todos os momentos, em especial meus queridos pais Orlando e Eliana que sempre acreditaram no meu potencial e lutaram junto comigo pela realização deste sonho, aos meus irmãos Alexandre e Fernando e suas esposas que sempre estiveram do meu lado quando precisei, e ao meu sobrinho e afilhado Raphael por ser uma inspiração e trazer mais alegria à família, aos tios e tias, primos e primas que sempre acreditaram em mim, aos meus avós maternos Carlos (in memoriam) e Maria (in memoriam) e paternos Francisco (in memoriam) e Maria do Céu. Obrigado por tudo!

Ao meu marido Rogério que esteve presente em todos os momentos e vivenciou junto comigo todo esse processo de crescimento e desenvolvimento psicológico e profissional. Obrigado por me ajudar a realizar este sonho!

Em especial a minha orientadora Ana Claudia Bortolozzi Maia que aceitou me orientar, acreditando no meu potencial e estando presente nos momentos necessários e oferecendo todo suporte e apoio ao meu estudo. Obrigada por me ensinar com competência, segurança e sabedoria o desenvolvimento da pesquisa científica e acadêmica. Obrigado pela oportunidade de trabalhar ao seu lado e pela confiança!

Aos amigos Hamilton, Carina, Shirley, Robinson e especialmente Viviane, uma amiga de longa data, somos parceiras desde a graduação. Vivenciamos momentos importantes, felizes e dolorosos, mas inesquecíveis nesse período importante de nossas vidas. Juntos nos ajudamos e conseguimos superar as dificuldades encontradas neste caminho. Obrigada pelo companheirismo!

A todos os colegas da pós-graduação, vivemos um período de grande troca de experiência e aprendizado, percorremos este caminho juntos, nos apoiando e ajudando uns aos outros. Obrigado a todos pela amizade e rica troca de cumplicidade!

A todos os professores da Pós-Graduação em Educação Escolar pelas aulas e discussões teóricas que muito contribuiu para o desenvolvimento desse estudo e que se tornaram referenciais para me guiar neste caminho acadêmico, em especial o Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro, por quem eu tenho um carinho enorme, e por ter me acolhido como sua aluna durante alguns anos e me oferecer oportunidades e a Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Andreza Marques de Castro Leão, por ter sido grande amiga no decorrer desses anos e ter colaborado muito para o desenvolvimento dessa dissertação. Meus sinceros agradecimentos!

Ao Prof. Dr. Rinaldo Correr por aceitar participar da banca e contribuir para o aperfeiçoamento deste trabalho.

A banca da qualificação e de defesa por aceitarem participar de momentos importantes e oferecerem grandes contribuições para enriquecer e aperfeiçoar este estudo. Obrigado pela colaboração!

A FCLAr pela oportunidade de realizar este estudo, e todos os funcionários da pós-graduação pela cordialidade e auxílios prestados.

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES por ter concedido apoio e investimento à pesquisa científica, possibilitando-me maior dedicação a um estudo acadêmico sério e comprometido.

A todos que de alguma forma fizeram parte da minha história e que contribuíram de alguma forma para que hoje eu seja uma pessoa que acredita que para se realizar um sonho é necessário ser persistente, ter paciência e lutar pelo seu objetivo sem deixar que nada te abale.

Ninguém vence sozinho, por isso desejo a todos vocês todo o meu carinho e agradecimentos eternos!

No dia em que a educação sexual for bem compreendida, e sobretudo bem aplicada, nesse dia um sopro de renovação varrerá a face da terra, sublimando o sentimento humano e aprimorando o amor no seu tríplice aspecto: conjugal, paternal e filial. No dia em que as mães disserem a seus filhos que eles nasceram de dentro do seu ventre, muito mais respeito eles a terão, do que lhes afirmando que foram trazidos ao mundo pelo bico de uma cegonha  
(ALBUQUERQUE, 1936, p. 19).



ARAUJO, K. C. V. **SEXUALIDADE NA INTERNET: Análise de blogs sobre sexualidade e educação sexual**. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação Escolar)-Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Campus Araraquara/SP, 2014.153p.

## RESUMO

A educação sexual intencional ou não intencional ocorre em diferentes instâncias sociais e por meio de diferentes meios didáticos, inclusive os midiáticos. Recentemente o avanço tecnológico e o uso da internet têm facilitado a difusão de informações e conhecimentos em todas as áreas e os *blogs* são uma das formas para obter informações a respeito do assunto abordado. Esta pesquisa qualitativa-descritiva, tipo documental, teve como objetivo identificar e analisar *blogs* que tratem da sexualidade e educação sexual, visando compreender sua possível utilização em propostas educativas. Para a realização da análise foi utilizada a análise de conteúdo, que utiliza de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo por meio de categorias. O recurso para busca dos *Blogs* ocorreu pela localização dos mesmos em um site de busca de *Blogs* na internet: Google *Blogs*. Sendo assim, foram encontrados 23 *Blogs* com os descritores: sexualidade; educação sexual; escola e adolescência. Desses, foram encontrados: cinco de caráter pessoal, um político, cinco educacionais, seis notícias/jornalistas e seis religiosos. Dentre os educativos, dois eram específicos de educação infantil e não de sexualidade em geral e, portanto, três *Blogs* finais foram analisados em seu conteúdo. Os três *Blogs* selecionados para análise de conteúdo foram da autoria de: Claudia Bonfim, José Luiz do Prado e Laura Muller. Os resultados mostram a organização dos temas abordados nas postagens dos conteúdos nas seguintes categorias: Gênero e Diversidade; Relacionamento Amoroso; Erotismo; Saúde Sexual: Prevenção à Doenças Sexualmente Transmissíveis e Uso de Drogas; Saúde Reprodutiva; Resposta Sexual e Práticas Sexuais; Adolescência; Doenças Psiquiátricas e Outros Temas. Além disso, foram analisadas também as concepções de educação sexual implícita ou explícita e as abordagens que sustentavam essas concepções: biológica, sexológica e/ou emancipatória, sendo prioritária a ênfase em conteúdos relacionados às questões biológicas e/ou clínicas (queixas sexuais). Os objetivos propostos nesse estudo foram atingidos, porém percebemos que os autores dos *blogs* não realizam postagens com conteúdos acadêmicos que visam a educação sexual emancipatória como o esperado, mas percebe-se que existe a preocupação em desconstruir preconceitos sobre a sexualidade, porém nas postagens ainda há padrões heteronormativos desvelados na educação sexual transmitida. Verificou-se também que os *blogs*, mesmo que tenham sido construídos com a intenção pedagógica ou de difusão de conhecimento, mostram-se falhos enquanto instrumentos educacionais, mas que se manifestam enquanto um meio de auto-promoção acadêmica e/ou divulgação de produtos. Outros estudos são necessários para aprofundar a análise desse recurso no campo da educação sexual, seja como veículo de crítica e reflexão ou para a obtenção de informação e conhecimento.

**Palavras-chave:** Sexualidade. Educação. Internet. Blogs. Educação Sexual. Instrumento Pedagógico.

ARAUJO, K. C. V. **SEXUALITY ON THE INTERNET: Analysis of blogs about sexuality and sexual education.** 2014. Dissertação (Mestrado em Educação Escolar)- Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Campus Araraquara/SP, 2014.153p.

## ABSTRACT

The sexual education – intentional or unintentional – occurs at different social areas and by different teaching methods, including the media ones. Recently, the technological progress and the use of internet have facilitated the diffusion of information and knowledge of several areas; and the blogs are one of the ways to get information about the target subject. The goal of this qualitative descriptive research, documentary type, was to identify and analyze blogs whose subject is sexuality and sexual education, seeking for understanding its application in educational proposals. To perform the analysis it was used the content analysis, which utilizes systematic and objective procedures to describe the content through categories. The resource used to choose the blogs was by a search site on the internet: “google blogs”. Thus, 23 blogs were found with the descriptors: sexuality; sexual education; school and adolescence. Among them there were: five with personal characteristic, one political, five educational, six journalistic and six religious. Among the educational ones, two were specific on child education and not about sexuality in general, therefore, in the end three of the blogs were analyzed for their content. The three blogs selected for the content analyses were authored by: Cláudia Bonfim, José Luiz do Prado e Laura Muller. The results show the organization of the covered topics on posting of the contents in the following categories: Gender and Diversity; Loving Relationship; Eroticism; Sexual Healthy: prevention to sexually transmitted diseases and drug abuse; Reproductive Healthy; Sexual Response and Sexual Practices; Adolescence; Psychiatric Diseases and Others. Furthermore, we also analyzed the implicit or explicit conceptions of sexual education and the approaches which sustain these conceptions: biologic, sexological and/or emancipatory, with priority emphasis on content related to biological and/or clinical issues (sexual complaints). The goals proposed for this study were achieved, but we realized that the authors of the blogs do not execute/write posts with academic content which aim emancipating sex education as expected, but we could noticed the existence of the authors concern with deconstructing prejudices about sexuality, although on posting there are still heteronormative standards unveiled on the transmitted sexual education. It also has been found that the blogs, even they were made with pedagogic intention or with knowledge diffusion purpose they seem to be flawed as educational tools, but which manifests an academic auto-promotion or a way to advertise products. Further studies are needed to analyze in a more deeply this resource in the field of sexual education, either as a vehicle for criticism and reflection, or to obtain information and knowledge.

**Keywords:** Sexuality. Education. Internet. Blogs. Sexual Education. Pedagogical Instrument.

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> Descrição dos <i>Blogs</i> encontrados na busca no google <i>blogs</i> .....	35
--	----

## SUMÁRIO

<b>1. REVISÃO TEÓRICA: INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1.SEXUALIDADE E EDUCAÇÃO SEXUAL: CONCEITOS E PROBLEMATIZAÇÕES .....</b>	<b>12</b>
<b>1. 2. OS BLOGS COMO INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS .....</b>	<b>26</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS .....</b>	<b>32</b>
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>33</b>
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>35</b>
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>77</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>86</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>92</b>

# 1. REVISÃO TEÓRICA: INTRODUÇÃO

## 1.1. SEXUALIDADE E EDUCAÇÃO SEXUAL: CONCEITOS E PROBLEMATIZAÇÕES

### 1.1.1. Sexualidade

Para Melo (2004) o ser humano vive em um ambiente em que a sexualidade está presente em todos os momentos da vida cotidiana. Para Nunes (2005a) a sexualidade apresenta-se em todo momento da vida cotidiana, portanto

vivemos num "ambiente sexualizado" e os discursos sobre sexualidade entrelaçam todas as esferas da nossa vida cotidiana: confusos, apelativos, questionantes, mistificadores e enquadradores. Estamos a mercê desses discursos (NUNES, 2005a, p. 05).

O ser humano possui a complexidade do elemento e da realidade sexual, e essa é a extensão essencial da sexualidade (VIDAL, 2002). Discutir sobre a sexualidade é um trabalho árduo, pois é um campo do saber e de pesquisa socialmente polêmico. O conteúdo intenso dessa dimensão humana e todas as suas significações causam dificuldade para o ser humano saber lidar com a própria sexualidade. É relevante a existência de debates e reflexões sobre a dimensão histórica de tabus e preconceitos referentes aos papéis sexuais para promover uma visão crítica sobre os comportamentos sexuais em busca de uma nova concepção sexualidade que irá beneficiar as diversas dimensões do relacionamento humano que estão ligadas ao desejo, o prazer e a afetividade (NUNES, 2005a).

Para Giddens (1993), a sexualidade é algo subjetivo e permanente, possui um elemento biológico essencial para preservação das espécies. De acordo com Júnior (1997, p. 87) “A sexualidade humana é resultante de um complexo processo envolvendo a hereditariedade e as pressões ambientais, exercidas principalmente pela cultura, que interagem, influenciam e selecionam o comportamento sexual”. Já para Vidal (2002, p.24) “a sexualidade é um dos aspectos importantes do ser individual e da convivência social. Ela tem início na própria vida, está intimamente ligada ao desenvolvimento psicobiológico do homem e condiciona todas as formas de vida social”. Maia (2010) considera a sexualidade um fenômeno complexo e extenso com origem histórica e social que ultrapassa a ideia de estar restringida ao ato sexual em si.

Para a autora, a sexualidade é um conceito abrangente, pois considera a forma como se percebe e vive as representações e práticas sexuais.

Para Figueiró (2001), a sexualidade

[...] não pode ser restringida à sua dimensão biológica, nem à noção de genitalidade, ou de instinto, ou mesmo de libido. Também não pode ser percebida como uma ‘parte’ do corpo. [...] É uma dimensão “essencialmente humana”, cujas significações e vivências são determinadas pela natureza, pela subjetividade de cada ser humano e, sobretudo, pela cultura, que deve ser compreendida, em sua totalidade e globalidade, como uma construção social que é condicionada pelos diferentes momentos históricos, econômicos, políticos e sociais (FIGUEIRÓ, 2001, p. 39).

É importante ter um bom entendimento sobre o significado dos conceitos: sexo e sexualidade. Sexo diz respeito ao ato sexual enquanto fonte de prazer sexual, já a sexualidade é mais ampla, pois abrange o sexo e todos os fatores que estão relacionados a ele, assim como os valores morais que cada cultura produz frente o comportamento sexual (FIGUEIRÓ, 2009b).

Para Giddens (1993) o sexo está atualmente presente no domínio público e representa a revolução sexual que se sucedeu nas últimas décadas e as expectativas revolucionárias promoveram uma reflexão sobre o assunto. Werebe (1998) considera a sexualidade um termo flutuante, um conceito ambíguo que dificulta distinguir o conhecimento da conduta sexual. Para a autora, condutas e ações que possuam um conteúdo sexual com ausência do órgão genital fazem parte da sexualidade, portanto a dificuldade em determinar o conceito de sexualidade ocorre devido à associação da sexualidade e sua relação direta com o genital. Júnior (1997) entende que na sexualidade as características biológicas e culturais mantêm uma relação conjunta, portanto

os aspectos biológicos da sexualidade e a cultura não se excluem mutuamente, nem são independentes; são, pelo contrário, inter-relacionados e interdependentes. Desse modo, a sexualidade não pode ser considerada como uma característica exclusivamente biológica, nem pode ser tendenciosamente descrita como pertencente apenas à cultura; mas, antes, como uma interação entre a biologia e a cultura na qual tanto os processos culturais como os biológicos se retroalimentam, num “feedback mútuo” que os mantém atuantes (JÚNIOR, 1997, p. 91).

A sexualidade exhibe uma das mais intensas e exigentes extensões antropológicas, surgindo de manifestações do procedimento de normatização científica e política das práticas sexuais (LOMBARDI; GOERGEN, 2005). Ela deve ser entendida em suas variadas abordagens e extensões, assim como comportamento sexual abrange dimensões biológicas,

psicossociais e culturais. As difíceis relações sociais produzem o conteúdo sexual a partir da concepção subjetiva do sujeito (WEREBE, 1998). Para Maia (2010) a expressão sexual é algo subjetivo que se constrói nas relações sociais mais amplas, portanto

[...] a sexualidade humana não é um ato natural, mas é construída socialmente pelo contexto cultural, [...] por isso a sexualidade implica na relação entre a subjetividade e a atividade corporal, mediadas pela cultura.

[...] Sexualidade e Sexo são fenômenos culturais na medida em que expressam as relações sociais e políticas que inevitavelmente medeiam o modo como as pessoas experienciam seus corpos, prazeres e desejos, incluindo o fato de que tais experiências são construídas em relação a determinadas ideias normativas (MAIA, 2010, s/p).

Para Nunes (2005a) a sexualidade reflete padrões considerados adequados pela sociedade, a partir disso o autor entende

[...] que a proliferação dos discursos sobre a sexualidade humana, sua conseqüente classificação entre a normalidade e as perversões, a pedagogização da normatização do sexo, infantil e adolescente, matrimonial e doente, corresponderam aos interesses e movimentos internos da sociedade burguesa. Não há variação entre a repressão medieval e a suposta liberdade advinda com a modernidade burguesa. Engendram-se teses e formas de novos discursos, mas há uma eficiente transformação das teias de poder e controle social das práticas sexuais (NUNES, 2005a, p. 45).

As sociedades definem as normas de conduta sexual e seus princípios, interesses e costumes. É importante compreender a sexualidade em sua amplitude para poder vivenciá-la com liberdade e prazer. A sexualidade humana é um elemento que engloba algo além da restrição primitiva, ela possui um propósito no significado de compreensão. É uma dimensão essencial, ativa, autêntica e produtiva em sua representação e existência. A sexualidade não pode ser reduzida a algo único e concreto, é muito mais do que isso, é algo que possui significados a partir de construções históricas passíveis de transformações, permanecendo constantemente com alterações de conceitos (NUNES, 2005a).

A pesquisa sobre o campo da sexualidade precisa de uma intensa verificação do contexto que a cerca, da compreensão antropológica que a sustenta do ponto de vista político, da doutrina que fundamenta um desenvolvimento social de um período, dos princípios éticos e normas morais e da fácil concepção do assunto que a instituição escolar irá trabalhar. É difícil ocorrer a possibilidade de êxito político e progresso de uma pesquisa sobre sexualidade se os trabalhos não estiverem em qualidades suficientes para superar contextos do senso comum, efetivadas de

formas simplistas, com prováveis normatizações de condutas, sem verificar as origens que as sustentam (NUNES, 2005b).

A sexualidade humana moldou-se às necessidades da sociedade e obedeceu aos padrões de comportamentos impostos como adequados, porém, as discussões e reflexões sobre o assunto fizeram com que tais padrões fossem revistos e muitos estão sendo alterados frente aos novos discursos para a mudança da visão de antigos moralismos, discriminações, preconceitos e estereótipos.

Grandes mudanças ocorreram com relação ao comportamento sexual no decorrer dos anos, pois

na sexualidade contemporânea, a procriação ocupa apenas um espaço reduzido e marginal. Doravante, a sexualidade aparece como uma experiência pessoal, fundamental para a construção do sujeito, em um domínio que se desenvolveu e assumiu um peso considerável no decorrer dos séculos: a esfera da intimidade e a da afetividade. O repertório sexual se ampliou, as normas e a trajetória da vida sexual se diversificaram, os saberes e as encenações da sexualidade se multiplicaram. A expressão “revolução sexual”, muitas vezes empregada para designar o conjunto dessas mudanças, provavelmente esta inadequada para dar conta da emergência de uma nova experiência pessoal de si mesmo e de novas relações interpessoais, que muito devem a outras transformações sociais (BOZON, 2004, p.43).

Segundo a Bauman (2001) a era moderna contemporânea ocorreu nos séculos XVI a XVIII e é representada pela “fluidez” ou “liqueidez”, pois nada se fixa no tempo e no espaço. Para o autor a modernidade inicia-se

[...] quando o espaço e o tempo são separados da prática da vida e entre si, e assim podem ser teorizados como categorias distintas e mutuamente independentes da estratégia e da ação; quando deixam de ser, como era ao longo dos séculos pré-modernos, aspectos entrelaçados e dificilmente distinguíveis da experiência vivida, presos num estável e aparente invulnerável correspondência biunívoca (BAUMAN, 2001, p. 15).

De acordo com Bauman (2001) a conquista do espaço no tempo moderno foi adquirida devido a flexibilidade e expansividade. Para o autor (p.16) “A velocidade do movimento e o acesso aos meios mais rápidos de mobilidade chegaram nos tempos modernos à posição de principal ferramenta do poder e da dominação”. Desta forma, entende-se que a fluidez como ferramenta em busca do objeto de consumo, é um ato de poder na era pós-moderna, desta forma

os mal-estares da modernidade provinham de uma espécie de segurança que tolerava uma liberdade pequena demais na busca da felicidade individual. Os



mal-estares da pós-modernidade provêm de uma espécie de liberdade de procura do prazer que tolera uma segurança individual pequena demais (BAUMAN, 1998, p. 10).

Para Bauman (2004) os relacionamentos humanos na pós-modernidade possuem grande fragilidade frente à insegurança presente nos desejos conflitantes de estreitar laços afetivos e mantê-los frouxos ao mesmo tempo. A vida moderna reproduz relacionamentos com comportamentos e sentimentos ambivalentes, em que os relacionamentos são interrompidos muito antes de se começar a deixar de desejá-los. Utiliza-se o termo “relações virtuais” para designar este relacionamento pós-moderno. Para o autor

ao contrário dos relacionamentos antiquados (para não se falar daqueles com “compromisso”, muito menos dos compromissos de longo prazo), elas parecem feitas sob medida para o líquido cenário da vida moderna, em que se espera e se deseja que as “possibilidades românticas” (e não apenas românticas) surjam e desapareçam numa velocidade crescente e em volume cada vez maior, aniquilando-se mutuamente e tentando impor aos gritos a promessa de “ser a mais satisfatória e a mais completa”. Diferentemente dos “relacionamentos reais”, é fácil entrar e sair dos “relacionamentos virtuais” (BAUMAN, 2004, p. 12-13).

Em 1989 foi realizado um estudo por Lilian Rubin que apresenta as histórias sexuais de aproximadamente mil pessoas heterossexuais com idade entre 18 e 48 anos nos Estados Unidos. Sendo sujeito da sua própria pesquisa, a autora verificou que a virgindade antes do casamento era estimada por homens e mulheres. As mulheres sexualmente ativas eram desprezadas, pois a honra estava diretamente ligada à capacidade de resistir e/ou conter a sexualidade. Atualmente parte dos padrões do estudo realizado por Lilian Rubin ainda existe, como por exemplo, o fato de que havia diferença entre a garota virgem que era considerada decente e a sexualmente ativa era vista como vadia, assim como a ética da conquista masculina, onde os homens investiam nas conquistas e posteriormente desprezavam as garotas que não conseguiam resistir aos avanços sexuais. Porém outros comportamentos tiveram grandes mudanças, assim como o direito de ter atividade sexual em qualquer idade que se julgue adequada (GIDDENS, 1993).

De acordo com Giddens (1993) a pesquisa de Rubin mostra discordâncias significativas entre países, culturas e diferentes níveis socioeconômicos. Alguns grupos tentam opor-se as transformações descritas, algumas sociedades possuem maior tolerância sexual que outras e muitas talvez não vivenciaram o comportamento sexual radical dos Estados Unidos. O autor conclui que (p.22) “Para as pessoas que vivem nesses contextos, sobretudo para as mulheres, as transformações que estão atualmente ocorrendo são dramáticas e perturbadoras”.

Catonné (2001) em seu livro “A sexualidade, ontem e hoje”, relata a história sobre como aprendemos a sentir, pensar e falar sobre a sexualidade. Nele são abordadas questões polêmicas referentes à história da sexualidade como a busca da liberdade sexual, da emancipação da mulher, da conquista de novos direitos na atualidade em tempos de graves doenças sexualmente transmissíveis, a luta contra preconceito, a prática da contracepção, etc. Esses são alguns fatores abordados que apontam a busca do desenvolvimento de atitudes voltadas para o respeito com as pessoas. A partir disso o autor nos mostra a importância da discussão sobre o tema e que devemos sempre acompanhar as transformações ocorridas para compreender a busca da luta pelos direitos sexuais. O autor entende que “[...] se queremos liberdade sexual para sermos mais felizes ou menos infelizes, a medida da sexualidade é a felicidade” (CATONNÉ, 2001, p.7).

De acordo com Meirelles (1997) a sexualidade, a família e a educação são processos criativos, dinâmicos e estão em constante mudança. Para o autor devemos pensar nas inúmeras manifestações de vida expressa em atitudes e condutas de vários sistemas para desenvolver vínculos e identidades.

### **1.1.2. Educação Sexual**

Para Braga e Yaslle (2006) é muito importante a existência de uma educação sexual no preparo do indivíduo para vivenciar a sua sexualidade de forma prazerosa e livre de repressões, pois a educação sexual repressora favorece para que a pessoa não tenha uma sexualidade saudável e livre de problemas, o que pode ocasionar um comportamento sexual insatisfatório onde a atração é prejudicada, o orgasmo afetado e a vida sexual danificada. Daí, que esta educação é necessária em todo o desenvolvimento humano e, como ressalta Vidal (2002, p.131) “não se pode pôr em dúvida a necessidade da educação sexual, em todas as etapas da vida e de modo particular da infância à juventude”.

A educação sexual não é facilmente uma compreensão do comportamento sexual, ela estabelece direitos e deveres do ser humano (VIDAL, 2002). Existem muitas divergências sobre esta educação e se ela ocorrer na escola torna-se um grande alvo de discussões. O ambiente escolar público e privado manteve este assunto continuamente longe de seu currículo e encargos institucionais. (NUNES; SILVA, 2000a).

Para Júnior (1997) o ser humano está sempre se relacionando sexualmente, portanto

ao longo da vida, num processo contínuo de busca dos sentidos da sexualidade, o indivíduo sofre a todo momento as influências diretas daquilo

que denominamos “cultura da sexualidade”. Essas influências, advindas da família, dos meios de comunicação, da religião ou da escola pressionam, exigem e moldam o indivíduo para adaptá-lo aos padrões de comportamento impostos pela sociedade (JÚNIOR, 1997, p. 93).

Para Júnior (1997) a escola é um ambiente onde muitas características culturais estão presentes, como

“[...] valores, interesses, ideologias, costumes, crenças, atitudes, tipos de organização familiar, econômica e social, como também diferentes padrões de comportamento sexual. Desse modo, a sala de aula passa a ser um ambiente cultural onde encontramos tensões, contradições e conflitos” (JÚNIOR, 1997, p. 93).

Nunes e Silva (2000a) propõe a promoção da educação sexual emancipatória que diz respeito a uma visão ético-política de uma ação institucional escolar. O autor esclarece abaixo o que compreende sobre o conceito de emancipação, portanto

a emancipação pode ser entendida como a formação para a compreensão plena, integral, histórica, ética, estética e psicossocialmente significativa e consciente das potencialidades sexuais humanas e sua vivência subjetiva e socialmente responsável e realizadora. Trata-se da qualificação ontológica da sexualidade humana e sua construção ético-social. A escola deve ser entendida como instituição social inserida na práxis social como um todo e seu papel deve ser de formação de homens e mulheres omnilaterais, capazes de apropriação plena da condição humana e inserção emancipadora no mundo do trabalho, da cultura e das vigências sexuais realizadoras. Implica reconhecer a pertinência do espaço institucional escolar e os limites e contradições da abordagem da sexualidade como tema curricular na escola. Para isso, torna-se necessária a produção de um ethos inovador que articule as responsabilidades entre escola e família, entendendo-a aqui como unidade social em transformação, de modo a constituir um conjunto de saberes, habilidades e atitudes, referentes à sexualidade humana, voltada para a emancipação e libertação humana em plenitude (NUNES; SILVA, 2000a, p. 17-18).

Segundo Nunes e Silva (2000a) a educação sexual emancipatória sugere que não se pode dispensar uma discussão crítica dos conhecimentos sexuais, pois é uma questão de desenvolver circunstâncias para conceber a sexualidade em seu contexto. Para Nunes (2005a) é importante renovar para oferecer uma educação sexual que supere as falhas atuais, portanto

a abordagem da sexualidade humana numa dimensão pedagógica requer um entrosamento histórico e moral novo, o auxílio das ciências humanas e o acesso à produção específica dos últimos anos. Isto não quer dizer que tenhamos que fragmentar ainda mais a sexualidade formando professores de "educação sexual". Significa, outrossim, superar o dualismo racionalista e

tecnicista da escola atual e da intensidade tecnocrática e profissionalizante (NUNES, 2005a, p. 17).

De acordo com Maia (2004; 2006) a educação sexual deve estar inserida em todo processo formativo da pessoa, sendo oferecida de forma contínua e preventiva de acordo com a população abordada, não devendo ser reduzida a informação biológica ou a aspectos higiênicos e sanitários referentes ao tema. É importante que educadores pensem sobre a sexualidade humana para poder superar limitações e conseguir auxiliar o outro, para a autora

[...] educadores e profissionais manifestam, muitas vezes, dificuldades pessoais, para educar seus alunos e clientes sobre sexo. É preciso, então, que os educadores reflitam sobre sua própria sexualidade – sua educação, o conhecimento, as informações, os valores e atitudes que incorporaram – antes que passem a lidar com a sexualidade do outro [...] (MAIA, 2006, p.227).

Para Figueiró (2001, p. xiii) a educação sexual diz respeito a “[...] toda ação ensino-aprendizagem sobre a sexualidade humana, seja no nível do conhecimento de informações básicas, seja no nível do conhecimento e/ou discussões e reflexões sobre valores, normas, sentimentos, emoções e atitudes relacionados à vida sexual”. De acordo com Maia (2010) a educação sexual refere-se a todas as ações referentes a atitudes, comportamentos, opiniões e valores ligados à sexualidade. Segundo Werebe (1998) a educação sexual é um processo de atitudes intencionais e não intencionais que dizem respeito à sexualidade, desenvolvidos em todos os locais em todos os momentos.

De acordo com Figueiró (2007) a interação e o aprendizado sobre a sexualidade nas relações humanas refere-se ao que chamamos de educação sexual informal e isso estabelece a sua maneira informal de educar. Desta forma a autora entende

[...] que todos somos educadores sexuais, pois ensinamos algo sobre sexualidade às pessoas que nos rodeiam, mesmo sem percebermos, ou sem desejarmos fazê-lo. Em função disto, é importante que, em cada escola, todos os profissionais envolvam-se num processo de reflexão e estudo sobre a Educação Sexual, mesmo que vários deles não se sintam aptos, ou não desejem trabalhar o assunto, de maneira formal, com os alunos (FIGUEIRÓ, 2007, p. 27).

De fato há dois tipos de educação sexual, a informal que diz respeito às diversas maneiras de interação sobre todos os aspectos relacionados à sexualidade, sendo proposital ou não, e a formal diz respeito a uma atividade intencional sobre a sexualidade que irá acontecer com ou sem um programa de planejamento prévio de aprendizado. A família educa sexualmente o indivíduo e insere valores e costumes subjetivos referentes à sexualidade; já a escola possui

o trabalho de transmitir o saber científico a cerca deste tema. A escola deve ensinar a educação sexual porque é responsável pela constituição integral do aluno, o que contempla a formação mental, a ética e a afetiva (FIGUEIRÓ, 2007).

Segundo Meirelles (1997) a aprendizagem ocorre na escola, porém a educação é responsabilidade da família e da sociedade, portanto

a aprendizagem não se realiza apenas na escola e nem é seu privilégio. Logo, a família e a sociedade não podem isentar-se de suas co-responsabilidades com a educação. A escola, por sua vez, não pode limitar o aluno a um mero consumidor de informações, e os pais a meros pagadores de contas. O compromisso da educação é com a formação e não com a informação. Informação consegue-se em qualquer lugar e é de curta duração. Pensar que ensinar é transmitir informações parciais a pessoas fragmentadas, sem a compreensão do Todo contextual, é iludir-se, enganar a si e aos outros, deixar envelhecer a capacidade de aprender (MEIRELLES, 1997, p. 85).

De acordo com Meirelles (1997) a escola é o local ideal para ocorrer a educação sexual de forma saudável e assim acolher a família. É um ambiente que “[...] tem como função social ser um centro difusor de conhecimento. Todo conhecimento, como a sexualidade, é patrimônio da humanidade. Portanto, ninguém é proprietário da aprendizagem” (MEIRELLES, 1997, p. 84-85). Para Vidal (2002) os responsáveis pelo aluno devem possuir

[...] o direito e dever da educação sexual de seus filhos. Esse direito/dever existe independente da missão da escola e, aliás, a precede. Nem a escola nem a sociedade civil, nem o Estado nem outras instituições educacionais podem suplantar a tarefa dos pais na educação sexual de seus filhos. As diversas instituições têm por finalidade não substituir os pais, mas ajudá-los em sua missão (VIDAL, 2002, p. 132).

Segundo Figueiró (2007) a educação sexual na escola deverá proporcionar ocasiões para a realização de atividades que favoreçam discussões e reflexões, sendo liderado por um profissional da educação que irá atuar esclarecendo dúvidas. O aluno tem o direito de saber melhor sobre seu corpo e sua sexualidade, poder refletir sobre todos os valores, normas e regras impostas pela sociedade sobre a sexualidade e assim, desenvolver sua posição frente este tema polêmico e definir com autonomia, liberdade e responsabilidade sobre sua vida sexual, ou seja, o aluno deve estar apto para ser independente e assim estabelecer seus valores próprios. Para a autora a educação sexual remete ao direito do indivíduo na escolha sobre a própria sexualidade, portanto

investir na Educação Sexual implica em admitir que é um direito dos educandos conhecer sobre seu corpo, sua sexualidade, sobre a possibilidade, que pode estar em suas mãos, de construir relacionamentos significativos, marcados pelo amor (ou, simplesmente, pelo sentimento de bem querer) e pelo respeito. Este processo educativo deve ter como base o desenvolvimento dos sentimentos, da emoção, enfim, da afetividade (FIGUEIRÓ, 2009a, p.194).

Para Júnior (1997) o ambiente escolar que oferece a educação sexual para os alunos irá favorecer o crescimento pessoal e o amadurecimento da sexualidade, deste modo

a sala de aula pode ser uma espécie de laboratório de possibilidades de expressão da liberdade permitindo que os alunos pensem e reflitam sobre si próprios. Essa atitude crítica promove a autonomia pessoal com confiança e auto-estima, qualidades fundamentais para traduzir e transformar a decisão em ação. A tomada de decisão passa por uma dimensão ética: a liberdade de agir para dar sentido à sexualidade não pode interferir na liberdade e na ressignificação da sexualidade do outro (JÚNIOR, 1997, p. 95).

É muito importante que o professor repense sua própria educação sexual de forma contínua para ser possível educar seus alunos livre de preconceitos e realizar a mudança social. Para a autora a reeducação diz respeito a rever valores, atitudes e conhecimentos. (FIGUEIRÓ, 2009a). Grande parte dos professores reconhece o quão significativo é a educação sexual na formação dos alunos, porém muitos se sentem inseguros e receosos por não terem formação e preparação para trabalhar com a sexualidade no espaço escolar. É possível compreender o comportamento dos professores devido à postura profissional que se deve manter frente a esse assunto tão polêmico (FIGUEIRÓ, 2009b). Para Júnior (1997, p 94) “[...] o professor faz da educação sexual uma prática social dotada da intencionalidade de democratizar a sala de aula, respeitando os múltiplos aspectos da cultura nela presentes”.

Segundo Nunes (2005a, p.14), “todos nós como sujeitos constituídos socialmente estamos submetidos a um processo de enquadramento sexual que é determinado, em última instância, com as estruturas sociais”. Para Maia (2006) a compreensão, portanto, da sexualidade como um fenômeno social implica na necessidade de se considerar uma educação sexual que garanta constantemente uma reflexão ampla e crítica das múltiplas determinações e manifestações da sexualidade para toda a população, independentemente de qualquer condição individual: gênero, idade, etnia ou limitações orgânicas. Júnior (1997, p. 95) acredita que “A educação sexual, como um processo social no âmbito escolar, poderá ser considerada como um processo de transformação e mudança, que parte de um projeto coletivo e atinge os indivíduos, cada qual com sua busca particular do(s) sentido(s) da sexualidade. Nunes (2005a, p. 31)

entende que “A educação sexual é um fenômeno da sociedade. Não é uma tarefa primordial da escola, embora encontre nela um reforço institucional de suas bases sociais”.

Para Nunes (2005a) a educação sexual diz respeito à questão técnica e também todas as outras que a envolvem como a questão social, estrutural e histórica, pois retornou de forma recente com assuntos polêmicos sobre programação familiar e/ou controle de natalidade. Nunes e Silva (2000a) acreditam que

[...] ainda temos sérias divergências sobre a natureza, identidade e limitações do que seja propriamente a educação sexual; divergências que estão presentes no campo das ciências e da educação e das iniciativas institucionais de entendimentos e de conceituações sobre esta questão ou tema, mas não deixamos de entender que por esta expressão quer-se representar o conjunto de processos simbólicos-significativos e comportamentais, psicosubjetivos e socioinstitucionais de representação e vivências das identidades e potencialidades sexuais (NUNES; SILVA, 2000a, p.13).

De acordo com Júnior (1997) a sexualidade é um assunto polêmico e ocasiona muitas dúvidas que precisam ser integradas a um projeto pedagógico da escola, para assim desenvolver um processo educativo interdisciplinar que colabore para a ocorrência de uma educação sexual que vise todas as dimensões e expressões da construção sexualidade humana.

Segundo Nunes (2005b) a existência da inclusão voluntária de um ambiente institucional para promover debates sobre a sexualidade no espaço escolar amparada de uma rigorosa conduta ética e política, a ser desenvolvida social e democraticamente em busca de alterações no entendimento dessa intensa extensão do estudo do ser humano não seria o suficiente para promover as mudanças necessárias nesse campo frente a tantos obstáculos.

### **1.1.3. Educação Sexual X Orientação Sexual**

Para Xavier Filha (2009) utilizamos invenções culturais para nomear situações o que pode ser um fator limitador ou pode favorecer a compreensão de processos nos quais nos tornamos indivíduos sociais. Para a autora o

[...] processo se verifica em relações sociais permeadas de relações de poder, por não somente limitarem mas produzirem novas possibilidades e resistências. Talvez essas possibilidades de debates e resistências possam produzir novos significados, novas representações de alguns conceitos, por exemplo, em relação aos termos ora em discussão: ‘orientação’ ou ‘educação’ sexual (XAVIER FILHA, 2009, p. 90).

Existem diversas terminologias, conceitos, objetivos e finalidades no ato de educar sexualmente. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997) abordam a questão sobre os termos utilizados esclarecendo as diferenças conceituais, como a orientação sexual sendo uma prática realizada exclusivamente de maneira formal, comumente em ambiente escolar e a educação sexual, uma atividade realizada de maneira informal, normalmente em ambiente familiar. O parâmetro curricular apresenta formas de trabalho com a orientação sexual, sendo que pode ocorrer a partir dos conteúdos transversalizados nas diversas áreas do currículo e também sempre que surgirem questões sobre sexualidade.

Para Nunes e Silva (2000b) o discurso, o conceito e a compreensão da sexualidade adquiriu importância significativa por conta da inserção da sexualidade humana como sendo um dos temas transversais propostos. O autor utiliza o termo “orientação sexual” para designar o ato de educar sexualmente e

ao assumir a "orientação sexual" como um dos temas que deve perpassar toda a informação do educador, a universidade deve desenvolver amplos estudos e pesquisas que possam subsidiar uma apreensão científica ampla e a articulação entre a dimensão subjetivamente ampla e a articulação entre a dimensão subjetivamente significativa e socialmente desafiadora deste debate (NUNES; SILVA, 2000b, p. 162).

Outra concepção utilizada para definir o termo orientação sexual é “[...] entendido como problematizar, levantar questionamentos e ampliar o leque de conhecimentos e de opções para que o aluno, ele próprio escolha seu caminho” (BRASIL, 2000, p. 21).

Leão, Rezende e Ribeiro (2008) entendem que refletir sobre os PCN sugere verificar

[...] as políticas educacionais, pois no que diz respeito à educação escolar, ela é empregada pela classe dominante como ferramenta para perpetuação de seus interesses, isto é, para moldar os indivíduos de forma acrítica, a aceitarem incondicionalmente valores e atitudes que são passados por um sistema político-econômico em que vigora o consumismo, lucro máximo e a alienação (LEÃO; REZENDE; RIBEIRO, 2008, p. 23).

Os autores compreendem que os comportamentos repressores frente a orientação sexual devem acabar e que

[...] os programas de orientação sexual devem possibilitar a ruptura ou minimização das imposições repressoras com a formação do cidadão crítico, ciente de seus direitos e deveres, consciente de seu papel social, bem como, de sua forma física e capacidade mental para reivindicar a transformação da sociedade (LEÃO; REZENDE; RIBEIRO, 2008, p. 26).



De acordo com Nunes e Silva (2000b) não existe uma abordagem em concordância sobre a ideal concepção para formar professores. No ambiente escolar existe um debate inicial que utiliza o termo orientação sexual como sendo um difícil processo referente às funções sexuais na formação de classes sociais. Para o autor a compreensão sobre o termo

[...] orientação sexual seria a reflexão sobre a definição subjetiva de cada pessoa, no processo cultural-histórico e axiológico-subjetivo, de sua identidade hetero ou homossexual. Esta concepção encontra significativas defesas em estudos de gênero e entidades de defesa de direitos sexuais, combatendo processos discriminatórios de toda sorte (NUNES; SILVA, 2000b, p. 162).

Para Nunes e Silva (2000b) alguns estudos usam a nomenclatura de “Orientação sexual” para se referir a uma prática educativa sobre a sexualidade e suas manifestações a partir da união de informações e capacidades institucionais. O autor entende que este termo refere-se a

[...] uma intervenção subsidiária e orgânica ao processo de subjetivação das escolhas e formações da identidade sexual e personalidade. Seria produzida pela escola ou por um conjunto de intervenções sociais qualificadas, como processo de informação para ampla formação dos papéis e vivências de sexualidade de cada educando e pessoa. É uma posição defendida em amplos universos de agentes educacionais, notadamente os oriundos de um processo de formação calcado na psicologia e na medicina (NUNES; SILVA, 2000b, p.162-163).

Existe outra concepção que utiliza o conceito *Educação sexual* invés de *Orientação sexual*, com a intenção de superar os dois reducionismos anteriores. Nesta concepção muitos professores atuam com a sexualidade humana e defendem a relevância do trabalho pedagógico nessa abordagem e sua evolução enquanto emancipação humana em um ponto de vista histórico- cultural (NUNES; SILVA, 2000b).

Altman (2004) elucida sobre a concepção que utiliza ao se referir sobre o ato de educar sexualmente o indivíduo, de acordo com a autora, em países de língua inglesa, francesa e por opção de alguns autores do Brasil o termo “Educação Sexual” aparece com mais frequência em âmbito educacional. A expressão “Orientação Sexual” é adotada nos PCN e pela secretaria da educação. Para a autora, a utilização desta nomenclatura

[...] acarreta problemas de interpretação, pois no campo de estudos de gênero e sexualidade e nos movimentos sociais, assim como, de um modo geral, na bibliografia internacional, "orientação sexual" é o termo sob o qual se designa a opção sexual, evitando-se, assim, falar em identidade. Até mesmo na escola pesquisada, durante a realização de entrevistas, ocorreram confusões com a utilização dessa expressão. Considerando que em nenhum momento as/os

professoras/es pesquisadas/os souberam demarcar diferenças entre essas expressões, e a fim de evitar mal-entendidos, adotamos aqui a expressão educação sexual (ALTMAN, 2004, s/p).

Maia (2008) faz a distinção dos termos educação sexual e orientação sexual, a autora compreende

[...] por Educação Sexual o processo pelo qual as pessoas formam suas concepções sobre a sexualidade em uma cultura e sociedade, desde o nascimento até a morte. Este processo ocorre no cotidiano das relações sociais: família, comunidade, amigos, mídia, etc... e tem diferentes dimensões: biológica, psicológica, social e ética. Quando essa educação ocorre de modo formal, por meio de instruções, chamamos esse processo de Orientação Sexual: aulas, palestras, instrução, informação, o que faz parte da e na educação sexual, mas não se constitui em si mesma um processo formativo (MAIA, 2008, p.71).

A partir da concepção desta autora, vou optar por utilizar o termo educação sexual, pois neste estudo irei analisar a educação sexual e a sexualidade de uma forma ampla, observando a sua concepção em todos os contextos possíveis, e não restringindo apenas a sua ocorrência formal.

Segue abaixo algumas informações sobre pesquisas que tratam questões referentes sobre como os materiais e recursos didáticos são vistos na realização da educação sexual.

Em um estudo, Moizés e Bueno (2009), abordam a questão da compreensão da sexualidade por professores do ensino fundamental, nos resultados foi possível verificar que os professores apreciam o diálogo como método para a promoção da educação escolar, mas acreditam ser necessária a investigação de estratégias para buscar melhores resultados nesta abordagem.

Prado, Ribeiro e Fazano (2011) retratam a importância da utilização de instrumentos pedagógicos por profissionais da educação e como empregar os símbolos audiovisuais para o desenvolvimento da educação sexual escolar, e a partir desta pesquisa foi possível verificar que os materiais audiovisuais foram encontrados nos domínios governamentais, porém existe a escassez de ações políticas dirigidas para o desenvolvimento de instrumentos pedagógicos que auxiliem discussões e reflexões a respeito da constituição de conhecimentos sobre a sexualidade.

Rios e Santos (2008) fizeram uma reflexão sobre a diversidade sexual, educação e sociedade a partir do programa nacional do livro didático e partir deste estudo foi possível constatar as potencialidades, limites e avanços necessários do livro didático. Neste estudo os

autores observam o silêncio detectado nos livros didáticos sobre a diversidade sexual, que eles entendem como sendo um reflexo do tema perante a legislação que sustenta o programa de distribuição dos livros.

No campo da educação sexual, é importante a utilização de materiais didáticos e de recursos pedagógicos para atingir os objetivos propostos. Os materiais diversos já “educam” em sexualidade não intencionalmente, pois transmitem informações, valores e concepções. Do mesmo modo, podem ser utilizados como recursos intencionais para esclarecer temas da sexualidade humana. Há estudos diversos sobre materiais midiáticos, literatura e imagens que podem ser utilizados em processos de educação sexual; mas a internet como um veículo de transmissão de conhecimento e entretenimento ainda é pouco estudado, sobretudo quando se elege uma modalidade virtual como é o *Blog*, que iremos definir e discutir, a seguir.

## 1. 2. OS *BLOGS* COMO INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS

### 1.2.1. Definição do termo *Blog*

De acordo com Lemos (2002) Jorn Barger<sup>1</sup> foi o fundador da expressão *weblog* que em seguida foi abreviado para *blog*. Para Gomes (2005) as primeiras páginas geradas na época não possuíam serviços que estão disponíveis atualmente, portanto

os primeiros *blogs* foram criados por pessoas com conhecimentos informáticos suficientes para gerarem páginas WWW uma vez que não existiam ainda disponíveis serviços automáticos de criação, gestão e alojamento de *blogs* com as características que hoje lhes conhecemos (GOMES, 2005, p. 312).

Segundo Gomes (2005) o termo *blog* foi empregado pela primeira vez em 1997, e refere-se a uma página na *web* que é atualizada por meio de mensagens que são chamados "*posts*", e que pode conter imagens, textos ou *links* para sites específicos e/ou mensagens particulares do criador que são exibidas cronologicamente.

Luccio e Nicolaco-da-Costa (2007) definem o termo *blog* como

[...] uma página da *web* onde um *weblogger* também conhecido como *blogger* ou *blogueiro*, registra textos sobre assuntos que considera interessantes. O autor do *blog* adiciona a publicação mais recente, também chamada de *post*,

---

<sup>1</sup> Editor do site Robot Wisdom <http://www.robotwisdom.com>

no topo da página. Abaixo ou acima do *post*, podemos encontrar a data e a hora de publicação. Além disso, também é comum encontrarmos, abaixo de cada texto publicado, o nome ou apelido do autor do *blog*. Dessa forma, os leitores podem acompanhar o *blog* lendo as publicações de forma cronologicamente inversa, ou seja, sempre da publicação mais recente para a mais antiga (LUCCIO; NICOLACI-DA-COSTA, 2007, p.668).

Os *blogs* são páginas dinâmicas que estão na internet com conteúdos pessoais e que possuem baixo ou nenhum custo de sustentação e conservação, são ligeiros e de fácil acesso e possibilitam o desenvolvimento de informações e representações sobre o assunto explorado (FRIEDERICHS, 2008). O termo *blog* foi expandido por conta do seu conceito frente a grande variedade de tipos, finalidades e situações, assim como o estilo pessoal dos autores. Na internet contém vários *blogs* que abarcam uma grande variedade de assuntos desenvolvidos por diferentes finalidades, sendo utilizado para expor conteúdos do criador ou para divulgar informações exibidas (GOMES, 2005).

Devido às diversas funções que os *blogs* podem ter, eles foram definidos como um instrumento para publicar informações particulares (AMARAL; RECUERO; MONTARDO, 2008).

### **1.2.2. Os *blogs* na história**

A revolução digital ocorreu no término do século XX, o computador apareceu como amparo textual e iniciou-se o período da escrita e leitura on-line (CHARTIER, 2002). Uma característica significativa do computador como amparo textual é a interação e relação entre leitores-escritores por meio de computadores ligados em rede e o fato de liberar a disponibilidade das pessoas com acesso à internet para publicar suas mensagens a vontade e quando necessário solicitar a intervenção do usuário no conteúdo (LUCCIO; NICOLACI-DA-COSTA, 2007).

Os *blogs* fazem parte dos mais atuais ambientes textuais na rede, devido a acelerada divulgação são profundamente ocupados por conta da fácil produção e sustentação, igualmente como as alternativas que os criadores têm ao divulgar mensagens e imagens (LUCCIO; NICOLACI-DA-COSTA, 2007).

Entre 2000 e 2001 houve ampla divulgação dos *blogs* no Brasil, o que proporcionou a aquisição de numerosos adeptos ligeiramente (LUCCIO; NICOLACI-DA-COSTA, 2007). "Desde a criação do primeiro *blog* até 2005, o número de autores e leitores de *blogs* tem vindo crescer a grande ritmo" (GOMES, 2005, p. 311).

Os *blogs* iniciaram com o aspecto de diários virtuais, onde os criadores registravam mensagens sobre suas vivências, emoções, planos, etc. Ultimamente alguns *blogs* possuem outras funções, como o jornalístico, que pode ser independente ou pode estar ligado aos amplos jornais, e os *blogs* literários, que trabalham como um local de elaboração de ideias, propaganda e exposição do conteúdo literário (LUCCIO; NICOLACI-DA-COSTA, 2007).

Os *blogs* podem possuir particularidades diversas, mas em grande parte das situações existe a oportunidade da relação entre os criadores e usuários por meio do *link* comentários, que é um forte causador do sucesso e reconhecimento dos *blogs*. Ao ser acionado o *link* comentários, mostra uma opção onde os usuários têm a possibilidade de se expor, gerando opiniões, julgamentos ou propostas sobre as mensagens lidas. Os autores podem agir mutuamente com os usuários ao responder as mensagens que são armazenadas por sequência cronológica inversa e pode ser verificado por qualquer usuário ao utilizar o *link* dos comentários (LUCCIO; NICOLACI-DA-COSTA, 2007).

Para Gomes (2005) os *blogs* podem ter várias funções, como

[...] pode ser para o seu autor um simples arquivo de *links* úteis enriquecido com comentários ou descrições do seu teor. Pode também constituir um registro digital das reflexões e/ou emoções do seu autor ou apresentar-se como um espaço de troca de ideias e confronto de perspectivas, procurando o escrutínio público e incentivando a participação dos "*bloggers*" que o visitam (...). Os *blogs* podem ser uma forma privilegiada da presença idiossincrática de uma pessoa na web ou podem assumir a forma de uma presença institucional de uma associação ou instituição (GOMES, 2005, p. 312).

O êxito dos *blogs* está ligado aos ambientes concedidos para publicação na web dirigidos por usuários sem informações sobre a elaboração de *websites*, habitualmente sem despesa financeira para os autores que podem utilizar sites que concedem processos de concepção, administração e instalação grátis de *weblogs* (GOMES, 2005).

A origem e sustentação do *blog* ocorre individualmente ou coletivamente, e o criador pode até certo ponto definir o grau de visibilidade pública do *blog*. Atualmente alguns sites que disponibilizam *blogs* possibilitam que os usuários se registrem em uma base de dados que pode ser verificada por qualquer internauta. Posteriormente à disponibilização na internet, fica difícil o criador do *blog* manter um ambiente reservado e particular. Atualmente um trabalho de desenvolvimento e instalação de *blogs* proporciona a oportunidade de criar *blogs* privados, onde o criador pode controlar a visualização do *blog* apenas por pessoas permitidas (GOMES, 2005).

### 1.2.3. Os *blogs* e a educação

*Weblog* ou *blog* são termos que foram introduzidos no dia-a-dia e nas instituições escolares por professores e alunos mais habituados com a utilização da internet. A "*blogsfera*" contém uma série de ações educacionais que representa uma ampla variedade de abordagens. Há várias formas de se explorar o uso dos *blogs* por educadores e alunos nas escolas e a *blogsfera* está cada vez mais abrangente por atingir várias categorias da educação (GOMES, 2005).

Com o aparecimento de sites de fácil utilização, elaboração e instalação de *blogs* gratuitos, o desenvolvimento de um *blog* virou uma atividade simples para qualquer pessoa que utiliza a internet. A definição de *blog* tem progredido conforme a capacidade criativa dos indivíduos, o que gerou interesse em pesquisadores, educadores e outros profissionais que se importam com o ensino educacional. São inúmeras as utilidades dos *blogs* como recurso e estratégia pedagógica, a sua atuação ocorre por conta da disponibilização de um espaço de informação particularizada e para favorecer e proporcionar conhecimento. Como técnica pedagógica, os *blogs* podem adquirir o formato de um portfólio digital, ambiente de intercâmbio, cooperação, discussão e influência mútua (GOMES, 2005).

Muitas pesquisas apontam as relações sobre o uso de *blogs* como sendo um artefato educacional e como recurso instrumental em sua dimensão pedagógica (AMARAL; RECUERO; MONTARDO, 2008).

Segundo Gomes (2005) os *blogs* ao compor ambientes de comunicação na web proporcionam a elaboração da escrita dos seus criadores favorecendo a expressão de opiniões, interesses e ideias, compondo locais de promoção e exposição de informações. Fazer parte de um *blog* popular propicia a revisão de ideias e a ação de escrever, porém é importante a orientação e assistência para o ato educacional. Para o autor o *blog* como um instrumento de interação pode proporcionar o relacionamento entre os indivíduos e a partir da

[...] construção de um *blog* colectivo em que todos são chamados a colaborar apresentando suas perspectivas, experiências e realidades culturais pode ser uma forma de promover a compreensão mútua e facilitar a integração dos alunos pertencentes a minorias étnicas e/ou culturais (GOMES, 2005, p. 315).

Para Gomes (2005) os estudantes podem ser criadores ou leitores dos *blogs*, que podem se tornar ambientes de interconexão entre escola e família ou, ainda, no trabalho grupal entre educadores. Desta forma, as ações da instituição escolar tornam-se mais evidentes e ficam perto das comunidades que introduzem situações para a inclusão e cooperação de vários integrantes

desses grupos. O autor compreende que o *blog* pode ser um artefato para o desenvolvimento do indivíduo portanto

a criação e dinamização de um *blog* com intuítos educacionais pode e, deve, ser um pretexto para o desenvolvimento de múltiplas competências. O desenvolvimento de competências associadas à pesquisa e selecção de informação, à produção de texto escrito, ao domínio de diversos serviços e ferramentas da web são algumas das mais valias associadas a muitos projectos de criação de *blog* em contextos escolares (GOMES, 2005, p. 313).

De acordo com Gomes (2005) os *blogs* educacionais concedem aos estudantes um meio de comunicação com a alternativa de contactar os responsáveis, particulares ou institucionais, caso tenha um destinatário para enviar e-mails com comentários, reflexões ou ideias sobre os posts. O autor considera os *blogs* instrumentos para auxílio educacional e

dentro da utilização dos *blogs* como um espaço virtual de disponibilização de informação pelos professores todo um leque de variantes pode ser consideradas, como por exemplo a construção colectiva de um *blog* sobre temáticas transversais a várias disciplinas procurando assim conseguir uma abordagem mais interdisciplinar de determinados conteúdos. Este tipo de *blogs* pode também ser desenvolvido com a participação de alunos como "co-autores" desde que o professor se assegure da correção e adequabilidade da informação a disponibilizar (GOMES, 2005, p. 313).

#### **1.2.4. Blogs sobre sexualidade e educação sexual**

As relações de poder e os procedimentos para dar significado orientam os indivíduos sobre as classes sociais a serem exercidas, as maneiras de ser e vivenciar seus corpos. Visitar um site e acessar um *blog* é o suficiente para entender o seu funcionamento enquanto elemento cultural que mostra maneiras de enxergar a vida e a sua posição no mundo, como o indivíduo compreende seu corpo carregado de significados e as posições sociais por meio de figuras, representações, documentos e comentários (FRIEDERICHS, 2008).

Para Friederichs (2008) os *blogs* demonstram as relações e representações de gênero, corpo e sexualidade, uma vez que expressam valores e significados culturais e sociais. Neste sentido, segundo o autor, os *blogs* são locais que podem realizar pedagogias culturais que auxiliam no desenvolvimento das identidades de gênero, assim como na representação do corpo e da sexualidade. Os *blogs* cumprem um papel significativa ao transmitir informações que podem ensinar os usuários sobre as formas de ser e vivenciar a sexualidade humana.

Os estudantes têm a possibilidade de seguir *blogs* sobre assuntos importantes para seu crescimento pessoal e social, mas que muitas vezes podem proporcionar situações constrangedoras referentes a debates públicos com os responsáveis, educadores e profissionais em saúde. Essa situação diz respeito também à observação de *blogs* que tratem de assuntos atuais dos estudantes, como o alcoolismo, distúrbios alimentares, sexualidade, educação sexual, entre outros (GOMES, 2005).

A escola é um espaço privilegiado para a educação sexual de jovens alunos e o uso dos *blogs* que abordam a sexualidade ainda são pouco explorados e/ou conhecidos. Para ampliar essa discussão pretende-se realizar esta pesquisa que possui a intenção de buscar respostas para alguns questionamentos, como por exemplo, seriam esses *blogs* instrumentos pedagógicos adequados? Do que tratam esses *blogs*?



## 2. JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

A opção em trabalhar especificamente com *blogs* que abordam as temáticas educação sexual e sexualidade ocorreu por se tratar de um tema bastante atual: o uso das tecnologias da informação para divulgação de conhecimentos.

O motivo pela escolha do assunto abordado, portanto, advém de um interesse por aprofundar, abranger e promover conhecimentos na área da educação sexual e sexualidade. A divulgação de informações sobre sexualidade é recorrente na mídia, e a internet também tem sido utilizada com esse fim; portanto, pretende-se analisar *blogs* e verificar como a sexualidade é tratada neste meio de comunicação. Almeja-se com os resultados dessa investigação elucidar se essa forma de transmissão de conhecimentos seria útil e adequada em processos de educação sexual, contribuindo para uma reflexão sobre a discussão deste tema no meio virtual.

Além disso, são escassos os trabalhos sobre o uso de *blogs* atrelado ao tema da sexualidade, e para descrever e aprofundar essa relação a presente pesquisa.

### **Objetivo Geral:**

Investigar *blogs* brasileiros que tratem da sexualidade identificando-os e analisando-os em suas interfaces com a educação sexual.

### **Objetivos Específicos:**

- Levantar os *blogs* sobre sexualidade e educação sexual brasileiros no período de 2013;
- Identificar e agrupar os assuntos e temas abordados nesses *blogs*;
- Identificar as concepções de educação sexual subjacentes aos *blogs*;
- Analisar a possibilidade de utilização desses *blogs* em projetos de educação sexual intencionais;

## 3. MÉTODO

### 3.1. Tipo de estudo

Esta pesquisa se caracteriza como um estudo qualitativo, tipo documental, cujo foco de análise foram *blogs* que abordem o tema da sexualidade.

A análise documental pode se constituir em uma valiosa abordagem de dados qualitativos, seja complementando as informações obtidas por outras técnicas, ou desvelando aspectos novos de um tema ou problema (LÜDKE, ANDRÉ; 1986).

Os documentos são fontes naturais de informação, que surgem em um determinado contexto para fornecer informações; deles podem ser retiradas evidências que fundamentem os problemas de pesquisa. Enquanto uma técnica exploratória, a análise documental aponta problemas que devem ser explorados posteriormente (LÜDKE, ANDRÉ; 1986).

### 3.2. Procedimento de coleta e análise de dados

Os documentos analisados, *os blogs*, são publicações de domínio público, obtidas em acesso livre da internet. Por esta razão, sua análise foi feita considerando esse material um documento público e, portanto, não foram solicitadas permissões para os seus autores para a análise. Todavia, é importante ressaltar que cuidados éticos foram respeitados.

Para a seleção dos *blogs* analisados respeitou-se os seguintes critérios de inclusão:

- a) Os *Blogs* deveriam ter no título algo relacionado ao tema da sexualidade e/ou educação sexual;
- b) Os *Blogs* não deveriam ser oriundos de algum órgão do governo federal, como Ministério da Saúde ou da Educação, pois estes se enquadram em uma categoria;
- c) Os *Blogs* deveriam ser de autoria de brasileiros e apresentados em língua portuguesa;
- d) Os *Blogs* teriam que ser iniciados em 2012 e ou 2013 e ter no mínimo 10 postagens nos últimos meses (ou seja, ser atual e atualizado);
- e) Serem encontrados a partir dos seguintes descritores: sexualidade; educação sexual; escola; adolescência;

Após a definição desses critérios, procedeu-se a busca dos documentos. O recurso para

busca dos *Blogs* ocorreu pela localização dos mesmos em um site de busca de *Blogs* na internet: Google *Blogs* - <http://www.google.com.br/blogsearch>.

Utilizou-se como instrumento para a análise de dados a análise de conteúdo, seguindo a proposta de Bardin (2009) que se refere a uma técnica com procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo por meio de categorias.

A partir da leitura do conteúdo das postagens dos *blogs*, foram verificados os temas que se destacavam e a partir destes foram produzidas as nove categorias para posteriormente realizar a análise de conteúdo.

### **3.3. Procedimentos éticos**

Os documentos utilizados para análise de dados são os *blogs*, que são páginas da *web* compostas por textos e/ou comentários sobre assuntos que o seu criador deseja compartilhar com os usuários.

Os *blogs* analisados são páginas públicas presentes na internet, devido ao fato de se ter livre acesso ao documento, a análise realizada considerou esse material um documento público e, portanto, não foram requeridas autorizações para os seus criadores para realização deste trabalho, porém destacamos que todos os procedimentos éticos foram respeitados.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Levantamento dos *Blogs* sobre sexualidade e educação sexual no ano de 2013

A partir dos critérios já descritos, registrou-se 23 *Blogs*. O assunto sexualidade e ou educação sexual foi destacado no Tema (capa) de cada *Blog* e os assuntos tratados ou tinham relação com o *Blog*, que era temático, ou com o contexto, geralmente, um tema da mídia/notícia divulgada na imprensa geral e postada e comentada nos *Blogs*. O Quadro 1 abaixo traz uma descrição mais detalhada desse primeiro levantamento.

<i>Blogs</i> / Coordenação	Endereço eletrônico	Tema (capa)	Datas 2013	Assuntos abordados	Comentários
1. Lola Aronovich	<a href="http://escrevalolaescreva.blogspot.com.br/2013/04/guest-post-o-funk-e-o-feminismo.html">http://escrevalolaescreva.blogspot.com.br/2013/04/guest-post-o-funk-e-o-feminismo.html</a>	Escreva Lola Escreva (FEMINISMOS)	27/04	Guest Post: O Funk e o Feminismo	288
2. Deputado Pedro Fernandes	<a href="http://blogdopedrofernandes.wordpress.com/2013/11/08/seduc-promove-formacao-continuada-em-educacao-sexual/">http://blogdopedrofernandes.wordpress.com/2013/11/08/seduc-promove-formacao-continuada-em-educacao-sexual/</a>	Blog do Pedro Fernandes Blog do secretário da educação, não é específico de sexualidade e educação sexual, apenas a matéria	08/11	Seduc promove formação continuada em educação sexual	0
3. Julio Severo	<a href="http://juliosevero.blogspot.com.br/2013/10/pedofilia-e-oficialmente-classificada.html">http://juliosevero.blogspot.com.br/2013/10/pedofilia-e-oficialmente-classificada.html</a>	Julio Severo: comentários, artigos e notícias do Brasil e do exterior	31/10	AFA informa que a pedofilia foi oficialmente classificada como orientação sexual	27
4. Claudia Bonfim	<a href="http://educacaoesexualidadeprofcclaudiabonfim.blogspot.com.br/">http://educacaoesexualidadeprofcclaudiabonfim.blogspot.com.br/</a>	Educação Sexualidade	01/12	Dia mundial da luta contra AIDS	0
5. Ranilson Clebson	<a href="http://ranilsonclebson.com/maioria-dos-jovens-acha-que-educacao-sexual-nao-deve-ser-ensinada-em-casa/">http://ranilsonclebson.com/maioria-dos-jovens-acha-que-educacao-sexual-nao-deve-ser-ensinada-em-casa/</a>	Blog Ranilson Clebson	29/11	Maioria dos jovens acha que educação sexual não deve ser ensinada em casa	0
6. Carmadélio	<a href="http://blog.comshalom.org/carmadelio/37589-destrinchando-polemica-psiquiatria-pedofilia-orientacao-sexual">http://blog.comshalom.org/carmadelio/37589-destrinchando-polemica-psiquiatria-pedofilia-orientacao-sexual</a>	Blog Carmadélio artigos e notícias selecionadas à luz da fé católica	02/11	Destrinchando a polêmica sobre a psiquiatria e a pedofilia enquanto orientação sexual	0
7. José Luiz do Prado	<a href="http://sexoamoredrogas.com.br/">http://sexoamoredrogas.com.br/</a>	Sexualidade e Drogas	29/11	Masturbação Feminina	0
8. Valdemar Tibá	<a href="http://valdemartiba.blogspot.com.br/2013/09/educacao-sexual-deve-comecar-aos-10-anos.html">http://valdemartiba.blogspot.com.br/2013/09/educacao-sexual-deve-comecar-aos-10-anos.html</a>	Blog do Valdemar Tibá	25/09	Educação sexual tem que começar aos 10 anos	0

9. Beraká	<a href="http://berakash.blogspot.com.br/2013/11/conheca-o-protege-o-teu-coracao-um.html">http://berakash.blogspot.com.br/2013/11/conheca-o-protege-o-teu-coracao-um.html</a>	Beraká – o blog da família	06/11	“Protege o teu coração” um projeto completo para a educação sexual dos filhos	0
10. Marise Jalowitzki	<a href="http://compromissoconsciente.blogspot.com.br/2013/09/mpf-recomenda-suspensao-imediate.html">http://compromissoconsciente.blogspot.com.br/2013/09/mpf-recomenda-suspensao-imediate.html</a>	Compromisso consciente	23/09	Educação Sexual nas escolas-cartilhas do Mec	17
11. Felipe Martins	<a href="http://blogs.odia.ig.com.br/lgbt/2013/11/28/um-torcedor-com-orgulho-de-ser-gay-e-rubro-negro/">http://blogs.odia.ig.com.br/lgbt/2013/11/28/um-torcedor-com-orgulho-de-ser-gay-e-rubro-negro/</a>	Por Felipe Martins LGBT	28/22	Um torcedor com orgulho de ser gay e rubro-negro	5
12. Laura Muller	<a href="http://lauramuller.com.br/bloglaura/?p=2593">http://lauramuller.com.br/bloglaura/?p=2593</a>	Sexo	01/07	Tá na hora ... e agora?	2
13. Bispo Roberto Torrecilhas	<a href="http://gritosdealerta.blogspot.com.br/2013/11/malditos-politicos-sodomizadores.html">http://gritosdealerta.blogspot.com.br/2013/11/malditos-politicos-sodomizadores.html</a>	Gritos de alerta	29/11	Malditos políticos sodomizadores-cartilhas de educação sexual gera polêmica em Joaçaba	2
14. Mario	<a href="http://mariolobato.blogspot.com.br/2013/12/a-idade-media-e-aqui-comissao-de.html">http://mariolobato.blogspot.com.br/2013/12/a-idade-media-e-aqui-comissao-de.html</a>	Blog do Mario	04/12	A idade média é aqui! Comissão de Feliciano derruba projetos sobre igualdade de gênero e raça	0
15. Padre Paulo Ricardo	<a href="http://padrepauloricardo.org/blog/a-educacao-sexual-desejada-pela-organizacao-mundial-da-saude">http://padrepauloricardo.org/blog/a-educacao-sexual-desejada-pela-organizacao-mundial-da-saude</a>	Christo Nihil Praeponere	03/08	A educação sexual desejada pela Organização Mundial de Saúde	5
16. Wanderley Liberato	<a href="http://blogdoliberato.blogspot.com.br/2013/12/polemica-sobre-aborto-marca-debate-da.html">http://blogdoliberato.blogspot.com.br/2013/12/polemica-sobre-aborto-marca-debate-da.html</a>	Blog do Liberato	05/12	Polêmica sobre aborto marca debate da mortalidade materna	1
17. Camila Abadie	<a href="http://encontrandoalegria.blogspot.com.br/2013/05/o-que-e-encontrando-alegria.html">http://encontrandoalegria.blogspot.com.br/2013/05/o-que-e-encontrando-alegria.html</a>	Encontrando Alegria	22/11	Sexualização nas escolas	14
18. Davi e Gi Barbosa	<a href="http://www.ideiacriativa.org/2013/12/educacao-sexual-dever-dos-pais-ou-da.html">http://www.ideiacriativa.org/2013/12/educacao-sexual-dever-dos-pais-ou-da.html</a>	Ideia Criativa-educadores apaixonados	03/12	Educação sexual, dever dos pais ou da escola?	5
19. João Costa	<a href="http://joacostagnf.blogspot.com.br/2013/09/secretaria-de-educacao-de-godofredo.html">http://joacostagnf.blogspot.com.br/2013/09/secretaria-de-educacao-de-godofredo.html</a>	Blog do João Costa	06/09	Projeto permanente municipal interescolar sobre orientação sexual	0
20. Rui Duarte	<a href="http://31384.html">31384.html</a>	Mil razões: debate sobre temas de saúde mental	10/11	Afinal sei qualquer coisa	0
21. Raimundo Soares Filho	<a href="http://www.blogdealtaneira.com.br/2013/05/educacao-sexual-cilada-por-walcyr.html">http://www.blogdealtaneira.com.br/2013/05/educacao-sexual-cilada-por-walcyr.html</a>	Blog de Altaneira	22/05	Educação sexual, a cilada por Walcyr Carrasco	0
22. Nadia Lapa	<a href="http://www.pavablog.com/2013/12/04/estamos-">http://www.pavablog.com/2013/12/04/estamos-</a>	Pavablog	04/12	Aplicativo para avaliar parceiras sexuais e sutiã da	9

	<a href="#">todos-na-puberdade- alguns-nunca-sairao-de-la/</a>			torcedora do Bahia mostram que ainda temos muito a aprender sobre sexualidade	
23. Edney Souto	<a href="http://blogdoedneysouto.blogspot.com.br/2013/12/evangelicos-querem-enterrar-proposta.html">http://blogdoedneysouto.blogspot.com.br/2013/12/evangelicos-querem-enterrar-proposta.html</a>	Blog do Edney	04/12	Evangélicos querem enterrar proposta que criminaliza discriminação ou preconceito por orientação sexual	0

Quadro 1. Descrição dos *Blogs* encontrados na busca no google *blogs*

Como pode ser visto, os *blogs* têm diferentes autores e temáticas e os assuntos de sexualidade apareceram ou em matérias isoladas postadas ou como foco central. Uma caracterização geral dos *blogs* visitados permite distribuí-los em áreas temáticas, tais como:

- ✓ PESSOAL: *Blog* 1 (FEMINISMO), *Blog* 10, *Blog* 11 (LGBT), *Blog* 14 e *Blog* 20;
- ✓ POLÍTICO: *Blog* 2;
- ✓ EDUCACIONAL: *Blog* 4, *Blog* 7, *Blog* 12, *Blog* 17 e *Blog* 18;
- ✓ NOTÍCIA/JORNALISTA: *Blog* 5, *Blog* 8, *Blog* 16, *Blog* 19, *Blog* 21 e *Blog* 22;
- ✓ RELIGIOSO: *Blog* 3, *Blog* 6, *Blog* 9, *Blog* 13, *Blog* 15 e *Blog* 23.

Os *Blogs* pessoais, embora tratem de assuntos de sexualidade, são relacionados às experiências pessoais e profissionais dos autores. Dois deles são bem específicos: um sobre questões feministas (*Blog* 1) e outro sobre diversidade sexual (*Blog* 11). O *Blog* político diz respeito a agendas e leis de um partido político específico. Os *Blogs* de Notícias apresentam diversas matérias que saem em jornais e revistas seja reproduzindo a informação, seja fazendo uma crítica a ela. Os *Blogs* religiosos tratam de vários temas de sexualidade, mas sempre com um cunho de crítica quando se trata de defender a educação sexual ou os direitos sexuais, argumentando tais críticas com dogmas religiosos. Os *Blogs* Educativos, enfim, tratam do tema dentro de um contexto educativo. Dois deles (*Blog* 17 e *Blog* 18) tratam superficialmente da sexualidade, pois o foco é a educação infantil e ou a infância. Os demais (*Blog* 4, *Blog* 7 e *Blog* 12) tratam de sexualidade em quase toda sua elaboração e postagens e serão esses, então, analisados em seu conteúdo temático, a seguir.

#### 4.2. Descrição geral dos *Blogs* selecionados para análise

De acordo com os critérios citados para a seleção dos *blogs*, segue abaixo os selecionados:

**Blog A- Autor: Cláudia Bonfim**

Topo da página:



**Endereço eletrônico:** <http://educacaoesexualidadeprofclaudiabonfim.blogspot.com.br/>

**Autora:** Cláudia Bonfim

**Auto-descrição:** Autora dos livros *Desnudando a Educação Sexual* (Papirus Editora, 2012); e *Educação Sexual e Formação de Professores: da educação sexual que temos à educação que queremos* (UFPB Editora Universitária, 2010); Pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisas Paidéia UNICAMP, Educadora Sexual, Pós-Doutoranda em Educação -FE-UNICAMP, Doutora em História, Filosofia e Educação - UNICAMP, Membro da (ABRADES) Associação Brasileira para a Educação Sexual, Professora Universitária, Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação e Sexualidade (GEPES- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco), Uma pessoa do bem, que acredita em Deus acima de tudo e que ama sua família, Mãe de duas bênçãos de Deus. Mais sobre minha vida profissional e acadêmica, e link do Lattes do meu Grupo de Pesquisa, veja acima clicando em Dra Cláudia Bonfim.

**Local:** Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.

**Data de início:** Junho de 2009.

**Blog B- Autor: José Luiz do Prado**

Topo da página:

**Endereço eletrônico:** <http://sexoamoredrogas.com.br/>

**Autor:** José Luiz do Prado

**Auto-descrição:** José Luiz do Prado é psicanalista clínico, especialista em sexualidade humana com ênfase em educação sexual e terapeuta comunitário. Com larga experiência em orientação sexual para jovens, pais e educadores realiza palestras em todo território nacional sobre temas diversos envolvendo sexualidade e drogas.

**Local:** São Bernardo do Campo, São Paulo, Brasil.

**Data de início:** Maio de 2013.



**Blog C- Autor: Laura Muller**

Topo da página:



**Endereço eletrônico:** <http://lauramuller.com.br/bloglaura/?p=2593>

**Autor:** Laura Muller

**Auto-descrição:** Sou psicóloga clínica, educadora sexual e comunicadora social. Minha atuação profissional hoje se divide basicamente nas palestras que faço por todo o Brasil com temas relacionados à sexualidade e relacionamentos, nos atendimentos psicológicos a jovens, adultos e terceira idade (individualmente, a casais ou a famílias) no meu consultório particular em São Paulo, e nas participações como sexóloga do programa Altas Horas, do Serginho Groisman, da tv Globo.

Também escrevo para este meu site e, atualmente, para o portal iG, no site iGirl, com a coluna SEXO SEM NEURAS, que vai ao ar a cada quinze dias, e faço mensalmente a coluna SEXUALIDADE para o site Bayer Jovens. Além disso, há os meus livros! Já são quatro: 500 PERGUNTAS SOBRE SEXO e 500 PERGUNTAS SOBRE SEXO DO ADOLESCENTE, lançados pela editora Objetiva em 2001 e 2006, ALTOS PAPOS SOBRE SEXO – DOS 12 AOS 80 ANOS, publicado pela editora Globo Livros em 2009, e EDUCAÇÃO SEXUAL EM 8 LIÇÕES – UM GUIA PARA PROFESSORES E PAIS, que acaba de ser lançado pela editora Academia do Livro. E vivo tentando abrir espaço na agenda para escrever mais alguns... Numa hora, eles ficam prontos, tenho a certeza!

**Local:** Não definido.

**Data de início:** Dezembro de 2010.

### 4.3. Análise de conteúdos das postagens nos *Blogs* que tratam de sexualidade/educação sexual

#### 4.3.1. Agrupamentos temáticos

Os conteúdos analisados nos três *blogs* foram referentes as postagens realizadas no período de janeiro a dezembro de 2013. Nos *blogs* da Claudia Bonfim e do José Luiz do Prado foram utilizadas todas as postagens do período selecionado, já no *blog* da Laura Muller, devido a grande quantidade de postagens, foram selecionadas as cinco primeiras postagens de cada mês do mesmo período (ano de 2013).

Os conteúdos das postagens publicados nos *blogs* foram analisados e organizados em temas, a seguir:

#### Gênero e diversidade

No *blog* da Claudia Bonfim, há duas postagens sobre gênero. Uma faz referência as classificações e conceitos sobre identidade de gênero/orientação sexual por meio de uma figura. A outra é uma passagem sobre a mulher, contextualizada por se tratar do Dia internacional da mulher em março/2013.

*(...) Lembrando que amanhã "comemora-se" o Dia Internacional da mulher cabe convidar minhas companheiras mulheres a incorporarem esse movimento. Pois, somente quando nos movimentarmos conseguiremos sentir a força que essas correntes têm sobre nós e o quanto elas limitam nosso pensamento, nosso crescimento, nossos horizontes, nosso mundo interno e externo, nossa felicidade. Desse movimento é que surgirá a indignação, a impossibilidade de ficar inerte, o desejo de mudança. No entanto, continuamos submetidos a um sistema opressor que opera em favor do capital, e que nos leva a acreditar que atingimos a tão sonhada "liberdade". Para romper com a força dessas amarras precisamos ainda compreender que a mudança individual é a base da transformação social, mas que somente através de um movimento coletivo, somando nossas forças, dialogando com quem também luta pelo rompimento das correntes do sistema e seremos capazes de provocar movimentos fortes o suficiente, para romper com os dogmas e valores morais antigos e com as ideologias mercantis e banais da sociedade atual que ainda nos impedem de atingir a felicidade. Claro, essa tarefa não é fácil, entretanto não podemos continuar nos prendendo às dificuldades para justificar a nossa ausência de atitudes. Finalizo este pensamento com Kollontai que nos convida à autodisciplina, em*

*vez do sentimentalismo exagerado; à apreciação da liberdade e da independência, em vez da submissão e da falta de personalidade; a afirmação do direito de gozar dos prazeres e não a máscara hipócrita da "pureza". A sermos não mais uma sombra do homem, mas sim uma mulher com direito e necessidade de ter e manter sua mulher-individualidade. Porém, transformações de gênero exigem inevitavelmente a transformação das relações econômico-sociais. Está na hora de nos libertarmos das amarras morais da sociedade antiga mas também das sedutoras correntes que mascaradamente continuam a nos prender em suas ideologias mercantis e banais. Já afirmava Kollontai: Todo o complicado código da moral sexual como o matrimônio sem amor e a instituição da prostituição, tão organizada e difundida, conduzem ainda que inversamente a humanidade ao caminho da degeneração e da falsa libertação. E deixo-lhes uma convocatória provocativa, com o desejo de lhes trazer inquietação para pensar: E nós, que esforço estamos fazendo para sentir as amarras que nos prendem? Qual o papel do Movimento que luta pela igualdade da mulher na sociedade atual? Já rompemos com o código moral antigo? E o código moral atual realmente nos liberta? Lembrem-se a luta não se resume a um dia apenas, ela deve ser cotidiana! (Blog Claudia Bonfim, 07 de março, 2013).*

No *Blog* do José Luiz do Prado, o tema da diversidade aparece em duas matérias, uma sobre “internet e homossexualidade” que procura responder a questão que diz respeito a internet ter se tornado um facilitador ou ter exercido alguma influência para experiências homossexuais entre jovens, e outra sobre o “projeto Cura Gay”<sup>2</sup>, do deputado Feliciano, que por meio de um projeto polêmico tentou classificar a homossexualidade como doença.

### ***Internet e Homossexualidade***

*A internet tornou-se um facilitador para experiências homossexuais entre jovens? O advento da Internet e os inúmeros aplicativos que possibilitam maior contato e informação entre jovens têm exercido alguma influência para experiências homossexuais entre eles? Ao que parece, sim. Embora, ao sensibilizar-me por esta possibilidade, busquei nas redes sociais alguma pesquisa que já pudesse fundamentar esta percepção e não encontrei. Mas escrevo este artigo, com base nos inúmeros relatos que tenho ouvido de jovens entre 16 e 20 anos, que experimentaram a prática homossexual, ao menos uma vez. Esta experimentação, na maioria dos relatos, ocorreu depois de saber da experiência de outros jovens. A curiosidade foi despertada através da rede de informações cibernéticas às quais estão ligados. A dificuldade destes jovens tem sido lidar com o depois. Surgem dúvidas sobre a própria sexualidade e o embate entre saber se é ou não homossexual. Primeiramente cabe dizer que nos dias atuais, nossos jovens lidam com o assunto homossexualidade de modo diferente de seus pais e, com maior diferença ainda, do que seus avós. Há alguns anos a homossexualidade era assunto que não se tratava abertamente e a descoberta de contato íntimo entre duas pessoas do mesmo sexo era taxada como tabu. Algo a ser esquecido e ponto final. Nossos jovens são mais tolerantes e aceitam com mais naturalidade e menos discriminação amigos e amigas, cuja preferência sexual seja diferente.*

<sup>2</sup> Trata-se de um polêmico projeto que propunha a “cura gay” por um deputado religioso. Ver: <http://www.etc.com.br/cidadania/2013/06/entenda-o-projeto-de-cura-gay>

*Evidente que este comportamento distinto, pode gerar a curiosidade para uma experiência inusitada. Hoje, sabe-se que não é o contato íntimo entre duas pessoas do mesmo sexo que a torna homossexual, mas sim um padrão duradouro de experiências sexuais, afetivas e românticas principalmente ou exclusivamente entre pessoas do mesmo sexo. Muitos jovens, que têm ou tiveram, um ou mais relacionamentos íntimos com pessoas do mesmo sexo, apenas pela curiosidade, pela descoberta, pela oportunidade, pelo permitir-se entender esta relação, não o torna homossexual. Assim, creio que em um futuro próximo, a nossa compreensão e tolerância pelas práticas diferenciadas da sexualidade serão mais elásticas. Até porque elas não são novas. Os meios de comunicação e o acesso à informação, em especial a internet, tem motivado e despertado nossos jovens para explorar o que lhes parece novo e diferente (Blog José Luiz do Prado, 20 de maio, 2013).*

### ***Tem uma maçã bichada dentro do cesto***

*Diz o dito popular – quando alguém não consegue compreender muito bem uma determinada situação – “isto é sinal dos tempos”. Só pode ser. Um sinal de que a sociedade precisa ficar alerta contra a gana homofóbica de alguns deputados. E o que ainda mais me preocupa é perceber que a quase totalidade dos demais deputados permanece calada sem tomar uma posição em relação ao projeto batizado de “cura gay”, que foi aprovado simbolicamente na Comissão de Direitos Humanos da Câmara dos Deputados, presidida pelo pastor Marco Feliciano (PSC-SP). Recorrendo mais uma vez ao dito popular: “quem cala, consente”. Enquanto ficarem calados, a meu ver, compactuam. O autor do projeto é o deputado João Campos (PSDB-GO). O tal, até então desconhecido - quem conhecia o fulano? - pastor Marco Feliciano, vai fazendo a sua fama tripudiando sobre o sentimento do ser humano. Não o faz por má fé. Acredito que o faz por ignorância. Pela falta de conhecimento e pela visão tacanha de suas crenças religiosas, mostra que não entende nada de sentimentos. Não sabe nada sobre amizade, afeto, relacionamento, amor e carinho. Sobre o amor, principalmente. Como pode o tal deputado, justificar uma variante da expressão sexual humana como doença? Desde quando o amor pode ser rotulado? O pastor Feliciano e esta comissão contrapõe-se ao Conselho Federal de Psicologia, que embasado pela ciência, em um dos dispositivos de resolução do Conselho que trata sobre a postura de profissionais, impede a atuação dos psicólogos para tratar homossexuais. O outro, proíbe qualquer ação coercitiva em favor de orientações não solicitadas pelo paciente e determina que psicólogos não se pronunciem publicamente de modo a reforçar preconceitos em relação a homossexuais. O STF – Supremo Tribunal Federal, a maior Corte de Justiça do Brasil, no julgamento histórico ocorrido em 05 de maio de 2011, reconheceu, por unanimidade de votos, a União Homoafetiva como entidade familiar, conferindo-lhe todos os efeitos jurídicos previstos para União Estável. Assuntos como esse, não podem ser tratados assim. Movimentar-se sorrateiramente sem a participação de toda a sociedade é um retrocesso. É para isso que serve o amplo debate: dar clareza da situação para que todos possam posicionar-se. O pastor Marco Feliciano ao usar dos privilégios momentâneos do cargo que ocupa para aprovar o interesse de pequenos grupos é, no mínimo, antiético. Mas justiça seja feita ao motivo da permanência de Feliciano na comissão. Quando eleito, diante da manifestação contrária de alguns parlamentares, ele ofereceu renúncia, com uma barganha. Segundo parlamentares que estavam presentes à reunião, Feliciano tentou negociar sua renúncia em troca da saída dos deputados João Paulo Cunha (PT-SP) e José Genoíno (PT-SP), condenados no julgamento do mensalão, da CCJ (Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania). Foi*

*então que viram que havia mais de uma maçã bichada dentro do cesto e enfiaram o rabo entre as pernas (Blog José Luiz do Prado, 21 de junho, 2013).*

No *Blog* da Laura Muller existe uma postagem sobre o tema diversidade que aparece respondendo a dúvida sobre como se proteger ao ter relações sexuais entre mulheres, porém na resposta ela aborda várias informações sobre a homossexualidade.

***Como me proteger para transar com outra mulher?***

*Você deve usar camisinha feminina para o sexo oral. Quanto à prática chamada de tribadismo, que é o atrito entre os órgãos sexuais, fica mais difícil de se proteger. Mas há uma saída, porém um pouco desconfortável: cobrir a região vaginal com uma camada de plástico extrafino (aquele que se usa na cozinha para empacotar alimentos). Equilibrá-lo no lugar é um desafio. Mas vale a pena tentar.*

***Gosto de homens, mas ver o corpo de outras mulheres me excita muito. Sou bissexual?***

*Se você as deseja sexualmente, isso quer dizer que sim, você é bissexual. A bissexualidade é caracterizada pela atração por pessoas de ambos os sexos. Essa orientação sexual é bem mais comum do que se pensa. E não tem nada de anormal: é apenas uma variação sexual.*

***Ele faz a parte ativa da transa. É ou não gay?***

*Ele é gay. Não importa que tipo de sexo ele faz nem qual papel desempenha na cama. O que conta é que ele deseja e se estimula com outra pessoa do mesmo sexo.*

***Morro de vontade. Experimento ou não?***

*Essa é mais uma questão que não há como opinar. Só você pode decidir. Não há mal algum em experimentar, desde que você realmente esteja disposta a isso. Reflita sobre seus reais desejos, pese prós e contras. Esse é o melhor jeito de tomar uma decisão – e de não se arrepender depois.*

***Eu me sinto culpada por ser bissexual. O que eu faço?***

*A primeira coisa é entender que não há razão para culpa. Ninguém decide essa preferência por vontade própria, como já foi dito nas perguntas anteriores. Isso ocorre mesmo contra a sua vontade. Bissexualidade não é doença nem algo errado. É apenas uma orientação sexual diferente da maioria. Procure relaxar. Não faz bem se torturar por causa disso.*

***Muita gente é assim?***

*Estima-se que cerca de 6% dos homens e 4% das mulheres direciona seu interesse sexual para pessoas do mesmo sexo. Ou seja, são homossexuais. Uma parcela ainda indeterminada, mas aparentemente numerosa, dirige sua eroticidade para pessoas de ambos os sexos. São as bissexuais.*

***Dá para deixar de ser homo ou bissexual?***

*Não há como mudar isso. Por mais que você se esforce, essa tendência não pode ser alterada. O que dá para fazer é reprimi-la, não transando com pessoas do mesmo sexo. Porém, a tendência não deixa de existir.*

***Isso não é doença?***

*De jeito nenhum. Trata-se apenas de uma característica apresentada por algumas pessoas.*

***Sou lésbica. Sou normal?***

*Claro que é. Uma pessoa bissexual ou homossexual é tão normal quanto uma heterossexual. Você só difere por não se erotizar exclusivamente com pessoas do sexo oposto.*

***O que leva uma pessoa a ser homo ou bissexual?***

*Ao que tudo indica, a orientação sexual é determinada, principalmente, por fatores que começam a ser desencadeados na infância, como tipo de criação, ambiente em que vive e relacionamento com os pais e a família. Acredita-se também que a isso se soma algum componente hereditário ainda desconhecido. Importante lembrar: ninguém acorda um dia e diz "vou ser hetero, bi ou homossexual". Isso ocorre independentemente de nossa vontade consciente.*

***Tive uma relação homossexual na adolescência. Quer dizer que sou lésbica?***

*Não. Há uma grande diferença entre experimentação e comportamento frequente. Se você não se sente atraída por mulheres, não significa que virou lésbica só porque experimentou esse tipo de relação. Algumas pessoas experimentaram drogas na adolescência, mas não é por isso que hoje são consideradas viciadas. O mesmo se aplica a uma experiência homossexual (Blog Laura Muller, 10 de dezembro, 2013).*

**Relacionamento amoroso**

Em mais de uma passagem Claudia Bonfim discute o tema do amor. Num primeiro momento cita um poema de Drummond e em outro de Kollontai<sup>3</sup>. Claudia fala do amor por meio de uma visão poética e romântica.

*Depois de ler esse livro, O Amor Natural, lançado em 1992, Drummond, que já me encantava, com seus poemas, mostrou-me que a natureza humana tem um quê de eros e psiquê desinibidos, ele revela os sentidos, desnudando e traduzindo o lado bom da libido. Drummond escreve lindamente os prazeres do corpo, a sensualidade da natureza humana, o alcance da psique, do prazer lídimo, legítimo, do amor natural. Drummond transita entre o erótico e o pornográfico com uma leveza tamanha, que nos deixa extasiados. Revela-se entre o lado sexual instintivo e humanizado, a dialética perfeita, exultando a condição ínfima do ser humano, despido de qualquer pudor ou moralidade. Mostrando o sexo no lado primitivo e animal: ato, suor, sêmen, gemido, desejo, gozo, corpo. Socializo com vocês alguns poemas retirados de O Amor Natural, de Carlos Drummond de Andrade (Blog Claudia Bonfim, 11 de março, 2013).*

*Espero que através deste áudiopost e da leitura de Kollontai possamos ampliar nossa concepção de AMOR, que ao nosso ver deve ter um sentido humanizador, coletivo e solidário em nossas vidas, e que o amor represente sentimentos que se unificam como afeto, companheirismo, admiração, diálogo, cumplicidade, compreensão, respeito, humanidade, erotismo, desejo, paixão, tesão, felicidade. Afinal somos esta totalidade de sentimentos. Não importa o gênero. Pois, o amor é um sentimento único, inclusive livre de preconceitos. Esta é uma das tarefas da educação afetiva e sexual emancipatória que defendemos e buscamos socializar (Blog Claudia Bonfim, 12 de junho, 2013).*

---

<sup>3</sup> Teórica e Revolucionária Russa. Ver: <http://www.marxists.org/portugues/dicionario/verbetes/k/kollontai.htm>

No *Blog* de José Luiz do Prado, o tema do relacionamento amoroso aparece em postagens sobre a necessidade e busca por um vínculo amoroso, fidelidade e monogamia e dicas sobre relacionamento, como se comportar diante o parceiro (a). No caso da postagem sobre a dificuldade de se ter um relacionamento sério, são apresentadas dicas sobre como se comportar para obter o que se deseja. Já na postagem sobre fidelidade/monogamia, o autor apresenta alguns comentários conceituais, inclusive citando “teorias” sobre esses comportamentos, a partir de um ponto de vista romântico (justificativa do amor nas relações como condição de fidelidade) e de um padrão heteronormativo (pois considera nos comentários apenas a relação heterossexual).

***Porque ninguém quer um relacionamento sério?***

*Inúmeras vezes ouvi este tipo de argumento. De várias pessoas. Porque elas sentem que ninguém quer um relacionamento sério? Será isto verdade? Neste artigo vamos tentar discorrer um pouco sobre esta sensação, que é a de muitas pessoas: de que apenas ela quer um relacionamento sério. O mundo moderno oferece uma possibilidade quase infinita de lazer. Sair com amigos para ir a bares, boates, baladas, shows e todo gênero de festas, parece estar no topo da lista de preferência da maioria. Nestes ambientes, vejo um paradoxo: as pessoas “ficam” com todos que desejam ou aparecem pela frente. Mas no fundo querem um homem ou mulher com quem estabelecer um vínculo maior, mais sério e compromissado. Um relacionamento iniciado desta forma está fadado ao insucesso. Sem limites, diferenciação ou encanto, como poderá surgir algo especial ou envolvente? Esse comportamento, sem que se perceba, reforça a condição de solidão. Embora o momento, o envolvimento, possa dar uma percepção contrária. O impulso verdadeiro do relacionamento sério, compromissado, fica no desejo mais íntimo, pessoal e não é exposto. Estes ambientes de “ficadas” não favorecem conquistas e relacionamentos mais profundos. É momentâneo, impulsivo e nada mais. De nada adianta reclamar dos outros e generalizar. Certamente, existem muitas pessoas que querem um compromisso e relacionamento sério. Só que estas pessoas não estarão nas baladas, raves, festas em navios, em cordões de carnaval, bares de paquera e por ai vai.*

*Primeiro, é preciso que aqueles que querem um relacionamento sério, assumam, em primeiro lugar, para si próprios. Depois, busquem pessoas com quem tenham afinidades, em ambientes que permitam tranquilidade e possibilidade de aproximação entre as mesmas. Ficar apenas repetindo padrões sociais sem significado ou sentido não irá ajudar a resolver a solidão. Quase todos querem um relacionamento especial. Talvez o que não queiram seja outro mau relacionamento, que faça da vida um drama e que sugue as energias. A vantagem é que no mundo atual não há cobranças para imediatismos. Há liberdade emocional para escolher sabiamente. Encontrar satisfação em outras áreas da vida - amigos, carreiras, hobbies – ajuda a tornar o indivíduo menos solicitado e, portanto, mais atraente. Crie coragem, vá à luta e boa sorte! (Blog José Luiz do Prado, 16 de junho, 2013).*

***Monogamia e fidelidade: a teoria da relação complementar***

O dicionário Michaelis, define assim monogamia e infidelidade. **Monogamia:** “estado conjugal em que um homem desposa uma única mulher, ou uma mulher, um só marido”. **Fidelidade:** “lealdade”.

No livro *The Evolution of Monogamy: Hypotheses and Evidence*, 1980, J.F. Wittenberger e R.L. Tilson definem a monogamia como “associação prolongada e uma relação de convivência essencialmente exclusiva entre um homem e uma mulher”... “com as palavras essencialmente exclusivas queremos dizer que a existência de convivências furtivas, ocasionais, fora do vínculo do casal (ou seja, enganos) não significa que a monogamia não exista”... “monogamia e fidelidade não são sinônimos”. O dicionário também não define monogamia e fidelidade como sinônimos. E não são. De forma geral o ensinamento sócio-religioso-moral na sociedade judaico-cristã leva a crer que monogamia e fidelidade são conseqüências. Mas os casais e o casamento tem contornado esta questão. Uma pesquisa realizada na América Latina, coloca os brasileiros como campeões da infidelidade. Entre os homens 70,6% diz que traiu ao menos uma vez na vida. Entre as mulheres o número é de 56,4%. Apenas 36,3% dos brasileiros garantem que são fiéis. É sabido que os seres humanos são capazes de sentir profunda vinculação afetiva estável com um parceiro, mas também de sentir-se atraído por alguém de seu trabalho ou entorno social, assim como o desejo erótico por um desconhecido na rua. O que leva o indivíduo a dar um passo além e ser infiel contempla as mais diferentes respostas. Os motivos serão enumerados de acordo com a vivência, experiência, cumplicidade, necessidade e personalidade de cada um. Mas com base nesses dados, onde se encontra o amor, que coloca a pessoa amada como único objetivo? Por que então os números mostram a necessidade de algo passageiro ou até duradouro infiltrado no relacionamento monogâmico? Há uma teoria, que explica ou tenta explicar a infidelidade. Há defensores e detratores da mesma. Acredito que até mais detratores. Conhecer vários pontos de vista, quando se trata de sexualidade, é um aspecto importante. Cada um tirará sua conclusão e fará o proveito que achar melhor. A Teoria do Complemento, foi apresentada em 1994, pelo pedagogo e sexólogo Carlos San Martín, chileno radicado em Madri, da Sociedade Sexológica de Madri. Ela se define mais ou menos assim: “Por amor a mim te amo e me preocupo pelos demais. Me apego aos demais com conteúdos sólidos e compartilharei uma parte de mim mesmo com um parceiro(a) de amor. A pessoa eleita, é minha **Razão Fundamental**. As outras pessoas são minhas **Relações Complementares**. Me complementam porque minha Razão Fundamental não me pode preencher por completo, porque sempre haverá outras pessoas melhores, com outros valores, com outros conhecimentos, com outros desejos, com outro erotismo, com outro apetite sexual. Mas em seu conjunto, em seu todo é a que mais me completa, que mais preenche minhas necessidades e, complemento com as outras o que têm de melhores, ou diferentes que minha razão fundamental. Em determinados momentos eu necessito mais das relações complementares, são mais fortes, mais excitantes para certas coisas. E apesar de que nos tenham dito que a parte sexual-genital deve ser exclusiva para o parceiro, que é pecado ser infiel no coito, nós necessitamos também do complemento sexual”... “Quando eu me quero, sou solidário com os outros e ganho no momento de dar porque vou trocando, vou aprendendo e ganho no momento de receber porque estou me complementando. À medida que as circunstâncias vão mudando eu vou assimilando valores e desvalores, aos que dou e aos que me dão, e assim posso perceber as reais intenções dos que me rodeiam e se algo me molesta ou pretende me destruir posso tirá-la de meu âmbito. Porque se estou rodeado de infelicidade não posso ser feliz, as circunstâncias não permitem. Para melhorar as circunstâncias devo fortalecer minha Razão



*Fundamental, potenciando permanentemente, sem descuidar das minhas Relações Complementares.” Óbvio que estes apontamentos são subjetivos, mas esta teoria é uma ferramenta que tem se revelado útil em consultório, permitindo, por vezes, aos casais reflexões sobre Razão Fundamental e Relações Complementares, fortalecendo parcerias fragilizadas e sobretudo, abrindo diálogos (Blog José Luiz do Prado, 11 de setembro, 2013).*

Assim como na postagem que o autor discute a necessidade de estabelecimento de vínculos, julgando os relacionamentos rápidos, como o “ficar” e a procura de parceiros (as) em bares e baladas, como sendo algo que está “fadado ao insucesso”. Na mesma linha de “conselhos” e “dicas”, oferece muitas “instruções” de como as pessoas deveriam se comportar para um relacionamento amoroso “dar certo”, reproduzindo uma ideia romantizada de relacionamentos eternos.

### ***101 dicas para melhorar o relacionamento do casal***

*Hoje não escrevo um artigo, apenas dicas para ajudar no relacionamento de um casal. Algumas delas colhi via facebook, com a colaboração daqueles que fazem parte de meus relacionamentos. Outras garimpei em literaturas específicas ou em conversas no consultório. Percebi que, por vezes, pequenos detalhes do dia a dia, fazem enorme diferença para algumas pessoas. Uma palavra ou um gesto, podem ser a diferença entre um dia feliz ou de angústia. Como são várias dicas, uma fundamental é que o relacionamento deve ser sempre estimulado como uma brincadeira prazerosa. Deixe a criança interior dominar. Brinque, ria, descontraia. Estas dicas poderão agradar alguns e outros nem tanto. E certamente a lista poderá ser completada com centenas de outras sugestões. Longe de mim, ser o papa do assunto. A ordem é partilhar. São apenas pequenos toques, que abrirão novas possibilidades e poderão fazer a diferença. Alguns pensarão: “Isto é um absurdo. Para mim não funciona”. Não se preocupe e nem julgue, colha o que pode ser de seu interesse. O que funciona para uns, não funciona para outros e vice-versa. As dicas também não são apenas para apimentar a alcova. Um relacionamento não depende só disso. Atenção, carinho, amor, afeto são ingredientes que se usam por toda uma vida. Bem, se você chegou até aqui é porque busca aprimorar seu relacionamento. Vale a pena tentar, sempre!*

*Digam um ao outro todas as coisas que vocês apreciam e gostam sobre cada um. Façam isso todos os dias; Ao primeiro encontro do dia, beijem-se; Coloquem uma música e dancem; Aprenda dança do ventre e dance para ele; Façam compra juntos no supermercado ou na feira, ao menos de vez em quando; Faça a comida que seu parceiro (a) gosta; Cozinhem juntos; Levem café na cama; Deem comida um na boca do outro; Tomem banho juntos. Façam disso uma coisa divertida e estimulante; Lavem o cabelo um do outro; Use perfumes que seu parceiro (a) gosta;*

*Lavem um o corpo do outro, sejam gentis e provocativos; Na medida do possível, façam sessões de massagem sensual; Não espere que o outro tenha poderes paranormais ou bola de cristal, fale o que pensa, sente, gosta e que estimula vocês;*

*Sentem-se juntos com papel e lápis na mão e desenhem três círculos: você, o outro e o “nós”. Escrevam o que é importante na individualidade e no “nós”.*

Percebam o quanto têm em comum; Façam atividades esportivas juntos; Vejam o pôr do sol, ou o nascer da lua juntos; Escrevam cartas de amor um para o outro; (e-mails e torpedos também estão valendo); Digam as palavras " Eu te Amo" " Eu preciso de você" " Eu quero você"; Leiam ou escrevam poesias eróticas; Assistam vídeos eróticos; Façam arranjos florais ou plantem um pequeno jardim juntos; Usem fantasias e máscaras nas preliminares; Amarrem um ao outro; Pintem o corpo um do outro, usem tinta lavável; Compartilhem seus sentimentos, arrisquem-se a ser vulneráveis; Tentem diferentes posições; Tentem fazer amor em lugares diferentes; Tentem brinquedos e acessórios sexuais; Mostre seu corpo para seu parceiro (a). Deixem-se olhar tanto quanto o outro queira; Tire a roupa enquanto seu parceiro (a) observa; Provoque seu parceiro (a) com nudez parcial em horas inesperadas. Seja malicioso (a); Explore o corpo um do outro com os olhos, mãos e a língua. (experimente chupar um halls depois colocar água gelada na boca e use-a); Deem as mãos em público; Façam piqueniques; Chamem um ao outro por nomes mais picantes e sensuais; Façam preliminares, mais e mais e mais; Ajude sua companheira a chegar ao orgasmo antes da penetração ao menos algumas vezes; Use as roupas que seu parceiro (a) gosta. Escolha lugares para fazer amor que ele (a) goste; Preparem refeições sensuais; Sussurrem palavras de amor no ouvido um do outro. Antes, durante e depois de fazer amor; Vistam-se elegantemente para um jantar romântico; Jantem à luz de velas; Façam amor à luz de velas; Deixe de lado algo muito importante que você tenha que fazer, e faça amor; Ligue quando você estiver fora e diga. "sinto sua falta", " estou com saudades"; Façam amor por telefone. Chorem um na frente do outro; Gargalhem juntos; Sejam brincalhões; Presenteiem-se inesperadamente; Lembrem-se que, ocasiões especiais são realmente especiais; Agradeçam um ao outro após fazerem amor, e também pelas mínimas coisas do dia a dia; Façam surpresas um ao outro, inesperadamente; Façam alguma coisa nova. Sejam criativos; Tentem alguma coisa escandalosa; Em alguns momentos, sejam pervertidos; Quebrem um tabu; Olhem-se sempre que possível, nos olhos; Respirem no mesmo ritmo enquanto fazem amor; Respirem devagar e longamente para manter um alto nível de excitação, sem atingir o orgasmo; Beijem-se sempre quando estiverem chegando ou saindo; Masturbem um ao outro; Masturbem-se um na frente do outro; Compre lingerie e brinquedos sexuais juntos; Mulheres, usem calcinhas e lingerie provocantes; Experimentem fazer amor com os olhos vendados; Brinquem de médico, enfermeira, mestre, escravo, estudante, professor, deixem a imaginação fluir; Façam planos para o futuro; Falem a respeito de permanecerem juntos o resto de suas vidas; Discutam o tipo de relacionamento que vocês querem criar juntos; Sirvam um ao outro café na cama; Troquem de papel, brinquem com isso; Façam strip-tease um para o outro; Cantem um para o outro, mesmo que vocês não saibam; Tenham conversas eróticas; Leiam contos eróticos um para o outro, ou juntos; Meditem juntos; Deem flores um ao outro, regularmente. Homens também gostam de flores; Tenham sempre flores em casa; Notem sempre todas as mínimas coisas que um faz para o outro. Deixe o outro saber quanto importante um é para o outro. Mostrem apreciação; Relembrem juntos os momentos felizes e cheios de ânimo; No calor da paixão, quando estiverem fazendo amor, deixem que palavras selvagens e sem pudor saiam de suas bocas; Homens, assegurem-se que sua companheira esteja lubrificada antes da penetração; Amem-se por horas, com penetração, sem penetração, e assim por diante; Aconcheguem-se depois do orgasmo, olhem nos olhos um do outro, digam palavras de amor e carinho; Compartilhem suas fantasias sexuais. Expresssem-na um com o outro; Façam amor na chuva; Dispam um ao outro; Façam amor de olhos vendados; Deem banho no outro com algo

*diferente: vinho, champanhe, leite condensado, chocolate, etc. Beijem partes do corpo do outro que nunca beijou antes; Deem um ao outro uma segunda chance, sempre!; Tenha um dia romântico pelo menos uma vez por semana; Quando errar peça desculpas; Deitem-se sob as estrelas... e façam amor!; Quando a situação é boa diga “nós” fizemos, se pisou na bola, diga “eu” fiz; Nunca esqueçam o beijo de boa noite. Nunca esqueçam o beijo de bom dia. (Blog José Luiz do Prado, 09 de dezembro, 2013).*

Laura Muller em seu *blog* aborda questões sobre a forma como se comportar com o parceiro diante das dificuldades sexuais. Nas postagens selecionadas destacamos três que oferecem instruções sobre como se comportar frente a tais situações. O texto apresenta dicas e esclarecimentos e considera apenas o casal heterossexual.

### ***Como agir se o parceiro falhar na hora H?***

*Segundo a sexóloga Laura Muller, dizer coisas do tipo “isso acontece” nem sempre é uma boa opção. Claro que o clima quebra nessa hora. E o melhor é tentar estimulá-lo de outras formas, diferentes da que estavam utilizando naquele momento. Por exemplo, se ele perdeu a ereção com a masturbação, tente o sexo oral. E não façam disso um drama! Acontece com qualquer homem, assim como qualquer mulher pode ter uma dificuldade ou outra. Somos humanos e falíveis! Ficar se torturando agrava ainda mais o problema, pois aumenta as chances de se repetir. Se a situação se tornar frequente, o ideal é recorrer a um médico urologista e também a um psicólogo ou uma psicóloga, para verificar as questões físicas e emocionais que podem estar atrapalhando essa transa. E não esqueça a camisinha! (Blog Laura Muller, 8 de janeiro, 2013).*

### ***Ela não chega lá, a culpa é minha?***

*Muitos homens sofrem quando a parceira não consegue chegar ao orgasmo. Mas afinal, existe culpa nessa história? Se você está passando por isso, confira o que diz a sexóloga Laura Muller. “Esse é um problema que, antes de tudo, ela mesma tem de vencer, conhecendo os próprios pontos de prazer e o jeito certo de tocá-los. Claro que você pode ajudá-la a conseguir chegar lá. Não fazer cobranças é um bom começo” (Blog Laura Muller, 9 de janeiro, 2013).*

### ***Existe uma frequência certa?***

*Será que existe o número certo de relações sexuais? Nosso desejo não combina: por mim, transaria de 5 a 6 vezes por semana, mas, por ela, apenas 2 ou 3. Quem tá errado? Ninguém. Cada pessoa tem um ritmo. Não há nada de errado nem com você nem com ela. Para melhorar a sintonia, busque maneiras diferentes de estimulá-la e evite cobranças. Elas são fatais ao desejo sexual. Qual a frequência ideal para um casal? Não há regra. Cada casal deve encontrar o ritmo que o satisfaça. Essa será a frequência ideal. Caso um se satisfaça com menos transas do que o outro, a masturbação pode ser uma ótima opção. Só consigo transar no máximo três vezes por semana. Preciso de tratamento? Essa frequência é absolutamente normal. Se você transasse menos do que isso, também seria natural. Cada um deve escolher o próprio ritmo sexual. A*

*mania de querer entrar num padrão ou se comparar com outras pessoas é altamente negativa, pois gera uma ansiedade que não combina com prazer (Blog Laura Muller, 7 de março, 2013).*

### **Erotismo**

No *blog* de Claudia Bonfim, ela comenta sobre sedução e fantasia sexual exercidas pelas pessoas por meio do que ela chamou de “inteligência erótica”, que diz respeito ao jogo de sedução a partir da estimulação da fantasia.

*"A palavra é tão erótica quanto qualquer parte do corpo. Poucas pessoas se permitem. Mas entre quatro paredes, a moral tem que passar longe. Nesse espaço de prazer, só a ética deve imperar, vale tudo desde que em cumplicidade, o que importa neste momento é sentir e dar prazer. E o prazer também mora ao pé do ouvido. Mas não é qualquer palavra. É a inteligência erótica que as palavras passam. Poucas coisas são mais eróticas e provocantes do que a inteligência. Inteligência de saber seduzir. É preciso saber estimular a própria fantasia e a fantasia do outro, e reafirmo como já afirmei na tese e nos meus livros "o nosso maior e melhor órgão sexual, o mais potente, não são as genitálias e sim a nossa MENTE. Na cama e no mundo é preciso se se diferenciar da varonil multidão, a dialética das palavras despertam nosso impulso primitivo, selvagem e doce, humano e animal." (Blog Cláudia Bonfim, 07 de novembro, 2013).*

José Luiz do Prado comenta sobre as fantasias sexuais, partindo de um conceito amplo de fantasia e desejo de satisfação para a fantasia sexual que poderia ser saudável ou uma “parafilia” se for compulsiva.

#### ***Fantasia sexual: prazer proibido?***

*O princípio do prazer está intrinsecamente ligado à fantasia, segundo Freud. Para Jung é uma projeção da atividade imaginativa do inconsciente. A fantasia é um mecanismo da psique humana. A criança, fantasia. Quem já não se imaginou voando ou participando de lutas imaginárias? Conforme a mente vai se desenvolvendo novas informações são agregadas e o foco imaginativo também vai se modificando. Como gastar o dinheiro ganho na mega sena, deve ter povoado o imaginário de muitos. Pode-se até comentar sobre isso com terceiros. “Nossa, eu viajaria o mundo inteiro e compraria um carrão”. Socialmente nada impede este comentário. Mas fantasias relacionadas à sexualidade remetem a outro processo. Quando existe o compartilhamento, isso ocorre, geralmente entre os parceiros que tem a liberdade de falar um ao outro sobre sua sexualidade. Mas nem sempre isso é usual. Na minha experiência de consultório, de forma geral as pessoas fantasiam e as guardam para si, pois há o mito de que as fantasias sexuais são resultados de desejos internos reprimidos. São associadas com infidelidade, imaturidade, imoralidade e pecado. Algumas culturas associam o pensamento ao ato, como se o pensamento e a realidade fossem a mesma*

*situação. De qualquer forma, todos têm fantasias sexuais. Sejam elas imagens passageiras ou histórias com começo e fim. Elas são diversas e dependerá da experiência de vida de cada um e do quão poderão influenciar na libido e satisfação pessoal. Como estão na imaginação, no irreal, podem ser transformadas no que mais gostamos. Não há limites e tudo é permitido. Pode-se fazer tudo o que na vida real e sexual não é habitual. As fantasias sexuais podem ter as mais variadas conotações: situações nunca experimentadas na vida real; submissão, humilhação; troca de parceiros; sexo em grupo; locais paradisíacos e românticos. Não há como caracterizar as fantasias como boas ou más. Elas podem variar de pequenas situações não vividas, mas desejadas. Podem ser recorrentes de sentimentos contraditórios, de culpa, de ansiedade. Isto pode produzir uma excitação sexual ou, ao contrário, levar a uma completa inibição sexual. Podem produzir conflitos pessoais entre o pensar e o sentir. Para evitar todo este conflito é preciso desligar o imaginário do mundo real. Aceitar as fantasias sem julgá-las, mas tendo a clareza do que é real e do que é irreal. Atenção porém, quando a fantasia sexual passa a se constituir como única forma de se chegar ao orgasmo. Ai se torna uma parafilia - que é quando o objetivo sexual está precedido por fantasias e desejos sexuais compulsivos, com a finalidade de satisfazer uma situação gerada pela obsessão sexual do indivíduo. As fantasias sexuais não são desejos proibidos. Podem ser uma fonte de inspiração para o crescimento pessoal, de criatividade, de autoconhecimento e de prazer. A partir delas compreendem-se muitas das atitudes relacionadas à sexualidade, aos valores e às regras sociais. A recomendação dos especialistas em sexualidade, é que os casais tragam suas fantasias sexuais para a realidade em forma de jogos sexuais, com o objetivo de melhorar a vida sexual do casal. (Blog José Luiz do Prado, 18 de agosto, 2013).*

No *blog* da Laura Muller não há postagens que se enquadrem nessa categoria.

### **Saúde sexual: prevenção as doenças sexualmente transmissíveis e uso de drogas**

No *blog* de Claudia Bonfim há uma discussão sobre Aids e sua prevenção a partir do Dia Mundial de Luta contra a Aids. A postagem defende a necessidade de educação sexual preventiva, com o objetivo de despertar a conscientização da importância da prevenção e o respeito aos infectados pelo vírus.

*Em outubro de 1987, na Assembléia Mundial de Saúde, apoiada pela Organização das Nações Unidas (ONU), foi instituída a data de 1º de dezembro como O Dia Mundial de Luta Contra a Aids. E foi a partir de 1988, que o Ministério da Saúde, decretou a comemoração desse dia no Brasil. É um dia voltado ao combate da doença com o objetivo de despertar nas pessoas a consciência da necessidade da prevenção, buscando reforçar a compreensão, a tolerância e o respeito às pessoas infectadas. Segundo o Boletim Epidemiológico da Aids e de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), divulgado em novembro de 2009, foram registrados índices alarmantes na faixa etária de 13 a 16 anos de idade. (...) Nós que*

*atuamos como educadores sexuais nas escolas sabemos que, muito dos jovens raramente usam preservativo na primeira relação sexual e continuam não usando depois. Alguns usam no início dos relacionamentos, mas quando o relacionamento fica estável, o uso da camisinha é deixado de lado. Por isso, sempre digo não basta ensinar a usar preservativo, não basta distribuir camisinhas, não é suficiente apenas a veiculação nas emissoras de televisão e rádio, sobre as formas de contágio da doença e os cuidados para a prevenção. Essas são medidas também necessárias, mas insuficientes e, embora ajudem são paliativas (Blog Claudia Bonfim, 01 de dezembro, 2013).*

Já José Luiz do Prado faz um esclarecimento sobre o vírus da Herpes apresentando, os tipos, a forma de transmissão, a manifestação, os sintomas e como se prevenir de uma DST, além também apresentar postagens sobre a influência e consequência das drogas na Resposta Sexual.

#### ***Herpes genital: uma DST silenciosa***

*Herpes genital é uma infecção que se transmite pela relação sexual e causada pelo vírus da herpes simples dos tipos I e II. É uma infecção que pode passar despercebida, e cerca de 80% das pessoas infectadas não apresentam sintomas, mas podem transmitir a doença, mesmo que esta não se manifeste. Após o contágio o vírus se instala no organismo – o tempo de incubação é em torno de 10 a 15 dias - e ainda não existe tratamento que o elimine. Ardor, coceira e íngua podem aparecer antes da manifestação. Ocorre com o aparecimento de pequeninas bolhas em forma de buquê (todas amontoadinhas), nos genitais, no ânus ou na boca. Quando as bolhas se rompem são dolorosas e desaparecem aproximadamente após uma ou duas semanas.. A manifestação destes sintomas ocorre, comumente, quando há uma queda no sistema imunológico. No homem, aparecem, geralmente, no prepúcio (pele que recobre a cabeça do pênis) e na mulher, nos grandes e pequenos lábios, clitóris e colo uterino. Após a primeira manifestação, outras poderão ocorrer, felizmente, com menor intensidade e em períodos mais curtos. Bebês também podem ser contagiados por mães adoecidas. A melhor maneira para prevenir-se desta e outras doenças sexualmente transmissíveis é o uso de camisinha masculina ou feminina. Deve-se utilizar um método de barreira para o contato do genital com a boca, como um “protetor” especialmente desenvolvido para a língua ou uma camisinha aberta ou até mesmo um pedaço de filme de pvc transparente, desses utilizados na cozinha para embalar os alimentos. (Blog José Luiz do Prado, 15 de julho, 2013).*

#### ***Álcool, drogas e sexo: a mistura que não combina***

*Via de regra o homem que consome bebida alcoólica, antes ou durante a relação sexual, o faz com objetivo de descontrair-se e desinibir-se emocionalmente, buscando o aumento do estímulo sexual. O álcool, em pequena dose, certamente levará à euforia, excitação e alteração leves de atenção. Na medida em que se aumentam as doses, começam as alterações leves de coordenação, passando para a diminuição de concentração, náuseas, vômitos e até numa situação mais drástica – de hipotermia (queda de temperatura), desconexão de fala, coma e morte. Seus efeitos atuam sobre o sistema nervoso autônomo, podendo, numa relação sexual, levar à falta de ereção. E se esta conduta se tornar habitual, com o tempo podem surgir transtornos como impotência e flacidez do membro e, conseqüentemente, não*

*poderá manter uma ereção para realizar o ato sexual. Nas mulheres, o álcool tem o efeito de desinibir, em nível psicológico e emocional e de causar a perda de sensibilidade no aspecto físico. Já o uso da maconha, assemelha-se muito aos danos do álcool, só que nas mulheres produz um efeito adicional que é a diminuição da lubrificação vaginal. O uso contínuo poderá causar alteração hormonal e dos ciclos menstruais. No homem poderá reduzir a produção de hormônios e a quantidade de espermatozoides. Por muito tempo a cocaína teve uma reputação de afrodisíaco. Mas atualmente, sabe-se que tal fama está relacionada à desinibição e "diversão" causada pela droga. Na realidade é possível observar que a droga, com o tempo, passa a diminuir a vontade relativa ao sexo. A perda do impulso sexual e a incapacidade de se relacionar sexualmente são as principais queixas dos usuários frequentes de cocaína; com o crack, isto ocorre praticamente, com todos que o usam (Blog José Luiz do Prado, 29 de maio, 2013).*

No *blog* da Laura Muller foi verificado em quatro postagens várias questões relacionadas às doenças sexualmente transmissíveis voltadas para prevenção. Nas postagens são relatadas as campanhas realizadas, a forma de transmissão da doença e como se prevenir. Em uma das postagens, além da prevenção é comentado sobre tratamentos e possíveis “curas” da doença.

#### ***Saúde lança campanha de prevenção à AIDS para o carnaval***

*O Ministério da Saúde lançou nesta quinta-feira (31) a campanha de prevenção às DST/AIDS para o carnaval deste ano. Com o tema “A vida é melhor sem aids. Proteja-se. Use sempre a camisinha”, a campanha pretende chamar a atenção para a diferença que faz o uso do preservativo na hora da relação. O secretário de Vigilância em Saúde, Jarbas Barbosa, representou o ministro da Saúde, Alexandre Padilha, na cerimônia de lançamento, na manhã de hoje, na quadra de esportes do Morro dos Prazeres, em Santa Teresa, no Rio de Janeiro.*

*Além da apresentação da campanha, foram homenageados os trabalhos desenvolvidos por 18 agentes de prevenção, nas comunidades do Rio. Essas ações fazem parte do Projeto AIDS e Comunidades, uma parceria entre a ONG “Centro de Promoção da Saúde” (Cedaps) e o Ministério da Saúde. As atividades do projeto se alinham à campanha de carnaval deste ano, cujo público-alvo é a população sexualmente ativa.*

*Durante a cerimônia, o secretário destacou a importância da campanha para conscientizar a população na adoção das medidas de prevenção. “Os jovens de hoje não viram tantas personalidades morrerem de AIDS nos anos 80”, observou Barbosa. Ele lembrou que a doença ainda mata 12 mil pessoas por ano, no Brasil.*

*Segundo o secretário, campanha é de fundamental importância para intensificar a prevenção à DST/AIDS. Ele chamou a atenção para pesquisas divulgadas, nos últimos anos, que mostram uma queda no uso da camisinha de 58% para 49% , todas as faixas etárias, nas relações com parceiros casuais.*

*O Ministério enviou aos estados e municípios brasileiros mais de 68,6 milhões de unidades de preservativos para serem distribuídos no período do carnaval. “Queremos reforçar que o uso da camisinha deve ser um hábito e pode até melhorar a relação. É preciso desconstruir o imaginário popular de que fazer*

sexo sem o preservativo é melhor”, destacou o diretor do Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais do Ministério da Saúde, Dirceu Greco.

A campanha também terá anúncios em outdoor, busdoor, taxidoor, esteiras de aeroportos, abrigos de ônibus e blimps (balões). Foram produzidos três jingles para serem veiculados nas rádios – um em ritmo de axé, cantado por Carlinhos Brown, outro de samba e outro de frevo.

**FIQUE SABENDO** – Durante o período de 30 de janeiro e 1º de fevereiro, acontece a mobilização de testagem rápida de Aids, hepatites B e C, no estacionamento do Casarão dos Prazeres, no Morro dos Prazeres. Também será oferecida vacina contra hepatite B para a comunidade local. (Fonte: Ministério da Saúde). (Blog Laura Muller, 01 de fevereiro de 2013).

### **Cientistas anunciam cura funcional de bebê com HIV**

Cientistas americanos disseram, neste domingo, que conseguiram pela primeira vez curar um bebê com HIV. Se for confirmado, o resultado pode alterar o tratamento dado a bebês filhos de mães soropositivas, além de ser uma esperança para reduzir o número de crianças que convivem com o vírus. Segundo a equipe médica, é o primeiro caso documentado de “cura funcional” de uma criança infectada pelo HIV, quando a presença do vírus é tão mínima que ele se mantém indetectável pelos testes clínicos padrões.

O caso foi apresentado em uma conferência em Atlanta, nos EUA, pela médica Deborah Persaud, virologista do Centro da Criança Johns Hopkins. A apresentação completa acontecerá nesta segunda-feira.

A criança, uma menina que nasceu em uma zona rural do Mississippi, nos EUA, foi tratada com remédios antirretrovirais 30 horas de seu nascimento, um procedimento que não é o normalmente adotado nesses casos.

A menina, agora com dois anos e meio, está há um ano sem tomar medicamentos e não apresenta sinais do vírus.

Se estudos futuros comprovarem o resultado e indicarem que o método funciona com outros bebês, o tratamento de recém-nascidos infectados em todo o mundo deve mudar, dizem especialistas.

De acordo com a Organização das Nações Unidas, há mais de 3 milhões de crianças vivendo com vírus da Aids.

### **PRECAUÇÃO**

Apesar da empolgação com o anúncio, especialistas na área ainda pedem cautela. Eles ainda não tiveram acesso aos detalhes do caso e dizem que ainda é preciso confirmar se o bebê realmente havia sido infectado com o HIV pela mãe.

Se não for exatamente isso, trataria-se de uma situação de prevenção, o que não é inédito em bebês nascidos de mães infectadas.

A equipe de médicos e cientistas que cuida da menina do Mississippi, no entanto, diz que foram feitos cinco testes positivos no primeiro mês de vida do bebê, o que comprovaria que ela estava infectada.

### **MÃE DESCONHECIA DOENÇA**

Quando chegou a um hospital na zona rural, em 2010, a mãe da criança já estava em trabalho de parto. Ela deu à luz prematuramente.

Como a mãe não havia feito nenhum exame pré-natal, ela não sabia que era portadora do HIV. Quando um exame mostrou que ela estava infectada, o hospital transferiu a criança para o Centro Médico da Universidade do Mississippi, onde chegou com cerca de 30 horas de vida.

A médica responsável pelo caso, em entrevista ao “New York Times”, disse que solicitou duas amostras de sangue com uma hora de intervalo para testar a presença do HIV no RNA e no DNA do bebê.

Os exames identificaram 20 mil cópias do vírus por milímetro de sangue, índice baixo para bebês.



*Sem esperar os exames que confirmariam a infecção, a médica deu à criança três drogas usadas para tratamento, e não para a profilaxia. Com esse tratamento, os níveis do vírus diminuíram rapidamente, e ficaram indetectáveis quando o bebê completou um mês de vida.*

*Foi assim foi até que a criança completasse 18 meses, quando a mãe parou de levá-la ao hospital.*

*Quando elas retornaram, os testes deram negativo. Suspeitando de erro nos exames, ela pediu mais testes.*

*“Foi uma surpresa”, disse a pediatra Hanna Gay.*

*Uma quantidade praticamente desprezível de material genético viral foi encontrado, mas sem vírus que pudesse se replicar. Por isso, segundo o grupo, foi uma cura funcional da infecção.*

*Após do início do tratamento, os níveis do vírus no sangue do bebê foram reduzidos em um padrão de pacientes infectados.*

*Mais testes ainda são necessários para verificar se o tratamento teria o mesmo efeito em outras crianças, mas os responsáveis pelo caso já comemoram.*

#### **PRIMEIRA CURA**

*O americano Timothy Brown, que acabou ficando conhecido como “o paciente de Berlim”, é considerado o primeiro caso de cura do HIV.*

*Ele tinha leucemia e recebeu, em uma cirurgia na capital alemã, um transplante com células-tronco de um doador que era geneticamente resistente à contaminação pelo HIV (Folha de S.Paulo) (Blog Laura Muller, 04 de março, 2013).*

#### **Hepatite é coisa séria!**

*No Brasil, 1 milhão tem hepatite C, mas só 14 mil se tratam. A cura espontânea ocorre em 50% dos casos. E 90% dos casos são assintomáticos, o que atrasa o diagnóstico e o tratamento.*

*São Paulo – Segundo o Ministério da Saúde, estima-se que 1 milhão de brasileiros sejam portadores do vírus da hepatite C, mas só 14 mil estão em tratamento no País – a maioria sequer sabe que tem o vírus. A cura espontânea ocorre em 50% dos casos. E 90% dos casos são assintomáticos, o que atrasa o diagnóstico e o tratamento.*

*Segundo a OMS, 150 milhões de pessoas no mundo têm a forma crônica da hepatite C e 350 mil morrem todos os anos em virtude de complicações, como cirrose e câncer de fígado.*

*Até 1993, a forma mais comum de transmissão era a transfusão de sangue, já que a doença era desconhecida. Com os exames sorológicos nos bancos de sangue, esse tipo de transmissão caiu. Hoje, cerca de 65% dos casos são de infecções decorrentes de procedimentos com o uso de instrumentos cortantes e o contato com sangue contaminado, como tatuagens e manicure.*

*Em geral, a infecção ocorre por causa do reaproveitamento de materiais ou falta de esterilização. “Na tatuagem, o perigo é o reaproveitamento da tinta, não mais da agulha, que é descartável”, diz Lia Lewis, chefe do Ambulatório de Hepatites Virais da Fiocruz. Apesar de não ser a via principal de transmissão, a infecção pode ocorrer por meio sexual. (Fonte: D24 AM) (Blog Laura Muller, 05 de abril, 2013).*

Outras questões também são abordadas no *blog* da Laura Muller, como informações esclarecendo sobre a saúde da mulher, com o foco em prevenção de doenças, assim como a candidíase e o câncer de mama.

**Saúde da Mulher: candidíase**

*A candidíase é uma infecção bastante comum entre as mulheres, no entanto, não deve ser ignorada. Além de bastante incômoda, pode contaminar o parceiro.*

*Saiba mais sobre esta infecção:*

**O que é candidíase?**

*É uma infecção causada por um fungo microscópico chamado Candida. Ele está presente no ambiente (ar, água...) e habita a vagina e o intestino de mulheres saudáveis. Se a acidez normal do corpo não controla o crescimento desse fungo, ele pode proliferar além do suportável pelo corpo feminino. Ai, vira uma infecção, que é a candidíase. O fungo também pode estar presente na boca. Nesse caso, provoca feridas: é o que se chama de sapinho. A candidíase geralmente aparece em períodos de baixa da imunidade, provocados pelo estresse ou por outras infecções no organismo. Não é considerada uma doença sexualmente transmissível, apesar de o sexo ser uma das formas de contaminação. O tratamento é feito com pomadas e supositórios antibacterianos.*

**Pode ser de fundo nervoso?**

*Não. O que ocorre é que o fungo se aproveita dos períodos de estresse e depressão – que baixam a imunidade corporal para se proliferar.*

**Tenho candidíase de vez em quando. Se, nesses períodos, alguém fizer sexo oral em mim, pode contrair a doença?**

*Isso é raro, mas pode ocorrer. A saliva contém enzimas que matam a maioria dos germes, defendendo a região da boca de infecções. Mas se o parceiro estiver em um período de baixa de resistência do organismo, ele pode ser contaminado (Blog Laura Muller, 06 de fevereiro, 2013).*

**OUTUBRO ROSA:** *Mês de conscientização e combate ao câncer de mama. (Blog Laura Muller, 03 de outubro, 2013).*

**Saúde reprodutiva**

José Luiz do Prado esclarece mitos e dúvidas sobre a menstruação e a menopausa. Além de oferecer informações sobre o funcionamento do corpo, faz comentários também sobre as dificuldades comuns diante da menarca e menopausa.

**Menstruação: esclarecendo alguns mitos**

*O objetivo deste artigo é esclarecer alguns mitos sobre menstruação que são passados de pais para filhos e, cujas dúvidas, costumo responder nas palestras que realizo e mesmo nos atendimentos em consultório. O ciclo menstrual é caracterizado pelo intervalo entre um fluxo menstrual e o início do fluxo subsequente. Na adolescência geralmente fica entre 21 e 40 dias e a duração do sangramento pode ser de dois a oito dias. A menarca (primeira menstruação) ocorre com o amadurecimento do eixo hipotálamo-hipófise-ovários (HHO). Após a menarca, durante os dois primeiros anos, é comum existir irregularidade no ciclo menstrual, em virtude de o eixo HHO ainda estar amadurecendo, podendo durar de um a cinco anos e, no quinto ano, persistir em 20% das adolescentes. Posto este preâmbulo inicial, vamos aos*

**mitos. Não se deve lavar a cabeça quando se está menstruada:** MITO – Os médicos recomendam que durante a menstruação toda a higiene corporal deve ser mantida regularmente, sem que isso cause problema algum. **Depois da primeira menstruação a menina cresce muito pouco:** VERDADE – O que ocorre é que o estirão (fase de crescimento rápido) na menina, de forma geral, ocorre antes da primeira menstruação. Após a primeira menstruação o crescimento se torna mais lento podendo atingir, em média, 7 cm. **Não se deve andar descalça quando menstruada:** VERDADE – Devido a alterações hormonais, durante o período menstrual, a imunidade fica mais baixa e corre-se o risco de contrair uma virose. **Mulher que pratica muito esporte não menstrua ou menstrua pouco:** VERDADE - Há algum tempo, associava-se apenas o baixo índice de gordura como o fator para alterações na menstruação. Hoje, sabe-se que a queda de estrogênio durante a atividade física também pode contribuir para tal, assim como disfunções alimentares. **A mulher não pode transar quando está menstruada:** MITO – Não há nenhum impedimento para tal, desde que a parceria não se sinta incomodada. Apenas observar a necessidade do uso da camisinha pois o contato com o sangue poderá provocar infecções como DSTs (AIDS, entre outras). **Mulheres virgens não podem usar absorvente interno:** MITO – Não há restrições para o uso de absorvente interno e nem risco de se perder a virgindade. O ideal é que se a mulher ainda é virgem e queira usar este tipo de absorvente, deve procurar um profissional para orientá-la e tirar todas as dúvidas. Estas são algumas das questões mais frequentes levantadas por adolescentes. O importante é saber que a menstruação é algo absolutamente natural e comum a todas as mulheres. Seus efeitos colaterais como TPM (Tensão Pré-Menstrual), dores de cabeça, dores nas mamas, cólicas, etc., irão variar em tempo e intensidade de mulher para mulher (Blog José Luiz do Prado, 27 de maio, 2013).

### **Menopausa não é o fim**

Para muitas mulheres, a menopausa significa, não apenas o fim do ciclo que encerra o período das menstruações, por volta dos 50 anos, mais ou menos. Mas também, o fim de uma vida sexual ativa. Puro engano. É uma das desinformações sobre sexualidade. Vamos entender como ocorre a menopausa: No útero, um feto feminino, entre a 16ª e 20ª semana, já possui milhões e milhões de óvulos; Ao nascer, a criança do sexo feminino, já perdeu por volta de 80% desses óvulos; Ao iniciar a puberdade tem em torno de 300 a 500 mil óvulos e, destes, por volta de 400 a 500 serão selecionados para serem ovulados; Nos últimos anos da vida reprodutiva feminina, antes de entrar na menopausa, acelera-se a perda de óvulos e a qualidade dos óvulos também diminui; Ao se aproximar da menopausa, os ciclos menstruais tendem a ficarem mais curtos, depois mais longos e ocorrem falhas na ovulação; Chega então o tempo em que a mulher deixará definitivamente de menstruar e ovular. Durante a chegada da menopausa, com variações de mulher para mulher, ocorre uma série de sintomas, por conta de todas as alterações hormonais. A queda da produção de estrogênio poderá provocar “calores” frequentes e tornar mais fina, mais seca e menos “elástica” a parede vaginal. Outros fatores poderão provocar dor de cabeça, sensação de fadiga, distúrbios do sono, dores nas articulações e ainda provocar sintomas depressivos e diminuição da libido. O corpo da mulher, no período pós menopausa, pode levar um certo tempo - em geral mais de 6 meses - para restaurar suas funções biológicas normais e também emocionais. O grande problema é que essas alterações, em algumas mulheres, provocam um desconforto maior. Neste caso, o acompanhamento profissional é essencial. Se constatado que a diminuição da libido é reflexo da menopausa, há

*caminhos para recomposição hormonal que tendem a normalizar a situação. A terapia hormonal tem prós e contras. Ela não é recomendada para mulheres em situação de risco para câncer de mama, trombose ou doença cardíaca. O mais importante é que uma vida sexual ativa e saudável, após a menopausa, é absolutamente possível e o desejável. A atividade física regular, não fumar e não beber, assim como manter a mente tranquila e aberta para continuar no exercício pleno de sua sexualidade, são fatores essenciais para ajudar o corpo a transpor essa fase da forma mais natural possível (Blog José Luiz do Prado, 12 de agosto, 2013).*

O autor José Luiz do Prado, também comenta sobre a higiene feminina, esclarecendo o funcionamento de toda a parte fisiológica da vagina, e aponta a necessidade de cuidados com o corpo para evitar o corrimento vaginal e contágio de bactérias, listando vários comportamentos preventivos.

***Higiene íntima feminina: não dá para descuidar***

*O corrimento vaginal é um dos problemas mais comuns e desconfortáveis para a mulher. Como toda cavidade corporal, a vagina também é composta da flora bacteriana. A presença de tais micro-organismos é normal. Eles têm uma função protetora. Mas quando há um desequilíbrio da flora vaginal, outras bactérias patogênicas podem crescer e causar infecções. Na infância, verminoses e higiene inadequada são, na maioria das vezes, os responsáveis por corrimentos. A proteção da vagina, se dá pela presença de uma bactéria chamada bacilo Döderlein ou lactobacilos. Pertencem à mesma família das bactérias utilizadas na fabricação de iogurte. Eles ajudam na produção de peróxido de hidrogênio e ácido láctico. Ambas as substâncias inibem o crescimento de micro-organismos. O ácido láctico mantém a acidez natural da vagina. Na puberdade, há uma mudança do pH e da flora bacteriana, ocorrendo um aumento de secreção, que de forma geral não são acompanhados de infecções. Fatores como estresse, higiene pessoal inadequada ou o uso de antibióticos podem interferir nesse ambiente natural e causar irritações, ardores e aumento de secreção. Na percepção de qualquer incômodo uma consulta com o ginecologista é recomendada. Ele poderá indicar cuidados adequados com o corpo. Mas já ficam aqui, de antemão algumas dicas: - As secreções da vagina são transparentes, sem cheiro, não coçam e não ardem - se elas forem branquinhas, esverdeadas, acinzentadas ou amareladas, provocando cheiro, coceira, ardência ou irritação na região, deve-se procurar um médico; - Quando menstruada, trocar o absorvente íntimo várias vezes ao dia. Ficar com o mesmo absorvente durante o dia todo pode desenvolver fungos e doenças. Escolher o absorvente adequado ao fluxo menstrual e, de preferência, sem perfume, pois poderá causar irritações. (Quem nunca teve relações sexuais vaginais pode fazer uso de absorvente íntimo interno. Eles não tiram a virgindade.); - Lavar a região com um sabonete neutro, bastante água e secar bem já é o suficiente. Para o uso de sabonetes íntimos, consultar um ginecologista, ele recomendará o mais adequado; - Calcinhas de algodão são melhores, pois absorvem o suor; - Calças não muito justas são mais recomendáveis. Deixam a região mais arejada; -Lavar as roupas íntimas com produtos bactericidas, água quente e passar com o ferro bem quente, contribui para deixá-las bem higienizadas; - Ao*

*limpar o bumbum, nunca fazê-lo no sentido da vagina, sempre no sentido contrário para evitar infecções; - Na praia, evitar sentar-se diretamente na areia. Usar uma toalha ou esteira, por exemplo; -Depois que sair da água do mar, lavar-se com água doce; - Não usar calcinhas, biquínis e toalhas dos outros (Blog José Luiz do Prado, 10 de outubro, 2013).*

### **Resposta sexual e Práticas sexuais**

José Luiz do Prado apresenta várias postagens sobre resposta sexual: desejo, excitação/ereção, orgasmo/ejaculação. Na verdade, seus apontamentos são sobre disfunções sexuais, problemas em alguma das fases da resposta sexual. Na postagem sobre anorgasmia descreve-se bem a caracterização e causa desta disfunção apontando de modo geral e superficial a possibilidades de tratamento, que seria específico de terapeutas sexuais. Na postagem sobre o Ponto G para tratar do orgasmo feminino, o autor faz uma crítica à procura do Ponto G, defendendo que o órgão principal feminino para estimulação que levaria ao orgasmo seria o clitóris. Não discute em nenhum momento a “obrigatoriedade” do orgasmo como um padrão sexual imposto. No entanto, em outra postagem comenta a “mutilação genital”, que sabemos ser, em algumas culturas, um ritual de extirpação do clitóris feminino para evitar que as mulheres sintam prazer sexual.

#### ***A falta de orgasmo tem solução***

*A anorgasmia (falta de orgasmo) caracteriza-se pela ausência de prazer durante a masturbação ou relação sexual e atinge, segundo pesquisas, em torno de 26% das mulheres brasileiras. Os homens também podem ter falta de orgasmo. Neste caso, recebe o nome de anejaculação idiopática ou primária, situação em que não ocorrem nem orgasmo, nem ejaculação. Vários são os fatores que podem desencadear esta situação. Podem ser orgânicos, como por exemplo, alterações ou lesões neurológicas, uso excessivo de álcool ou drogas psicoativas e as dores nas relações sexuais. Já os fatores psicossociais são as principais causas das anorgasmias femininas: tabus, motivos religiosos, educação sexual repressora, falta de intimidade com o próprio corpo e/ou com o parceiro, inexperiência, falta de tempo ou de um local adequado, culpa, ansiedade, depressão, insatisfação com o próprio corpo e baixa autoestima, entre outros. Importante ressaltar que as adolescentes que estão iniciando sua vida sexual, pela própria inexperiência, poderão inicialmente ou em algumas circunstâncias, ter ausência de orgasmo, mas na medida em que evolui a relação e a intimidade com a parceria e o próprio corpo, tudo se normaliza. Existem quatro tipos de anorgasmia. A **primária**, que é quando a pessoa nunca experimentou a sensação de orgasmo. A **secundária**, quando já experimentou o orgasmo em período anterior com certa normalidade e por um ou vários motivos, deixou de tê-lo. A **anorgasmia total**, quando a pessoa não tem orgasmo com qualquer tipo ou qualidade de estímulo. E a **anorgasmia situacional**, que ocorre em determinada situação ou com determinada parceria. Vale aqui ressaltar que*

*a ausência de orgasmo, não significa ausência de prazer. Muitas pessoas sentem prazer na autoerotização, nas relações sexuais, mas não chegam ao clímax. O tratamento da anorgasmia tem um elevado índice de resolução, mas um diagnóstico adequado é importante para direcionar melhor o tratamento. O primeiro passo é afastar a hipótese de motivo orgânico, que representa apenas 5% dos casos. Num segundo momento tem que eliminar-se as atitudes negativas e prejudiciais em torno da sexualidade em geral e sobre o orgasmo em particular. É preciso melhorar a comunicação do casal e iniciar um programa de melhoria das habilidades sexuais, que consiste numa série de exercícios específicos para a disfunção. Portanto, se você vive esta situação, há boas possibilidades para tentar resolver. Procure um profissional de sua confiança, que certamente terá grandes chances de êxito (Blog José Luiz do Prado, 07 de junho, 2013).*

### **Esqueça o ponto G. Muito melhor é o Ponto C.**

*Muito se fala sobre o ponto G. Hipotética zona erógena feminina, descoberta pelo ginecologista alemão Ernst Gräfenberg em 1950. Para os que compartilham da existência do ponto G, diz-se que situa-se logo abaixo do osso púbico na parte anterior e superior da vagina. Um ponto polêmico e que, na verdade, nunca foi detectado anatomicamente e cuja existência é negada pela maioria dos especialistas. A divulgação deste ponto “mágico” só leva mais ansiedade às mulheres, que por questões culturais, habitualmente não exploram seu corpo. Encontrar o ponto G, pode ser motivo de desprazer e frustração. Por outro lado, os homens ao explorarem o corpo das mulheres, erroneamente são levados a imaginar que a maior fonte de prazer feminino está na estimulação vaginal. Ledo engano. O caminho para o estímulo, biologicamente falando, do corpo da mulher, está no que pode ser chamado de ponto C: o Clitóris ou Clitóride. Amplamente conhecido, mas pouco estimulado, acaba por levar muitas mulheres a acreditarem que seu prazer é limitado. Primeiro, porque a masturbação feminina ainda é um tabu. Segundo porque os homens, em sua maioria, se dirigem ao pote com muita sede, e acabam por deixá-lo em segundo plano. E finalmente porque o conhecimento dos mecanismos da sexualidade feminina é muito pequeno. Por exemplo, diz-se às meninas que elas têm uma vagina, mas pouco se fala do universo que a compõe e, em especial, “do” clitóris. Mas vamos conhecer melhor o Ponto C e entender sua função. Está localizado na parte externa e superior da vulva, logo acima do canal da uretra. Ali pode-se detectar o que se chama de capuz clitoral (prepúcio) que recobre no todo ou em parte a cabeça (glândula clitoridiana). O que se vê externamente é apenas uma parte do clitóris. Internamente ele se divide em forma de V e avança acima e ao fundo. Possui milhares de terminações nervosas que percorrem tanto os pequenos como os grandes lábios que recobrem a vagina. Aliás, são em torno de 4 mil feixes nervosos em cada lado do V, que culminam em 8 mil terminações nervosa na cabeça. O pênis tem apenas a metade destas terminações. Muito se fala sobre orgasmo vaginal e clitoral, mas foram Masters e Johnson os primeiros a determinar que a estrutura do clitóris rodeia e estende-se ao longo da vagina. Assim determinaram que todos os orgasmos são de origem clitoral. Estudos posteriores, apontam que as ligações internas do clitóris são os responsáveis pelos orgasmos vaginais e também do tal ponto G. A vagina em si, como ponto de erotização, tem poucas terminações nervosas. Na verdade apenas o primeiro terço da vagina é mais vascularizado possibilitando algumas sensações. Isto tem fundamento. Imagine se a vagina tivesse milhares de terminações nervosas em toda sua extensão. A mulher ao dar à luz, teria dores terríveis. Assim, durante o ato sexual, com a penetração vaginal, a*

*sensibilidade em sua maior parte advém dos feixes nervosos do clitóris que são comprimidos e estimulados. A dificuldade da compreensão pelos homens do comportamento feminino e da sua erotização tem origem cultural. Mesmo na atualidade a mídia e até os filmes eróticos mais explícitos, nada, ou quase nada, se referem ao clitóris. O clitóris, ainda é um tabu sexual. Muitas mulheres que são consideradas anorgásmicas, descartadas as impossibilidades biológicas, talvez o sejam por desconhecimento da necessidade da, digamos, “sintonia fina” com o clitóris. Portanto, se há necessidade de uma busca por mais prazer, esqueça do tal ponto G, ou outras teorias não comprovadas. Concentre-se naquilo que verdadeiramente pode ser uma possibilidade real. O seu ponto C. (Blog José Luiz do Prado, 28 de julho, 2013).*

### **Meninas rasgadas**

*Abordar determinados assuntos causa uma luta interna. Talvez pelo sofrimento que vem embutido. Em pleno século XXI, onde o homem já evoluiu tanto. Ensinou, aprendeu e partilhou. Quase já não há limites para desbravar e desvendar o futuro. Em todos os campos: desde a arte até a ciência. É desalentador que determinadas práticas parecem estagnadas e remontam a atitudes quase medievais. Por mais que se exalte o direito da mulher sobre seu próprio corpo, corrobora-se ainda com uma barbárie: a circuncisão feminina – embora já exista afirmações de que este termo é incorreto, porque na circuncisão masculina o pênis inteiro fica intacto, enquanto na mulher envolve a remoção de quase todo o clitóris – sendo então mais apropriada a denominação “excisão” ou “clitoridectomia”. A “infibulação”, outro método também utilizado, implica na remoção dos lábios vaginais. Qualquer que seja o nome, não sublima a realidade, de que a mulher é literalmente rasgada em sua intimidade e sua dignidade. Segundo a estudiosa inglesa Geraldine Brooks, este costume originou-se na África Central na antiguidade, seguindo para o norte, pelo Nilo, até o antigo Egito. Mas só quando os exércitos árabe-muçulmanos conquistaram o Egito no século VII, a prática teria se espalhado pela África de forma sistemática, paralela à disseminação do Islã.*

*Há vários tipos de mutilações. Elas variam de acordo com o grupo étnico onde é praticada. Pode ocorrer a remoção da parte superior do clitóris, a remoção completa do clitóris e de parte dos pequenos lábios, a remoção completa do clitóris e dos pequenos e grandes lábios, a suturados dois lados da vulva após a remoção do clitóris e dos pequenos lábios deixando apenas orifícios para saída da urina e do sangue menstrual. Pode parecer distante da nossa realidade. Mas não se pode calar diante da brutal mutilação a que milhares e milhares de meninas e mulheres são submetidas. Estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que entre 100 e 140 milhões de meninas e mulheres vivem hoje sob conseqüenciada mutilação - a maioria na África. A Organização tem uma campanha contra a prática, que considera prejudicial à saúde da mulher e uma violação dos direitos humanos. A clitoridectomia é realizada, geralmente por mulheres mais velhas, sem o uso de anestésicos e com objetos cortantes que sequer são esterilizados, como facas, tesouras e lâminas de barbear. Isso pode levar a sérios problemas de saúde, dentre eles: danos ao meato uretral, às glândulas de Bartholin, ao períneo, reto, hemorragia, febre, infecções dos órgãos genitais externos, vagina, ovários e útero. Pode ainda causar dificuldade de micção e retenção de urina. A longo prazo poderão ocorrer infecções do trato urinário, abscessos vulvares, quelóides, entre outros. Em 2007, o Conselho de Estudos Islâmicos, ligado à Universidade Al-Azhar, no Cairo, um dos grandes centros de teologia muçulmana do mundo, declarou oficialmente que o corte da genitália feminina é “danoso, não tem base*

*alguma na lei islâmica e não deveria ser realizado”. Não há registros de que seja feito em países de língua árabe do norte da África, com exceção do Egito – ali, estimativas de 2005 apontavam que quase 97% das mulheres entre 15 e 49 anos tinham sido submetidas à mutilação genital. Em sete países africanos - entre eles Somália, Etiópia e Mali - a prevalência da mutilação é em 85% das mulheres. Casos esporádicos em países da Europa e da América do Norte ocorrem no interior de comunidades de imigrantes. Algumas comunidades entendem a circuncisão como artifício para reprimir o desejo sexual, garantir a fidelidade conjugal e manter as jovens "limpas" e "belas". Os efeitos psicológicos são mais difíceis de investigar. Dentre os poucos casos relatados, apurou-se sentimentos de ansiedade, terror e humilhação. Por outro lado, devido a tradição cultural numa sociedade onde quase 100% das mulheres sofrem mutilação genital, as que não forem submetidas ao processo poderão apresentar problemas psicológicos resultantes da rejeição social, ao deixarem, por exemplo, de serem elegíveis para o casamento. Muito ainda há que ser feito para que este processo seja definitivamente banido. Ele envolve tantos aspectos culturais como políticos. Trata-se de mudar a cultura de países onde as tradições de patriarcado prevalecem e a mulher ainda é vista como um ser submisso. Talvez num mundo globalizado, onde as pessoas estão sempre conectadas esse coro possa ser agora engrossado e essas mulheres não fiquem mais sozinhas, sujeitas à própria sorte e à margem de viver plenamente sua sexualidade. É triste saber que, atualmente, ao fim de cada dia, em torno de seis mil mulheres terão sofrido essa dor (Blog José Luiz do Prado, 16 de outubro, 2013).*

Ainda no tema da resposta sexual, José Luiz do Prado fala do Viagra, como um medicamento usado para obtenção da ereção, lembrando que é um recurso medicamentoso que nem sempre resolve problemas conjugais.

#### ***Tomou, subiu!***

*Estamos habituados a tomar remédios para tudo. Para dormir, para acordar, para relaxar, para ficar mais ativo. Isto não é uma apologia contra os remédios. Sei que muitos são necessários e valiosos para melhorar nossa saúde. Mas, às vezes, parece que nossa vida gira em torno dos medicamentos. Tomou, sumiu! Transpondo para o nosso tema, seria: tomou, subiu! Em 1998 foi anunciada a liberação do citrato de sildenafil no Brasil, mais conhecido por Viagra. Sem dúvida uma grande revolução no campo da medicina. Depois vieram outros, mas a pequena pílula em forma de diamante e de cor azul mudou a vida de muitos homens que sofriam com distúrbios de ereção. Anunciava-se a boa nova. A redenção daqueles que por motivos biológicos já não conseguiam concretizar a contento o ato sexual. Desde então, e a cada dia, parece que se esperam boas novas de medicamentos que melhorem o desempenho sexual. Sempre há notícias de remédios em estudos, ou já liberados, que prometem superorgasmos, mais vitalidade e disposição para o sexo. Esta é a expectativa que a indústria farmacêutica criou. Sempre mais e melhor, a custa dos fármacos. Aguarda-se ansiosamente uma pílula feminina que melhore a libido. Recentemente o jornal britânico The Guardian publicou matéria sobre a lybrido, o nome da nova droga, pesquisada pela empresa holandesa Emotional Brain . Diz a matéria que ela poderá estar disponível em 2015. Quem sabe? Mas então porque os consultórios continuam abarrotados com queixas e mais queixas de insatisfação nos relacionamentos*



*entre casais? E estamos falando aqui de casais que dividem expectativas, vidas, sonhos. Não de encontros casuais. Mas sim de casais que querem, ou imaginam, um relacionamento duradouro, compartilhado. Que querem viver a vida com satisfação e prazer, enquanto for possível. A questão é que, com medicamentos milagrosos ou não, um relacionamento não se concretiza apenas entre quatro paredes. As mulheres, para se sentirem confortáveis com seus parceiros precisam mais que a ereção. Precisam também de atenção, cuidado, zelo. Ajudar a olhar os filhos, colocar o lixo para fora, lavar uma louça, fazer um elogio. Essas atitudes fazem com que a mulher se sinta segura, confortável, cuidada. No momento mais íntimo, os olhos nos olhos, as carícias sem pressa, a valorização do momento, o toque. Essa construção diária da confiança, da segurança é que vai ajudar a libido. Isso vai facilitar o relaxamento de ambos e em contrapartida o investimento na relação, no momento, no prazer. Muitas mulheres que não têm orgasmo com seus parceiros, às vezes não o tem simplesmente porque o parceiro, não se preocupa com as preliminares. Cuidei de alguns casos de impotência, que não existiam. Apenas o relacionamento tinha esfriado. O homem recorreu à pílula azul e mesmo assim não funcionou. Sem interesse, não funciona mesmo. Estamos vivenciando o que chamo de “sexo a dois solitário.” Estão juntos, mas preocupados apenas com a própria performance. A satisfação não é para o outro, é para si. (Blog José Luiz do Prado, 05 de agosto, 2013).*

O desejo sexual apareceu em uma postagem, como uma disfunção, quando aparece compulsivamente, de modo “exagerado” e obsessivo. Frente ao diagnóstico para a dependência compulsiva de sexo, o autor mantém uma postura cautelosa, pois ele afirma ser algo relativo, afirmando que há uma grande diversidade de desejo sexual entre as pessoas. A matéria focaliza o desejo excessivo e, portanto, tomado como uma “parafilia” que merece tratamento.

### ***Viciados em sexo***

*Qual a medida para essa afirmativa? Como se pode diagnosticar uma pessoa como dependente compulsiva de sexo? Mais especificamente uma obsessiva-compulsiva sexual. Não é tão fácil esta identificação. Não há regra que defina o desejo sexual normal. Isso varia de pessoa para pessoa. Pode-se dizer que ela varia numa escala, que vai desde onde ele praticamente não existe - que corresponde ao Transtorno de Aversão Sexual - até o oposto, em que o desejo é absoluto e incontrolável, denominado de Desejo Sexual Hiperativo. A hiperatividade sexual nas mulheres é conhecida como ninfomania e nos homens satiríase. É preciso também compreender a diferença entre uma pessoa com muita energia sexual e o viciado. Alguns têm uma libido mais alta. Enquanto não interfere na vida pessoal e profissional, pode-se considerar o desejo normal. Com base em experiências e pesquisas, entre os especialistas considera-se geralmente, menos de 10 vezes ao ano inadequado, enquanto uma ou duas vezes na semana é a média. De forma geral, pessoas que desenvolvem obsessão pelo sexo não têm ligação emocional com seu parceiro. O sexo serve apenas para satisfazer sua necessidade física e o seu desejo. O viciado em sexo apresenta alguns sintomas: elevação nos níveis de desejo; fantasias sexualmente excitantes, impetuosas e recorrentes; obsessão pela pornografia; multiplicidade de parceiros; prática de sexo inseguro; casos extraconjugais; prostituição; prática de sexo por telefone ou computador; exibicionismo; assédio sexual e estupro. Tornam-se, assim, escravas do*

*próprio desejo e passam a viver em função de sua atividade sexual. Inúmeros também são os fatores que podem levar o indivíduo a ser um viciado em sexo: há relatos de pessoas que foram muito subjugadas pelos pais ou abusadas sexualmente quando crianças. Outros usam o sexo como fuga, para lidar com a raiva, a culpa, a solidão e o fracasso. O comportamento de um viciado também difere. Para alguns não progride além da masturbação compulsiva ou uso extensivo de telefone, computador e serviços sexuais. Para outros pode envolver atividades ilegais, como pedofilia ou estupro, voyeurismo, exibicionismo. Para o tratamento é importante que a pessoa reconheça o problema. A partir daí, o primeiro passo é separar o indivíduo dos comportamentos sexuais prejudiciais, assim como se separa um toxicod dependente das drogas. Isso pode exigir tratamento hospitalar ou residencial por semanas. O segundo e mais difícil passo, é fazer o enfrentamento da vergonha, culpa e depressão associados à doença. É preciso confiança e tempo com um terapeuta competente para trabalhar com estas emoções. O apoio da família é importante. É um tratamento difícil, porque se a pessoa é casada, de forma geral é abandonada e fica sem apoio. A família, geralmente, entende isso como um simples ato de promiscuidade, de “falta de vergonha”, e não como uma doença. (Blog José Luiz do Prado, 02 de outubro, 2013).*

Já sobre as práticas sexuais, José Luiz do Prado comenta sobre a masturbação feminina, lembrando ser uma prática muito reprimida entre as mulheres. No final da postagem lista uma série de passos “ensinando” como as mulheres poderiam obter prazer na auto-estimulação. O sexo anal aparece em outra postagem discorrendo como se pratica e como devem ser tomados os devidos cuidados para evitar contágio de doenças.

### ***Masturbação Feminina***

*Os primeiros registros sobre masturbação, datam de aproximadamente 10 mil anos antes de Cristo. Observada sob as mais diversas óticas, em cada época e em cada região, foi incentivada em alguns lugares e proibida e perseguida em outros. Mas esta prática tão antiga ainda é, nos dias atuais, considerada um tabu. Para os homens nem tanto. Falar sobre masturbação em rodas masculinas ocorre com certa naturalidade. Mas para as mulheres, de forma geral, ainda causa certos constrangimentos. A liberdade sexual, através da história quase sempre beneficiou e exaltou o prazer masculino. Apesar dos grandes avanços e conquistas, a mulher ainda convive com rasgos de repressão sobre o direito de atuar sobre o próprio corpo e desejo. Já tive em consultório dezenas de mulheres que sofrem com dificuldade de tocar-se. A auto-erotização foi palavra riscada do dicionário, pela força repressora dos tabus e preconceitos que lhes foram impostos desde criança. A mulher aprende a dissociar sexo de prazer. Sexo é para reprodução. Masturbação é a busca do prazer sem reproduzir-se. A mensagem subliminar é que a mulher foi feita para reproduzir e não para ter prazer. Atualmente, os especialistas são unânimes em afirmar que a masturbação feminina traz grandes benefícios para a saúde sexual da mulher. Tocar-se é uma forma de conhecer seu próprio corpo, permitir-se saber onde estão os pontos erógenos mais sensíveis. É um preparo da natureza para que ela possa desfrutar da vida sexual adulta com mais prazer e alegria. O desejo pela auto-erotização pode se manifestar cedo, tanto no homem como na mulher. Em geral, na*

adolescência a maioria dos homens já experimentou tocar-se. Nas mulheres, esta manifestação pode ocorrer mais tarde. A atividade não é tão automática como para alguns homens e meninos. As mulheres se sentem diferente dos homens. Os hormônios flutuantes nas mulheres tendem a não fazer com que o desejo seja tão constante. A masturbação entre homens e mulheres também tem diferença. Enquanto os homens de forma geral focam o pênis como objeto do prazer, nas mulheres a masturbação pode envolver algo mais além da manipulação do clitóris. Algumas mulheres, que tendem a ser mais erotizadas, podem conseguir o orgasmo apenas friccionando as coxas, uma contra a outra. Algumas acariciando o próprio ventre e outras apenas estimulando os bicos dos seios. Mas em geral a manipulação do clitóris e o toque na vagina são os mais comuns. A descoberta da masturbação, para algumas mulheres, pode não acontecer na adolescência e ocorrer bem mais tarde. Muitas passam toda uma vida sem experimentar. Para as que desejam, ou até mesmo tocam-se, mas não conseguem masturbar-se por qualquer motivo, deixo algumas dicas que poderão ajudar no processo. Importante ressaltar que estas orientações são baseadas em depoimentos de consultório e acompanhamentos de alguns estudos sobre a masturbação feminina. Não há pretensão de criar um roteiro definitivo. Até porque cada mulher é única. Mas não deixa de ser um ponto de partida.

Primeiramente, procure despir-se de qualquer preconceito ou medo de tocar-se. Isso pode e deve fazer parte de sua vida, se assim o desejar.

Reserve um gel lubrificante, que pode ser adquirido em farmácias. Ele pode ajudar a suavizar o toque e o deslize dos dedos sobre a vagina e clitóris.

Procure ter certeza de que poderá dispor de algum tempo sem ser incomodada. Tome um banho morno. Aproveite, ao ensaboar-se, fazê-lo lentamente passando a mão suavemente por todo o corpo e sentindo esse toque.

Mantenha o ambiente numa temperatura agradável. A iluminação adequada ao seu gosto. Pode usar aromatizantes no local. Ponha uma música. Enfim, tudo que ajude a preparar o clima.

Passe no corpo um creme hidratante. Faça isso com suavidade, sentindo seu corpo. O prazer do toque.

Deite e acomode-se bem, dobre as pernas e separe-as levemente. Use um espelinho e olhe sua vagina. Observe bem o clitóris, os grandes e pequenos lábios, enfim toda a anatomia.

Coloque uma boa quantidade de gel nas mãos e passe suavemente sobre toda a vagina e clitóris, feche os olhos e comece a sentir a sensação que isso lhe proporciona.

Massageie o clitóris. A pressão e intensidade estão a seu critério. Faça como lhe der mais prazer.

Se sentir necessidade pode tocar sua vagina. Use os dedos para introduzir e massagear por dentro. Crie o ritmo que mais lhe agrade.

Não pare, continue estimulando-se, no seu ritmo. Deixe que as sensações tomem conta de seu corpo.

Use a imaginação, pense sobre o que lhe dá prazer. Deixe a fantasia correr solta. Tudo que estimular sua mente sexualmente. Deixe fluir.

Colocar um filme erótico, pode ajudar.

Se sentir-se preparada, um vibrador clitoriano poderá ser também de grande ajuda.

Tenha paciência, o início das sensações podem vir rapidamente ou demorar um pouco.

As sensações irão começar a fluir por seu corpo. Deixe que a intensidade aumente. Se desejar, pode usar a mão livre para tocar outras partes. Qualquer uma que lhe dê prazer.

*Permaneça neste exercício até que a sensação de prazer invada todo o seu corpo, até atingir o clímax. Você vai entender qual será esse momento.*

*Para algumas mulheres o grande final pode não ser tão intenso ou nem acontecer, mas a processo do toque deverá causar grande prazer e deixá-la satisfeita da mesma forma.*

*Caso não aconteça da primeira vez, não desista. A masturbação é um aprendizado (Blog José Luiz do Prado, 29 de novembro, 2013).*

### **Sexo anal: polêmico e tabu**

*Este artigo não tem a pretensão de criar polêmica. Em especial de caráter ético e/ou religioso. O assunto, de forma geral, se trata nas entrelinhas. Os que falam sobre ele, dividem-se entre defensores e detratores, desfiando-se aí inúmeros argumentos, ao sabor das convicções. Mas as orientações e informações sobre a prática desta modalidade sexual merece ser feita. Por razões simples: ela é praticada e se não houver cuidados especiais há risco para a saúde de ambos. E por que se pratica? Porque as pessoas são distintas em sua sexualidade e quando se trata de sensações, percepções, desejos, motivações e prazeres, cada um irá definir o melhor para si.*

*Diferente do sexo vaginal, onde há dilatação e lubrificação, o ânus não tem a mesma estrutura. A musculatura anal é mais rígida e alguns cuidados são exigidos neste tipo de relação. O uso da camisinha é imprescindível. No ânus, sempre há a possibilidade de pequenas rupturas com ocorrências de microssangramentos. Sem o uso da camisinha a exposição às doenças sexualmente transmissíveis, inclusive AIDS, torna-se muito grande. É necessário usar também um lubrificante à base de água, que pode ser adquirido em farmácias. Outros tipos de lubrificantes podem romper a camisinha. Pela pouca dilatação da musculatura anal, a relação pode ser dolorosa para alguns. A falta de técnica adequada, a pressa, o não relaxamento do ânus e a falta de lubrificação, estão entre os motivos. Com o tempo isso fica superado. Vale aqui um lembrete: não basta apenas um dos parceiros ter o desejo para experimentar. Precisa ser consensual, como todas as relações, aliás. Portanto a delicadeza e o cuidado precisam estar presentes. A posição também poderá influir numa primeira vez. De lado ou sentada sobre o parceiro, a pessoa terá melhor controle da penetração. Todas estas orientações servem para as relações homem/homem ou homem/mulher. No caso específico das mulheres, durante as relações sexuais não pode haver a penetração anal e em seguida a vaginal, sem a devida substituição da camisinha. Isto porque no ânus existem bactérias que ao se transferirem para a mucosa vaginal irão contaminá-la. Embora seja um tabu, pesquisas indicam que 30% das mulheres já experimentaram o sexo anal. Muitas relatam ter sentido prazer e chegado ao orgasmo. Isso é possível, embora não haja mecanismos específicos no ânus para aumentar a excitação. As fantasias podem ser um aliado poderoso para o orgasmo. O ânus é uma região extremamente vascularizada e como qualquer outra parte do corpo, quando estimulada, pode ser uma fonte de prazer. Uma empresa americana chamada "Origami Condoms" está desenvolvendo uma camisinha específica para o sexo anal. A diferença é que ela é introduzida no ânus e não no pênis e propõe duas vantagens inovadoras. A primeira é um método de inserção fácil que posiciona e mantém o preservativo internamente. A outra é uma estrutura tubular que oferece um ambiente para o deslizamento natural do pênis dentro do preservativo lubrificado internamente. Entretanto, para chegar ao mercado, precisará completar os testes clínicos previstos para outubro de 2013. Outros ensaios devem ocorrer em 2014 e, após as aprovações pela Organização Mundial de Saúde, o C-Mark (União Europeia) e a FDA (EUA),*

*poderá estar disponível em 2015 (Blog José Luiz do Prado, 02 de setembro, 2013).*

Laura Muller em seu *blog* posta algumas informações sobre os trabalhos que realiza e que se referem aos tabus que geram em torno da sexualidade humana, a forma como se deve conversar sobre sexualidade com os filhos, a masturbação, iniciação sexual tardia das mulheres, os medos e inseguranças antes da primeira relação sexual, a dificuldade em se ter um orgasmo e os tabus das práticas sexuais, como o sexo anal.

### ***Os tabus da sexualidade***

*Em entrevista para a Revista Impulso, Laura Muller fala sobre os maiores tabus da sexualidade:*

***Impulso: Laura, qual a maior preocupação das pessoas quando o assunto é sexo?***

***Laura Muller:*** *Sexo é um assunto tabu na nossa cultura, ainda. A gente tá muito mais aberto mas ainda é difícil conversar em casa, na família como um todo. Conversar entre o casal, muitas vezes o casal tem práticas sexuais variadas mas falar sobre sexo, sobre o que incomoda, o que gosta o que não gosta, ainda tem uma dificuldade. Na escola, aí não é tão simples assim. Não é a totalidade das escolas que oferecem o tema sexualidade como transversal no ensino. Então quando se pergunta, o que é mais difícil de falar sobre sexo. As preocupações vão desde o tema em si. De como falar sobre o tema, de como esclarecer as suas próprias dúvidas, as mais variadas. Agora quando a gente pensa em temor na cama. Do homem o principal temor é perder a ereção e da mulher o principal temor é não chegar ao orgasmo (Blog Laura Muller, 08 de maio, 2013).*

### ***Tá na hora...e agora!?***

*Laura Muller em entrevista para O POVO Online:*

*“Falar sobre sexo com os filhos não é fácil. Se os pais não se sentem à vontade nem para dizer de onde vêm os bebês, quem dirá para falar sobre o ato sexual, menstruação, hormônios ou outras coisas do gênero. Por isso que em Educação Sexual em 8 Lições, Laura traz uma abordagem sobre a questão do sexo para as crianças e os adolescentes. Como já tem bastante tempo dedicado ao tema, a também psicóloga aponta quais os caminhos que os pais devem seguir para tratar desse assunto tão delicado nessa fase da vida.” (Blog Laura Muller, 01 de julho, 2013).*

### ***É normal ser virgem depois dos 20 anos?***

*Na coluna desta semana para o iGirl, Laura Muller fala sobre a vergonha de se masturbar e o medo da primeira vez (Blog Laura Muller, 12 de agosto, 2013).*

### ***Sexo sem neuras***

*Em uma das suas colunas para o iGirl, Laura fala sobre as mulheres que nunca tiveram um orgasmo. “Isso é bastante comum com uma parcela grande das mulheres na fase de iniciação sexual”, afirma a sexóloga (Blog Laura Muller, 10 de outubro, 2013).*

### ***Tabu: sexo anal***

**Adoro sexo anal. Sou normal ou isso é uma obsessão?**

*Sim. As preferências sexuais variam de pessoa para pessoa. Mas o sexo anal é uma prática que atrai grande parte dos homens, por vários motivos: acham que o ânus faz uma pressão no pênis maior do que a vagina, e com isso, dá mais tesão; gostam da posição clássica, pois ela dá uma sensação de poder; têm fixação pelo bumbum... Ou seja, é perfeitamente normal.*

**Gostar de fazer sexo anal com a parceira tem a ver com homossexualidade?**

*Não. Isso é uma crença antiga e equivocada, que relaciona a prática anal como uma exclusividade de casais homossexuais (Blog Laura Muller, 04 de abril, 2013).*

**Adolescência**

A postagem de José Luiz do Prado sobre Adolescência apresenta uma concepção teórica psicanalítica, focalizando a questão da identidade nesse período de vida. Trata-se de um texto bem extenso com vários comentários.

**Adolescer: parece simples, mas não é.**

*Durante os primeiros 5 ou 6 anos de vida, a criança passa por três etapas do desenvolvimento psicossocial. Fase oral, anal e fálica. A partir de então entra na quarta etapa, o período de latência que vai até por volta dos 11 ou 12 anos. Finalmente entra na quinta e última etapa que é a fase genital que se encerra por volta dos 17 ou 18 anos. A última etapa coincide com o despertar da adolescência. Devido às mudanças hormonais, nesta etapa, inúmeras transformações acontecerão, tanto no aspecto biológico como no psicológico. Segundo Maurício Knobel a Síndrome da Adolescência Normal pode ser observada através de uma série de manifestações de conduta. As mudanças biológicas caracterizam-se pela “perda do corpo infantil”, período em que o corpo vai perdendo os traços infantis e adquirindo formas e contornos que culminarão com o corpo definitivo. Nascer os pelos, muda-se a voz, acontece o chamado “estirão” (período em que o crescimento é mais acelerado) e o amadurecimento do aparelho reprodutor. No aspecto psicológico ocorre a “perda do pai infantil”. A criança vai deixando de ser tratada como tal e passa a ter atitudes adultas valorizadas. Começa a ter cobranças sociais como “adulto”. O próprio crescimento do jovem já faz com ele tenha um olhar diferenciado sobre seus pais: já não os vê de baixo para cima, mas, na maioria das vezes, olho no olho ou de “cima para baixo”. Não é mais visto como “meu bebezinho” e sim como um pseudoadulto. Com a “perda da identidade e do papel infantil” o jovem vai assumindo características marcantes, com traços fortes de sua futura personalidade. Passa a ter mais responsabilidades, deveres comunitários, compromissos sociais. Começa a buscar sua autoafirmação questionar-se, cobrar-se, ingressar em um novo mundo com um perfil diferente que será formulado com base em todas as suas experiências sociais, pessoais e familiares. Novas descobertas e novos questionamentos farão com que assuma uma postura diferenciada, marcante e única. Com o “novo” corpo e as novas percepções, vai moldando sua nova IDENTIDADE. “Na busca de si mesmo e da identidade adulta” o jovem tentará encontrar o seu papel na sociedade com posturas, ações, atitudes que o façam ser aceito ou não. Irá em busca do novo, do especial, do único. Alguns pelo aspecto físico, outros pelo intelectual,*

outros tentando equilibrar o físico, o psíquico, o emocional. Uma fase de descobertas, aceitações, decepções, contestações, ora de forma equilibrada e tranquila mas, em boa parte das vezes, numa furiosa luta interna com seus sentimentos e convicções para encontrar-se consigo mesmo. Outra característica marcante é a “tendência grupal”. Conviver com outros jovens que pensam como ele mesmo. Afinal eles estão passando pelos mesmos problemas, mesmos questionamentos e estão sendo “incompreendidos” pelos próprios pais e pelo mundo. Debater os problemas conjuntamente vai fortalecê-los. Eles irão perceber que não estão sós, que outros pensam como ele, têm os mesmos problemas e dificuldades.

Tudo é novo, tudo é diferente. A “necessidade de intelectualizar e fantasiar” os coloca de frente a um universo que precisa ser questionado, transformado e melhorado. A intelectualização, a compreensão e possível solução dos problemas são características fortes e que precisam ser vividas. A fantasia os permite sonhar, elaborar, ir além.

“Crises religiosas.” Aqueles que já têm uma base familiar religiosa, poderão abrir questionamentos. Os que não têm poderão partir em busca de experiências religiosas, até mesmo alternando-as, na tentativa de compreender e encontrar a mais adequada.

O Tempo é algo completamente diferente para o jovem. A “deslocação temporal” é uma característica marcante. Experimente convencê-lo de que há mais tempo para comprar a roupa da balada de comemoração dos quinze anos da amiga ou amigo, que vai acontecer daqui a dois meses, do que estudar para a prova de matemática para o dia seguinte. O tempo funciona para eles de acordo com seus interesses e suas necessidades.

O momento é de “evolução sexual”. Alterações hormonais provocarão mudanças radicais. Os desejos sexuais vão aflorar com toda a intensidade. A atração por uma outra pessoa será inevitável. A busca pelo sexo, a autoerotização tendem a ser quase que uma prioridade. Os interesses pelas informações sobre sexualidade aumentam. Afetividade, relacionamentos, amor, carinho, respeito, amizade são sentimentos e atitudes que terão um espaço garantido nesta fase. As novas descobertas irão exigir novas posturas. Ética, moral, dignidade são conceitos que serão debatidos e questionados. O jovem quer mudança. Ele está mudando e quer que o mundo mude com ele. Ele quer marcar o seu posicionamento perante os outros. As “atitudes sociais reivindicatórias” são uma vitrine para que ele mostre qual sua posição, suas crenças e seus valores. Um novo mundo se descortina. O que deseja hoje, poderá não desejar amanhã. “Contradições na conduta” durante esse período é comum. Ele sabe que está vivendo um rito de passagem, mesmo que inconscientemente. Desenvolver seus talentos, suas habilidades, saber quais são suas aptidões é uma constante nesta fase. Tudo é passível de experimento. A vida é um imenso laboratório de testes. É certo que eles não serão eternamente dependentes. A “separação progressiva dos pais”, vai ganhando força. Eles precisam e devem buscar seus caminhos, sentirem-se responsáveis por si mesmos. “Alteração de humor e estado de ânimo”: para quem tem filhos adolescentes, sabe que esta frase é autoexplicativa. O jovem vai alternar momentos de euforia com apatia. De alegria e de tristeza. Para ele parece que o mundo, às vezes, está em seu favor e, às vezes, contra. Isso se dá, não apenas pelas alterações hormonais, mas, pelas confusões mentais, pelas indecisões, pelas incertezas, pelas dúvidas, pelas dificuldades. Afinal, ele está mudando, sendo cobrado, precisa pensar em sua futura profissão, em decidir seu caminho, tão cobrado pela sociedade, ao mesmo tempo em que as lembranças de brincar de esconde-esconde, jogar bola ou brincar de casinha são tão recentes. É preciso dar um tempo, colocar a mente em ordem. Por vezes eles querem se trancar no quarto e ficar só. São muitas informações que

*precisam ser elaboradas. Pensar, avaliar, reavaliar, reciclar informações, reagrupar o pensamento, arejar a cabeça. Os “momentos de introspecção”, também precisam ser compreendidos. Adaptar-se, moldar-se a si próprio e aos outros. Adolescer é um momento maravilhoso, fantástico, uma experiência única, mas também conflituosa. Algo como morrer e nascer novamente num breve espaço de tempo. Como a metamorfose da lagarta em borboleta. Assim como se tocar inadequadamente no casulo da lagarta, não se permitindo que ele viva seu tempo e fluxo natural, a borboleta não vingará. Da mesma forma se dá com os jovens. Deixe-os seguir o fluxo natural da vida. Eles encontrarão o momento certo de abandonar o casulo e voar com suas próprias asas (Blog José Luiz do Prado, 18 de setembro, 2013).*

### **Doenças psiquiátricas**

Várias doenças são comentadas no *blog* de José Luiz do Prado: depressão, fobia e anorexia e em geral, o autor realiza a definição das doenças, os sintomas e consequências, relacionando-se a elas a questão da sexualidade.

#### ***Depressão é coisa séria***

*É comum ouvirmos algumas pessoas dizerem: ando tão triste, chateada, acho que estou com depressão. Isto pode estar acontecendo, mas quando realmente podemos falar em depressão? Infelizmente sentir-se cansado, tristonho ou sem motivação é uma condição normal. Todo mundo tem seus dias ruins. Daí a classificar estes sintomas como depressão, depende uma análise mais detalhada. Haja vista que a verdadeira depressão gera uma carga emocional de sofrimento muito grande não só ao indivíduo, como a seus familiares e a todos que com ele convivem. A depressão não tem uma origem única. Inúmeros são os fatores que podem desencadeá-la: a morte de um familiar, uma doença grave na família, alterações no sistema nervoso que afetam o humor, rotinas estressantes. A pessoa pode ainda, tornar-se deprimida sem motivo aparente. Para podermos diagnosticar uma pessoa como depressiva é necessário uma minuciosa análise de seu estado de espírito, e que pelo menos 5 dos dez sintomas abaixo estejam presentes: - sensação de estar “devagar”, com dificuldade de concentração;- sentimento de culpa permanente e injustificada;- tristeza persistente, sentimento de vazio e ansiedade;- desespero e visão totalmente pessimista da vida;- pensamentos de morte ou suicídio;- dificuldade para dormir (muito sono, falta de sono ou acordar com frequência durante a noite);- aumento ou diminuição de apetite e alteração do peso corporal significativamente e independente da vontade da pessoa;- perda de interesse ou prazer em atividades que antes davam satisfação, incluindo o sexo;- dor contínua ou outros sintomas físicos não causados por doenças;- falta ou excesso de energia (sensação constante de cansaço ou agitação);O tempo de ocorrência dos sintomas também é importante: poderá ocorrer durante a maior parte do dia, quase todos os dias e durante pelo menos duas semanas. O reconhecimento precoce dos sintomas da depressão pode contribuir para um tratamento eficaz. A depressão tornou-se uma doença comum, envolvendo um número crescente de pessoas e, segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2020 será a segunda principal causa de incapacidade no mundo. A doença é perfeitamente superável e se você perceber estes sintomas, procure a ajuda de um profissional, que*



*certamente poderá lhe orientar para o tratamento mais adequado (Blog José Luiz do Prado, 30 de junho, 2013).*

### **O medo que escraviza**

*A fobia, ou seja, o medo recorrente e duradouro diante de uma situação ou um objeto, atinge boa parte da população. Há a fobia específica (medo de escuro, de água, entre outras), a fobia social (medo de falar em público é das mais comuns) e a Agorafobia (medo de multidões, de ir a shopping centers, sair de casa, etc.). Sentir medo é comum e é um aliado para nos proteger. Ele estimula nossa inteligência a analisar qual a melhor atitude diante de uma situação que nos exponha ao perigo. Mas quando essa fobia e esse medo nos paralisam e nos impossibilitam de agir ou tomar uma decisão com base na racionalidade, é hora de procurar ajuda. A fobia é considerada, muitas vezes, de menor importância por ser vista como menos perigosa e destrutiva. A falta de atenção e cuidados pode permitir um avanço das fobias para estágios superiores causando desconforto e desorganização na vida do indivíduo. Mas como reconhecer a pessoa com Fobia? O alto nível de ansiedade é uma característica marcante na pessoa fóbica. Ela também percebe que a situação foge ao seu controle e sente-se incapaz de manter o controle emocional. Mesmo reconhecendo que seu medo é excessivo ou irracional, não consegue tranquilizar-se e continuará presa ao seu medo. Muitas vezes, só de pensar em viver uma determinada situação, a pessoa é tomada de uma angústia e tensão tão grandes, associando fatos e acontecimentos pelos quais já tenha passado, que isto poderá desencadear um sintoma físico. O medo recorrente irá influenciar na vida da pessoa e afetar seu dia-a-dia no emprego, nas relações sociais e na autonomia pessoal. Imagine que tem medo de viajar de avião. Certamente perderia possibilidades de emprego em que precisasse ter disponibilidade para viajar constantemente. Por outro lado, algumas fobias podem não atrapalhar o cotidiano das pessoas. Alguém que tenha medo de cobra, por exemplo, mas mora na cidade, dificilmente passará por um incômodo. Mas, como acontece na maioria das vezes, as coisas não são tão irreversíveis quanto parecem. Uma maneira adequada para tentar solucionar a questão é consultar um psicoterapeuta. A psicoterapia irá trabalhar nas convicções da pessoa, analisando suas experiências passadas e expectativas futuras. São boas as chances de livrá-las de seus medos, levando-as a alcançar uma qualidade de vida satisfatória (Blog José Luiz do Prado, 08 de julho, 2013).*

### **Anorexia não é uma doença simples**

*É amplamente aceito que algumas pessoas têm traços de personalidade distintos, tornando-os mais vulneráveis à anorexia, mas a causa da doença ainda é uma incógnita. Uma das hipóteses é que seja um distúrbio psiquiátrico causado por alterações neuroquímicas cerebrais. A anorexia é mais comum entre as mulheres, mas pode afetar também homens. Na maioria das vezes está ligada a questões estéticas. Ainda que a frequência seja por volta dos quinze anos, especialistas afirmam que meninas por volta dos nove anos já tem comparecido a consultórios. Os fatores que levam à anorexia são ambientais e biológicos. Dentre os fatores ambientais, o início da puberdade aliado a uma cultura de que, o belo é ser magro, podem ser disparadores do processo, fazendo com que a pessoa passe a desenvolver uma dieta de restrição alimentar. Outros fatores são: o apelo de profissões e carreiras que exaltam a magreza ou a perda de peso (dança, moda, entre outras); abuso sexual na infância; trauma grave e pressão do grupo social para ser magro ou sexy. Já dentre os fatores biológicos, destacam-se as funções hormonais irregulares e as deficiências nutricionais. Geralmente a*

*pessoa com anorexia não percebe o problema, pois acha normal controlar a própria alimentação. E apesar de amigos e familiares insistirem em dizer que está magra demais e que deve se alimentar melhor, nega a informação e se preocupa em como emagrecer ainda mais. Na maioria das vezes recusa-se a procurar um especialista. Nem sempre os familiares detectam a doença com facilidade por falta de conhecimento do assunto. Geralmente a pessoa é levada ao consultório quando já está desnutrida e parou de menstruar (no caso das mulheres) – um dos indicativos da doença. É difícil a aceitação pela família de que se trata de uma doença psiquiátrica. Os anoréxicos têm como principal sintoma a perda de peso de forma deliberada. Comem o mínimo possível, praticam exercício em excesso para queimar mais calorias do que consomem em um dia. Eles têm tanto medo de ganhar peso que passam a não comer normalmente. Poderão passar a usar alguns artifícios para tentar emagrecer, como por exemplo, provocar vômito logo após as refeições, tomar laxantes (para esvaziar o intestino) e diuréticos (para eliminar fluidos do corpo). Não tentam de tudo para manter seu peso baixo – bem abaixo da média para a idade e altura. Não há estatísticas sobre a incidência da anorexia no Brasil, mas dados internacionais dão conta de que ela pode afetar até 20% das adolescentes, de todas as classes sociais. Os Estados Unidos têm promovido estudos que podem ser uma importante fonte de informação para prevenção e tratamento desta patologia. Segundo os estudos 8 milhões de americanos são anoréxicos sendo que 7 milhões do sexo feminino. Descobriu-se também que é a doença mental que mais mata nesse país. E que é a principal causa de morte entre meninas com idades entre os 15 e os 24 anos. Ao desconfiar de algum sintoma é preciso procurar ajuda profissional. Diversos exames poderão ajudar no diagnóstico correto. A anorexia é uma doença grave que pode ser fatal. Em algumas estimativas, ela leva à morte em 10% dos casos. A recuperação nem sempre será simples, requer força de vontade do paciente e muito apoio familiar (Blog José Luiz do Prado, 01 de novembro, 2013).*

Laura Muller em seu *blog* fez uma postagem onde são respondidas questões sobre a compulsão sexual<sup>4</sup>, esclarecendo dúvidas e orientando sobre como diferenciar a compulsão de um desejo e como proceder frente a essa situação.

***Todo dia eu me masturbo seis, sete, oito vezes. Quer dizer que sou compulsiva?***

*“Talvez. É importante levar em conta que, em algumas fases da vida, como na adolescência ou no começo da vida sexual, é natural uma frequência grande de masturbação. É um período de descoberta, que após algum tempo acaba passando”.*

***Compulsão sexual tem tratamento?***

*“Tem. Você pode combatê-la com terapia e, em alguns casos, também com tranquilizantes, receitados por um médico. Grupos de auto-ajuda, que funcionam nos moldes dos Alcoólicos Anônimos é outra boa opção” (Blog Laura Muller, 05 de fevereiro, 2013).*

---

<sup>4</sup> Apesar de tratar-se de uma doença que envolve o desejo sexual, incluímos nesse agrupamento por ser a compulsão/doença o foco da questão.

### **Outros temas**

Inclui-se nesse item a divulgação de eventos, publicação de livros e trabalhos realizados na área da sexualidade e educação sexual, (muito comum no *Blog* de Claudia Bonfim e da Laura Muller) e temas gerais não diretamente relacionados à sexualidade: drogas, morte, educação de filhos (*Blog* José Luiz do Prado).

#### **4.3.2. Concepções de Educação Sexual explícita ou implícita nos *blogs***

##### **Educação sexual emancipatória**

No *blog* de Claudia Bonfim em várias postagens ela assume o caráter da educação sexual emancipatória, assumindo uma postura teórica mais crítica e social do que biológica e sexóloga. O foco das postagens, reiterado nas palestras que ela realiza e posta no *blog* e os eventos que ela divulga é a educação sexual, visando a formação de formadores.

*Não é apenas de uma educação sexual médico-biologista que se desenvolve a consciência crítica. A educação sexual precisa ir além da prevenção de DST's e Aids, abordar esta questão é importante, mas apenas esta abordagem é insuficiente. para a formação de consciência das pessoas sobre a vivência prazerosa, responsável, afetiva e qualitativa da sexualidade. Temos que abordar a sexualidade em seus múltiplos aspectos, neste sentido continuamos na luta por uma educação afetivo-sexual crítica e emancipatória! (Blog Claudia Bonfim, data, 2013).*

No entanto, apesar de Claudia assumir-se teoricamente desta forma, as postagens dela são limitadas a poucos temas e discussões e na maioria das vezes acaba por divulgar sua atuação na área.

##### **Educação sexual biológica/sexológica**

No *Blog* de José Luiz do Prado, embora haja comentários e críticas sobre os padrões sociais que influenciam nas práticas sexuais, o foco maior diz respeito às questões orgânicas relacionadas à saúde sexual e reprodutiva. O foco do *blog* é pautado em um olhar clínico/sexólogo.

A abordagem em educação sexual do autor não é definida explicitamente por ele. Porém, em uma passagem, o autor argumenta que a educação sexual, que é escassa nas famílias e nas escolas, deveria discutir além da prevenção, questões de relacionamento afetivo e emocional entre as pessoas que vivem suas práticas sexuais. Sua concepção de sexualidade parece abranger uma dimensão mais ampla que a orgânica e biológica, no entanto, não apresenta uma concepção crítica dos padrões sociais vigentes da sexualidade que, inclusive, direcionam a própria “ciência sexológica”.

*A sexualidade ainda é pouco discutida dentro das famílias. Menos ainda dentro das salas de aula. A escola, com raras exceções, enfoca os métodos anticoncepcionais, ou a prevenção das DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) e Aids. E a discussão do afeto, do carinho, do respeito, do relacionamento, da autoestima, da aceitação do outro? Tudo isso faz parte da sexualidade. Sem essa conjunção não há relação que permaneça saudável. Não há pílulas que ajudem. Precisamos ainda aprender que, mais que encontros de corpos, é preciso que haja também encontros de almas. De posse do conhecimento, fica mais fácil para cada um discernir o que é melhor para sua vida. (Blog José Luiz do Prado, agosto de 2013).*

No *blog* da Laura Muller, percebemos que existe um caráter para a promoção de uma educação sexual preventiva e a sua postura nas postagens é de manter uma visão social e educativa preventiva. A preocupação maior do *blog* é esclarecer questões biológicas e orgânicas relacionadas às práticas sexuais. Apesar de abordar diversos temas em torno da sexualidade humana, muitas postagens estão voltadas para a divulgação do seu trabalho na mídia, por meio do programa que ela participa “Altas Horas” (Rede Globo), os livros que lançou, e os eventos que participa.

*Comecei minha carreira como jornalista na Folha de S.Paulo, no caderno ABCD, e na Folha da Tarde, já extinta. Isso foi entre 1991 e 1996. De lá, migrei para as revistas femininas e fui editora de Emoções e Sexo da Revista Claudia, onde trabalhei de 1997 a 2001. E foi o trabalho na revista que me levou a fazer uma pós-graduação em Educação Sexual, para conhecer mais sobre o assunto. Anos mais tarde, eu deixaria o trabalho como jornalista para me dedicar mais intensamente às palestras e outras ações em sexualidade. Durante todo esse percurso, escrevi para o Jornal Agora, do Grupo Folha, para dezenas de revistas, entre elas a Claudia, Capricho, Nova, Nova Escola, Playboy, Vip, Vogue Homem, Elle, Marie Claire, Um, Uma, Veja, e muitas outras. Na internet, fui colunista do portal Terra, dos canais Jovem e Mulher e fiz vários chats para a turma internauta no UOL, no Terra, no iG, no Virgula e sei lá mais aonde.*

*E O ASSUNTO É... SEXO!*

*Também circulei pelas rádios e tvs brasileiras, dando entrevistas sobre sexualidade para gente bem interessante, como Jó Soares, Marília Gabriela, Ana Maria Braga, Otávio Mesquita, Amaury Jr., a turma do Pânico, o pessoal*

*do Fantástico, da MTV, da GNT, do Multishow, dos jornais noturnos etc. Agora sou exclusiva do Altas Horas! E adoro o trabalho com o Serginho e toda a produção do programa.*

*Vira e mexe dou aulas como professora convidada dos cursos de Pós Graduação em Educação e Terapia Sexual da Faculdade de Medicina do ABC, das Universidades Salesiano e da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto. Mas o espaço na agenda acaba sendo muito preenchido com palestras pelo Brasil afora sobre o tema SEXUALIDADE em geral. Para quem? Jovens, adultos, terceira idade. Onde? Em empresas, congressos, feiras, universidades, instituições e nos mais variados espaços para eventos (Blog Laura Muller).*

## 5. DISCUSSÃO

A vertente da discussão dos dados – categorias analisadas- será realizada a partir das concepções de educação sexual implícitas ou explícitas e das abordagens que sustentam essas concepções: biológico, sexológico e/ou emancipatório.

Na categoria “Gênero e Diversidade”, foram adicionadas postagens que trouxeram questões educativas ou não, relacionados ao gênero, que Joan Scott (1995, p. 75) conceitua como

[...] uma forma de indicar “construções culturais”- a criação inteiramente social de ideias sobre os papéis adequados aos homens e as mulheres. Trata-se de uma forma de se referir as origens exclusivamente sociais das identidades subjetivas de homens e mulheres. “Gênero” é, segundo esta definição, uma categoria social imposta sobre um corpo sexuado. Com a proliferação dos estudos sobre sexo e sexualidade, “gênero” tornou-se uma palavra particularmente útil, pois oferece um meio de distinguir a prática sexual dos papéis sexuais atribuídos as mulheres e aos homens.

Nesta mesma categoria também foram elencados assuntos relacionados à diversidade, que para Abramowicz (2006, p. 12) pode significar: “variedade, diferença e multiplicidade. A diferença é qualidade do que é diferente; o que distingue uma coisa de outra, a falta de igualdade ou de semelhança”.

Verificamos no *blog* de Claudia Bonfim que há duas postagens sobre gênero. Uma que faz referência sobre as classificações e conceitos de identidade de gênero/orientação sexual por meio de uma figura feminina que está aparentemente trabalhando e diz: “Mujer bonita es la que lucha”, e segue com os comentários posteriores: “Estou na Unicamp, iniciando meu pós-doutorado, estudar é necessário, pois o conhecimento é o motor do movimento”. “E como dizia Rosa Luxemburgo, “quem não se movimenta não sente as correntes que o prendem”. A partir desta postagem percebemos que a autora utiliza o conceito de gênero a partir de uma concepção que concorda com o que Nunes (2005a) diz sobre a importância de realizar discussões e reflexões referentes aos tabus e preconceitos frente aos papéis sexuais e favorecer a promoção de uma visão crítica sobre os comportamentos sexuais em busca de uma nova concepção sexualidade que irá beneficiar o desejo, o prazer e a afetividade.

A outra postagem diz respeito a uma passagem sobre a mulher, contextualizada por se tratar do Dia internacional da mulher em março/2013. Nesta postagem a autora aborda a questão que a luta pela busca da liberdade continua, o que diz respeito ao conceito de gênero ligado à

história do movimento feminista, pois são destacadas as relações de poder mediadas por concepções históricas e seus respectivos lugares no campo político (LOURO, 2003).

No *blog* de José Luiz do Prado, duas postagens estão relacionadas ao tema da diversidade, a primeira retrata o tema “internet e homossexualidade” que apresenta respostas sobre o fato de a internet ter se tornado um facilitador ou exercer alguma influência para experiências homossexuais entre jovens. O autor afirma que sim, apesar de fazer uma pesquisa em redes sociais e não ter encontrado respostas, baseou-se em relatos de jovens que experimentaram a prática homossexual uma vez. Apesar de que na mesma postagem o autor conceituou a homossexualidade diferentemente da forma como utilizou para responder a questão em pauta, para ele

Hoje, sabe-se que não é o contato íntimo entre duas pessoas do mesmo sexo que a torna homossexual, mas sim um padrão duradouro de experiências sexuais, afetivas e românticas principalmente ou exclusivamente entre pessoas do mesmo sexo.

Muitos jovens, que têm ou tiveram, um ou mais relacionamentos íntimos com pessoas do mesmo sexo, apenas pela curiosidade, pela descoberta, pela oportunidade, pelo permitir-se entender esta relação, não o torna homossexual (*Blog* José Luiz do Prado, 20 de maio, 2013).

Frente a postagem do autor, verificamos que há duas concepções diferentes sobre a homossexualidade, e o conceito utilizado para responder à questão inicial da postagem é a que lhe concede a resposta esperada.

A segunda postagem diz respeito ao “projeto Cura Gay”, do deputado Feliciano. O autor inicia a postagem realizando uma contextualização sobre este projeto polêmico que tentou classificar a homossexualidade como doença. Posteriormente se manifesta colocando sua posição frente ao ocorrido com o pequeno texto abaixo

Assuntos como esse, não podem ser tratados assim. Movimentar-se sorrateiramente sem a participação de toda a sociedade é um retrocesso. É para isso que serve o amplo debate: dar clareza da situação para que todos possam posicionar-se. O pastor Marco Feliciano ao usar dos privilégios momentâneos do cargo que ocupa para aprovar o interesse de pequenos grupos é, no mínimo, antiético (*Blog* José Luiz do Prado, 21 de junho, 2013).

É extremamente relevante realizar uma discussão sobre o assunto abordado, porém não é o que ocorre na postagem, o autor apenas traz a informação sobre o que se trata o projeto cura gay e os envolvidos, e somente no trecho acima apresenta sua opinião.

Já a Laura Muller utiliza o tema diversidade respondendo às perguntas abaixo que foram postadas em seu *blog*

Como me proteger para transar com outra mulher?  
 Gosto de homens, mas ver o corpo de outras mulheres me excita muito. Sou bissexual?  
 Ele faz a parte ativa da transa. É ou não gay?  
 Morro de vontade. Experimento ou não?  
 Eu me sinto culpada por ser bissexual. O que eu faço? Muita gente é assim?  
 Dá para deixar de ser homo ou bissexual?  
 Isso não é doença?  
 Sou lésbica. Sou normal?  
 O que leva uma pessoa a ser homo ou bissexual?  
 Tive uma relação homossexual na adolescência. Quer dizer que sou lésbica?  
 (*Blog* Laura Muller, 10 de dezembro, 2013).

A autora responde às perguntas a partir de um referencial biológico, utilizando bases estatísticas para esclarecer dúvidas, sem levar em consideração a subjetividade de cada indivíduo.

Na categoria “Relacionamento Amoroso” Claudia Bonfim faz uma postagem dos poemas de Drummond e de Kollontai falando sobre o amor de forma poética e romântica. Apesar de a autora falar que “Drummond transita entre o erótico e o pornográfico com uma leveza tamanha, que nos deixa extasiados. Revela-se entre o lado sexual instintivo e humanizado, a dialética perfeita, exultando a condição ínfima do ser humano, despido de qualquer pudor ou moralidade. Mostrando o sexo no lado primitivo e animal: ato, suor, sêmen, gemido, desejo, gozo, corpo” (*Blog* Claudia Bonfim, 12 de junho, 2013). De acordo com Maia (2008) são citados poemas baseados em uma educação repressiva utilizando o amor vendido de modo romantizado e idealizado muitas vezes baseado em padrões heteronormativos e que pode causar sofrimento mental no indivíduo, assim como no *blog* de José Luiz do Prado, que realiza uma postagem falando sobre relacionamento amoroso e a necessidade da busca por um vínculo amoroso, fidelidade, monogamia. Sobre o mesmo tema o autor oferece dicas sobre como se comportar frente o parceiro em um relacionamento, também seguindo um padrão heteronormativo. Laura Muller nessa categoria também irá responder questões relacionadas a forma ideal para se comportar com o parceiro frente a dificuldades sexuais, oferecendo informações também baseadas na heteronormatividade. De acordo com Maia (2008) existe uma discriminação social frente aos que desviam dos padrões normatizadores, e isso para a autora gera um preconceito que



[...] impõe padrões definidores de normalidade relacionados, por exemplo, à estética corporal, ao desempenho sexual, ao corpo físico funcional, ao amor romântico (casamento e família), ao gênero, etc. o que nos parece ser extremamente repressivo. São exemplos desses discursos alguns diálogos, a literatura, a indústria cultural, a arte, as imagens diversas, etc. Discursos estes que preenchem a nossa educação e orientação sexual (MAIA, 2008, p. 70).

Na categoria “Erotismo” Claudia Bonfim realiza uma postagem sobre “inteligência erótica” que a autora faz uma menção relacionando o maior e melhor órgão sexual com a mente humana. José Luiz do Prado faz uma postagem referindo-se ao prazer proibido a partir do referencial teórico psicanalítico, iniciando pelo conceito amplo de fantasia e desejo de satisfação para posteriormente realizar esclarecimentos sobre fantasia sexual na sua forma saudável ou quando se torna uma patologia “parafilia” ao se tornar compulsiva. É interessante o autor utilizar um referencial teórico para basear seu pensamento relacionado ao erotismo, mas a forma como são realizados esclarecimentos sobre o tema relacionado à fantasia sexual pode gerar um intenso impacto no leitor ao tentar realizar o seu próprio diagnóstico acreditando ter uma patologia. Diante a esta questão Maia (2008) entende que

apesar da evidente ocorrência de novas estruturas de relacionamentos e organizações familiares, novos modos de união amorosa, diferentes expressões de masculino e feminino, o padrão de normalidade impõe condições estreitas para a adaptação dos indivíduos. Muitos são os exemplos sobre essa educação repressiva: a estética corporal, o desempenho sexual, o amor vendido de modo romantizado e idealizado, etc. Atingir esse padrão desejável gera muito sofrimento (MAIA, 2008, p. 71).

Laura Muller não realizou postagens que se enquadrem nessa categoria.

Na categoria “Saúde Sexual: prevenção às doenças sexualmente transmissíveis e uso de drogas”, Claudia Bonfim fez uma postagem sobre a prevenção da Aids, discutindo sobre a importância da educação sexual preventiva e sobre a respeito que os infectados pelo vírus merecem ter.

O que a autora propõe concorda com a ideia de Ayres (1998) ao considerar que “a escola tem um papel fundamental a desempenhar para uma prevenção efetiva do HIV/AIDS, especialmente entre os jovens (p. 421)”. O autor acredita que a escola deve realizar o trabalho de prevenção à Aids, enquanto espaço de educação formal e que deve haver a promoção de atividades reflexivas a partir dos conteúdos trabalhados e também facilitar aos alunos o acesso a recursos preventivos. Para Maia (2004) é muito importante realizar um trabalho preventivo a partir de trabalhos educativos, e superando limitações na educação sexual biológica/sexóloga e

buscar ampliar a visão da sexualidade a partir de uma formação emancipadora e crítica, a autora considera que

a despeito dos parâmetros curriculares, que reconhecidamente têm propostas educativas e reflexivas, e a despeito das possíveis críticas sobre a efetividade dessas ações éticas no trabalho diário do professor com seus alunos, percebemos que ainda prevalecem na chamada ‘orientação sexual’, ações cujo fundamento é a intenção de ressaltar os malefícios da prática sexual: a gravidez indesejada e o contágio pelo vírus HIV, da Aids. A prevenção de doenças, realizada através de propostas educativas ressaltando as consequências do sexo irresponsável, é de suma importância, mas esta prevenção deveria ser um dos aspectos de uma discussão mais ampla sobre a sexualidade, de modo que as atitudes de responsabilidade de resultassem de uma formação emancipadora e crítica (MAIA, 2004, p. 166).

José Luiz do Prado faz uma postagem sobre o vírus do Herpes falando sobre a forma de transmissão, manifestação, sintomas e as formas de prevenção de uma DST, além também de realizar postagens sobre a influência e consequência das drogas na Resposta Sexual.

Laura Muller realizou postagens em seu *blog* apontando várias questões relacionadas às doenças sexualmente transmissíveis voltadas para prevenção, informações sobre a saúde da mulher com o foco de prevenção de doenças, assim como a candidíase e o câncer de mama. A autora divulga as campanhas realizadas, a forma de transmissão de doenças, como se prevenir, tratamentos e possíveis “curas” da doença.

José Luiz do Prado e Laura Muller em seus *blogs* realizaram postagens transmitindo informações a partir de uma postura clínica, orgânica e biológica. Para Maia (2004; 2006) a educação sexual deve ser oferecida de forma contínua e preventiva, mas não deve ser reduzida apenas a informação biológica ou aspectos higiênicos e sanitários. Para a autora é lastimável que as propostas de “[...] prevenção a doenças e a gravidez, as propostas de orientação sexual nas escolas reproduzam a noção restrita de sexualidade genitalizada, o que a reduz de modo inevitável” (2004, p. 166).

Na categoria “Saúde Reprodutiva” foram encontradas postagens somente no *blog* de José Luiz do Prado que faz um esclarecimento sobre mitos e dúvidas referentes às dificuldades comuns encontradas na menarca, na menopausa e em geral no funcionamento do corpo. O autor faz um comentário sobre a higiene feminina, explicando o funcionamento de toda a parte fisiológica da vagina, e aponta a necessidade de cuidados com o corpo para evitar o corrimento vaginal e contágio de bactérias, listando vários comportamentos preventivos.

Verificamos que nesta categoria o autor continua mantendo uma postura biológica/sexológica.

Na categoria “Resposta Sexual e Práticas Sexuais” não há postagens de Claudia Bonfim.

José Luiz do Prado realiza várias postagens sobre disfunções sexuais, resposta sexual: desejo, excitação/ereção, orgasmo/ejaculação. O autor aborda o tema anorgasmia fazendo uma caracterização e apontando de modo geral e superficial a causa desta disfunção e as possibilidades de tratamento por meio de terapias sexuais específicas. É tratado também o assunto relacionado ao Ponto G relacionando-o ao orgasmo feminino, onde é realizada uma crítica sobre o assunto defendendo que o órgão principal feminino para estimulação que levaria ao orgasmo seria o clitóris. Em nenhum momento é realizada uma discussão sobre a “obrigatoriedade” do orgasmo como um padrão sexual imposto, mas é comentado sobre a “mutilação genital”, que em algumas culturas é um ritual de extirpação do clitóris feminino para evitar que as mulheres sintam prazer sexual. O autor também fala do Viagra como um medicamento usado para obtenção da ereção, mas que não é o principal elemento para resolver problemas conjugais. Outro assunto abordado é a questão do desejo sexual enquanto disfunção, quando surge de forma compulsiva de modo “exagerado” e obsessivo, a matéria tem como foco principal a questão do desejo excessivo considerado como uma “parafilia” que merece tratamento. Sobre as práticas sexuais é realizado um comentário sobre a masturbação feminina e a sua repressão e as formas como pode se obter prazer na auto-estimulação. O sexo anal é abordado a partir de orientações da prática e do alerta sobre os devidos cuidados que deve existir para evitar contágio de doenças.

Laura Muller nesta categoria realiza algumas postagens sobre os trabalhos que realiza e que se referem aos tabus que geram em torno da sexualidade humana, a forma como se deve conversar sobre sexualidade com os filhos, a masturbação, iniciação sexual tardia das mulheres, os medos e inseguranças antes da primeira relação sexual, a dificuldade em se ter um orgasmo e os tabus das práticas sexuais, como o sexo anal.

Apesar de manter posturas diferentes em seus *blogs*, José Luiz do Prado contextualiza suas postagens e responde dúvidas, assim como Laura Muller, porém a autora apenas mantém a postura de esclarecer dúvidas sem contextualizar ou utilizar referenciais teóricos, pois sua maior preocupação é divulgar seu trabalho.

Estes *blogs* não realizam um trabalho de educação sexual fundamentado em uma concepção pluralista, que Maia (2004) considera como o

[...] reconhecimento da multiplicidade de comportamentos sexuais e de valores a eles associados. Isto é, seriam ideais os programas de educação sexual que proporcionassem uma reflexão sobre a educação sexual atualmente existente, considerando cada indivíduo em sua singularidade e inserção

cultural. Uma educação sexual adequada deveria fornecer informações e organizar um espaço em que se realizariam reflexões e questionamentos sobre a sexualidade. Deveria esclarecer sobre os mecanismos sutis de repressão sexual a que estamos submetidos e sobre a condição histórico-social a que a sexualidade se desenvolve. Devemos também ajudar as pessoas a terem uma visão positiva da sexualidade, a desenvolverem uma comunicação mais clara nas relações interpessoais, a elaborarem seus próprios valores a partir de um pensamento crítico, a compreenderem melhor seus comportamentos e o dos outros e a tomarem decisões responsáveis a respeito de sua vida sexual (MAIA, 2004, p. 168-169).

Na categoria “Adolescência” somente há postagens no *blog* de José Luiz do Prado, que apresenta uma concepção teórica psicanalítica, focalizando a questão da identidade nesse período de vida.

José Luiz do Prado nesta categoria aborda os assuntos algumas vezes contextualizando-os, utilizando referenciais teóricos para embasar seu pensamento e buscando responder dúvidas, porém sempre utilizando uma postura biológica/sexológica, ou seja, o autor não realiza uma educação sexual emancipatória, pois Maia (2004) compreende que

[...] uma orientação sexual adequada deveria dar ênfase ao aspecto social e cultural, trabalhando os indivíduos em suas particularidades sem perder de vista o coletivo, não tendo, portanto, um caráter de aconselhamento individual ou psicoterapêutico isolado do contexto histórico. Deveria fornecer informações e promover discussões acerca de diferentes temáticas, considerando a sexualidade nas suas várias dimensões, articulando-se, portanto, a um projeto educativo que exerça uma ação ligada à vida, à saúde e ao bem-estar de cada indivíduo (criança, jovem, adulto, idoso) (MAIA, 2004, p. 169).

Na categoria “Doenças Psiquiátricas” Claudia Bonfim não realiza postagens.

José Luiz do Prado realiza postagens sobre doenças como: depressão, fobia e anorexia, realizando em geral a definição, e esclarecendo sobre os sintomas e as consequências que essas doenças podem trazer, relacionando-se a elas a questão da sexualidade.

Laura Muller respondeu algumas questões sobre a compulsão sexual, esclarecendo dúvidas e orientando sobre como diferenciar a compulsão de um desejo e como proceder frente a essa situação.

Nessa categoria os autores dos *blogs* permanecem mantendo uma postura biológica/sexológica, pois são apresentadas informações de forma biológica e moralista, sem haver reflexão de valores e discussões. Enquanto educadores sexuais, os autores não se apresentam como “agente transformador de valores e comportamentos dos indivíduos, grupos e da sociedade como um todo” (RIBEIRO, 1990, p. 19).

Essa postura diante da educação sexual realizada pode causar prejuízos aos indivíduos pois,

a Orientação Sexual pode ser desastrosa e se os educadores estiverem despreparados ou forem incapazes de lidar de modo adequado com sua própria sexualidade, ou se os programas forem inadequados em seus métodos ou conteúdos. Isso pode, muitas vezes, contribuir para uma deseducação! (MAIA, 2004, p. 169).

A categoria “outros temas” inclui a divulgação de eventos, publicação de livros e trabalhos realizados na área da sexualidade e educação sexual, muito constante nos *blogs* de Claudia Bonfim e Laura Muller e temas gerais não diretamente relacionados à sexualidade: drogas, morte, educação de filhos muito presente no *blog* de José Luiz do Prado.

Em muitas postagens dos *blogs* analisados foi possível identificar questões relacionadas aos padrões normativos da sexualidade humana, pois

essas concepções culturais e históricas exemplificam a imposição social de certos padrões normativos da sexualidade, isto é, um conjunto de comportamentos, sentimentos, emoções, etc. materializados sob a forma de regras ou parâmetros normativos presentes na linguagem, nas leis, na literatura, na indústria cultural, nas normas eclesiais, nas artes, etc. Estes padrões reproduzem estereótipos que configuram o masculino e o feminino e uma visão heterossexista universal diante de relacionamentos amorosos e familiares que limitam a possibilidade de reflexão diante deles, tão necessária para romper com a repressão (MAIA, 2008, p. 80).

Percebe-se que existe a preocupação dos autores dos *blogs* em desconstruir preconceitos e rótulos vigentes na sexualidade, porém ainda estão presentes muitas situações que revelam a presença de padrões heteronormativos na educação sexual transmitida, pois

não é mais tolerável que diante de uma sociedade que apresente tanta diversidade na organização de relacionamentos afetivos e sexuais a educação e a orientação sexual insistam em apresentar como modelos padrões rígidos de normalidade, ideologicamente vigentes. Elucidar essas questões é uma tentativa de contribuir para uma educação sexual emancipatória e mais flexível, que considere (e respeite) a diversidade e, portanto, que possa ser menos repressora para todos nós! (MAIA, 2008, p.81).

Compreende-se que ainda há muito o que fazer para transformar a educação sexual transmitida nos *blogs* e assim promover a emancipação humana a partir da pluralidade de ideias que promova a liberdade sexual, pois

por mais que encontremos exemplos adequados e inadequados de propostas de orientação sexual, não há regras, manuais ou propostas prontas aplicáveis a todas as situações. Compreendo a dinâmica do processo educativo, cada educador encontrará formas próprias e criativas de expressão, desde que se mantenha suficientemente aberto em relação às questões da vida e da sexualidade (MAIA, 2004, p. 170).

Podemos concluir que os *blogs* apesar de trazer conteúdos relacionados à educação sexual, mostraram-se falhos enquanto instrumentos que poderiam promover uma educação sexual emancipatória, e se manifestam enquanto um meio de “auto promoção” de seus autores e os *blogueiros* utilizam desse veículo midiático para a divulgação de produtos, livros e potencial acadêmico, ou seja, mesmo que tenham sido construídos com a intenção pedagógica ou de difusão de conhecimento, tornam-se, também uma vitrine e, em última instância um “produto”.

Ou seja, encontramos limites na qualidade e pertinência desses *blogs* e questionamos, ainda, sobre a utilização ou não dos *blogs* como instrumentos pedagógicos em processos de educação sexual.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se verificar que os *blogs* analisados apresentaram posturas diferentes frente à educação sexual realizada, pois cada autor possui seu método característico para realizar seu trabalho e reproduzem suas concepções na construção das postagens: escolha de temas, tônica das respostas e comentários.

Considera-se que uma educação sexual que irá trazer benefícios ao indivíduo utilize uma abordagem emancipatória e que assuma uma postura teórica mais crítica e social por meio de uma concepção pluralista, determinada por fatores sociais, econômicos, políticos e culturais e isso não foi observado de modo predominante em nenhum *blog* analisado.

No *blog* de José Luiz do Prado o foco maior foi relacionado às questões orgânicas e/ou à saúde sexual e reprodutiva, baseado por um olhar clínico/sexólogo. O autor mantém uma concepção de sexualidade que até tenta abranger uma dimensão mais ampla que a orgânica e biológica, porém não apresenta uma concepção crítica dos padrões sociais vigentes da sexualidade que, inclusive, direcionam a própria “ciência sexológica”.

Já Laura Muller mantém uma postura para a promoção de uma educação sexual preventiva a partir de uma visão social e educativa preventiva. A preocupação maior do *blog* é esclarecer questões biológicas e orgânicas relacionadas às práticas sexuais, mas ela faz isso como “cartão de visita” de seu trabalho. Na maioria das vezes utiliza o espaço virtual para divulgar seu trabalho e seus produtos.

Claudia Bonfim em várias postagens anuncia uma convicção na educação sexual emancipatória, mantendo uma postura teórica mais crítica e social do que biológica e sexóloga, porém não existe uma frequência para as postagens educacionais, portanto enquanto instrumento educacional, o *blog* se torna falho. O foco das postagens também está reiterado nas palestras e eventos que realiza, visando a formação de formadores em educação sexual. Mesmo assim, o *blog* não apresenta questões aprofundadas, seja por não ser “alimentado” com certa constância, seja porque os comentários são superficiais, do ponto de vista teórico.

Os objetivos propostos nesse estudo foram atingidos, porém percebemos que os autores dos *blogs* realizam com pouca frequência ou nenhuma, postagens com conteúdos acadêmicos que visam a promoção da educação sexual emancipatória, mas percebe-se que existe a preocupação em desconstruir preconceitos sobre a sexualidade. Porém são presentes padrões heteronormativos desvelados na educação sexual transmitida.

Verificou-se também que os *blogs*, mesmo que tenham sido construídos com a intenção

pedagógica ou de difusão de conhecimento, apresentaram-se falhos enquanto instrumentos educacionais, mas que se apresentam enquanto meio de auto-promoção acadêmica e/ou divulgação de produtos.

Apesar das limitações encontradas nos *blogs* analisados, não se descarta a possibilidade de se utilizar desse veículo de difusão de conhecimento, seja para oferecer cursos, textos, informações, etc., seja para sua utilização como recursos pedagógicos em propostas de educação sexual intencionais, em que haja uma mediação de um educador sexual, fazendo a leitura, a crítica e a reflexão do que está disponível nos *blogs*.

Não é possível afirmar o público leitor desses *blogs* se são jovens adolescentes, ou adultos, se são acadêmicos, pesquisadores e estudiosos, ou leigos. Quem busca o conhecimento na área da sexualidade por meio da internet? Quais as motivações e intenções dos autores desses *blogs*? Para que finalidades eles existem ou podem existir? Seriam esses espaços uma possibilidade de desconstrução e crítica ou de reprodução de padrões? Diante dessas questões que ainda resultam deste estudo, propõe-se que outras pesquisas são necessárias para aprofundar a análise da utilização de *blogs* para a promoção da educação sexual emancipatória, seja como veículo de crítica e reflexão ou para obter informações que possam esclarecer e contribuir por meio do conhecimento científico para esse debate atual e relevante sobre a educação sexual como um todo.



## REFERÊNCIAS

- ABRAMOWICZ, A. **Trabalhando a diferença na educação infantil**. São Paulo: Moderna, 2006.
- ALBUQUERQUE, J. **O sexo em face do indivíduo, da família e da sociedade**. Rio de Janeiro: Círculo Brasileiro de Educação sexual, 1936.
- ALTMAN, H. A sexualidade adolescente como foco de investimento político-social. **Educação em Revista**. n.46. Belo Horizonte, Dec. 2007.
- AMARAL, A.; RECUERO, R.; MONTARDO, S.P. Blogs: mapeando um objeto. Trabalho apresentado no VI Congresso Nacional de História da Mídia, no GT História da Mídia Digital. Universidade Federal Fluminense, 13 a 16 de maio de 2008. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/alcar/encontros-nacionais-1/6o-encontro-2008-1/Blogs%20Mapeando%20um%20objeto.pdf>> Acesso em 19 dez 2013.
- AYRES, J. R. C. M. **Vulnerabilidade dos Jovens ao HIV/AIDS: a escola e a construção de uma resposta social**. In: SILVA, L. H. (Org.) *A escola cidadã no contexto da globalização*. Petrópolis: Vozes, 1998.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- \_\_\_\_\_. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- \_\_\_\_\_. **O mal-estar da pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- BOZON, M. **Sociologia da sexualidade**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2004.
- BRAGA, E. R. M.; YASLLE, E. G. **O desenvolvimento da sexualidade**. In: RIBEIRO, P. R. M. (Org.); FIGUEIRÓ, M. N. D. (Org.). *Sexualidade, cultura e educação sexual: propostas para reflexão*. 1. ed. São Paulo/Araraquara: Cultura Acadêmica Editora/Laboratório Editorial da Faculdade de Ciências e Letras da UNESP, 2006. p. 111-140.
- BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: pluralidade cultural, orientação sexual**. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- \_\_\_\_\_. **Parâmetros curriculares nacionais: pluralidade cultural, orientação sexual**. Rio de Janeiro: DP&A, 2000.
- CATONNÉ, J. –P. **A sexualidade, ontem e hoje**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.
- CHARTIER, R. **Os desafios da escrita**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.
- FIGUEIRÓ, M. N. D. **A educação presente nos relacionamentos cotidianos**. In: \_\_\_\_\_. (Org.) *Educação sexual: em busca de mudanças*. Londrina: UEL, 2009a. p. 63- 104.

\_\_\_\_\_. **Sexualidade e afetividade: implicações no processo de formação do educando.** In: \_\_\_\_\_ (Org.) Educação sexual: em busca de mudanças. Londrina: UEL, 2009a. p. 187- 208.

\_\_\_\_\_. **Educação Sexual: como ensinar no espaço da escola.** In: \_\_\_\_\_ (Org.) Educação Sexual: múltiplos temas, compromisso comum. Londrina: UEL, 2009b. p. 141- 172.

\_\_\_\_\_. **Educação Sexual: retomando uma proposta, um desafio.** 2.ed. Londrina: EDUEL, 2001.

\_\_\_\_\_. **Homossexualidade e educação sexual: construindo o respeito à diversidade.** Londrina: UEL, 2007.

FRIEDERICHS, M. C. **Corpos escritos na internet: representações do corpo em blogs.** Fazendo Gênero 8- Corpo, violência e poder, Florianópolis, 2008.

GIDDENS, A. **A transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas.** São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1993.

GOMES, M. **Blogs: um recurso e uma estratégia pedagógica.** VII Simpósio Internacional de Informática Educativa – SIIE, Leiria, Portugal, 2005.

JÚNIOR, Á. L. **Os sentidos da sexualidade: natureza, cultura e educação.** In: AQUINO, J. G. (Org.) Sexualidade na escola: alternativas teóricas e práticas. São Paulo: Summus, 1997.

LEÃO, A. M. C. REZENDE, E. O. RIBEIRO, P. R. M. **Parâmetros Curriculares Nacionais: a repressão sexual contida na orientação sexual.** In: SOUZA, C. B. G. RIBEIRO, P. R. M. Sexualidade, diversidade e culturas escolares: contribuições ibero-americanas para estudos de educação, gênero e valores. Araraquara: FCL-UNESP Laboratório Editorial; Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá, 2008.

LEMOS, A. A arte da vida. Diários pessoais e webcams na Internet. **Revista de Comunicação e Linguagem**, Lisboa, 2002.

LOMBARDI, J. C.; GOERGEN, P. (Orgs.) **Ética e educação: reflexões filosóficas e históricas.** 1. ed. Campinas, SP: Autores Associados; HISTEDBR, 2005.

LOURO, G. L. **Gênero, Sexualidade e Educação: Uma Perspectiva Pós-Estruturalista.** 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

LUCCIO, F.; NICOLACI-DA-COSTA, A. Escritores de Blogs: Interagindo com os Leitores ou apenas Ouvindo Ecos. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v.27, n.4, p. 664-679, 2007.

MAIA, A. C. B. **A educação sexual repressiva padrões definidores de normalidade.** In: SOUZA, C. B. G.; RIBEIRO, P. R. M. Sexualidade, diversidade e culturas escolares: contribuições ibero-americanas para estudos de educação, gênero e valores. Araraquara: FCL-UNESP Laboratório Editorial; Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá, 2008.

\_\_\_\_\_. Conceito amplo de sexualidade no processo de educação sexual. **Psicopedagogia On Line**, v. 1, 2010.

\_\_\_\_\_. **Sexualidade e deficiências**. São Paulo: Editora Unesp, 2006.

MEIRELLES, J. A. B. **Os ETs e a gorila: um olhar sobre a sexualidade, a família e a escola**. In: AQUINO, J. G. (Org.) *Sexualidade na escola: alternativas teóricas e práticas*. São Paulo: Summus, 1997.

MELO, S. M. M. **O invólucro perfeito: paradigmas de corporeidade e formação de professores**. In: RIBEIRO, P. R. M. (Org.) *Sexualidade e educação: aproximações necessárias*. 1ª. ed. São Paulo: Arte & Ciência, 2004.

MOIZÉS, J. S.; BUENO, S. M. V. Compreensão sobre sexualidade e sexo nas escolas segundo professores do ensino fundamental. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 44, n. 1, Mar 2010.

NUNES, C. A. **Desvendando a sexualidade**. Campinas/SP: Papirus, 2005a.

\_\_\_\_\_. **Ética, sexualidade e educação**. In: LOMBARDI, J. C.; GOERGEN, P. (Orgs.) *Ética e educação: reflexões filosóficas e históricas*. Campinas/SP: Autores Associados: HISTEDBR, 2005b. p. 97-122.

NUNES, C. A.; SILVA, E. **A educação sexual da criança: polêmicas do nosso tempo**. Campinas/SP: Autores Associados, 2000a.

\_\_\_\_\_. **Sexualidade e educação: elementos teóricos e marcos historiográficos da educação sexual no Brasil**. In: LOMBARDI, J. C. (Org.) *Pesquisa em educação: História, Filosofia e Temas Transversais*. 2. ed. Campinas/SP: Autores Associados: HISTEDBR; Caçador; SC; UnC, 2000b. p. 161- 177.

PRADO, V. M.; RIBEIRO, A. I. M.; FAZANO, L. C. Materiais audiovisuais didáticos e educação sexual na escola: uma pesquisa nos acervos videográficos do ministério da educação e cultura e ministério da saúde do governo brasileiro. **Colloquium Humanarum**, v. 8, n. 1, p. 35-40, jan/jun2011.

RIBEIRO, P. R. M. **Educação sexual além da informação**. São Paulo: EPU, 1990.

RIOS, R. R.; SANTOS, W. R. Diversidade sexual, educação e sociedade: reflexões a partir do Programa Nacional do Livro Didático. **Rev. Psicol. Polít.**, v.8, n. 16, dez, 2008.

SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil para a análise histórica. In: **Educação e Realidade**. Porto Alegre, v. 20, n.2, 1995. p. 71-99.

VIDAL, M. **Ética da sexualidade**. São Paulo: Edições Loyola, 2002.

WEREBE, M. J. G. **Sexualidade, política e educação**. Campinas, SP: Autores Associados, 1998.

XAVIER FILHA, C. **Educação para a sexualidade: carregar água na peneira.** In: RIBEIRO, P. R. C. SILVA, M. R. S. GOELLNER, S. V. Corpo, gênero e sexualidade: composições e desafios para a formação docente. Rio Grande: Editora da FURG, 2009.

# **ANEXOS**

# ANEXO 1. Postagens do Blog A-

<http://educacaoesexualidadeprofclaudiabonfim.blogspot.com.br/>

## 1. Janeiro

1.1 Domingo, 6 de janeiro de 2013

FELIZ 2013

Olá, aqui é a Beatriz filha da Cláudia, agradeço às orações e mensagens pela recuperação da minha mãe e em nome dela e de nossa família desejamos a todos um 2013 de muita saúde, paz, amor e realizações. Segue o link do vídeo que ela insistentemente me pediu para fazer. Abraços, Beatriz.

[...] vídeo

## 2. Fevereiro

Sábado, 23 de fevereiro de 2013

### Aprenda sobre sexualidade para não passar vergonha



Traduzido de um infográfico do [itspronouncedmetrosexual.com](http://itspronouncedmetrosexual.com)

## 3. Março

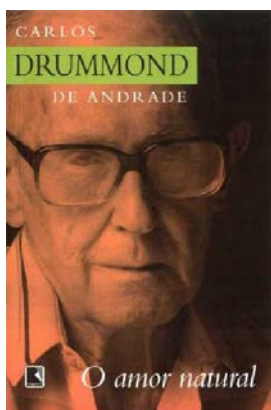
3.1. Quinta Feira, 21 de março de 2013

Audio-post: Sexualidade de pessoas com necessidades especiais

[...] vídeo

3.2. Segunda Feira, 11 de março de 2013

O "Amor Natural": sexualidade à flor da pele na poesia de Drummond



[...] video

Depois de ler esse livro, O Amor Natural, lançando em 1992, Drummond, que já me encantava, com seus poemas, mostrou-me que a natureza humana tem um quê de eros e psiquê desinibidos, ele revela os sentidos, desnudando e traduzindo o lado bom da libido. Drummond escreve lindamente os prazeres do corpo, a sensualidade da natureza humana, o alcance da psique, do prazer lídimo, legítimo, do amor natural. Drummond transita entre o erótico e o pornográfico com uma leveza tamanha, que nos deixa extasiados. Revela-se entre o lado sexual instintivo e humanizado, a dialética perfeita, exultando a condição ínfima do ser humano, despido de qualquer pudor ou moralidade. Mostrando o sexo no lado primitivo e animal: ato, suor, sêmen, gemido, desejo, gozo, corpo. Socializo com vocês alguns poemas retirados de O Amor Natural, de Carlos Drummond de Andrade.

AMOR — POIS QUE É PALAVRA ESSENCIAL Amor — pois que é palavra essencial comece esta canção e toda a envolva. Amor guie o meu verso, e enquanto o guia, reúna alma e desejo, membro e vulva. Quem ousará dizer que ele é só alma? Quem não sente no corpo a alma expandir-se até desabrochar em puro grito de orgasmo, num instante de infinito? O corpo noutro corpo entrelaçado, fundido, dissolvido, volta à origem dos seres, que Platão viu contemplados: é um, perfeito em dois; são dois em um. Integração na cama ou já no cosmo? Onde termina o quarto e chega aos astros? Que força em nossos flancos nos transporta a essa extrema região, etérea, eterna? Ao delicioso toque do clitóris, já tudo se transforma, num relâmpago. Em pequenino ponto desse corpo, a fonte, o fogo, o mel se concentraram. Vai a penetração rompendo nuvens devassando sóis tão fulgurantes que nunca a vista humana os suportara, mas, varado de luz, o coito segue. E prossegue e se espalha de tal sorte que, além de nós, além da própria vida, como ativa abstração que se faz carne, a idéia de gozar está gozando. E num sofrer de gozo entre palavras, menos que isto, sons, arquejos, ais, um só espasmo em nós atinge o clímax: é quando o amor morre de amor, divino. Quantas vezes morremos um no outro, no úmido subterrâneo da vagina, nessa morte mais suave do que o sono: a pausa dos sentidos, satisfeita. Então a paz se instaura. A paz dos deuses, estendidos na cama, qual estátuas vestidas de suor, agradecendo o que a um deus acrescenta o amor terrestre.

Sugar e ser sugado pelo amor  
no mesmo instante boca milvalente  
o corpo dois em um o gozo pleno  
Que não pertence a mim nem te pertence  
um gozo de fusão difusa transfusão  
o lambe o chupar o ser chupado  
no mesmo espasmo  
é tudo boca boca boca boca  
sessenta e nove vezes boquilíngua.  
A língua lambe  
da rosa pluriaberta; a língua lava  
certo oculto botão, e vai tecendo  
lépidas variações de leves ritmos.  
a licorina gruta cabeluda,  
e, quanto mais lambente, mais ativa,  
atinge o céu do céu, entre gemidos,  
entre gritos, balidos e rugidos  
de leões na floresta, enfurecidos.  
A castidade com que abria as coxas  
e reluzia a sua flora brava.  
Na mansuetude das ovelhas mochas,  
e tão estreita, como se alargava.  
sepultura na grama, sem dizeres.  
Em minha ardente substância esvaída,  
eu não era ninguém e era mil seres  
primeiro gesto nu ante a primeira  
negritude de corpo feminino.  
E nem restava mais o mundo, à beira  
dessa moita orvalhada, nem destino.  
Mimosa boca errante  
à superfície até achar o ponto

em que te apraz colher o fruto em fogo  
 que não será comido mas fruído  
 até se lhe esgotar o sumo cálido  
 e ele deixar-te, ou o deixares, flácido,  
 mas rorejando a baba de delícias  
 que fruto e boca se permitem, dádiva.  
 impaciente de sugar e clausurar  
 inteiro, em ti, o talo rígido  
 mas varado de gozo ao confinar-se  
 no limitado espaço que ofereces  
 a seu volume e jato apaixonados  
 como podes tornar-te, assim aberta,  
 recurvo céu infindo e sepultura?  
 que devagar vais desfolhando a líquida  
 espuma do prazer em rito mudo,  
 lenta-lambente-lambilusamente  
 ligada à forma ereta qual se fossem  
 a boca o próprio fruto, e o fruto a boca,  
 oh chega, chega, chega de beber-me,  
 de matar-me, e, na morte, de viver-me.  
 Sem que eu pedisse, fizeste-me a graça  
 de magnificar meu membro.  
 Sem que eu esperasse, ficaste de joelhos  
 em posição devota.  
 O que passou não é passado morto.  
 Para sempre e um dia  
 o pênis recolhe a piedade osculante de tua boca.  
 na total impossibilidade de gesto ou comunicação.  
 Não te vejo não te escuto não te aperto  
 mas tua boca está presente, adorando.

Sugar e ser sugado pelo amor

A língua lambe as pétalas vermelhas  
 E lambe, lambilonga, lambilenta,

A castidade com que abria as coxas  
 Ah, coito, coito, morte de tão vida,  
 em mim ressuscitados. Era Adão,  
 Roupa e tempo jaziam pelo chão.

Mimosa boca errante  
 Boca mimosa e sábia,  
 Mimosa boca e santa,  
 Já sei a eternidade: é puro orgasmo.

Sem que eu pedisse, fizeste-me a graça  
 Hoje não estás nem sei onde estarás,  
 Adorando.  
 Nunca pensei ter entre as coxas um deus.

### 3.3. Quinta Feira, 7 de março de 2013

Conhecimento é movimento!





Estou na Unicamp, iniciando meu pós-doutorado, estudar é necessário, pois o conhecimento é o motor do movimento.

E como dizia Rosa Luxemburgo, "quem não se movimenta não sente as correntes que o prendem. Lembrando que amanhã "comemora-se" o Dia Internacional da mulher cabe convidar minhas companheiras mulheres a incorporarem esse movimento. Pois, somente quando nos movimentarmos conseguirmos sentir a força que essas correntes têm sobre nós e o quanto elas limitam nosso pensamento, nosso crescimento, nossos horizontes, nosso mundo interno e externo, nossa felicidade.

Desse movimento é que surgirá a indignação, a impossibilidade de ficar inerte, o desejo de mudança. No entanto, continuamos submetidos a um sistema opressor que opera em favor do capital, e que nos leva a acreditar que atingimos a tão sonhada "liberdade".

Para romper com a força dessas amarras precisamos ainda compreender que a mudança individual é a base da transformação social, mas que somente através de um movimento coletivo, somando nossas forças, dialogando com quem também luta pelo rompimento das correntes do sistema e seremos capazes de provocar movimentos fortes o suficiente, para romper com os dogmas e valores morais antigos e com as ideologias mercantis e banais da sociedade atual que ainda nos impedem de atingir a felicidade. Claro, essa tarefa não é fácil, entretanto não podemos continuar nos prendendo às dificuldades para justificar a nossa ausência de atitudes.

Finalizo este pensamento com Kollontai que nos convida à autodisciplina, em vez do sentimentalismo exagerado; à apreciação da liberdade e da independência, em vez da submissão e da falta de personalidade; a afirmação do direito de gozar dos prazeres e não a máscara hipócrita da "pureza". A sermos não mais uma sombra do homem, mas sim uma mulher com direito e necessidade de ter e manter sua mulher-individualidade. Porém, transformações de gênero exigem inevitavelmente a transformação das relações econômico-sociais.



Está na hora de nos libertarmos das amarras morais da sociedade antiga mas também das sedutoras correntes que mascaradamente continuam a nos prender em suas ideologias mercantis e banais. Já afirmava Kollontai: Todo o complicado código da moral sexual como o matrimônio sem amor e a instituição da prostituição, tão organizada e difundida, conduzem ainda que inversamente a humanidade ao caminho da degeneração e da falsa libertação. E deixo-lhes uma convocatória provocativa, com o desejo de lhes trazer inquietação para pensar: E nós, que esforço estamos fazendo para sentir as amarras que nos prendem? Qual o papel do Movimento que luta pela igualdade da mulher na sociedade atual? Já rompemos com o código moral antigo? E o código moral atual realmente nos liberta? Lembrem-se a luta não se resume a um dia apenas, ela deve ser cotidiana!



E para continuar esse pensamento vale a pena ouvir de novo os video-aúdios abaixo:

[...] Vídeos

#### 4. Junho

3.1. Sexta Feira, 14 de junho de 2013

O Amor na Sociedade Burguesa

Acompanhe a II Parte de " O Amor como Fator Social" - Alexandra Kollontai - O amor na Sociedade Burguesa. Clique no áudiopost abaixo:

[...] vídeo

3.2 Quarta Feira, 12 de junho de 2013

O Amor como Fator Social

Espero que através deste áudiopost e da leitura de Kollontai possamos ampliar nossa concepção de AMOR, que ao nosso ver deve ter um sentido humanizador, coletivo e solidário em nossas vidas, e que o amor represente sentimentos que se unificam como afeto, companheirismo, admiração, diálogo, cumplicidade, compreensão, respeito, humanidade, erotismo, desejo, paixão, tesão, felicidade. Afinal somos esta totalidade de sentimentos. Não importa o gênero. Pois, o amor é um sentimento único, inclusive livre de preconceitos. Esta é uma das tarefas da educação afetiva e sexual emancipatória que defendemos e buscamos socializar.

[...] vídeo

#### 5. Agosto

5.1. Segunda Feira, 11 de agosto de 2013

Seminário na Unibrasil-Curitiba-Paraná

Convidamos todos os acadêmicos(as) e docentes, para este importantíssimo Seminário que os Grupos de Pesquisas Trabalho, Gênero e Violência Doméstica e Familiar (Unibrasil) e GEPES Educação e Sexualidade (Dom Bosco), promoverão no próximo dia 03/09/13, 19h00, na Unibrasil, Curitiba-PR!

#### 4.2 Sexta Feira, 9 de agosto de 2013

Palestra Colégio Estadual Paulina Pacífico Borsari - Rancho Alegre – PR



A Professora Doutora Cláudia Bonfim, ministrou palestra intitulada: "Educação Sexual na Escola: chega dessa história que menina só brinca de casinha e boneca e menino só brinca de carrinho e bola", no COLÉGIO ESTADUAL "PAULINA PACÍFICO BORSARI", em Rancho Alegre-PR, com os docentes e discentes do Magistério. Em nome do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação e Sexualidade - Gepes PET MEC FDB, inserido no Programa de Educação Tutorial do Ministério da Educação, da Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco de Cornélio Procópio-PR, agradecemos o convite da Professora Maria Jose Fernandes pelo carinho e oportunidade de socializarmos nossos aprendizados, à direção do Colégio pelo aceite e receptividade. E aos professores, alunos e alunas pela atenção e participação. Em especial, nosso agradecimento à Petiana Cynthia Cezario pela brilhante participação, dividindo conosco de maneira preciosa o espaço da palestra! Breve socializaremos outras fotos do evento.

[...] Fotos

#### 6. Outubro

##### 6.1. Quarta Feira, 2 de outubro de 2013

Seminário Educação Sexual e Gênero na Unibrasil

Seminário "Educação Sexual e a Luta pelo Fim do Preconceito de Gênero e da Violência contra a Mulher", 03/09/2013, Unibrasil, Curitiba-PR.



O evento esteve sob a Coordenação da Professora Doutora Cláudia Bonfim (Faculdade Dom Bosco), Professora Doutora Silvana Escorsim e Professora Mestre Elza Maria Campos (UNIBRASIL). A organização do evento contou com o apoio dois grupos de pesquisa: o Gepes Mec Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação e Sexual (GEPES PET MEC FDB) da Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco - Cornélio Procópio - PR. Grupo de Estudo

e Pesquisa Trabalho, Gênero e Violência Doméstica e Familiar - Unibrasil - Curitiba - PR, vinculado ao Curso de Serviço Social da UNIBRASIL e da Coordenadora do Curso de Serviço Social Professora Raquel Araújo.

A professora Doutora Cláudia Bonfim - Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco - Gepes PET MEC - declarou que sentiu honrada em palestrar ao lado da Professora Elza Maria Campos, uma pessoa de tamanha magnitude humana e profissional, e da alegria da parceria na realização do evento.

Cobertura Fotográfica: by Daya Silva Zaneti - Abaixo alguns flashes do evento

[...] Fotos

## 6.2. Quarta Feira, 2 de outubro de 2013

Dia Mundial de Saúde Sexual - Curitiba-PR

*MANIFESTAÇÃO FOTOGRÁFICA*

"Saúde Sexual: anuncie seus direitos sexuais, faça-os valer".

*Celebrates Curitiba, Paraná, Brasil*

*03 de setembro de 2013*



O Estado do Paraná foi pelo segundo ano consecutivo um dos palcos dos eventos comemorativos do Dia Mundial da Saúde Sexual, celebrado na cidade de Curitiba, no dia 03 de setembro de 2013, através de uma manifestação fotográfica aberta à toda população, às 19 h, no auditório 4 da Unibrasil - Curitiba-PR, que irá sediar o evento neste ano. Além da capital paranaense, outras capitais e metrópoles brasileiras se uniram simultaneamente, desenvolvendo a mesma atividade. Além, da cidade de Curitiba-PR, as atividades comemorativas do Dia Mundial de Saúde Sexual da Associação Mundial de Saúde Sexual (WAS), em Porto Alegre-RS, São Paulo e em Salvador-BA. O evento é promovido pela Associação Mundial para a Saúde Sexual (WAS- World Association for Sexual Health) (<http://www.worldsexology.org/>) que, há mais de 30 anos, possibilita o encontro de pesquisadores e interessados em debater o tema que, para muitos, ainda é considerado tabu. O Gepes PET MEC FDB, por mais um ano esteve participando da Organização do Dia Mundial da Saúde Sexual, realizado no dia 03/setembro/2013, na Unibrasil- Curitiba-PR, sob a coordenação da Professora Doutora Cláudia Bonfim (Gepes PET MEC-Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco - Cornélio Procópio-PR), e co-coordenado pela Professora Doutora Silvana Maria Escorsim e pela Professora Mestre Elza Maria Campos (UNIBRASIL-Curitiba) - A organização do evento contou com o apoio dois grupos de pesquisa: o Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação e Sexual (GEPES PET MEC FDB) da Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco - Cornélio Procópio - PR. Grupo de Estudo e Pesquisa Trabalho, Gênero e Violência Doméstica e Familiar - Unibrasil - Curitiba - PR, vinculado ao Curso de Serviço Social da UNIBRASIL e da Coordenadora do Cursos de Serviço Social, Professora

Raquel Araújo. A Coordenação Geral para o Brasil das atividades do DMSS WAS é da Dra. Jaqueline Brendler. Mais de 35 países já se associaram às comemorações do Dia Mundial da Saúde Sexual ao longo dos últimos três anos, realizando-se atividades em locais tão diversos como escolas, hospitais, faculdades, espaços públicos, teatros, livrarias. O objetivo: incentivar a saúde e os direitos sexuais. Entre os países que realizaram esta mesma atividade estão: África do Sul, Argentina, Austrália, Canadá, Espanha, Estados Unidos, França, Guatemala, Grécia, Holanda, Inglaterra, Islândia, Itália, Japão, México, Nigéria, Noruega, Portugal, Quênia, Suécia, Venezuela e Porto Rico, entre outros. Gratos à Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco e à Unibrasil pelo apoio institucional para a realização desta atividade conjunta dos grupos de pesquisa citados.



Abaixo alguns flashes do evento, que teve a cobertura fotográfica de Daya Zanetti.

[...] Fotos

## 7. Novembro

### 7.1. Quinta Feira, 7 de novembro de 2013

Prazer ao pé do ouvido: o erotismo das palavras!

"A palavra é tão erótica quanto qualquer parte do corpo. Poucas pessoas se permitem. Mas entre quatro paredes, a moral tem que passar longe. Nesse espaço de prazer, só a ética deve imperar, vale tudo desde que em cumplicidade, o que importa neste momento é sentir e dar prazer. E o prazer também mora ao pé do ouvido. Mas não é qualquer palavra. É a inteligência erótica que as palavras passam. Poucas coisas são mais eróticas e provocantes do que a inteligência. Inteligência de saber seduzir. É preciso saber estimular a própria fantasia e a fantasia do outro, e reafirmo como já afirmei na tese e nos meus livros "o nosso maior e melhor órgão sexual, o mais potente, não são as genitálias e sim a nossa MENTE. Na cama e no mundo é preciso se se diferenciar da varonil multidão, a dialética das palavras despertam nosso impulso primitivo, selvagem e doce, humano e animal." (Cláudia Bonfim)



## 8. Dezembro

### 8.1. Segunda Feira, 30 de dezembro de 2013

#### Agradecimentos e Felicitações!

Gostaria de agradecer a todos e todas que acompanharam nosso trabalho em 2013, que foi um ano de superações, pois fiquei em licença médica até julho devido ao acidente de carro que sofri em dezembro de 2012, do qual 6 meses para me recuperar e voltar aos estudos e trabalhos, mas 2013 foi também um ano de muitas alegrias, realizações, produções, conquistas, e alegrias. Mesmo tendo ficado o primeiro semestre de 2013 em licença, estava aqui elaborando meu relatório anual para o MEC e contabilizei 12 PALESTRAS ministradas no segundo semestre de 2013, ou seja, em média duas palestras por mês. 2 trabalhos de conclusão de cursos orientados concluídos, participação em diversos eventos acadêmicos (congressos, ciclos e seminários) e em 4 bancas. Isso me deixa feliz, pois representa de certa forma, o reconhecimento social e institucional do trabalho que realizamos em prol da educação afetiva e sexual emancipatória! E que venha 2014 (onde já temos 2 palestras agendadas, das diversas que esperamos realizar.

Deixo-lhes aqui uma singela mensagem de final de Ano.

Existe algo que importe mais do que o Amor?

Só o Amor nos permite ver a beleza do TODO de todas as coisas e pessoas.

Então que em 2014, tenhamos amor nos olhos, nas mãos, nos corações, nas intenções, nas ações, nas limitações, nas possibilidades, nas esperas e nos encontros.

Em 2014 ouse sonhar mais, realizar mais, amar mais, desejar mais, viver mais.

Apaixone-se mais, beije mais, abrace mais as pessoas, faça mais amor, sorria mais, leia mais, viaje mais, dance mais, enlouqueça mais: de amor, de paixão, de alegria, de prazer!

Nós podemos ir muito além do que nossos olhos alcançam. Podemos ir até onde nosso coração deseja chegar.

Feliz 2014, pleno de saúde, amor, paz, sabedoria, fé, realizações, prosperidade, alegria e muito prazer!

Grata a todos e todas que se fizeram literalmente "presentes" de Deus em minha vida em 2013.

Abraços e Beijos afetuosos e até 2014! Um brinde à nossa amizade!

Cláudia Bonfim

[...] Foto

LEMBREM-SE:

"Para ganhar um Ano Novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre."

(Carlos Drummond de Andrade)

#### 8.2. Segunda Feira, 30 de dezembro de 2013

##### Palestra Salão Nobre da Prefeitura de Curitiba-pR

Palestra: "Sexualidade da Mulher e Deficiência: o prazer começa com a formação de consciências", ministrada no salão nobre da Prefeitura de Curitiba-PR, no evento comemorativo do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, promovido Prefeitura de Curitiba por meio da Secretaria Especial dos Direitos da Pessoa com Deficiência.

Uma honra, um privilégio, uma emoção, uma alegria, poder palestrar no salão nobre da prefeitura de Curitiba, no evento organizado pela Secretaria Especial dos Direitos da Pessoa com Deficiência em comemoração ao Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Grata a todos e todas pelo carinho e em especial à Secretária Mirella e sua equipe, em especial à Sara, pelo convite e preciosa oportunidade de socializar um pouco do que estamos aprendendo nesta eterna busca pelo conhecimento e na luta pelo respeito à diversidade e pela vivência qualitativa, prazerosa e afetiva da sexualidade! Parabéns pelo precioso trabalho que vocês estão realizando frente à esta Secretaria e ao Prefeito Gustavo Fruet.

[...] Foto

"A Educação Sexual que tanto almejamos é a educação para o amor e objetiva a construção de uma sociedade onde as relações afetivas e sexuais sejam pautadas na igualdade de direitos, deveres e espaços. Onde possamos reconhecer o desejo como motor da vida, onde homens e mulheres ("normais" ou com deficiência...) sejam tratados acima de tudo, como pessoas, e onde todos e todas possamos ter uma relação social (afetiva e sexual) pautada na igualdade, no respeito, na afetividade e na ética. É uma utopia lúcida eu sei, mas eu continuo sonhando com mundo mais humano, onde todos e todas possam ser mais felizes e respeitados na sua inalienável singularidade".

(CLÁUDIA BONFIM)

[...] Fotos

#### 8.3. Sexta feira, 13 de dezembro de 2013

Palestra: "O Impacto da Educação na Vida Sexual" - Livraria Cultura

Socializo com vocês algumas fotos da palestra "O impacto da educação na vida sexual", que ministrei na noite do dia 25 de novembro da Livraria Cultura - Shopping Iguatemi, Campinas - SP. Meu agradecimento em especial aos coordenadores do GEA e a todos e todas que se fizeram presentes, onde tive o privilégio de ter na platéia assistindo minha fala nomes reconhecidos da área da sexualidade, foi uma honra e um prazer imenso poder socializar com vocês um pouquinho do que tenho aprendido nesta minha eterna busca pelo esclarecimento da sexualidade e da proposição de uma educação afetiva e sexual emancipatória. Grande abraço!  
[...] Fotos

7.4. Domingo, 1 de dezembro de 2013

Dia Mundial da Luta contra a Aids  
Quem ama cuida e se cuida!

Não é apenas de uma educação sexual médico-biologista que se desenvolve a consciência crítica. A educação sexual precisa ir além da prevenção de DST's e Aids, abordar esta questão é importante, mas apenas esta abordagem é insuficiente. Para a formação de consciência das pessoas sobre a vivência prazerosa, responsável, afetiva e qualitativa da sexualidade. Temos que abordar a sexualidade em seus múltiplos aspectos, neste sentido continuamos na luta por uma educação afetivo-sexual crítica e emancipatória!



Em outubro de 1987, na Assembléia Mundial de Saúde, apoiada pela Organização das Nações Unidas (ONU), foi instituída a data de 1º de dezembro como O Dia Mundial de Luta Contra a Aids. E foi a partir de 1988, que o Ministério da Saúde, decretou a comemoração desse dia no Brasil.

É um dia voltado ao combate da doença com o objetivo de despertar nas pessoas a consciência da necessidade da prevenção, buscando reforçar a compreensão, a tolerância e o respeito às pessoas infectadas.

Segundo o Boletim Epidemiológico da Aids e de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), divulgado em novembro de 2009, foram registrados índices alarmantes na faixa etária de 13 a 16 anos de idade.

Nós que atuamos como educadores sexuais nas escolas sabemos que, muito dos jovens raramente usam preservativo na primeira relação sexual e continuam não usando depois. Alguns usam no início dos relacionamentos, mas quando o relacionamento fica estável, o uso da camisinha é deixado de lado. Por isso, sempre digo não basta ensinar a usar preservativo, não basta distribuir camisinhas, não é suficiente apenas a veiculação nas emissoras de televisão e rádio, sobre as formas de contágio da doença e os cuidados para a prevenção. Essas são medidas também necessárias, mas insuficientes e, embora ajudem são paliativas.



Novamente alerto: É URGENTE desenvolver um programa de educação sexual contínuo de CONSCIENTIZAÇÃO dos jovens e de toda população sobre como viver uma sexualidade saudável, qualitativa,



ética, afetiva e prazerosa e não apenas no aspecto de prevenção de DSTs e AIDS. Precisamos de um programa de educação sexual emancipatória que busque superar essa visão reducionista, quantitativa, genitalista, meramente hedonista e mercantilista da sexualidade.

Nesse sentido creio que devemos aqui agradecer ao Ministério de Educação e Cultura (MEC) há três anos está apoiando integralmente o GEPES – Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação e Sexualidade na realização de suas atividades de ensino, pesquisa e extensão. Grupo criado por esta Pesquisadora da UNICAMP, e docente da Faculdade Dom Bosco de Cornélio Procópio, tendo seu projeto avaliado e aprovado pelo MEC, ficando em 2o. lugar no Brasil, ou seja, sendo considerado após avaliação como o 2o. melhor projeto avaliado pelo MEC entre todas as Faculdades e Universidades Particulares do Brasil, projeto que foi elaborado na busca de promover a formação e a conscientização sobre a vivência e compreensão da sexualidade em sua totalidade, fundamentos no esclarecimento crítico da historicidade e cientificidade da sexualidade humana, a partir da leitura e apropriação crítica dos clássicos como Freud, Foucault, Marcuse, Reich, entre outros, através de pesquisas científicas teóricas e de campo e da socialização destes aprendizados com a comunidade acadêmica e com a sociedade, buscando fomentar o debate e a produção do conhecimento científico sobre a sexualidade humana, a diversidade sexual, a saúde sexual, os preconceitos de gênero e os direitos sexuais.

Que ícones da música brasileira como Cazuza e Renato Russo, com suas letras críticas, analíticas e poéticas e suas formas de viver a vida e sua sexualidade nos sirva de exemplo e de alerta, podemos sim, viver nossa sexualidade de maneira livre e natural, mas sempre pautados na responsabilidade que devemos ter, antes de mais nada, com a nossa própria vida, com a nossa saúde.

Cuidar do próprio corpo e respeitar seus limites é uma forma amorosa de vivermos a nossa sexualidade, nenhum prazer momentâneo poder ser maior do que o nosso prazer de viver. Amor implica em cuidado e respeito consigo mesmo e com o outro.

A grande questão é que nós não entendemos sobre liberdade, confundimos liberdade com liberalidade exacerbada, saímos da repressão sexual para a exacerbação, para a mercantilização, para a banalização.

Não conseguimos ainda encontrar o equilíbrio da sexualidade. Ou seja, ainda não aprendemos sobre como viver nossa sexualidade de fato de maneira plena, porque liberdade implica em escolha consciente, responsável e amorosa.

Saímos de um extremo ao outro, nos perdemos no caminho, mas o bom é que a vida nos permite sempre recomeçar, porque história não é fatalidade, mas possibilidade. Por isso, minha luta pela educação sexual emancipatória, para que possamos viver nossa sexualidade com naturalidade, de maneira intensa, bonita e com a verdadeira liberdade. **VAMOS JUNTOS NA LUTA POR UMA EDUCAÇÃO AFETIVO-SEXUAL EMANCIPATÓRIA, PELA FORMAÇÃO DE CONSCIÊNCIAS CRÍTICAS, ÉTICAS E AFETIVA E CORPORALMENTE RESPONSÁVEIS!** Quem ama cuida e se cuida! Portanto, preservativo sempre. Preserve a vida, pois nada pode ser maior que o prazer de viver!

Para refletir recomendo que vejam esse vídeo que foi considerado o melhor anúncio governamental europeu da prevenção da SIDA na European AIDS Video Contest 2009.

[...] vídeo



## **ANEXO 2. Postagens do Blog B- <http://sexoamoredrogas.com.br/>**

### **1. Maio**

#### **1.1. Segunda, 20 Maio 2013**

A internet tornou-se um facilitador para experiências homossexuais entre jovens?

O advento da Internet e os inúmeros aplicativos que possibilitam maior contato e informação entre jovens têm exercido alguma influência para experiências homossexuais entre eles?

Ao que parece, sim. Embora, ao sensibilizar-me por esta possibilidade, busquei nas redes sociais alguma pesquisa que já pudesse fundamentar esta percepção e não encontrei. Mas escrevo este artigo, com base nos inúmeros relatos que tenho ouvido de jovens entre 16 e 20 anos, que experimentaram a prática homossexual, ao menos uma vez. Esta experimentação, na maioria dos relatos, ocorreu depois de saber da experiência de outros jovens. A curiosidade foi despertada através da rede de informações cibernéticas às quais estão ligados.

A dificuldade destes jovens tem sido lidar com o depois. Surgem dúvidas sobre a própria sexualidade e o embate entre saber se é ou não homossexual.

Primeiramente cabe dizer que nos dias atuais, nossos jovens lidam com o assunto homossexualidade de modo diferente de seus pais e, com maior diferença ainda, do que seus avós. Há alguns anos a homossexualidade era assunto que não se tratava abertamente e a descoberta de contato íntimo entre duas pessoas do mesmo sexo era taxada como tabu. Algo a ser esquecido e ponto final. Nossos jovens são mais tolerantes e aceitam com mais naturalidade e menos discriminação amigos e amigas, cuja preferência sexual seja diferente. Evidente que este comportamento distinto, pode gerar a curiosidade para uma experiência inusitada.

Hoje, sabe-se que não é o contato íntimo entre duas pessoas do mesmo sexo que a torna homossexual, mas sim um padrão duradouro de experiências sexuais, afetivas e românticas principalmente ou exclusivamente entre pessoas do mesmo sexo.

Muitos jovens, que têm ou tiveram, um ou mais relacionamentos íntimos com pessoas do mesmo sexo, apenas pela curiosidade, pela descoberta, pela oportunidade, pelo permitir-se entender esta relação, não o torna homossexual.

Assim, creio que em um futuro próximo, a nossa compreensão e tolerância pelas práticas diferenciadas da sexualidade serão mais elásticas. Até porque elas não são novas. Os meios de comunicação e o acesso à informação, em especial a internet, tem motivado e despertado nossos jovens para explorar o que lhes parece novo e diferente.

#### **1.2. Segunda, 20 Maio 2013**

Muito barulho, por quase nada!

Governo de São Paulo amplia rede para amparar dependentes químicos. Como sempre, com ação tímida e relegando ao segundo plano, ações de prevenção primária para efetivamente minimizar a possibilidade de nossos jovens entrarem em contato com as drogas.

O governador de São Paulo Geraldo Alckmin (PSDB), lançou o programa Cartão Recomeço, com objetivo de ampliar a rede de tratamento para dependentes químicos e, principalmente, a oferta de vagas para internar usuários. A ação é um complemento ao Centro de Referência de Alcool, Tabaco e Outras Drogas (CRATOD), no Bom Retiro, que vinha sofrendo críticas por falta de vagas.

A proposta, similar a já lançada pelo governo mineiro, não deixa de ter suas virtudes e será uma benesse à família dos que forem contemplados. Inicialmente os três mil cartões, com valor de R\$ 1.350,00 reais para cada família de dependente, serão distribuídos entre as cidades de Diadema, Sorocaba, Campinas, Bauru, São José do Rio Preto, Ribeirão Preto, Presidente Prudente, São José dos Campos, Osasco, Santos e Mogi das Cruzes.

A questão é que o Cratod e o Cartão Recomeço, se não forem aliados a outras ações, se tornarão inócuos, apenas minimizando o sofrimento de algumas famílias e usuários. Primeiro, pelo reduzidíssimo número de cidades e, a exclusão da conhecida Cracolândia. Segundo, medidas conjuntas podem ser adotadas para possibilitar aos jovens a oportunidades de construir projetos de vida, fortalecer seus ideais para não buscarem refúgio no álcool (quase sempre este é primeiro caminho para as drogas ilícitas).

Falo de projetos que possibilitem espaço para os jovens desenvolverem seus talentos em música, dança, teatro, desenho, artes em geral e esportes. Falo da abertura das nossas escolas como centros de referência à família, não timidamente, mas amplamente, incluindo em suas grades curriculares estas atividades, com profissionais pagos pelo Município, Estado e Federação. Falo de ações efetivas em nossas fronteiras para combater o tráfico de drogas. As ações contra as drogas não podem se restringir a movimentos isolados. Quando se quer enfrentar o problema verdadeiramente acha-se o recurso e a solução.

O Cratod e o Cartão Recomeço, são louváveis, mas muito pouco, muito pouco mesmo diante do problema a ser enfrentado.

### 1.3. Segunda, 27 Maio 2013

Menstruação: esclarecendo alguns mitos

O objetivo deste artigo é esclarecer alguns mitos sobre menstruação que são passados de pais para filhos e, cujas dúvidas, costumam responder nas palestras que realizo e mesmo nos atendimentos em consultório. O ciclo menstrual é caracterizado pelo intervalo entre um fluxo menstrual e o início do fluxo subsequente. Na adolescência geralmente fica entre 21 e 40 dias e a duração do sangramento pode ser de dois a oito dias. A menarca (primeira menstruação) ocorre com o amadurecimento do eixo hipotálamo-hipófise-ovários (HHO).

Após a menarca, durante os dois primeiros anos, é comum existir irregularidade no ciclo menstrual, em virtude de o eixo HHO ainda estar amadurecendo, podendo durar de um a cinco anos e, no quinto ano, persistir em 20% das adolescentes.

Posto este preâmbulo inicial, vamos aos mitos.

**Não se deve lavar a cabeça quando se está menstruada:** MITO – Os médicos recomendam que durante a menstruação toda a higiene corporal deve ser mantida regularmente, sem que isso cause problema algum.

**Depois da primeira menstruação a menina cresce muito pouco:** VERDADE – O que ocorre é que o estirão (fase de crescimento rápido) na menina, de forma geral, ocorre antes da primeira menstruação. Após a primeira menstruação o crescimento se torna mais lento podendo atingir, em média, 7 cm.

**Não se deve andar descalça quando menstruada:** VERDADE – Devido a alterações hormonais, durante o período menstrual, a imunidade fica mais baixa e corre-se o risco de contrair uma virose.

**Mulher que pratica muito esporte não menstrua ou menstrua pouco:** VERDADE - Há algum tempo, associava-se apenas o baixo índice de gordura como o fator para alterações na menstruação. Hoje, sabe-se que a queda de estrogênio durante a atividade física também pode contribuir para tal, assim como disfunções alimentares.

**A mulher não pode transar quando está menstruada:** MITO – Não há nenhum impedimento para tal, desde que a parceria não se sinta incomodada. Apenas observar a necessidade do uso da camisinha pois o contato com o sangue poderá provocar infecções como DSTs (AIDS, entre outras).

**Mulheres virgens não podem usar absorvente interno:** MITO – Não há restrições para o uso de absorvente interno e nem risco de se perder a virgindade. O ideal é que se a mulher ainda é virgem e queira usar este tipo de absorvente, deve procurar um profissional para orientá-la e tirar todas as dúvidas.

Estas são algumas das questões mais frequentes levantadas por adolescentes. O importante é saber que a menstruação é algo absolutamente natural e comum a todas as mulheres. Seus efeitos colaterais como TPM (Tensão Pré-Menstrual), dores de cabeça, dores nas mamas, cólicas, etc., irão variar em tempo e intensidade de mulher para mulher.

### 1.4. Quarta, 29 Maio 2013

Álcool, drogas e sexo: a mistura que não combina

Via de regra o homem que consome bebida alcoólica, antes ou durante a relação sexual, o faz com objetivo de descontraí-lo e desinibir-se emocionalmente, buscando o aumento do estímulo sexual.

O álcool, em pequena dose, certamente levará à euforia, excitação e alteração leves de atenção. Na medida em que se aumentam as doses, começam as alterações leves de coordenação, passando para a diminuição de concentração, náuseas, vômitos e até numa situação mais drástica – de hipotermia (queda de temperatura), desconexão de fala, coma e morte.

Seus efeitos atuam sobre o sistema nervoso autônomo, podendo, numa relação sexual, levar à falta de ereção. E se esta conduta se tornar habitual, com o tempo podem surgir transtornos como impotência e flacidez do membro e, conseqüentemente, não poderá manter uma ereção para realizar o ato sexual.

Nas mulheres, o álcool tem o efeito de desinibir, em nível psicológico e emocional e de causar a perda de sensibilidade no aspecto físico.

Já o uso da maconha, assemelha-se muito aos danos do álcool, só que nas mulheres produz um efeito adicional que é a diminuição da lubrificação vaginal. O uso contínuo poderá causar alteração hormonal e dos ciclos menstruais. No homem poderá reduzir a produção de hormônios e a quantidade de espermatozoides.

Por muito tempo a cocaína teve uma reputação de afrodisíaco. Mas atualmente, sabe-se que tal fama está relacionada à desinibição e "diversão" causada pela droga. Na realidade é possível observar que a droga, com o tempo, passa a diminuir a vontade relativa ao sexo. A perda do impulso sexual e a incapacidade de se relacionar sexualmente são as principais queixas dos usuários frequentes de cocaína; com o crack, isto ocorre praticamente, com todos que o usam.

## 2. Junho

### 2.1. Sexta, 07 Junho 2013

#### A falta de orgasmo tem solução

A anorgasmia (falta de orgasmo) caracteriza-se pela ausência de prazer durante a masturbação ou relação sexual e atinge, segundo pesquisas, em torno de 26% das mulheres brasileiras. Os homens também podem ter falta de orgasmo. Neste caso, recebe o nome de anejaculação idiopática ou primária, situação em que não ocorrem nem orgasmo, nem ejaculação.

Vários são os fatores que podem desencadear esta situação. Podem ser orgânicos, como por exemplo, alterações ou lesões neurológicas, uso excessivo de álcool ou drogas psicoativas e as dores nas relações sexuais. Já os fatores psicossociais são as principais causas das anorgasmias femininas: tabus, motivos religiosos, educação sexual repressora, falta de intimidade com o próprio corpo e/ou com o parceiro, inexperiência, falta de tempo ou de um local adequado, culpa, ansiedade, depressão, insatisfação com o próprio corpo e baixa autoestima, entre outros.

Importante ressaltar que as adolescentes que estão iniciando sua vida sexual, pela própria inexperiência, poderão inicialmente ou em algumas circunstâncias, ter ausência de orgasmo, mas na medida em que evolui a relação e a intimidade com a parceria e o próprio corpo, tudo se normaliza.

Existem quatro tipos de anorgasmia. A **primária**, que é quando a pessoa nunca experimentou a sensação de orgasmo. A **secundária**, quando já experimentou o orgasmo em período anterior com certa normalidade e por um ou vários motivos, deixou de tê-lo. A anorgasmia **total**, quando a pessoa não tem orgasmo com qualquer tipo ou qualidade de estímulo. E a anorgasmia **situacional**, que ocorre em determinada situação ou com determinada parceria. Vale aqui ressaltar que a ausência de orgasmo, não significa ausência de prazer. Muitas pessoas sentem prazer na autoerotização, nas relações sexuais, mas não chegam ao clímax.

O tratamento da anorgasmia tem um elevado índice de resolução, mas um diagnóstico adequado é importante para direcionar melhor o tratamento. O primeiro passo é afastar a hipótese de motivo orgânico, que representa apenas 5% dos casos. Num segundo momento tem que eliminar-se as atitudes negativas e prejudiciais em torno da sexualidade em geral e sobre o orgasmo em particular. É preciso melhorar a comunicação do casal e iniciar um programa de melhoria das habilidades sexuais, que consiste numa série de exercícios específicos para a disfunção. Portanto, se você vive esta situação, há boas possibilidades para tentar resolver. Procure um profissional de sua confiança, que certamente terá grandes chances de êxito.

### 2.2. Domingo, 16 Junho 2013

#### Porque ninguém quer um relacionamento sério?

Inúmeras vezes ouvi este tipo de argumento. De várias pessoas. Porque elas sentem que ninguém quer um relacionamento sério? Será isto verdade? Neste artigo vamos tentar discorrer um pouco sobre esta sensação, que é a de muitas pessoas: de que apenas ela quer um relacionamento sério.

O mundo moderno oferece uma possibilidade quase infinita de lazer. Sair com amigos para ir a bares, boates, baladas, shows e todo gênero de festas, parece estar no topo da lista de preferência da maioria. Nestes ambientes, vejo um paradoxo: as pessoas “ficam” com todos que desejam ou aparecem pela frente. Mas no fundo querem um homem ou mulher com quem estabelecer um vínculo maior, mais sério e comprometido. Um relacionamento iniciado desta forma está fadado ao insucesso. Sem limites, diferenciação ou encanto, como poderá surgir algo especial ou envolvente?

Esse comportamento, sem que se perceba, reforça a condição de solidão. Embora o momento, o envolvimento, possa dar uma percepção contrária. O impulso verdadeiro do relacionamento sério, comprometido, fica no desejo mais íntimo, pessoal e não é exposto.

Estes ambientes de “ficadas” não favorecem conquistas e relacionamentos mais profundos. É momentâneo, impulsivo e nada mais.

De nada adianta reclamar dos outros e generalizar. Certamente, existem muitas pessoas que querem um compromisso e relacionamento sério. Só que estas pessoas não estarão nas baladas, *raves*, festas em navios, em cordões de carnaval, bares de paquera e por aí vai.

Primeiro, é preciso que aqueles que querem um relacionamento sério, assumam, em primeiro lugar, para si próprios. Depois, busquem pessoas com quem tenham afinidades, em ambientes que permitam tranquilidade e possibilidade de aproximação entre as mesmas.

Ficar apenas repetindo padrões sociais sem significado ou sentido não irá ajudar a resolver a solidão. Quase todos querem um relacionamento especial. Talvez o que não queiram seja outro mau relacionamento, que faça da vida um drama e que sugue as energias.

A vantagem é que no mundo atual não há cobranças para imediatismos. Há liberdade emocional para escolher sabiamente. Encontrar satisfação em outras áreas da vida - amigos, carreiras, *hobbies* – ajuda a tornar o indivíduo menos solicitado e, portanto, mais atraente.  
Crie coragem, vá à luta e boa sorte!

### 2.3. Sexta, 21 Junho 2013

Tem uma maçã bichada dentro do cesto

Diz o dito popular – quando alguém não consegue compreender muito bem uma determinada situação – “isto é sinal dos tempos”. Só pode ser. Um sinal de que a sociedade precisa ficar alerta contra a gana homofóbica de alguns deputados. E o que ainda mais me preocupa é perceber que a quase totalidade dos demais deputados permanece calada sem tomar uma posição em relação ao projeto batizado de “cura gay”, que foi aprovado simbolicamente na Comissão de Direitos Humanos da Câmara dos Deputados, presidida pelo pastor Marco Feliciano (PSC-SP). Recorrendo mais uma vez ao dito popular: “quem cala, consente”. Enquanto ficarem calados, a meu ver, compactuam. O autor do projeto é o deputado João Campos (PSDB-GO).

O tal, até então desconhecido - quem conhecia o fulano? - pastor Marco Feliciano, vai fazendo a sua fama tripudiando sobre o sentimento do ser humano. Não o faz por má fé. Acredito que o faz por ignorância. Pela falta de conhecimento e pela visão tacanha de suas crenças religiosas, mostra que não entende nada de sentimentos. Não sabe nada sobre amizade, afeto, relacionamento, amor e carinho. Sobre o amor, principalmente. Como pode o tal deputado, justificar uma variante da expressão sexual humana como doença? Desde quando o amor pode ser rotulado?

O pastor Feliciano e esta comissão contrapõe-se ao Conselho Federal de Psicologia, que embasado pela ciência, em um dos dispositivos de resolução do Conselho que trata sobre a postura de profissionais, impede a atuação dos psicólogos para tratar homossexuais. O outro, proíbe qualquer ação coercitiva em favor de orientações não solicitadas pelo paciente e determina que psicólogos não se pronunciem publicamente de modo a reforçar preconceitos em relação a homossexuais.

O STF – Supremo Tribunal Federal, a maior Corte de Justiça do Brasil, no julgamento histórico ocorrido em 05 de maio de 2011, reconheceu, por unanimidade de votos, a União Homoafetiva como entidade familiar, conferindo-lhe todos os efeitos jurídicos previstos para União Estável.

Assuntos como esse, não podem ser tratados assim. Movimentar-se sorrateiramente sem a participação de toda a sociedade é um retrocesso. É para isso que serve o amplo debate: dar clareza da situação para que todos possam posicionar-se. O pastor Marco Feliciano ao usar dos privilégios momentâneos do cargo que ocupa para aprovar o interesse de pequenos grupos é, no mínimo, antiético.

Mas justiça seja feita ao motivo da permanência de Feliciano na comissão. Quando eleito, diante da manifestação contrária de alguns parlamentares, ele ofereceu renúncia, com uma barganha. Segundo parlamentares que estavam presentes à reunião, Feliciano tentou negociar sua renúncia em troca da saída dos deputados João Paulo Cunha (PT-SP) e José Genoíno (PT-SP), condenados no julgamento do mensalão, da CCJ (Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania). Foi então que viram que havia mais de uma maçã bichada dentro do cesto e enfiaram o rabo entre as pernas.

### 2.4. Domingo, 30 Junho 2013

Depressão é coisa séria

É comum ouvirmos algumas pessoas dizerem: ando tão triste, chateada, acho que estou com depressão. Isto pode estar acontecendo, mas quando realmente podemos falar em depressão? Infelizmente sentir-se cansado, tristonho ou sem motivação é uma condição normal. Todo mundo tem seus dias ruins. Daí a classificar estes sintomas como depressão, depreende uma análise mais detalhada. Haja vista que a verdadeira depressão gera uma carga emocional de sofrimento muito grande não só ao indivíduo, como a seus familiares e a todos que com ele convivem.

A depressão não tem uma origem única. Inúmeros são os fatores que podem desencadeá-la: a morte de um familiar, uma doença grave na família, alterações no sistema nervoso que afetam o humor, rotinas estressantes. A pessoa pode ainda, tornar-se deprimida sem motivo aparente.

Para podermos diagnosticar uma pessoa como depressiva é necessário uma minuciosa análise de seu estado de espírito, e que pelo menos 5 dos dez sintomas abaixo estejam presentes:

- sensação de estar “devagar”, com dificuldade de concentração
- sentimento de culpa permanente e injustificada

- tristeza persistente, sentimento de vazio e ansiedade
  - desespero e visão totalmente pessimista da vida
  - pensamentos de morte ou suicídio
  - dificuldade para dormir (muito sono, falta de sono ou acordar com frequência durante a noite)
  - aumento ou diminuição de apetite e alteração do peso corporal significativamente e independente da vontade da pessoa
  - perda de interesse ou prazer em atividades que antes davam satisfação, incluindo o sexo
  - dor contínua ou outros sintomas físicos não causados por doenças
  - falta ou excesso de energia (sensação constante de cansaço ou agitação)
- O tempo de ocorrência dos sintomas também é importante: poderá ocorrer durante a maior parte do dia, quase todos os dias e durante pelo menos duas semanas.
- O reconhecimento precoce dos sintomas da depressão pode contribuir para um tratamento eficaz. A depressão tornou-se uma doença comum, envolvendo um número crescente de pessoas e, segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2020 será a segunda principal causa de incapacidade no mundo.
- A doença é perfeitamente superável e se você perceber estes sintomas, procure a ajuda de um profissional, que certamente poderá lhe orientar para o tratamento mais adequado.

### 3. Julho

#### 3.1. Segunda, 08 Julho 2013

##### O medo que escraviza

A fobia, ou seja, o medo recorrente e duradouro diante de uma situação ou um objeto, atinge boa parte da população. Há a fobia específica (medo de escuro, de água, entre outras), a fobia social (medo de falar em público é das mais comuns) e a Agorafobia (medo de multidões, de ir a shopping centers, sair de casa, etc.).

Sentir medo é comum e é um aliado para nos proteger. Ele estimula nossa inteligência a analisar qual a melhor atitude diante de uma situação que nos expõe ao perigo.

Mas quando essa fobia e esse medo nos paralisam e nos impossibilitam de agir ou tomar uma decisão com base na racionalidade, é hora de procurar ajuda. A fobia é considerada, muitas vezes, de menor importância por ser vista como menos perigosa e destrutiva.

A falta de atenção e cuidados pode permitir um avanço das fobias para estágios superiores causando desconforto e desorganização na vida do indivíduo.

Mas como reconhecer a pessoa com Fobia? O alto nível de ansiedade é uma característica marcante na pessoa fóbica. Ela também percebe que a situação foge ao seu controle e sente-se incapaz de manter o controle emocional. Mesmo reconhecendo que seu medo é excessivo ou irracional, não consegue tranquilizar-se e continuará presa ao seu medo.

Muitas vezes, só de pensar em viver uma determinada situação, a pessoa é tomada de uma angústia e tensão tão grandes, associando fatos e acontecimentos pelos quais já tenha passado, que isto poderá desencadear um sintoma físico.

O medo recorrente irá influenciar na vida da pessoa e afetar seu dia-a-dia no emprego, nas relações sociais e na autonomia pessoal. Imagine que tem medo de viajar de avião. Certamente perderia possibilidades de emprego em que precisasse ter disponibilidade para viajar constantemente. Por outro lado, algumas fobias podem não atrapalhar o cotidiano das pessoas. Alguém que tenha medo de cobra, por exemplo, mas mora na cidade, dificilmente passará por um incômodo.

Mas, como acontece na maioria das vezes, as coisas não são tão irreversíveis quanto parecem. Uma maneira adequada para tentar solucionar a questão é consultar um psicoterapeuta. A psicoterapia irá trabalhar nas convicções da pessoa, analisando suas experiências passadas e expectativas futuras. São boas as chances de livrá-las de seus medos, levando-as a alcançar uma qualidade de vida satisfatória.

#### 3.2. Segunda, 15 Julho 2013

##### Herpes genital: uma DST silenciosa

Herpes genital é uma infecção que se transmite pela relação sexual e causada pelo vírus da herpes simples dos tipos I e II. É uma infecção que pode passar despercebida, e cerca de 80% das pessoas infectadas não apresentam sintomas, mas podem transmitir a doença, mesmo que esta não se manifeste.

Após o contágio o vírus se instala no organismo – o tempo de incubação é em torno de 10 a 15 dias - e ainda não existe tratamento que o elimine. Ardor, coceira e íngua podem aparecer antes da manifestação. Ocorre com o aparecimento de pequeninas bolhas em forma de buquê (todas amontoadinhas), nos genitais, no ânus ou na boca. Quando as bolhas se rompem são dolorosas e desaparecem aproximadamente após uma ou duas semanas. A manifestação destes sintomas ocorre, comumente, quando há uma queda no sistema imunológico. No homem, aparecem, geralmente, no prepúcio (pele que recobre a cabeça do pênis) e na mulher, nos grandes e pequenos lábios, clitóris e colo uterino.

Após a primeira manifestação, outras poderão ocorrer, felizmente, com menor intensidade e em períodos mais curtos. Bebês também podem ser contagiados por mães adoecidas. A melhor maneira para prevenir-se desta e outras doenças sexualmente transmissíveis é o uso de camisinha masculina ou feminina. Deve-se utilizar um método de barreira para o contato do genital com a boca, como um “protetor” especialmente desenvolvido para a língua ou uma camisinha aberta ou até mesmo um pedaço de filme de pvc transparente, desses utilizados na cozinha para embalar os alimentos.

### 3.3. Domingo, 21 Julho 2013

Socorro! Minha criança não me obedece.

Quantos e quantos pais não se veem nessa situação? Clamando por socorro, porque não conseguem controlar suas crianças. Deixam de cumprir compromissos sociais corriqueiros. Exemplo: jantar na casa de amigos. Não assumem o compromisso porque não conseguem mais controlar seus filhos. Pedirão, ameaçarão, suplicarão aos pequenos. Mas estes simplesmente os ignoram.

Se você está lendo este artigo e desejando uma solução imediata, não irá encontrá-la. Mas com algumas dicas poderá, aos poucos, mudar a situação.

A criança começa a aprender desde o momento em que nasce. Primeiro, ao receber o seio materno. Instintivamente começa a sugá-lo. Depois, percebe que seu choro levará este seio novamente a sua boca para saciar sua fome. Mandar beijinho, tchauzinho, balbuciar as primeiras palavras, os primeiros passos, farão parte de aprendizados futuros.

Com dois anos, a criança já anda, compreende e fala muitas palavras. Já deixou ou está deixando de usar fraldas. Se essas e muitas outras coisas foram aprendidas, por que não aprenderiam então a controlar seus pais? Não. Não se surpreenda. Nessa idade eles já aprenderam como conquistar o que desejam. Não por maldade ou por algum tipo de raciocínio perverso, mas sim porque buscam seu espaço. Que lhes é de direito e natural. Mas cabe aos pais orientar os limites. Ensinar a lidar com as perdas. Fazê-los entender que todas as suas vontades não podem ser atendidas. E isso não começa aos dois ou três anos, mas sim, a partir do momento em que a criança nasce.

Os pais, nos dias atribulados de hoje, com muitas atividades, dedicam pouco tempo aos filhos e então, cheios de culpa e insegurança, por acharem que não se dedicam suficientemente, acabam por ceder a todas as vontades da criança. Esta atitude é perversa não só aos pais, mas principalmente à criança, que crescerá achando que tudo deve e pode girar ao seu redor e de acordo com suas vontades.

Portanto, quando ainda pequeninos devem ser ensinados que eles têm seu espaço dentro da família, e que são muito amados, mas que há limites e regras a serem seguidos.

No momento da amamentação ou da troca da fralda, o cuidador, protetor e solícito, atende sempre ao choro do bebê, deixando toda e qualquer tarefa para dedicar-se àquele momento. O cuidador, se está fazendo algo que levará mais um ou dois minutos para terminar, deverá falar com o bebê. “Espere um pouquinho, estou acabando uma tarefa, em dois minutinhos eu vou aí.” Ao chegar para amamentá-lo, ou trocar as fraldas, dizer: ‘Pronto, meu amor, já acabei minha tarefa, agora vou te atender’. E o faz com todo carinho e disponibilidade possível.

Mas você pode pensar: a criança ainda pequena não entende o que é dito. Ela não entende, mas ela vive a situação. E quando ela vive, ela compreende. Assim, a repetição constante da fala levará o bebê a compreender, pelo som e maneira de dizer do cuidador o que significa “um minutinho”. Estará também aprendendo que nem sempre seus desejos serão atendidos no momento exato, só por sua vontade. A criança crescerá sabendo que poderá contar com a atenção do cuidador, mas que ele tem também suas necessidades e afazeres.

Outro equívoco, bastante comum, é permitir ao recém-nascido dormir no quarto com os pais. Nem sempre é possível essa separação, mas se a criança tem seu quarto separado, é lá que deve ficar. O bebê está sempre ligado ao pai e à mãe mesmo quando está adormecido. No sono somos ainda mais receptivos que quando acordados. Se o bebê está no quarto, e os pais têm relações sexuais, as pulsões do bebê são superativadas e eles entram em contato com os seus próprios meios de desejar. Pode-se observar que quando os pais fazem amor enquanto o bebê dorme, ele poderá acordar e querer mamar, ter uma micção, chorar, solicitar pequenos cuidados, uma palavra reconfortadora. Se o bebê entrar sempre nessa sintonia, começará a desejar mais e mais, mesmo que inconscientemente, a atenção dos pais.

Com a criança, já mais crescadinha, dormir na cama dos pais, gera outra situação que poderá trazer futuros dissabores. A criança, na cama dos pais estará sempre competindo com os dois para conseguir a atenção e ao mesmo tempo não criará identificação com o seu próprio espaço de sono e descanso. Ela precisa entender que a forma de amor dos pais entre si é diferente da forma de amá-la, mas não menos intensa. O quarto da criança deve ser arrumado de maneira que ela possa acomodar-se por si só, com um colchão no chão ou num nível baixo. Os pais devem ensiná-la que ali é o seu lugar na hora de dormir. Sem contar, que muitas vezes, o casal usa a criança entre eles na cama, como uma “desculpa” para não precisarem se tocar e nem se relacionar.

São apenas três situações citadas, entre muitas outras. Mas estas, basicamente, são comuns na vida dos casais que têm filhos e que agem assim, por desconhecimento de como fazer, pelo instinto de proteção e para dar provas de “amor constante” aos filhos. Ao mesmo tempo são atitudes, que vão permitindo às crianças ocuparem esses espaços e, neste aprendizado, acharem que tudo lhes pertence, que tudo pode, e que são soberanas em suas vontades. Sempre!

As birras para permanecer na cama dos pais, se repetirá para não comer, não tomar banho, não desligar a TV, não ir à escola, pedir um brinquedo, um doce, etc...Mas sempre é tempo de reeducar. E a reeducação implicará em atitudes que requerem energia, mas isso não significa usar de violência e nem desamor. Ao contrário, a criança precisa ser orientada com firmeza. Os pais ao repreender ou proibir, deverão dizer por exemplo: “Eu te amo, mas estou te dando uma bronca porque você está fazendo algo que é perigoso ou inadequado para você ou desagradável para mim”. Será de mais valia que gritos e tapas.

### 3.4. Domingo, 28 Julho 2013

Esqueça o ponto G. Muito melhor é o Ponto C.

Muito se fala sobre o ponto G. Hipotética zona erógena feminina, descoberta pelo ginecologista alemão Ernst Gräfenberg em 1950. Para os que compartilham da existência do ponto G, diz-se que situa-se logo abaixo do osso púbico na parte anterior e superior da vagina. Um ponto polêmico e que, na verdade, nunca foi detectado anatomicamente e cuja existência é negada pela maioria dos especialistas. A divulgação deste ponto “mágico” só leva mais ansiedade às mulheres, que por questões culturais, habitualmente não exploram seu corpo. Encontrar o ponto G, pode ser motivo de desprazer e frustração.

Por outro lado, os homens ao explorarem o corpo das mulheres, erroneamente são levados a imaginar que a maior fonte de prazer feminino está na estimulação vaginal. Ledo engano. O caminho para o estímulo, biologicamente falando, do corpo da mulher, está no que pode ser chamado de ponto C: o Clitóris ou Clitóríde. Amplamente conhecido, mas pouco estimulado, acaba por levar muitas mulheres a acreditarem que seu prazer é limitado. Primeiro, porque a masturbação feminina ainda é um tabu. Segundo porque os homens, em sua maioria, se dirigem ao pote com muita sede, e acabam por deixá-lo em segundo plano. E finalmente porque o conhecimento dos mecanismos da sexualidade feminina é muito pequeno. Por exemplo, diz-se às meninas que elas têm uma vagina, mas pouco se fala do universo que a compõe e, em especial, “do” clitóris.

Mas vamos conhecer melhor o Ponto C e entender sua função. Está localizado na parte externa e superior da vulva, logo acima do canal da uretra. Ali pode-se detectar o que se chama de capuz clitoral (prepúcio) que recobre no todo ou em parte a cabeça (glande clitoridiana). O que se vê externamente é apenas uma parte do clitóris. Internamente ele se divide em forma de V e avança acima e ao fundo. Possui milhares de terminações nervosas que percorrem tanto os pequenos como os grandes lábios que recobrem a vagina. Aliás, são em torno de 4 mil feixes nervosos em cada lado do V, que culminam em 8 mil terminações nervosa na cabeça. O pênis tem apenas a metade destas terminações.

Muito se fala sobre orgasmo vaginal e clitoral, mas foram Masters e Johnson os primeiros a determinar que a estrutura do clitóris rodeia e estende-se ao longo da vagina. Assim determinaram que todos os orgasmos são de origem clitoral. Estudos posteriores, apontam que as ligações internas do clitóris são os responsáveis pelos orgasmos vaginais e também do tal ponto G.

A vagina em si, como ponto de erotização, tem poucas terminações nervosas. Na verdade apenas o primeiro terço da vagina é mais vascularizado possibilitando algumas sensações. Isto tem fundamento. Imagine se a vagina tivesse milhares de terminações nervosas em toda sua extensão. A mulher ao dar à luz, teria dores terríveis. Assim, durante o ato sexual, com a penetração vaginal, a sensibilidade em sua maior parte advém dos feixes nervosos do clitóris que são comprimidos e estimulados.

A dificuldade da compreensão pelos homens do comportamento feminino e da sua erotização tem origem cultural. Mesmo na atualidade a mídia e até os filmes eróticos mais explícitos, nada, ou quase nada, se referem ao clitóris.

O clitóris, ainda é um tabu sexual. Muitas mulheres que são consideradas anorgásmicas, descartadas as impossibilidades biológicas, talvez o sejam por desconhecimento da necessidade da, digamos, “sintonia fina” com

o clitóris. Portanto, se há necessidade de uma busca por mais prazer, esqueça do tal ponto G, ou outras teorias não comprovadas. Concentre-se naquilo que verdadeiramente pode ser uma possibilidade real. O seu ponto C.

4. Agosto

4.1. Segunda, 05 Agosto 2013

Tomou, subiu!

Estamos habituados a tomar remédios para tudo. Para dormir, para acordar, para relaxar, para ficar mais ativo. Isto não é uma apologia contra os remédios. Sei que muitos são necessários e valiosos para melhorar nossa saúde. Mas, às vezes, parece que nossa vida gira em torno dos medicamentos. Tomou, sumiu! Transpondo para o nosso tema, seria: tomou, subiu!

Em 1998 foi anunciada a liberação do citrato de sildenafil no Brasil, mais conhecido por Viagra. Sem dúvida uma grande revolução no campo da medicina. Depois vieram outros, mas a pequena pílula em forma de diamante e de cor azul mudou a vida de muitos homens que sofriam com distúrbios de ereção. Anunciava-se a boa nova. A redenção daqueles que por motivos biológicos já não conseguiam concretizar a contento o ato sexual.

Desde então, e a cada dia, parece que se esperam boas novas de medicamentos que melhorem o desempenho sexual. Sempre há notícias de remédios em estudos, ou já liberados, que prometem superorgasmos, mais vitalidade e disposição para o sexo. Esta é a expectativa que a indústria farmacêutica criou. Sempre mais e melhor, a custo dos fármacos. Aguarda-se ansiosamente uma pílula feminina que melhore a libido. Recentemente o jornal britânico *The Guardian* publicou matéria sobre a lybrido, o nome da nova droga, pesquisada pela empresa holandesa Emotional Brain. Diz a matéria que ela poderá estar disponível em 2015. Quem sabe?

Mas então porque os consultórios continuam abarrotados com queixas e mais queixas de insatisfação nos relacionamentos entre casais? E estamos falando aqui de casais que dividem expectativas, vidas, sonhos. Não de encontros casuais. Mas sim de casais que querem, ou imaginam, um relacionamento duradouro, compartilhado. Que querem viver a vida com satisfação e prazer, enquanto for possível.

A questão é que, com medicamentos milagrosos ou não, um relacionamento não se concretiza apenas entre quatro paredes. As mulheres, para se sentirem confortáveis com seus parceiros precisam mais que a ereção. Precisam também de atenção, cuidado, zelo. Ajudar a olhar os filhos, colocar o lixo para fora, lavar uma louça, fazer um elogio. Essas atitudes fazem com que a mulher se sinta segura, confortável, cuidada. No momento mais íntimo, os olhos nos olhos, as carícias sem pressa, a valorização do momento, o toque. Essa construção diária da confiança, da segurança é que vai ajudar a libido. Isso vai facilitar o relaxamento de ambos e em contrapartida o investimento na relação, no momento, no prazer.

Muitas mulheres que não têm orgasmo com seus parceiros, às vezes não o tem simplesmente porque o parceiro, não se preocupa com as preliminares. Cuidei de alguns casos de impotência, que não existiam. Apenas o relacionamento tinha esfriado. O homem recorreu à pílula azul e mesmo assim não funcionou. Sem interesse, não funciona mesmo. Estamos vivenciando o que chamo de “sexo a dois solitário.” Estão juntos, mas preocupados apenas com a própria performance. A satisfação não é para o outro, é para si.

A sexualidade ainda é pouco discutida dentro das famílias. Menos ainda dentro das salas de aula. A escola, com raras exceções, enfoca os métodos anticoncepcionais, ou a prevenção das DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) e Aids. E a discussão do afeto, do carinho, do respeito, do relacionamento, da autoestima, da aceitação do outro? Tudo isso faz parte da sexualidade. Sem essa conjunção não há relação que permaneça saudável. Não há pílulas que ajudem. Precisamos ainda aprender que, mais que encontros de corpos, é preciso que haja também encontros de almas. De posse do conhecimento, fica mais fácil para cada um discernir o que é melhor para sua vida.

4.2. Segunda, 12 Agosto 2013

Menopausa não é o fim

Para muitas mulheres, a menopausa significa, não apenas o fim do ciclo que encerra o período das menstruações, por volta dos 50 anos, mais ou menos. Mas também, o fim de uma vida sexual ativa. Puro engano. É uma das desinformações sobre sexualidade.

Vamos entender como ocorre a menopausa:

- No útero, um feto feminino, entre a 16ª. e 20ª. semana, já possui milhões e milhões de óvulos;



- Ao nascer, a criança do sexo feminino, já perdeu por volta de 80% desses óvulos;
- Ao iniciar a puberdade tem em torno de 300 a 500 mil óvulos e, destes, por volta de 400 a 500 serão selecionados para serem ovulados;
- Nos últimos anos da vida reprodutiva feminina, antes de entrar na menopausa, acelera-se a perda de óvulos e a qualidade dos óvulos também diminui;
- Ao se aproximar da menopausa, os ciclos menstruais tendem a ficarem mais curtos, depois mais longos e ocorrem falhas na ovulação;
- Chega então o tempo em que a mulher deixará definitivamente de menstruar e ovular.

Durante a chegada da menopausa, com variações de mulher para mulher, ocorre uma série de sintomas, por conta de todas as alterações hormonais. A queda da produção de estrogênio poderá provocar “calores” frequentes e tornar mais fina, mais seca e menos “elástica” a parede vaginal. Outros fatores poderão provocar dor de cabeça, sensação de fadiga, distúrbios do sono, dores nas articulações e ainda provocar sintomas depressivos e diminuição da libido. O corpo da mulher, no período pós menopausa, pode levar um certo tempo - em geral mais de 6 meses - para restaurar suas funções biológicas normais e também emocionais.

O grande problema é que essas alterações, em algumas mulheres, provocam um desconforto maior. Neste caso, o acompanhamento profissional é essencial. Se constatado que a diminuição da libido é reflexo da menopausa, há caminhos para recomposição hormonal que tendem a normalizar a situação. A terapia hormonal tem prós e contras. Ela não é recomendada para mulheres em situação de risco para câncer de mama, trombose ou doença cardíaca.

O mais importante é que uma vida sexual ativa e saudável, após a menopausa, é absolutamente possível e o desejável. A atividade física regular, não fumar e não beber, assim como manter a mente tranquila e aberta para continuar no exercício pleno de sua sexualidade, são fatores essenciais para ajudar o corpo a transpor essa fase da forma mais natural possível.

#### 4.3. Domingo, 18 Agosto 2013

##### Fantasia sexual: prazer proibido?

O princípio do prazer está intrinsecamente ligado à fantasia, segundo Freud. Para Jung é uma projeção da atividade imaginativa do inconsciente. A fantasia é um mecanismo da psique humana. A criança, fantasia. Quem já não se imaginou voando ou participando de lutas imaginárias? Conforme a mente vai se desenvolvendo novas informações são agregadas e o foco imaginativo também vai se modificando. Como gastar o dinheiro ganho na mega sena, deve ter povoado o imaginário de muitos. Pode-se até comentar sobre isso com terceiros. “Nossa, eu viajaria o mundo inteiro e compraria um carrão”. Socialmente nada impede este comentário.

Mas fantasias relacionadas à sexualidade remetem a outro processo. Quando existe o compartilhamento, isso ocorre, geralmente entre os parceiros que tem a liberdade de falar um ao outro sobre sua sexualidade. Mas nem sempre isso é usual. Na minha experiência de consultório, de forma geral as pessoas fantasiam e as guardam para si, pois há o mito de que as fantasias sexuais são resultados de desejos internos reprimidos. São associadas com infidelidade, imaturidade, imoralidade e pecado. Algumas culturas associam o pensamento ao ato, como se o pensamento e a realidade fossem a mesma situação.

De qualquer forma, todos têm fantasias sexuais. Sejam elas imagens passageiras ou histórias com começo e fim. Elas são diversas e dependerá da experiência de vida de cada um e do quanto poderão influenciar na libido e satisfação pessoal. Como estão na imaginação, no irreal, podem ser transformadas no que mais gostamos. Não há limites e tudo é permitido. Pode-se fazer tudo o que na vida real e sexual não é habitual. As fantasias sexuais podem ter as mais variadas conotações: situações nunca experimentadas na vida real; submissão, humilhação; troca de parceiros; sexo em grupo; locais paradisíacos e românticos.

Não há como caracterizar as fantasias como boas ou más. Elas podem variar de pequenas situações não vividas, mas desejadas. Podem ser recorrentes de sentimentos contraditórios, de culpa, de ansiedade. Isto pode produzir uma excitação sexual ou, ao contrário, levar a uma completa inibição sexual. Podem produzir conflitos pessoais entre o pensar e o sentir. Para evitar todo este conflito é preciso desligar o imaginário do mundo real. Aceitar as fantasias sem julgá-las, mas tendo a clareza do que é real e do que é irreal.

Atenção porém, quando a fantasia sexual passa a se constituir como única forma de se chegar ao orgasmo. Aí se torna uma parafilia - que é quando o objetivo sexual está precedido por fantasias e desejos sexuais compulsivos, com a finalidade de satisfazer uma situação gerada pela obsessão sexual do indivíduo.

As fantasias sexuais não são desejos proibidos. Podem ser uma fonte de inspiração para o crescimento pessoal, de criatividade, de autoconhecimento e de prazer. A partir delas compreendem-se muitas das atitudes relacionadas à sexualidade, aos valores e às regras sociais. A recomendação dos especialistas em sexualidade, é que os casais

tragam suas fantasias sexuais para a realidade em forma de jogos sexuais, com o objetivo de melhorar a vida sexual do casal.

#### 4.4. Domingo, 25 Agosto 2013

##### Como explicar a morte para crianças

Outro dia, no facebook, uma amiga, educadora, me perguntou se eu tinha algum material que explicasse a morte para crianças. Sugerir a ela alguns livros. Acredito que outros educadores devam ter o mesmo problema. Afinal, tudo aquilo que é um tabu, gera dificuldades para explicações.

Falar da morte de pessoas queridas não é um assunto fácil nem para os adultos. Imagine explicar isso para as crianças. A perda não é algo a que o ser humano aceite com facilidade. Alie-se a isso uma sociedade que exige cada vez mais, a perfeição, a competitividade, a longevidade. Estamos preparados para viver e não para morrer. Então quando a morte chega, seja por um processo natural ou inesperado, cabe explicar aos pequenos, que ainda não têm a compreensão entre o nascer e o morrer, o que aconteceu.

A criança, desde pequena compreende, a seu modo, o que é a morte. Até os três anos ela ainda não associa claramente que ela é definitiva, sem possibilidades de reversão. No entanto, ela consegue perceber que aquela pessoa não mais estará ao lado dela. Não é aconselhável levar a criança a velórios ou sepultamentos, mas cada caso é um caso e a vontade da criança precisa ser respeitada. Se ela insistir em ir, explique a ela como será o velório e o enterro, fale que haverá o caixão, que ele será fechado, que haverá pessoas chorando. O importante é o apoio e carinho do adulto que acompanhará a criança. Cada criança elabora o seu luto de forma diferente e é preciso que isso aconteça, sem medos, traumas e mentiras.

Até os seis ou sete anos ela precisa de explicações mais concretas. Por exemplo: a pessoa ou animalzinho, não vai comer mais, não vai abrir os olhos, não vai mais se mexer. Após essa idade, a criança começa a fazer outras associações, passa a perceber a morte inclusive fora do seu círculo de amizades e pode-se falar com mais clareza com ela. Somente após os 12 anos, poderá compreender o que é a morte.

Desde pequenina, a criança precisa ser inserida no contexto da vida e tudo o mais que ela envolve, mas gradativamente. No quesito morte, pode-se começar mostrando a elas, quando morre uma plantinha no jardim, que aquilo aconteceu porque este é o ciclo da vida. Assim como acontece com a plantinha, acontece também com os animaizinhos e com as pessoas.

Quando há a notícia de alguém com possibilidades de morrer, deve-se explicar à criança que algumas pessoas morrem porque estão muito velhinhas e outras porque ficam doentes. Não “forçar a barra” querendo explicar tudo de uma vez. Deixe a criança perguntar e responda com sinceridade. Os livros sobre o tema também podem ser uma valiosa ajuda.

Querer explicar a morte, dizendo que a pessoa dormiu e não vai acordar mais, não é um bom caminho. A criança poderá imaginar que quando ela dormir poderá não acordar mais. Dizer que a pessoa foi para o céu poderá gerar na criança o desejo de ir para lá também. Falar que a pessoa foi viajar também pode não ser uma boa. Quando alguém da família precisar viajar, a criança poderá pensar que ela também não voltará mais.

Outro fator que deve ser levado em conta é a religião dos pais. A lógica para a morte deve ser explicada também dentro destes preceitos religiosos.

Quando a criança não compreende esse processo transitório adequadamente ela poderá apresentar ansiedade, medo, angústia, excesso ou falta de sono e não querer mais ir à escola. A ajuda de um profissional, nesses casos, será muito importante.

O mais importante é saber que o enfrentamento da morte, acontecerá mais cedo ou mais tarde. Em algum momento todos sentirão a perda de entes queridos. Fazer com que isso seja vivido da forma menos traumática e mais natural possível é papel dos pais. Esconder ou camuflar estas situações das crianças poderá gerar marcas profundas com consequências indefinidas.

#### 5. Setembro

##### 5.1. Segunda, 02 Setembro 2013

##### Sexo anal: polêmico e tabu

Este artigo não tem a pretensão de criar polêmica. Em especial de caráter ético e/ou religioso. O assunto, de forma geral, se trata nas entrelinhas. Os que falam sobre ele, dividem-se entre defensores e detratores, desafiando-se aí inúmeros argumentos, ao sabor das convicções. Mas as orientações e informações sobre a prática desta modalidade sexual merece ser feita. Por razões simples: ela é praticada e se não houver cuidados especiais há risco para a saúde

de ambos. E por que se pratica? Porque as pessoas são distintas em sua sexualidade e quando se trata de sensações, percepções, desejos, motivações e prazeres, cada um irá definir o melhor para si.

Diferente do sexo vaginal, onde há dilatação e lubrificação, o ânus não tem a mesma estrutura. A musculatura anal é mais rígida e alguns cuidados são exigidos neste tipo de relação. O uso da camisinha é imprescindível. No ânus, sempre há a possibilidade de pequenas rupturas com ocorrências de microsangramentos. Sem o uso da camisinha a exposição às doenças sexualmente transmissíveis, inclusive AIDS, torna-se muito grande. É necessário usar também um lubrificante *à base de água*, que pode ser adquirido em farmácias. Outros tipos de lubrificantes podem romper a camisinha.

Pela pouca dilatação da musculatura anal, a relação pode ser dolorosa para alguns. A falta de técnica adequada, a pressa, o não relaxamento do ânus e a falta de lubrificação, estão entre os motivos. Com o tempo isso fica superado. Vale aqui um lembrete: não basta apenas um dos parceiros ter o desejo para experimentar. Precisa ser consensual, como todas as relações, aliás. Portanto a delicadeza e o cuidado precisam estar presentes. A posição também poderá influir numa primeira vez. De lado ou sentada sobre o parceiro, a pessoa terá melhor controle da penetração.

Todas estas orientações servem para as relações homem/homem ou homem/mulher. No caso específico das mulheres, durante as relações sexuais não pode haver a penetração anal e em seguida a vaginal, sem a devida substituição da camisinha. Isto porque no ânus existem bactérias que ao se transferirem para a mucosa vaginal irão contaminá-la.

Embora seja um tabu, pesquisas indicam que 30% das mulheres já experimentaram o sexo anal. Muitas relatam ter sentido prazer e chegado ao orgasmo. Isso é possível, embora não haja mecanismos específicos no ânus para aumentar a excitação. As fantasias podem ser um aliado poderoso para o orgasmo. O ânus é uma região extremamente vascularizada e como qualquer outra parte do corpo, quando estimulada, pode ser uma fonte de prazer.

Uma empresa americana chamada “Origami Condoms” está desenvolvendo uma camisinha específica para o sexo anal. A diferença é que ela é introduzida no ânus e não no pênis e propõe duas vantagens inovadoras. A primeira é um método de inserção fácil que posiciona e mantém o preservativo internamente. A outra é uma estrutura tubular que oferece um ambiente para o deslizamento natural do pênis dentro do preservativo lubrificado internamente. Entretanto, para chegar ao mercado, precisará completar os testes clínicos previstos para outubro de 2013. Outros ensaios devem ocorrer em 2014 e, após as aprovações pela Organização Mundial de Saúde, o C-Mark (União Europeia) e a FDA (EUA), poderá estar disponível em 2015.

## 5.2. Quarta, 11 Setembro 2013

Monogamia e fidelidade: a teoria da relação complementar

Monogamia e fidelidade: a teoria da relação complementar

O dicionário Michaelis, define assim monogamia e infidelidade. *Monogamia*: “estado conjugal em que um homem desposa uma única mulher, ou uma mulher, um só marido”.

*Fidelidade*: “lealdade”.

No livro *The Evolution of Monogamy: Hypotheses and Evidence*, 1980, *J.F. Wittenberger e R.L. Tilson* definem a monogamia como “associação prolongada e uma relação de convivência essencialmente exclusiva entre um homem e uma mulher”... com as palavras essencialmente exclusivas queremos dizer que a existência de convivências furtivas, ocasionais, fora do vínculo do casal (ou seja, enganos) não significa que a monogamia não exista”... “monogamia e fidelidade não são sinônimos”.

O dicionário também não define monogamia e fidelidade como sinônimos. E não são. De forma geral o ensinamento sócio-religioso-moral na sociedade judaico-cristã leva a crer que monogamia e fidelidade são consequências. Mas os casais e o casamento tem contornado esta questão.

Uma pesquisa realizada na América Latina, coloca os brasileiros como campeões da infidelidade. Entre os homens 70,6% diz que traiu ao menos uma vez na vida. Entre as mulheres o número é de 56,4%. Apenas 36,3% dos brasileiros garantem que são fiéis.

É sabido que os seres humanos são capazes de sentir profunda vinculação afetiva estável com um parceiro, mas também de sentir-se atraído por alguém de seu trabalho ou entorno social, assim como o desejo erótico por um desconhecido na rua.

O que leva o indivíduo a dar um passo além e ser infiel contempla as mais diferentes respostas. Os motivos serão enumerados de acordo com a vivência, experiência, cumplicidade, necessidade e personalidade de cada um.

Mas com base nesses dados, onde se encontra o amor, que coloca a pessoa amada como único objetivo? Por que então os números mostram a necessidade de algo passageiro ou até duradouro infiltrado no relacionamento monogâmico?

Há uma teoria, que explica ou tenta explicar a infidelidade. Há defensores e detratores da mesma. Acredito que até mais detratores. Conhecer vários pontos de vista, quando se trata de sexualidade, é um aspecto importante. Cada um tirará sua conclusão e fará o proveito que achar melhor.

A Teoria do Complemento, foi apresentada em 1994, pelo pedagogo e sexólogo Carlos San Martín, chileno radicado em Madri, da Sociedade Sexológica de Madri. Ela se define mais ou menos assim:

“Por amor a mim te amo e me preocupo pelos demais. Me apego aos demais com conteúdos sólidos e compartilharei uma parte de mim mesmo com um parceiro(a) de amor. A pessoa eleita, é minha **Razão Fundamental**. As outras pessoas são minhas **Relações Complementares**. Me complementam porque minha Razão Fundamental não me pode preencher por completo, porque sempre haverá outras pessoas melhores, com outros valores, com outros conhecimentos, com outros desejos, com outro erotismo, com outro apetite sexual. Mas em seu conjunto, em seu todo é a que mais me completa, que mais preenche minhas necessidades e, complemento com as outras o que têm de melhores, ou diferentes que minha razão fundamental. Em determinados momentos eu necessito mais das relações complementares, são mais fortes, mais excitantes para certas coisas. E apesar de que nos tenham dito que a parte sexual-genital deve ser exclusiva para o parceiro, que é pecado ser infiel no coito, nós necessitamos também do complemento sexual”...“Quando eu me quero, sou solidário com os outros e ganho no momento de dar porque vou trocando, vou aprendendo e ganho no momento de receber porque estou me complementando.

À medida que as circunstâncias vão mudando eu vou assimilando valores e desvalores, aos que dou e aos que me dão, e assim posso perceber as reais intenções dos que me rodeiam e se algo me molesta ou pretende me destruir posso tirá-la de meu âmbito. Porque se estou rodeado de infelicidade não posso ser feliz, as circunstâncias não permitem. Para melhorar as circunstâncias devo fortalecer minha Razão Fundamental, potenciando-a permanentemente, sem descuidar das minhas Relações Complementares.”

Óbvio que estes apontamentos são subjetivos, mas esta teoria é uma ferramenta que tem se revelado útil em consultório, permitindo, por vezes, aos casais reflexões sobre Razão Fundamental e Relações Complementares, fortalecendo parcerias fragilizadas e sobretudo, abrindo diálogos.

### 5.3. Quarta, 18 Setembro 2013

Adolescer: parece simples, mas não é.

Durante os primeiros 5 ou 6 anos de vida, a criança passa por três etapas do desenvolvimento psicossocial. Fase *oral*, *anal* e *fálica*. A partir de então entra na quarta etapa, o período de *latência* que vai até por volta dos 11 ou 12 anos. Finalmente entra na quinta e última etapa que é a fase *genital* que se encerra por volta dos 17 ou 18 anos. A última etapa coincide com o despertar da adolescência. Devido às mudanças hormonais, nesta etapa, inúmeras transformações acontecerão, tanto no aspecto biológico como no psicológico. Segundo Maurício Knobel a *Síndrome da Adolescência Normal* pode ser observada através de uma série de manifestações de conduta.

As mudanças biológicas caracterizam-se pela “perda do corpo infantil”, período em que o corpo vai perdendo os traços infantis e adquirindo formas e contornos que culminarão com o corpo definitivo. Nasce os pelos, muda-se a voz, acontece o chamado “estirão” (período em que o crescimento é mais acelerado) e o amadurecimento do aparelho reprodutor.

No aspecto psicológico ocorre a “perda do pais infantis”. A criança vai deixando de ser tratada como tal e passa a ter atitudes adultas valorizadas. Começa a ter cobranças sociais como “adulto”. O próprio crescimento do jovem já faz com ele tenha um olhar diferenciado sobre seus pais: já não os vê de baixo para cima, mas, na maioria das vezes, olho no olho ou de “cima para baixo”. Não é mais visto como “meu bebezinho” e sim como um pseudoadulto.

Com a “perda da identidade e do papel infantil” o jovem vai assumindo características marcantes, com traços fortes de sua futura personalidade. Passa a ter mais responsabilidades, deveres comunitários, compromissos sociais. Começa a buscar sua autoafirmação questionar-se, cobrar-se, ingressar em um novo mundo com um perfil diferente que será formulado com base em todas as suas experiências sociais, pessoais e familiares. Novas descobertas e novos questionamentos farão com que assuma uma postura diferenciada, marcante e única. Com o “novo” corpo e as novas percepções, vai moldando sua nova IDENTIDADE.

“Na busca de si mesmo e da identidade adulta” o jovem tentará encontrar o seu papel na sociedade com posturas, ações, atitudes que o façam ser aceito ou não. Irá em busca do novo, do especial, do único. Alguns pelo aspecto físico, outros pelo intelectual, outros tentando equilibrar o físico, o psíquico, o emocional. Uma fase de

descobertas, aceitações, decepções, contestações, ora de forma equilibrada e tranquila mas, em boa parte das vezes, numa furiosa luta interna com seus sentimentos e convicções para encontrar-se consigo mesmo.

Outra característica marcante é a “tendência grupal”. Conviver com outros jovens que pensam como ele mesmo. Afinal eles estão passando pelos mesmos problemas, mesmos questionamentos e estão sendo “incompreendidos” pelos próprios pais e pelo mundo. Debater os problemas conjuntamente vai fortalecê-los. Eles irão perceber que não estão sós, que outros pensam como ele, têm os mesmos problemas e dificuldades.

Tudo é novo, tudo é diferente. A “necessidade de intelectualizar e fantasiar” os coloca de frente a um universo que precisa ser questionado, transformado e melhorado. A intelectualização, a compreensão e possível solução dos problemas são características fortes e que precisam ser vividas. A fantasia os permite sonhar, elaborar, ir além.

“Crises religiosas.” Aqueles que já têm uma base familiar religiosa, poderão abrir questionamentos. Os que não têm poderão partir em busca de experiências religiosas, até mesmo alternando-as, na tentativa de compreender e encontrar a mais adequada.

O Tempo é algo completamente diferente para o jovem. A “deslocação temporal” é uma característica marcante. Experimente convencê-lo de que há mais tempo para comprar a roupa da balada de comemoração dos quinze anos da amiga ou amigo, que vai acontecer daqui a dois meses, do que estudar para a prova de matemática para o dia seguinte. O tempo funciona para eles de acordo com seus interesses e suas necessidades.

O momento é de “evolução sexual”. Alterações hormonais provocarão mudanças radicais. Os desejos sexuais vão aflorar com toda a intensidade. A atração por uma outra pessoa será inevitável. A busca pelo sexo, a autoerotização tendem a ser quase que uma prioridade. Os interesses pelas informações sobre sexualidade aumentam. Afetividade, relacionamentos, amor, carinho, respeito, amizade são sentimentos e atitudes que terão um espaço garantido nesta fase.

As novas descobertas irão exigir novas posturas. Ética, moral, dignidade são conceitos que serão debatidos e questionados. O jovem quer mudança. Ele está mudando e quer que o mundo mude com ele. Ele quer marcar o seu posicionamento perante os outros. As “atitudes sociais reivindicatórias” são uma vitrine para que ele mostre qual sua posição, suas crenças e seus valores.

Um novo mundo se descortina. O que deseja hoje, poderá não desejar amanhã. “Contradições na conduta” durante esse período é comum. Ele sabe que está vivendo um rito de passagem, mesmo que inconscientemente. Desenvolver seus talentos, suas habilidades, saber quais são suas aptidões é uma constante nesta fase. Tudo é passível de experimento. A vida é um imenso laboratório de testes.

É certo que eles não serão eternamente dependentes. A “separação progressiva dos pais”, vai ganhando força. Eles precisam e devem buscar seus caminhos, sentirem-se responsáveis por si mesmos.

“Alteração de humor e estado de ânimo”: para quem tem filhos adolescentes, sabe que esta frase é autoexplicativa. O jovem vai alternar momentos de euforia com apatia. De alegria e de tristeza. Para ele parece que o mundo, às vezes, está em seu favor e, às vezes, contra. Isso se dá, não apenas pelas alterações hormonais, mas, pelas confusões mentais, pelas indecisões, pelas incertezas, pelas dúvidas, pelas dificuldades. Afinal, ele está mudando, sendo cobrado, precisa pensar em sua futura profissão, em decidir seu caminho, tão cobrado pela sociedade, ao mesmo tempo em que as lembranças de brincar de esconde-esconde, jogar bola ou brincar de casinha são tão recentes.

É preciso dar um tempo, colocar a mente em ordem. Por vezes eles querem se trancar no quarto e ficar só. São muitas informações que precisam ser elaboradas. Pensar, avaliar, reavaliar, reciclar informações, reagrupar o pensamento, arejar a cabeça. Os “momentos de introspecção”, também precisam ser compreendidos.

Adaptar-se, moldar-se a si próprio e aos outros. Adolescer é um momento maravilhoso, fantástico, uma experiência única, mas também conflituosa. Algo como morrer e nascer novamente num breve espaço de tempo. Como a metamorfose da lagarta em borboleta. Assim como se tocar inadequadamente no casulo da lagarta, não se permitindo que ele viva seu tempo e fluxo natural, a borboleta não vingará. Da mesma forma se dá com os jovens. Deixe-os seguir o fluxo natural da vida. Eles encontrarão o momento certo de abandonar o casulo e voar com suas próprias asas.

#### 5.4. Quarta, 25 Setembro 2013

Drogas x sociedade: quem vai ganhar essa batalha?

Há alguns anos a grande preocupação com drogas ia da *maconha* à *cocaína*. Maus tempos aqueles. Pensava-se que era o fundo do poço. Não. Para as drogas e o império econômico que elas representam sempre há de se cavar mais. Esta chegou de mansinho, como se fosse coisa de meninos de rua.

Desassistidos. Desses que o governo não cuida e a sociedade finge que o problema não é com ela. O *crack*. Que tem este nome porque, ao ser fumada, a pedra faz um estalinho - crack. Droga devastadora. Apenas 10 segundos para fazer efeito e age por até 15 minutos. Um tempo depois surgiu o *oxi*, abreviatura de "oxidado". Assim como o *crack*, deriva da pasta-base de coca ou cocaína refinada. Ao primeiro se mistura bicarbonato de sódio e água, ao segundo - pasmem - gasolina ou querosene e cal virgem. Mais recentemente apareceu o *zirrê*, que é uma mistura de crack com maconha. Segundo usuários, a mistura aumenta o tempo de ação da droga.

Não importa o nome. Quase todo mundo tem alguém no círculo de amigos, conhecidos e até mesmo de familiares, que usa ou já usou algum tipo de droga. E estamos falando das ilícitas. Isso é assustador. Dentre elas, o *crack* tornou-se a grande estrela nesse universo das drogas que se impregna cada vez mais na sociedade. Pode viciar na primeira pedra fumada. É barato e de efeito rápido. Por estes predicados, que também são o do *oxi* - este ainda mais barato - são o que fazem a alegria dos traficantes e desestruturam as famílias.

A cada investida da mídia, o governo responde com uma ação pirotécnica. Mais de efeito visual que prático. Em cidades da dimensão de São Paulo, o Cratod – Centro de Referência de Atendimento a Tabaco, Alcool e Outras Drogas-, do governo do Estado de São Paulo é insuficiente. Pode-se comparar a uma única ambulância atendendo a um acidente de trem com centenas de vítimas. Os CAPS - Centro de Atenção Psicossocial - do Governo Federal, que entre suas atribuições acolhe e atende pessoas com transtornos mentais graves e persistentes - tem feito o papel de atender também dependentes químicos. Mistura o foco. Fica capenga.

Vítimas serão todos. Em regiões nobres da cidade, famílias desestruturadas. Filhos mimados, acostumados com tudo à mão, sem responsabilidade, humildade, limite, piedade, desrespeitosos, sem compaixão, que não estendem a mão, não partilham, desconhecem as palavras "por favor", "obrigado" e "amor". Serão esses, reféns da droga.

Nas periferias, sem água, luz, esgoto, lazer, segurança, moradia, transporte, saúde e educação, crianças se tornam reféns e vítimas do descaso.

Há tempos as drogas deixaram de fazer parte apenas dos círculos mais elitizados, até pelo alto custo que apresentavam. Ela está dentro das casas, das escolas, dos parques, das festas, nas esquinas. Não é mais pessoal, é epidêmico. A droga não tem pernas. Não anda sozinha. Por trás delas está o traficante. As leis frouxas e benevolentes os beneficiam. Se não houver uma ação política, de enfrentamento, corajosa, para dar um basta, não há dúvidas: a sociedade, no quesito combate às drogas, sequer sairá das trincheiras.

## 6. Outubro

### 6.1. Quarta, 02 Outubro 2013

#### Viciados em sexo

Qual a medida para essa afirmativa? Como se pode diagnosticar uma pessoa como dependente compulsiva de sexo? Mais especificamente uma obsessiva-compulsiva sexual.

Não é tão fácil esta identificação. Não há regra que defina o desejo sexual normal. Isso varia de pessoa para pessoa. Pode-se dizer que ela varia numa escala, que vai desde onde ele praticamente não existe - que corresponde ao Transtorno de Aversão Sexual - até o oposto, em que o desejo é absoluto e incontrolável, denominado de Desejo Sexual Hiperativo. A hiperatividade sexual nas mulheres é conhecida como *moninfomania* e nos homens *satiriase*.

É preciso também compreender a diferença entre uma pessoa com muita energia sexual e o viciado. Alguns têm uma libido mais alta. Enquanto não interfere na vida pessoal e profissional, pode-se considerar o desejo normal. Com base em experiências e pesquisas, entre os especialistas considera-se geralmente, menos de 10 vezes ao ano inadequado, enquanto uma ou duas vezes na semana é a média.

De forma geral, pessoas que desenvolvem obsessão pelo sexo não têm ligação emocional com seu parceiro. O sexo serve apenas para satisfazer sua necessidade física e o seu desejo. O viciado em sexo apresenta alguns sintomas: elevação nos níveis de desejo; fantasias sexualmente excitantes, impetuosas e recorrentes; obsessão pela pornografia; multiplicidade de parceiros; prática de sexo inseguro; casos extraconjugais; prostituição; prática de sexo por telefone ou computador; exibicionismo; assédio sexual e estupro. Tornam-se, assim, escravas do próprio desejo e passam a viver em função de sua atividade sexual.

Inúmeros também são os fatores que podem levar o indivíduo a ser um viciado em sexo: há relatos de pessoas que foram muito subjugadas pelos pais ou abusadas sexualmente quando crianças. Outros usam o sexo como fuga, para lidar com a raiva, a culpa, a solidão e o fracasso.

O comportamento de um viciado também difere. Para alguns não progride além da masturbação compulsiva ou uso extensivo de telefone, computador e serviços sexuais. Para outros pode envolver atividades ilegais, como pedofilia ou estupro, voyeurismo, exibicionismo.

Para o tratamento é importante que a pessoa reconheça o problema. A partir daí, o primeiro passo é separar o indivíduo dos comportamentos sexuais prejudiciais, assim como se separa um toxicodependente das drogas. Isso pode exigir tratamento hospitalar ou residencial por semanas. O segundo e mais difícil passo, é fazer o enfrentamento da vergonha, culpa e depressão associados à doença. É preciso confiança e tempo com um terapeuta competente para trabalhar com estas emoções. O apoio da família é importante. É um tratamento difícil, porque se a pessoa é casada, de forma geral é abandonada e fica sem apoio. A família, geralmente, entende isso como um simples ato de promiscuidade, de “falta de vergonha”, e não como uma doença.

### 6.2. Quinta, 10 Outubro 2013

Higiene íntima feminina: não dá para descuidar

O corrimento vaginal é um dos problemas mais comuns e desconfortáveis para a mulher. Como toda cavidade corporal, a vagina também é composta da flora bacteriana. A presença de tais micro-organismos é normal. Eles têm uma função protetora. Mas quando há um desequilíbrio da flora vaginal, outras bactérias patogênicas podem crescer e causar infecções.

Na infância, verminoses e higiene inadequada são, na maioria das vezes, os responsáveis por corrimentos. A proteção da vagina, se dá pela presença de uma bactéria chamada bacilo Döderlein ou lactobacilos. Pertencem à mesma família das bactérias utilizadas na fabricação de iogurte. Eles ajudam na produção de peróxido de hidrogênio e ácido láctico. Ambas as substâncias inibem o crescimento de micro-organismos. O ácido láctico mantém a acidez natural da vagina.

Na puberdade, há uma mudança do pH e da flora bacteriana, ocorrendo um aumento de secreção, que de forma geral não são acompanhados de infecções. Fatores como estresse, higiene pessoal inadequada ou o uso de antibióticos podem interferir nesse ambiente natural e causar irritações, ardores e aumento de secreção.

Na percepção de qualquer incômodo uma consulta com o ginecologista é recomendada. Ele poderá indicar cuidados adequados com o corpo. Mas já ficam aqui, de antemão algumas dicas:

- As secreções da vagina são transparentes, sem cheiro, não coçam e não ardem - se elas forem branquinhas, esverdeadas, acinzentadas ou amareladas, provocando cheiro, coceira, ardência ou irritação na região, deve-se procurar um médico;
- Quando menstruada, trocar o absorvente íntimo várias vezes ao dia. Ficar com o mesmo absorvente durante o dia todo pode desenvolver fungos e doenças. Escolher o absorvente adequado ao fluxo menstrual e, de preferência, sem perfume, pois poderá causar irritações. (Quem nunca teve relações sexuais vaginais pode fazer uso de absorvente íntimo interno. Eles não tiram a virgindade.);
- Lavar a região com um sabonete neutro, bastante água e secar bem já é o suficiente. Para o uso de sabonetes íntimos, consultar um ginecologista, ele recomendará o mais adequado;
- Calcinhas de algodão são melhores, pois absorvem o suor;
- Calças não muito justas são mais recomendáveis. Deixam a região mais arejada;
- Lavar as roupas íntimas com produtos bactericidas, água quente e passar com o ferro bem quente, contribui para deixá-las bem higienizadas;
- Ao limpar o bumbum, nunca fazê-lo no sentido da vagina, sempre no sentido contrário para evitar infecções;
- Na praia, evitar sentar-se diretamente na areia. Usar uma toalha ou esteira, por exemplo;
- Depois que sair da água do mar, lavar-se com água doce;
- Não usar calcinhas, biquínis e toalhas dos outros.

### 6.3. Quarta, 16 Outubro 2013

#### Meninas rasgadas

Abordar determinados assuntos causa uma luta interna. Talvez pelo sofrimento que vem embutido. Em pleno século XXI, onde o homem já evoluiu tanto. Ensinou, aprendeu e partilhou. Quase já não há limites para desbravar e desvendar o futuro. Em todos os campos: desde a arte até a ciência. É desalentador que determinadas práticas parecem estagnadas e remontam a atitudes quase medievais. Por mais que se exalte o direito da mulher sobre seu próprio corpo, corrobora-se ainda com uma barbárie: a circuncisão feminina – embora já exista afirmações de que este termo é incorreto, porque na circuncisão masculina o pênis inteiro fica intacto, enquanto na mulher envolve a remoção de quase todo o clitóris – sendo então mais apropriada a denominação “excisão” ou “clitoridectomia”. A “infibulação”, outro método também utilizado, implica na remoção dos lábios vaginais. Qualquer que seja o nome, não sublima a realidade, de que a mulher é literalmente rasgada em sua intimidade e sua dignidade.

Segundo a estudiosa inglesa Geraldine Brooks, este costume originou-se na África Central na antiguidade, seguindo para o norte, pelo Nilo, até o antigo Egito. Mas só quando os exércitos árabe-muçulmanos conquistaram o Egito no século VII, a prática teria se espalhado pela África de forma sistemática, paralela à disseminação do Islã.

Há vários tipos de mutilações. Elas variam de acordo com o grupo étnico onde é praticada. Pode ocorrer a remoção da parte superior do clitóris, a remoção completa do clitóris e de parte dos pequenos lábios, a remoção completa do clitóris e dos pequenos e grandes lábios, a suturados dois lados da vulva após a remoção do clitóris e dos pequenos lábios deixando apenas orifícios para saída da urina e do sangue menstrual. Pode parecer distante da nossa realidade. Mas não se pode calar diante da brutal mutilação a que milhares e milhares de meninas e mulheres são submetidas.

Estimativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que entre 100 e 140 milhões de meninas e mulheres vivem hoje sob consequenciada mutilação - a maioria na África. A Organização tem uma campanha contra a prática, que considera prejudicial à saúde da mulher e uma violação dos direitos humanos. A clitoridectomia é realizada, geralmente por mulheres mais velhas, sem o uso de anestésicos e com objetos cortantes que sequer são esterilizados, como facas, tesouras e lâminas de barbear. Isso pode levar a sérios problemas de saúde, dentre eles: danos ao meato uretral, às glândulas de Bartholin, ao períneo, reto, hemorragia, febre, infecções dos órgãos genitais externos, vagina, ovários e útero. Pode ainda causar dificuldade de micção e retenção de urina. A longo prazo poderão ocorrer infecções do trato urinário, abscessos vulvares, quelóides, entre outros.

Em 2007, o Conselho de Estudos Islâmicos, ligado à Universidade Al-Azhar, no Cairo, um dos grandes centros de teologia muçulmana do mundo, declarou oficialmente que o corte da genitália feminina é “danoso, não tem base alguma na lei islâmica e não deveria ser realizado”. Não há registros de que seja feito em países de língua árabe do norte da África, com exceção do Egito – ali, estimativas de 2005 apontavam que quase 97% das mulheres entre 15 e 49 anos tinham sido submetidas à mutilação genital.

Em sete países africanos - entre eles Somália, Etiópia e Mali - a prevalência da mutilação é em 85% das mulheres. Casos esporádicos em países da Europa e da América do Norte ocorrem no interior de comunidades de imigrantes. Algumas comunidades entendem a circuncisão como artifício para reprimir o desejo sexual, garantir a fidelidade conjugal e manter as jovens "limpas" e "belas".

Os efeitos psicológicos são mais difíceis de investigar. Dentre os poucos casos relatados, apurou-se sentimentos de ansiedade, terror e humilhação. Por outro lado, devido a tradição cultural numa sociedade onde quase 100% das mulheres sofrem mutilação genital, as que não forem submetidas ao processo poderão apresentar problemas psicológicos resultantes da rejeição social, ao deixarem, por exemplo, de serem elegíveis para o casamento.

Muito ainda há que ser feito para que este processo seja definitivamente banido. Ele envolve tantos aspectos culturais como políticos. Trata-se de mudar a cultura de países onde as tradições de patriarcado prevalecem e a mulher ainda é vista como um ser submisso. Talvez num mundo globalizado, onde as pessoas estão sempre conectadas esse coro possa ser agora engrossado e essas mulheres não fiquem mais sozinhas, sujeitas à própria sorte e à margem de viver plenamente sua sexualidade. É triste saber que, atualmente, ao fim de cada dia, em torno de seis mil mulheres terão sofrido essa dor.

## 7. Novembro

### 7.1. Sexta, 01 Novembro 2013

#### Anorexia não é uma doença simples

É amplamente aceito que algumas pessoas têm traços de personalidade distintos, tornando-os mais vulneráveis à anorexia, mas a causa da doença ainda é uma incógnita. Uma das hipóteses é que seja um distúrbio psiquiátrico causado por alterações neuroquímicas cerebrais. A anorexia é mais comum entre as mulheres, mas pode afetar também homens. Na maioria das vezes está ligada a questões estéticas. Ainda que a frequência seja por volta dos quinze anos, especialistas afirmam que meninas por volta dos nove anos já tem comparecido a consultórios.

Os fatores que levam à anorexia são ambientais e biológicos. Dentre os fatores ambientais, o início da puberdade aliado a uma cultura de que, o belo é ser magro, podem ser disparadores do processo, fazendo com que a pessoa passe a desenvolver uma dieta de restrição alimentar. Outros fatores são: o apelo de profissões e carreiras que exaltam a magreza ou a perda de peso (dança, moda, entre outras); abuso sexual na infância; trauma grave e pressão do grupo social para ser magro ou sexy. Já dentre os fatores biológicos, destacam-se as funções hormonais irregulares e as deficiências nutricionais.

Geralmente a pessoa com anorexia não percebe o problema, pois acha normal controlar a própria alimentação. E apesar de amigos e familiares insistirem em dizer que está magra demais e que deve se alimentar melhor, nega a informação e se preocupa em como emagrecer ainda mais. Na maioria das vezes recusa-se a procurar um especialista.

Nem sempre os familiares detectam a doença com facilidade por falta de conhecimento do assunto. Geralmente a pessoa é levada ao consultório quando já está desnutrida e parou de menstruar (no caso das mulheres) – um dos indicativos da doença. É difícil a aceitação pela família de que se trata de uma doença psiquiátrica.

Os anoréxicos têm como principal sintoma a perda de peso de forma deliberada. Comem o mínimo possível, praticam exercício em excesso para queimar mais calorias do que consomem em um dia. Eles têm tanto medo de ganhar peso que passam a não comer normalmente. Poderão passar a usar alguns artifícios para tentar emagrecer, como por exemplo, provocar vômito logo após as refeições, tomar laxantes (para esvaziar o intestino) e diuréticos (para eliminar fluídos do corpo). Vão tentar de tudo para manter seu peso baixo – bem abaixo da média para a idade e altura.

Não há estatísticas sobre a incidência da anorexia no Brasil, mas dados internacionais dão conta de que ela pode afetar até 20% das adolescentes, de todas as classes sociais. Os Estados Unidos têm promovido estudos que podem



ser uma importante fonte de informação para prevenção e tratamento desta patologia. Segundo os estudos 8 milhões de americanos são anoréxicos sendo que 7 milhões do sexo feminino. Descobriu-se também que é a doença mental que mais mata nesse país. E que é a principal causa de morte entre meninas com idades entre os 15 e os 24 anos.

Ao desconfiar de algum sintoma é preciso procurar ajuda profissional. Diversos exames poderão ajudar no diagnóstico correto. A anorexia é uma doença grave que pode ser fatal. Em algumas estimativas, ela leva à morte em 10% dos casos. A recuperação nem sempre será simples, requer força de vontade do paciente e muito apoio familiar.

## 7.2. Sexta, 29 Novembro 2013

### Masturbação Feminina

Os primeiros registros sobre masturbação, datam de aproximadamente 10 mil anos antes de Cristo. Observada sob as mais diversas óticas, em cada época e em cada região, foi incentivada em alguns lugares e proibida e perseguida em outros. Mas esta prática tão antiga ainda é, nos dias atuais, considerada um tabu. Para os homens nem tanto. Falar sobre masturbação em rodas masculinas ocorre com certa naturalidade. Mas para as mulheres, de forma geral, ainda causa certos constrangimentos.

A liberdade sexual, através da história quase sempre beneficiou e exaltou o prazer masculino. Apesar dos grandes avanços e conquistas, a mulher ainda convive com rasgos de repressão sobre o direito de atuar sobre o próprio corpo e desejo.

Já tive em consultório dezenas de mulheres que sofrem com dificuldade de tocar-se. A auto-erotização foi palavra riscada do dicionário, pela força repressora dos tabus e preconceitos que lhes foram impostos desde criança. A mulher aprende a dissociar sexo de prazer. Sexo é para reprodução. Masturbação é a busca do prazer sem reproduzir-se. A mensagem subliminar é que a mulher foi feita para reproduzir e não para ter prazer.

Atualmente, os especialistas são unânimes em afirmar que a masturbação feminina traz grandes benefícios para a saúde sexual da mulher. Tocar-se é uma forma de conhecer seu próprio corpo, permitir-se saber onde estão os pontos erógenos mais sensíveis. É um preparo da natureza para que ela possa desfrutar da vida sexual adulta com mais prazer e alegria.

O desejo pela auto-erotização pode se manifestar cedo, tanto no homem como na mulher. Em geral, na adolescência a maioria dos homens já experimentou tocar-se. Nas mulheres, esta manifestação pode ocorrer mais tarde. A atividade não é tão automática como para alguns homens e meninos. As mulheres se sentem diferente dos homens. Os hormônios flutuantes nas mulheres tendem a não fazer com que o desejo seja tão constante.

A masturbação entre homens e mulheres também tem diferença. Enquanto os homens de forma geral focam o pênis como objeto do prazer, nas mulheres a masturbação pode envolver algo mais além da manipulação do clitóris. Algumas mulheres, que tendem a ser mais erotizadas, podem conseguir o orgasmo apenas friccionando as coxas, uma contra a outra. Algumas acariciando o próprio ventre e outras apenas estimulando os bicos dos seios. Mas em geral a manipulação do clitóris e o toque na vagina são os mais comuns.

A descoberta da masturbação, para algumas mulheres, pode não acontecer na adolescência e ocorrer bem mais tarde. Muitas passam toda uma vida sem experimentar. Para as que desejam, ou até mesmo tocam-se, mas não conseguem masturbar-se por qualquer motivo, deixo algumas dicas que poderão ajudar no processo. Importante ressaltar que estas orientações são baseadas em depoimentos de consultório e acompanhamentos de alguns estudos sobre a masturbação feminina. Não há pretensão de criar um roteiro definitivo. Até porque cada mulher é única. Mas não deixa de ser um ponto de partida.

- Primeiramente, procure despir-se de qualquer preconceito ou medo de tocar-se. Isso pode e deve fazer parte de sua vida, se assim o desejar.
- Reserve um gel lubrificante, que pode ser adquirido em farmácias. Ele pode ajudar a suavizar o toque e o deslize dos dedos sobre a vagina e clitóris.
- Procure ter certeza de que poderá dispor de algum tempo sem ser incomodada. Tome um banho morno. Aproveite, ao ensaboar-se, fazê-lo lentamente passando a mão suavemente por todo o corpo e sentindo esse toque.
- Mantenha o ambiente numa temperatura agradável. A iluminação adequada ao seu gosto. Pode usar aromatizantes no local. Ponha uma música. Enfim, tudo que ajude a preparar o clima.
- Passe no corpo um creme hidratante. Faça isso com suavidade, sentindo seu corpo. O prazer do toque.
- Deite e acomode-se bem, dobre as pernas e separe-as ligeiramente. Use um espelhinho e olhe sua vagina. Observe bem o clitóris, os grandes e pequenos lábios, enfim toda a anatomia.
- Coloque uma boa quantidade de gel nas mãos e passe suavemente sobre toda a vagina e clitóris, feche os olhos e comece a sentir a sensação que isso lhe proporciona.
- Massageie o clitóris. A pressão e intensidade estão a seu critério. Faça como lhe der mais prazer.

- Se sentir necessidade pode tocar sua vagina. Use os dedos para introduzir e massagear por dentro. Crie o ritmo que mais lhe agrade.
- Não pare, continue estimulando-se, no seu ritmo. Deixe que as sensações tomem conta de seu corpo.
- Use a imaginação, pense sobre o que lhe dá prazer. Deixe a fantasia correr solta. Tudo que estimular sua mente sexualmente. Deixe fluir.
- Colocar um filme erótico, pode ajudar.
- Se sentir-se preparada, um vibrador clitoriano poderá ser também de grande ajuda.
- Tenha paciência, o início das sensações podem vir rapidamente ou demorar um pouco.
- As sensações irão começar a fluir por seu corpo. Deixe que a intensidade aumente. Se desejar, pode usar a mão livre para tocar outras partes. Qualquer uma que lhe dê prazer.
- Permaneça neste exercício até que a sensação de prazer invada todo o seu corpo, até atingir o clímax. Você vai entender qual será esse momento.
- Para algumas mulheres o grande final pode não ser tão intenso ou nem acontecer, mas a processo do toque deverá causar grande prazer e deixá-la satisfeita da mesma forma.
- Caso não aconteça da primeira vez, não desista. A masturbação é um aprendizado.

## 8. Dezembro

8.1. Segunda, 09 Dezembro 2013

### 101 dicas para melhorar o relacionamento do casal

Hoje não escrevo um artigo, apenas *dicas* para ajudar no relacionamento de um casal.

Algumas delas colhi via facebook, com a colaboração daqueles que fazem parte de meus relacionamentos. Outras garimpei em literaturas específicas ou em conversas no consultório. Percebi que, por vezes, pequenos detalhes do dia a dia, fazem enorme diferença para algumas pessoas. Uma palavra ou um gesto, podem ser a diferença entre um dia feliz ou de angústia. Como são várias dicas, uma fundamental é que o relacionamento deve ser sempre estimulado como uma brincadeira prazerosa. Deixe a criança interior dominar. Brinque, ria, descontraia.

Estas dicas poderão agradar alguns e outros nem tanto. E certamente a lista poderá ser completada com centenas de outras sugestões. Longe de mim, ser o papa do assunto. A ordem é partilhar. São apenas pequenos toques, que abrirão novas possibilidades e poderão fazer a diferença. Alguns pensarão: “Isto é um absurdo. Para mim não funciona”. Não se preocupe e nem julgue, colha o que pode ser de seu interesse. O que funciona para uns, não funciona para outros e vice-versa. As dicas também não são apenas para apimentar a alcova. Um relacionamento não depende só disso. Atenção, carinho, amor, afeto são ingredientes que se usam por toda uma vida.

Bem, se você chegou até aqui é porque busca aprimorar seu relacionamento. Vale a pena tentar, sempre!

1. Digam um ao outro todas as coisas que vocês apreciam e gostam sobre cada um. Façam isso todos os dias;
2. Ao primeiro encontro do dia, beijem-se;
3. Coloquem uma música e dancem;
4. Aprenda dança do ventre e dance para ele;
5. Façam compra juntos no supermercado ou na feira, ao menos de vez em quando;
6. Faça a comida que seu parceiro (a) gosta;
7. Cozinhem juntos;
8. Levem café na cama;
9. Deem comida um na boca do outro;
10. Tomem banho juntos. Façam disso uma coisa divertida e estimulante;
11. Lavem o cabelo um do outro;
12. Use perfumes que seu parceiro (a) gosta;
13. Lavem um o corpo do outro, sejam gentis e provocativos;
14. Na medida do possível, façam sessões de massagem sensual;
15. Não espere que o outro tenha poderes paranormais ou bola de cristal, fale o que pensa, sente, gosta e que estimula vocês.
16. Sentem-se juntos com papel e lápis na mão e desenhem três círculos: você, o outro e o “nós”. Escrevam o que é importante na individualidade e no “nós”. Percebam o quanto têm em comum;

17. Façam atividades esportivas juntos;
18. Vejam o pôr do sol, ou o nascer da lua juntos;
19. Escrevam cartas de amor um para o outro; (e-mails e torpedos também estão valendo)
20. Digam as palavras " Eu te Amo" " Eu preciso de você" " Eu quero você";
21. Leiam ou escrevam poesias eróticas;
22. Assistam vídeos eróticos;
23. Façam arranjos florais ou plantem um pequeno jardim juntos;
24. Usem fantasias e máscaras nas preliminares;
25. Amarrem um ao outro;
26. Pintem o corpo um do outro, usem tinta lavável;
27. Compartilhem seus sentimentos, arrisquem-se a ser vulneráveis;
28. Tentem diferentes posições;
29. Tentem fazer amor em lugares diferentes;
30. Tentem brinquedos e acessórios sexuais;
31. Mostre seu corpo para seu parceiro (a). Deixem-se olhar tanto quanto o outro queira;
32. Tire a roupa enquanto seu parceiro (a) observa;
33. Provoque seu parceiro (a) com nudez parcial em horas inesperadas. Seja malicioso (a);
34. Explore o corpo um do outro com os olhos, mãos e a língua. (experimente chupar um *halls* depois colocar água gelada na boca e use-a);
35. Deem as mãos em público;
36. Façam piqueniques;
37. Chamem um ao outro por nomes mais picantes e sensuais;
38. Façam preliminares, mais e mais e mais;
39. Ajude sua companheira a chegar ao orgasmo antes da penetração ao menos algumas vezes;
40. Use as roupas que seu parceiro (a) gosta.
41. Escolha lugares para fazer amor que ele (a) goste;
42. Preparem refeições sensuais;
43. Sussurrem palavras de amor no ouvido um do outro. Antes, durante e depois de fazer amor;
44. Vistam-se elegantemente para um jantar romântico;
45. Jantem à luz de velas;
46. Façam amor à luz de velas;
47. Deixe de lado algo muito importante que você tenha que fazer, e faça amor;
48. Ligue quando você estiver fora e diga. " sinto sua falta" , " estou com saudades";
49. Façam amor por telefone.
50. Chorem um na frente do outro;
51. Gargalhem juntos;
52. Sejam brincalhões;
53. Presenteiem-se inesperadamente;
54. Lembrem-se que, ocasiões especiais são realmente especiais;
55. Agradeçam um ao outro após fazerem amor, e também pelas mínimas coisas do dia a dia;
56. Façam surpresas um ao outro, inesperadamente;
57. Façam alguma coisa nova. Sejam criativos
58. Tentem alguma coisa escandalosa;
59. Em alguns momentos, sejam pervertidos;
60. Quebrem um tabu;
61. Olhem-se sempre que possível, nos olhos;
62. Respirem no mesmo ritmo enquanto fazem amor;
63. Respirem devagar e longamente para manter um alto nível de excitação, sem atingir o orgasmo;
64. Beijem-se sempre quando estiverem chegando ou saindo;
65. Masturbem um ao outro;
66. Masturbem-se um na frente do outro;
67. Compre lingerie e brinquedos sexuais juntos;
68. Mulheres, usem calcinhas e lingerie provocantes;
69. Experimentem fazer amor com os olhos vendados;
70. Brinquem de médico, enfermeira, mestre, escravo, estudante, professor, deixem a imaginação fluir;
71. Façam planos para o futuro;
72. Falem a respeito de permanecerem juntos o resto de suas vidas;
73. Discutam o tipo de relacionamento que vocês querem criar juntos;
74. Sirvam um ao outro café na cama;
75. Troquem de papel, brinquem com isso;

76. Façam *strip-tease* um para o outro;
77. Cantem um para o outro, mesmo que vocês não saibam;
78. Tenham conversas eróticas;
79. Leiam contos eróticos um para o outro, ou juntos;
80. Meditem juntos;
81. Deem flores um ao outro, regularmente. Homens também gostam de flores;
82. Tenham sempre flores em casa;
83. Notem sempre todas as mínimas coisas que um faz para o outro. Deixe o outro saber quanto importante um é para o outro. Mostrem apreciação;
84. Relembrem juntos os momentos felizes e cheios de ânimo;
85. No calor da paixão, quando estiverem fazendo amor, deixem que palavras selvagens e sem pudor saiam de suas bocas;
86. Homens, assegurem-se que sua companheira esteja lubrificada antes da penetração;
87. Amem-se por horas, com penetração, sem penetração, e assim por diante;
88. Aconheguem-se depois do orgasmo, olhem nos olhos um do outro, digam palavras de amor e carinho;
89. Compartilhem suas fantasias sexuais. Expressem-na um com o outro;
90. Façam amor na chuva;
91. Dispam um ao outro;
92. Façam amor de olhos vendados;
93. Deem banho no outro com algo diferente: vinho, champanhe, leite condensado, chocolate, etc.
94. Beijem partes do corpo do outro que nunca beijou antes;
95. Deem um ao outro uma segunda chance, sempre!;
96. Tenha um dia romântico pelo menos uma vez por semana;
97. Quando errar peça desculpas;
98. Deitem-se sob as estrelas... e façam amor!;
99. Quando a situação é boa diga “nós” fizemos, se pisou na bola, diga “eu” fiz;
100. Nunca esqueçam o beijo de boa noite.
101. Nunca esqueçam o beijo de bom dia.

## ANEXO 3. Postagens do Blog C- <http://www.lauramuller.com.br/bloglaura/>

Blog Laura Muller

1. Janeiro

1.1. Janeiro, 2, 2013

Laura Muller com O Produtor  
Posted on janeiro 2, 2013 by laura

Quem é fã da Laura Muller e do quadro O Produtor, do programa Altas Horas, precisa conferir a participação da Laura nesse quadro inusitado.  
Como será que a sexóloga se saiu?  
Confira aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller  
VIDEO

1.2. Janeiro, 3, 2013

Humorista imita Laura Muller  
Posted on janeiro 3, 2013 by laura

No Altas Horas de réveillon o humorista Gustavo Mendes imitou a sexóloga Laura Muller.  
Quem assistiu?

Se você perdeu, confira aqui e se divirta!

Abraço,  
Equipe Laura Muller

Esse post foi publicado em ALTAS HORAS e marcado Gustavo Mendes por laura. Guardar link permanente.  
VIDEO

1.3. Janeiro, 4, 2013

Altas Horas de réveillon  
Posted on janeiro 4, 2013 by laura

Quem conferiu o último Altas Horas de 2012? Agora é a vez da verdadeira Laura Muller esclarecer as principais dúvidas da plateia, inclusive sobre as famosas 'bolinhas eróticas'. Ficou curioso (a)?  
Clique aqui.

Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

1.4. Janeiro, 8, 2013

Como agir se o parceiro falhar na hora H?

Posted on janeiro 8, 2013 by laura

Segundo a sexóloga Laura Muller, dizer coisas do tipo “isso acontece” nem sempre é uma boa opção. Claro que o clima quebra nessa hora. E o melhor é tentar estimulá-lo de outras formas, diferentes da que estavam utilizando naquele momento. Por exemplo, se ele perdeu a ereção com a masturbação, tente o sexo oral. E não façam disso um drama! Acontece com qualquer homem, assim como qualquer mulher pode ter uma dificuldade ou outra. Somos humanos e falíveis! Ficar se torturando agrava ainda mais o problema, pois aumenta as chances de se repetir. Se a situação se tornar frequente, o ideal é recorrer a um médico urologista e também a um psicólogo ou uma psicóloga, para verificar as questões físicas e emocionais que podem estar atrapalhando essa transa.

E não esqueça a camisinha!

Abraço,

Equipe Laura Muller

1.5. Janeiro, 9, 2013

Ela não chega lá, a culpa é minha?

Posted on janeiro 9, 2013 by laura

Muitos homens sofrem quando a parceira não consegue chegar ao orgasmo. Mas afinal, existe culpa nessa história? Se você está passando por isso, confira o que diz a sexóloga Laura Muller.

*“Esse é um problema que, antes de tudo, ela mesma tem de vencer, conhecendo os próprios pontos de prazer e o jeito certo de tocá-los. Claro que você pode ajudá-la a conseguir chegar lá. Não fazer cobranças é um bom começo”.*

Quer mais dicas sobre orgasmo? Não deixe de acessar o site da Laura.

Abraço,

Equipe Laura Muller

2. Fevereiro

2.1. Fevereiro, 1, 2013

Saúde lança campanha de prevenção à aids para o carnaval

Posted on fevereiro 1, 2013 by laura

O Ministério da Saúde lançou nesta quinta-feira (31) a campanha de prevenção às DST/aids para o carnaval deste ano. Com o tema “A vida é melhor sem aids. Proteja-se. Use sempre a camisinha”, a campanha pretende chamar a atenção para a diferença que faz o uso do preservativo na hora da relação. O secretário de Vigilância em Saúde, Jarbas Barbosa, representou o ministro da Saúde, Alexandre Padilha, na cerimônia de lançamento, na manhã de hoje, na quadra de esportes do Morro dos Prazeres, em Santa Teresa, no Rio de Janeiro.

Além da apresentação da campanha, foram homenageados os trabalhos desenvolvidos por 18 agentes de prevenção, nas comunidades do Rio. Essas ações fazem parte do Projeto Aids e Comunidades, uma parceria entre a ONG “Centro de Promoção da Saúde” (Cedaps) e o Ministério da Saúde. As atividades do projeto se alinham à campanha de carnaval deste ano, cujo público-alvo é a população sexualmente ativa.

Durante a cerimônia, o secretário destacou a importância da campanha para conscientizar a população na adoção das medidas de prevenção. “Os jovens de hoje não viram tantas personalidades morrerem de aids nos anos 80”, observou Barbosa. Ele lembrou que a doença ainda mata 12 mil pessoas por ano, no Brasil.

Segundo o secretário, campanha é de fundamental importância para intensificar a prevenção à DST/aids. Ele chamou a atenção para pesquisas divulgadas, nos últimos anos, que mostram uma queda no uso da camisinha de 58% para 49%, todas as faixas etárias, nas relações com parceiros casuais.

O Ministério enviou aos estados e municípios brasileiros mais de 68,6 milhões de unidades de preservativos para serem distribuídos no período do carnaval. “Queremos reforçar que o uso da camisinha deve ser um hábito e pode até melhorar a relação. É preciso desconstruir o imaginário popular de que fazer sexo sem o preservativo é melhor”, destacou o diretor do Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais do Ministério da Saúde, Dirceu Greco.

A campanha também terá anúncios em outdoor, busdoor, taxidoor, esteiras de aeroportos, abrigos de ônibus e blimps (balões). Foram produzidos três jingles para serem veiculados nas rádios – um em ritmo de axé, cantado por Carlinhos Brown, outro de samba e outro de frevo.

FIQUE SABENDO – Durante o período de 30 de janeiro e 1º de fevereiro, acontece a mobilização de testagem rápida de aids, hepatites B e C, no estacionamento do Casarão dos Prazeres, no Morro dos Prazeres. Também será oferecida vacina contra hepatite B para a comunidade local.

(Fonte: Ministério da Saúde)

2.2. Fevereiro, 4, 2013

Altas Horas curioso

Posted on fevereiro 4, 2013 by laura

O primeiro Altas Horas de fevereiro foi um festival de perguntas relacionadas a esperma, masturbação e pênis. Com uma plateia bastante descontraída, um jovem quis saber se o esperma pode causar algum mal aos olhos. Achou curiosa essa pergunta? Assista as outras e se divirta com as respostas da Laura Muller.

Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

### 2.3. Fevereiro, 5, 2013

Duvidas sobre compulsão sexual  
Posted on fevereiro 5, 2013 by laura

Muitas pessoas se declaram viciadas em sexo, mas você sabe como diferenciar a compulsão de um desejo dentro da normalidade? Confira as respostas da Laura:

Todo dia eu me masturbo seis, sete, oito vezes. Quer dizer que sou compulsiva?

“Talvez. É importante levar em conta que, em algumas fases da vida, como na adolescência ou no começo da vida sexual, é natural uma frequência grande de masturbação. É um período de descoberta, que após algum tempo acaba passando”.

Compulsão sexual tem tratamento?

“Tem. Você pode combatê-la com terapia e, em alguns casos, também com tranquilizantes, receitados por um médico. Grupos de auto-ajuda, que funcionam nos moldes dos Alcoólicos Anônimos é outra boa opção”. (Perguntas e respostas retiradas do livro – “500 perguntas sobre sexo”.

Abraço,  
Equipe Laura Muller

### 2.4. Fevereiro, 6, 2013

Saúde da Mulher: candidíase  
Posted on fevereiro 6, 2013 by laura

A candidíase é uma infecção bastante comum entre as mulheres, no entanto, não deve ser ignorada. Além de bastante incômoda, pode contaminar o parceiro.

Saiba mais sobre esta infecção:

O que é candidíase?

É uma infecção causada por um fungo microscópico chamado Candida. Ele está presente no ambiente (ar, água...) e habita a vagina e o intestino de mulheres saudáveis. Se a acidez normal do corpo não controla o crescimento desse fungo, ele pode proliferar além do suportável pelo corpo feminino. Ai, vira uma infecção, que é a candidíase. O fungo também pode estar presente na boca. Nesse caso, provoca feridas: é o que se chama de sapinho. A candidíase geralmente aparece em períodos de baixa da imunidade, provocados pelo estresse ou por outras infecções no organismo. Não é considerada uma doença sexualmente transmissível, apesar de o sexo ser uma das formas de contaminação. O tratamento é feito com pomadas e supositórios antibacterianos.

Pode ser de fundo nervoso?

Não. O que ocorre é que o fungo se aproveita dos períodos de estresse e depressão – que baixam a imunidade corporal para se proliferar.

Tenho candidíase de vez em quando. Se, nesses períodos, alguém fizer sexo oral em mim, pode contrair a doença? Isso é raro, mas pode ocorrer. A saliva contém enzimas que matam a maioria dos germes, defendendo a região da boca de infecções. Mas se o parceiro estiver em um período de baixa de resistência do organismo, ele pode ser contaminado.

Abraço,  
Equipe Laura Muller

### 2.5. Fevereiro, 8, 2013

Concurso Cultural de Carnaval  
Posted on fevereiro 8, 2013 by laura

Para ganhar um exemplar do livro Altos Papos Sobre Sexo, participe do Concurso Cultural de Carnaval da Laura Muller.

Serão três exemplares autografados pela sexóloga!

Para concorrer você precisa enviar uma frase BEMMMMM legal que incentive o uso da camisinha. Bacana, não é mesmo?!

Clique aqui e envie a sua!

Você tem até o dia 28 de fevereiro para enviar!

Obs. As frases campeãs serão divulgadas no blog e nas redes sociais!

Participem!

Abraço,

Equipe Laura Muller

### 3. Março

#### 3.1. Março, 1, 2013

Agenda de Março

Posted on março 1, 2013 by laura

Pessoal, o mês de março promete ser bastante movimento. A agenda da Laura está cheia de palestras. Veja nossa agenda e participe:

02 de março

- Evento: CEO's Family Workshop
- Onde: Hotel Sofitel Guarujá Jequitimar
- Horário: às 15h
- Público: Pais e filhos convidados para o evento
- Tema: Sexualidade no mundo jovem: o que pais e filhos precisam saber

06 de março

- Evento: Mulheres em Foco
- Onde: Teatro Municipal Aniz Pachá - Catanduva (SP)
- Horário: às 16h
- Público: Jovens e adultos
- Tema: Relações Afetivas e Sexualidade

08 de março

- Evento: Dia Internacional da Mulher
- Onde: Ville Eventos Gramadão - Votuporanga (SP)
- Público: Mulheres e parceiros
- Tema: Mulheres Empreendedoras – Além do Sucesso Profissional

13 de março

- Evento: 5º Congresso Estadual de Vendas e Atendimento
- Onde: Centro de Convenções – Rua Constante Sodré – 157, Santa Lúcia – Vitória (ES)
- Horário: às 18h
- Público: Profissionais de vendas, gestores, etc.
- Tema: Como equilibrar sucesso em vendas e prazer

20 de março

- Onde: SESC Araraquara (SP)
- Horário: às 15h
- Público: estudantes da rede pública e particular da cidade de Araraquara
- Tema: Sexualidade, Saúde e Prevenção na Adolescência

Abraço,

Equipe Laura Muller

#### 3.2. Março, 4, 2013

Cientistas anunciam cura funcional de bebê com HIV

Posted on março 4, 2013 by laura

Cientistas americanos disseram, neste domingo, que conseguiram pela primeira vez curar um bebê com HIV. Se for confirmado, o resultado pode alterar o tratamento dado a bebês filhos de mães soropositivas, além de ser uma esperança para reduzir o número de crianças que convivem com o vírus.

Segundo a equipe médica, é o primeiro caso documentado de “cura funcional” de uma criança infectada pelo HIV, quando a presença do vírus é tão mínima que ele se mantém indetectável pelos testes clínicos padrões.

O caso foi apresentado em uma conferência em Atlanta, nos EUA, pela médica Deborah Persaud, virologista do Centro da Criança Johns Hopkins. A apresentação completa acontecerá nesta segunda-feira.



A criança, uma menina que nasceu em uma zona rural do Mississippi, nos EUA, foi tratada com remédios antirretrovirais 30 horas de seu nascimento, um procedimento que não é o normalmente adotado nesses casos. A menina, agora com dois anos e meio, está há um ano sem tomar medicamentos e não apresenta sinais do vírus. Se estudos futuros comprovarem o resultado e indicarem que o método funciona com outros bebês, o tratamento de recém-nascidos infectados em todo o mundo deve mudar, dizem especialistas.

De acordo com a Organização das Nações Unidas, há mais de 3 milhões de crianças vivendo com vírus da Aids.  
PRECAUÇÃO

Apesar da empolgação com o anúncio, especialistas na área ainda pedem cautela. Eles ainda não tiveram acesso aos detalhes do caso e dizem que ainda é preciso confirmar se o bebê realmente havia sido infectado com o HIV pela mãe.

Se não for exatamente isso, trataria-se de uma situação de prevenção, o que não é inédito em bebês nascidos de mães infectadas.

A equipe de médicos e cientistas que cuida da menina do Mississippi, no entanto, diz que foram feitos cinco testes positivos no primeiro mês de vida do bebê, o que comprovaria que ela estava infectada.

#### MÃE DESCONHECIA DOENÇA

Quando chegou a um hospital na zona rural, em 2010, a mãe da criança já estava em trabalho de parto. Ela deu à luz prematuramente.

Como a mãe não havia feito nenhum exame pré-natal, ela não sabia que era portadora do HIV. Quando um exame mostrou que ela estava infectada, o hospital transferiu a criança para o Centro Médico da Universidade do Mississippi, onde chegou com cerca de 30 horas de vida.

A médica responsável pelo caso, em entrevista ao “New York Times”, disse que solicitou duas amostras de sangue com uma hora de intervalo para testar a presença do HIV no RNA e no DNA do bebê.

Os exames identificaram 20 mil cópias do vírus por milímetro de sangue, índice baixo para bebês.

Sem esperar os exames que confirmariam a infecção, a médica deu à criança três drogas usadas para tratamento, e não para a profilaxia. Com esse tratamento, os níveis do vírus diminuíram rapidamente, e ficaram indetectáveis quando o bebê completou um mês de vida.

Foi assim foi até que a criança completasse 18 meses, quando a mãe parou de levá-la ao hospital.

Quando elas retornaram, os testes deram negativo. Suspeitando de erro nos exames, ela pediu mais testes.

“Foi uma surpresa”, disse a pediatra Hanna Gay.

Uma quantidade praticamente desprezível de material genético viral foi encontrado, mas sem vírus que pudesse se replicar. Por isso, segundo o grupo, foi uma cura funcional da infecção.

Após do início do tratamento, os níveis do vírus no sangue do bebê foram reduzidos em um padrão de pacientes infectados.

Mais testes ainda são necessários para verificar se o tratamento teria o mesmo efeito em outras crianças, mas os responsáveis pelo caso já comemoram.

#### PRIMEIRA CURA

O americano Timothy Brown, que acabou ficando conhecido como “o paciente de Berlim”, é considerado o primeiro caso de cura do HIV.

Ele tinha leucemia e recebeu, em uma cirurgia na capital alemã, um transplante com células-tronco de um doador que era geneticamente resistente à contaminação pelo HIV.

(Folha de S.Paulo)

### 3.3. Março, 5, 2013

Evento Mulheres em Foco

Posted on março 5, 2013 by laura

Amanhã, dia 06 de março, Laura Muller estará em Catanduva, interior de São Paulo para participar da programação especial de comemoração do Dia Internacional da Mulher.

A sexóloga apresentará a palestra Altos Papos sobre Sexo, a partir das 16h. Esse tema é considerado um campeão de audiência por esclarecer as principais dúvidas sobre DSTs, gravidez fora de hora, prazer e as diferenças entre o corpo feminino e o masculino na cama.

- Evento: Mulheres em Foco

- Onde: Teatro Municipal Aniz Pachá - Catanduva (SP)

- Horário: às 16h

- Público: Jovens e adultos

- Tema: Relações Afetivas e Sexualidade

Abraço,

Equipe Laura Muller

### 3.4. Março,

Resultado do Concurso Cultural  
Posted on março 6, 2013 by laura

A Laura já escolheu as três frases vencedoras do Concurso Cultural do Mês do Carnaval. Os três autores vão receber um e-mail da nossa equipe com detalhes da entrega do prêmio. Cada um receberá uma edição do livro Altos Papos Sobre Sexo, autografado pela sexóloga.

Parabéns pessoal!

*Promoção da vida: use camisinha e ganhe saúde!!!! (Mayra Almeida)*

*Use camisinha, não é preciso nem dizer, ela previne doenças das quais você não quer conviver! (Paulo Henrique Panigassi)*

*No Carnaval vale tudo. Só não vale deixar as DST's fazerem a festa. (Caio Fernandes Polli)*

3.5. Março,

Existe uma frequência certa?

Posted on março 7, 2013 by laura

Será que existe o número certo de relações sexuais?

Nosso desejo não combina: por mim, transaria de 5 a 6 vezes por semana, mas, por ela, apenas 2 ou 3. Quem tá errado?

*Ninguém. Cada pessoa tem um ritmo. Não há nada de errado nem com você nem com ela. Para melhorar a sintonia, busque maneiras diferentes de estimulá-la e evite cobranças. Elas são fatais ao desejo sexual.*

Qual a frequência ideal para um casal?

*Não há regra. Cada casal deve encontrar o ritmo que o satisfaça. Essa será a frequência ideal. Caso um se satisfaça com menos transas do que o outro, a masturbação pode ser uma ótima opção.*

Só consigo transar no máximo três vezes por semana. Preciso de tratamento?

*Essa frequência é absolutamente normal. Se você transasse menos do que isso, também seria natural. Cada um deve escolher o próprio ritmo sexual. A mania de querer entrar num padrão ou se comparar com outras pessoas é altamente negativa, pois gera uma ansiedade que não combina com prazer.*

(Fonte: 500 Perguntas Sobre Sexo)

Abraço,

Equipe Laura Muller

4. Abril

4.1. Abril, 1, 2013

Por que contratar uma palestra da Laura?

Posted on abril 1, 2013 by laura

Pode até parecer exagero, mas falar sobre sexo é fundamental. Para Laura o assunto ainda é tabu e gera preocupações, além de variadas dúvidas e curiosidades.

Para melhorar esse cenário o primeiro passo é a informação de qualidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde, uma vida sexual feliz garante qualidade de vida como um todo. Seja do jovem, do adulto ou da terceira idade.

Se o assunto é tão importante, contratar uma palestra da sexóloga faz todo o sentido!

Para mais informações escreva para [palestras@lauramuller.com.br](mailto:palestras@lauramuller.com.br)

Abraço,

Equipe Laura Muller

4.2. Abril,

E quando os pais fazem barulho transando?

Posted on abril 2, 2013 by laura

Muitos filhos se sentem envergonhados quando escutam os pais transando. Mas será que existe alguma dica para evitar todo esse constrangimento?

Confira a resposta da Laura no Altas Horas do último sábado e divirta-se!



Abraço,  
Equipe Laura Müller

RESPOSTA: VIDEO

4.3. Abril, 3, 2013

Dúvidas? Veja como esclarecê-las

Posted on abril 3, 2013 by laura

Todos os dias recebemos MUITASSSS dúvidas sobre sexo. Como a demanda é MUITO grande, e a Laura é apenas UMA, pedimos que as perguntas sejam enviadas para os canais específicos para isso. Por exemplo:  
Coluna Sexo Sem Neuras

### Sexo sem neuras: nunca tive um orgasmo

Sexóloga Laura Müller tira as dúvidas das leitoras. Mande a sua para [cokhasexosemeenuras@ig.com.br](mailto:cokhasexosemeenuras@ig.com.br)

Laura Müller, especial para o Girl 21/09/2012 07:00:00



Altas Horas

**laura müller**



Tem dúvida sobre sexo? Envie um vídeo com sua pergunta

Dessa maneira sua dúvida pode ser esclarecida e ajudar outras pessoas.  
 Abraço,  
 Equipe Laura Muller

4.4. Abril, 4, 2013

Tabu: sexo anal  
 Posted on abril 4, 2013 by laura

Esse assunto segundo a própria sexóloga é um dos maiores tabus dentro do universo da sexualidade. Seleccionamos duas perguntas sobre isso do 500 perguntas sobre sexo – publicação que dedica um capítulo especial sobre o tema. Adoro sexo anal. Sou normal ou isso é uma obsessão?

*Sim. As preferências sexuais variam de pessoa para pessoa. Mas o sexo anal é uma prática que atrai grande parte dos homens, por vários motivos: acham que o ânus faz uma pressão no pênis maior do que a vagina, e com isso, dá mais tesão; gostam da posição clássica, pois ela dá uma sensação de poder; têm fixação pelo bumbum... Ou seja, é perfeitamente normal.*

Gostar de fazer sexo anal com a parceira tem a ver com homossexualidade?

*Não. Isso é uma crença antiga e equivocada, que relaciona a prática anal como uma exclusividade de casais homossexuais.*

Abraço,  
 Equipe Laura Muller

4.5. Abril, 5, 2013

Hepatite é coisa séria!  
 Posted on abril 5, 2013 by laura

No Brasil, 1 milhão tem hepatite C, mas só 14 mil se tratam. A cura espontânea ocorre em 50% dos casos. E 90% dos casos são assintomáticos, o que atrasa o diagnóstico e o tratamento.

São Paulo – Segundo o Ministério da Saúde, estima-se que 1 milhão de brasileiros sejam portadores do vírus da hepatite C, mas só 14 mil estão em tratamento no País – a maioria sequer sabe que tem o vírus. A cura espontânea ocorre em 50% dos casos. E 90% dos casos são assintomáticos, o que atrasa o diagnóstico e o tratamento.

Segundo a OMS, 150 milhões de pessoas no mundo têm a forma crônica da hepatite C e 350 mil morrem todos os anos em virtude de complicações, como cirrose e câncer de fígado.

Até 1993, a forma mais comum de transmissão era a transfusão de sangue, já que a doença era desconhecida. Com os exames sorológicos nos bancos de sangue, esse tipo de transmissão caiu. Hoje, cerca de 65% dos casos são de infecções decorrentes de procedimentos com o uso de instrumentos cortantes e o contato com sangue contaminado, como tatuagens e manicure.

Em geral, a infecção ocorre por causa do reaproveitamento de materiais ou falta de esterilização. “Na tatuagem, o perigo é o reaproveitamento da tinta, não mais da agulha, que é descartável”, diz Lia Lewis, chefe do Ambulatório de Hepatites Virais da Fiocruz. Apesar de não ser a via principal de transmissão, a infecção pode ocorrer por meio sexual.

(Fonte: D24 AM)

5. Maio

5.1. Maio, 3, 2013

Palestra para mulheres  
 Posted on maio 3, 2013 by laura

No dia 07 de maio às 17 horas, a Laura fará uma palestra dedicada às mulheres supermercadistas na Feira Apas 2013.

Mais informações e inscrições:  
[www.feiraapas.com.br](http://www.feiraapas.com.br)



5.2. Maio, 7, 2013

O abandono da camisinha  
Posted on maio 7, 2013 by laura

Em artigo na revista “Formou!”, do Jornal O Globo, Laura Muller fala sobre o abandono da camisinha pelos jovens. Confira aqui.

Abraço,

Equipe Laura Muller.

Esse post foi publicado em ARTIGOS e marcado abandono, AIDS, camisinha, DST, formou, jornal o globo, Jovens, laura muller, sexo por laura. Guardar link permanente.

ARTIGO

**Laura Muller**

Laura Muller é sexóloga do programa “Altas Horas” e escritora

O abandono da camisinha

*Um comportamento comum entre os jovens está sendo, cada vez mais, o abandono da camisinha.*

Há algum tempo, isso só ocorria quando o relacionamento se tornava mais sério. Hoje, o panorama mudou. O sexo sem compromisso também tem sido vivido por uma crescente parcela de homens e mulheres na faixa dos 20 anos, tendo como apoio o pensamento mágico de que “em mim não pega”. Pior: “E, se pegar, tudo bem, tem tratamento”. Sim, o Brasil é referência mundial em políticas públicas de combate à Aids. Isso inclui serviços oferecidos nos centros de testagem, como exames e a distribuição gratuita de camisinha, além de tratamento para quem se infectou. Mas será que isso basta para nos convencer a dispensar o preservativo em qualquer relação sexual?

Viver com Aids não é nada fácil, mesmo com todos os avanços e descobertas nesse campo, que trazem maior qualidade de vida aos portadores do vírus. É uma doença que ainda não tem cura. Não é, de forma alguma, simples lidar com tudo o que ela envolve.

Por exemplo, numa balada. Quem tem Aids deve revelar isso antes de ficar com alguém? Será que essa atitude permitirá a ficada? E, se não contar, como será que a outra pessoa se sentirá, especialmente se o relacionamento for além de uma noite só? Essas questões polêmicas fazem parte do complexo dia a dia do portador de HIV. Estão inseridas, infelizmente, em um cenário de preconceitos e de muita falta de informação.

Aids não se pega por beijo na boca, abraço, aperto de mão ou troca de carinho e afeto. Também ninguém se infecta por compartilhar talheres, copos, pratos. Nem por conviver com o portador de HIV. Mas, sim, Aids se pega por meio do sexo sem camisinha, seja sexo oral, anal ou penetração vaginal, além do compartilhar de seringas ou qualquer contato com sangue infectado.

Obviamente, não é para viver com atitude de discriminação. Basta manter o comportamento de prevenção, entendendo que a camisinha deve fazer parte do kit erótico do casal. Em relações eventuais ou não.

Leia mais sobre esse assunto em <http://oglobo.globo.com/educacao/o-abandono-da-camisinha-8305140#ixzz2pxlFZZVO>

© 1996 - 2014. Todos direitos reservados a Infoglobo Comunicação e Participações S.A. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuído sem autorização.

5.2. Maio, 8, 2013

Os tabus da sexualidade  
Posted on maio 8, 2013 by laura

Em entrevista para a Revista Impulso, Laura Muller fala sobre os maiores tabus da sexualidade:

Impulso: Laura, qual a maior preocupação das pessoas quando o assunto é sexo?

Laura Muller: Sexo é um assunto tabu na nossa cultura, ainda. A gente tá muito mais aberto mas ainda é difícil conversar em casa, na família como um todo. Conversar entre o casal, muitas vezes o casal tem praticas sexuais variadas mas falar sobre sexo, sobre o que incomoda, o que gosta o que não gosta, ainda tem uma dificuldade. Na escola, ai não é tão simples assim. Não é a totalidade das escolas que oferecem o tema sexualidade como transversal

no ensino. Então quando se pergunta, o que é mais difícil de falar sobre sexo. As preocupações vão desde o tema em si. De como falar sobre o tema, de como esclarecer as suas próprias dúvidas, as mais variadas. Agora quando a gente pensa em temor na cama. Do homem o principal temor é perder a ereção e da mulher o principal temor é não chegar ao orgasmo.

Confira a entrevista na íntegra aqui.

*Laura Muller fala sobre os maiores tabus da sexualidade*



**Laura Muller** é Psicóloga clínica, educadora sexual, comunicadora social e palestrante. Apresenta o quadro sobre sexo no programa **Altas Horas**, do **Serginho Groisman**, na **TV Globo**. Palestra por todo o Brasil com temas relacionados a sexualidade, relacionamentos e mundo empresarial. Ela recebeu a nossa equipe em seu consultório e falou sobre os maiores tabus da sexualidade.

Impulso: Laura, qual a maior preocupação das pessoas quando o assunto é sexo?

Laura Muller: Sexo é um assunto tabu na nossa cultura, ainda. A gente tá muito mais aberto mas ainda é difícil conversar em casa, na família como um todo. Conversar entre o casal, muitas vezes o casal tem praticas sexuais variadas mas falar sobre sexo, sobre o que incomoda, o que gosta o que não gosta, ainda tem uma dificuldade. Na escola, ai não é tão simples assim. Não é a totalidade das escolas que oferecem o tema sexualidade como transversal no ensino. Então quando se pergunta, o que é mais difícil de falar sobre sexo. As preocupações vão desde o tema em si. De como falar sobre o tema, de como esclarecer as suas próprias dúvidas, as mais variadas. Agora quando a gente pensa em temor na cama. Do homem o principal temor é perder a ereção e da mulher o principal temor é não chegar ao orgasmo.

Impulso: Quais são os maiores tabus da sexualidade?

LM: Olha, a gente tem uma lista gigantesca de mitos e tabus da nossa sexualidade. Se a gente começar pelas praticas sexuais sexo anal ainda é uma pratica tabu na nossa cultura. Sexo oral por muito tempo foi uma pratica tabu. Se a gente fizer de camisinha, com calma, com cuidado e que as pessoas queiram, não tem problema nenhum. Esse é um grande tabu na nossa cultura. Mitos. O mito que o homem não pode falhar nunca. O mito de que ele tem que ter desejo sempre. Isso tudo é mito, é uma grande bobagem. Pode falhar sim. Pode não ter desejo. Faz parte da vida. O mito de que a mulher que não tem orgasmo ela tem algum defeito. Ou ela é menos mulher do que as outras. Isso também é um mito, isso não é verdade. A questão do orgasmo é uma questão de aprendizado. A mulher precisa descobrir o seu caminho pra chegar lá mas ela não é menos que ninguém se ela não consegue. Ela aos poucos, pode chegar, pode descobrir, então esse é um outro mito da cultura.

Impulso: Quais os mais freqüentes problemas relacionados a sexualidade que você vê nos dias de hoje?

LM: Aqui no meu consultório eu atendo adultos, homens mulheres, individualmente ou casais. Tanto no meu consultório quando dos meus colegas sexólogos. Quais são as principais queixas que aparecem? Sexuais. Do homem como o principal temor a ereção. A dificuldade de ereção pode ter causas físicas, variadas, como o envelhecimento do próprio corpo e causas emocionais causadas basicamente pela ansiedade. As causas emocionais a gente trata em consultório. Então os problemas, as dificuldades que chegam masculinas em consultório de psicologia como o meu. Uma principal delas é a dificuldade de ereção e o homem também chega com dificuldade na ejaculação. Ejaculação rápida, a precoce, ou uma ejaculação que não vem. Também é causado por ansiedade quanto mais ansioso o homem estiver na cama mais rapidamente ele vai ejacular. E chegam também queixas de baixa de desejo. A gente tá falando da sexualidade masculina ainda. O homem também se queixa de estar sem pique pro sexo. Estar com baixa de desejo. Questões de desejo em geral. Que todas as questões sexuais tem uma parte física e uma parte emocional, por que a gente é um todo. Então não dá pra dizer é só físico ou só emocional. As coisas em geral andam juntas. A gente precisa investigar com os dois lados. E as dificuldades femininas. A primeira delas, da mulher, é a dificuldade de orgasmo e essa é basicamente emocional, então a mulher vem para o consultório pra ver o que esta acontecendo com ela. Muitas vezes essa dificuldade ela está relacionada a uma educação sexual repressora. A uma dificuldade de conhecer o próprio corpo. E de lidar, de se soltar na cama e lhe dar melhor com isso. Então a gente conversa no consultório. A terapia pela palavra a gente conversa sobre todas essas ansiedades, essas dificuldades fazendo um tratamento. Então na mulher a primeira dificuldade que aparece nos nossos consultórios é o orgasmo. Mas também aparece dificuldades de desejo, tanto quanto o homem e aparece dificuldade de dor na penetração. A dor num primeiro

momento a gente acha que é uma questão física. Ai a mulher vai para o médico ginecologista e o médico fala assim: Sua parte física tá toda certa, sua parte orgânica ta toda certa. É de fundo emocional. Porque, ela fica tensa ai ela trava involuntariamente a musculatura da vagina e não consegue ter a penetração as vezes fica totalmente fechada que é um problema chamado vaginismo. E a gente trata em consultório, mas sempre a gente exclui as causas orgânicas primeiro com o médico ginecologista e se não for essa de travar totalmente a vagina pode ser que ela não consiga relaxar o suficiente pra receber o pênis com prazer, a penetração com prazer e a gente conversa também sobre isso no consultório.



Impulso: Sobre educação sexual. Qual a melhor época para a criança saber sobre sexo? Isso deve ser abordado em casa? Deve ser ensinado nas escolas?

LM: Olha a gente tem que abordar em casa sim, desde que as perguntas surgem. Elas já começam as vezes a surgir muito cedo. Aos 3 ou 4 anos de idade. Claro que com 3 ou 4 anos de idade a gente não vai dar aquela aula de educação sexual que a gente dá na pré adolescência ou adolescência mas tem que começar a responder na linguagem da criança, tem que começar a responder uma coisa ou outra que surge. Então em casa é importante ter o assunto sexualidade, isso não vai estimular uma sexualidade precoce, como muita gente, como muitos pais pensam. Pelo contrário isso vai ajudar essa criança, esse adolescente e um adulto mais responsável com o próprio corpo. Um jovem mais responsável com o corpo e com a sexualidade. Então em casa é importante sim. Agora se não surgiram espontaneamente essas perguntas das crianças, os pais precisam principalmente quando estão crianças um pouco maiores ai a sugestão dos parâmetros curriculares que eu falei , a partir dos 7 anos de idade na escola. Então na escola começa a partir dos 7 anos. Mas é importante em casa, quando essa conversa começa na escola é importante em casa a gente também ter essa conversa. Então com 7, 8 ou 9 anos. A gente fala do que? A gente fala do corpo. De diferença de meninos e meninas. E ai vai crescendo, com 11, 12, a gente fala do que? Tem a menstruação. Que por volta de 11 12 anos acontece a menstruação. Que é um empurrão hormonal que vai mudar tudo no corpo e na cabeça da menina. A partir de então ela vai rumando pra se tornar uma mulher. O paralelo da menstruação nos meninos é a primeira ejaculação, que acontece também espontaneamente de 11 – 12 anos. Em geral a noite quando ta dormindo, é a poluição noturna. E ali também esses 11 – 12 anos é um momento de falar disso. Dessas questões sexuais que vão começar a surgir, essa é uma pré adolescência e já começar trabalhar conteúdos porque a partir dos 15 anos de idade, a educação sexual vai começar a se dar. Os pais querendo ou não. Um dado de pesquisa interessante colocar entre 15 e 17 anos de idade é quando o Brasileiro se inicia sexualmente, segundo pesquisas do ministério da saúde e da educação. Ou seja, é pra falar de sexo a vida inteira.

Impulso: Você acha que tem muita sensualidade nos meios de comunicação? Isso tem alguma influencia sobre as pessoas?

LM: Claro, a gente vive em um país tropical. A sexualidade a sensualidade ta bem a mostra, mas isso é um cenário também mundial. Que a gente vive a exposição do corpo, as vezes até com uma banalização, mas esse é o nosso cenário. O que que eu tenho a dizer sobre isso. Que esse é o cenário que a gente ta inserido, a gente tem um bombardeio de questões sobre a sexualidade as vezes a gente vai pra um lado que não é legal que é o da pedofilia as vezes tem o lado da internet. Outro lado que não é legal é a banalização do sexo. Mas tem um lado que é muito legal que é uma abertura em falar do tema como um todo e no Brasil a gente tem um conforto maior pra usar a sua sensualidade, as mulheres e os homens também. Então tudo tem o seu lado positivo e o seu lado negativo. Qual é o segredo? É cada um se perguntar, claro, respeitando a regra dos não podem como a pedofilia. Não pode. Mas a cada pessoa ver de como transitar nessa área de um jeito que seja mais confortável e respeitoso consigo mesmo.

Impulso: Sobre acessórios eróticos. Você tem acompanhado o mercado e as novidades do setor?

LM: Sempre! Estive na feira em Berlin. Teve agora, no começo do ano, uma feira enorme da China. Fui. Participei da feira erótica, participei de 4 palestras na feira erótica de São Paulo nesse ano. E vira e mexe alguém me chama pra alguma entrevista como essa. Me chamam pra uma palestra, pras consultoras do mercado erótico. No altas horas, o programa que eu faço todo o sábado na Globo, eu, vira e mexe, levo algum produto ou outro que eu acho diferencial. Escrevo nas minhas colunas, enfim. To antenada ai com o tema produtos eróticos. Uma coluna recente que eu acabei escrevendo , que eu escrevo pro Diário do Grande ABC. Foi sobre sexo sustentável e os acessórios eróticos de vidro temperado etc, etc, enfim. Eu to sempre atenta, é um mercado muito bacanae pode contribuir para o prazer do casal.



Impulso: Seu quadro no programa “Altas horas” é um sucesso. A que você atribui isso? Como é participar do programa?

LM: Eu adoro! O Serginho que teve a idéia do quadro. Ele me chamou em 2007 e a gente começou. Começou como uma entrevista. Deu super certo e já no programa seguinte virou um quadro fixo do programa. Eu gosto muito de participar. Eu acho que a receita do sucesso, é que a gente faz e fica a vontade. Então eu tenho espaço pra responder ali as perguntas do jeito mais franco e aberto possível. É o meu jeito de falar. É o meu jeito de ser. O Serginho conduz muito bem. Cutuca a galera. É divertido. Os jovens gostam de participar. Talvez o segredo é que as pessoas que estão ali envolvidas estão afim de falar do assunto de uma forma aberta divertida e esclarecedora.

Impulso: Como nasceu a idéia de fazer uma palestra sobre fetiche?

LM: Essa é muito bacana. A palestra sobre fetiche surgiu de um bate papo. É pra marca Capodarte Dumont e Lilis do grupo Paquetá. Eu tava aqui em São Paulo, na verdade tomando um café. Com o Relações Públicas dessa marca. Que é o Paulo Nunes, e ele queria fazer um evento em dezembro do ano passado (2011). Ele queria fazer um evento, um show room da marca. E veio me perguntar, dá pra falar de alguma coisa? De sapatos, mulheres, alguma coisa. Tem algum tema? Eu falei claro. Paulinho. Fetiche por calçados é um dos principais fetiches que as mulheres tem. E o homem também tem, pelo calçado da mulher. E ai surgiu assim, foi uma palestra que a gente fez em dezembro o assunto virou um case que nós estamos fazendo esse ano 40 palestras. Já fizemos 17 no primeiro semestre. Em várias cidades do Brasil e vamos fazer mais de 20 em tantas outras cidades do Brasil.

Impulso: Você ministrou uma palestra com o tema “Educação Sexual via mídia: Uma parceria possível”. É realmente possível?

LM: Super possível, isso que eu faço no altas horas, é um exemplo disso. Eu procuro levar ali no altas horas as respostas que eu levo em palestras. O assunto que eu trato cada modalidade é diferente no altas horas o quadro que tem esse formato, ele tem por volta de 10 minutos, perguntas e respostas, com jovens da platéia e os convidados. Uma palestra a gente tem um fôlego maior pra trabalhar as mesmas questões, uma hora e meia, uma hora de palestra. No consultório já o assunto é mais individual. É a questão daquela pessoa. Com as suas implicações, enfim. Então a gente tem vários meios de trabalhar o mesmo tema e de uma forma importante é que atinja as necessidades de cada um.

Fotos: Reprodução/LauraMuller

5.3. Maio, 10, 2013

Palestra em Lages – SC

Posted on maio 10, 2013 by laura

Hoje tem palestra da Laura em Lages- SC na 12º Semana de Psicologia da FACVEST.

**Convite**

**12ª Semana de Psicologia**

Dias 09, 10 e 13 de maio de 2013  
19h 40min, no Teatro Univest (FACVEST)  
Certificado: 12 h/a

**Centro Universtário facVest**

**Dia 09 de abril de 2013**  
Homofobia - contextos históricos e dias atuais.  
Palestrante: Prof. Esp. Érico Paes de Campos  
Bacharel e licenciado em história, licenciado em sociologia, formador dos temas transversais da Secretaria Municipal de Educação de Lages, palestrante de temas relevantes à educação no Brasil.

**Dia 10 de abril de 2013**  
Bate-papo sobre relações afetivas e sexualidade - o que é importante saber sobre isso para a vida profissional e pessoal?  
Palestrante: Laura Muller  
Psicóloga, sexóloga, participa semanalmente do programa Altas Horas na Rede Globo de Televisão, autora dos livros Altas Horas Sobre Sexo, dos 12 aos 80 anos e 500 Perguntas Sobre Sexo de Adolescentes.

**Dia 13 de abril de 2013**  
Prevenção de delinqüências e a síndrome do x-frágil  
Palestrantes:  
Tatiana Emilia Longhi - Psicóloga e especialista em gestão de pessoas  
Kátia E. de Andrade Silva - Psicóloga e especialista em dificuldades de aprendizagem, psicopedagogia e psicologia escolar.

Inscrições no site [www.facvest.net](http://www.facvest.net) (link unimestre) e retirada do crachá no Protocolo - Centro de Convivência FACVEST.  
Inscrições para Acadêmicos e Egressos (ex-alunos) FACVEST: R\$ 30,00.  
Inscrições para Acadêmicos de outras instituições e comunidade: R\$ 40,00.

Abraço,

Equipe Laura Muller

5.4. Maio, 13, 2013

Confira as dúvidas da platéia do Altas Horas do último sábado

Posted on maio 13, 2013 by laura

Sexóloga fala sobre boneca inflável e se sexo antes de atividade física atrapalha

Confira aqui.



Esse post foi publicado em ALTAS HORAS e marcado Altas Horas, Dúvidas, Jovens, laura muller, plateia, sexo por laura. Guardar link permanente.

VIDEO

## 6. Junho

6.1. Junho, 3, 2013

Confira as dúvidas da platéia e dos convidados do último programa

Posted on junho 3, 2013 by laura

“Anabolizante causa impotência?” foi uma das dúvidas da platéia do Altas Horas, confira mais perguntas aqui.



VIDEO

6.2. Junho, 4, 2013

Palestra em Ribeirão Preto/ SP

Posted on junho 4, 2013 by laura

Dia 12 de junho tem palestra em Ribeirão Preto na 13ª Feira Nacional do Livro de Ribeirão Preto às 09h00. Confira programação aqui.



6.3. Junho, 5, 2013

Agenda do mês

Posted on junho 5, 2013 by laura

Confira alguns eventos que a Laura estará presente neste mês:

**Data:** 12/06/2013

**Evento:** 13ª FEIRA NACIONAL DO LIVRO DE RIBEIRÃO PRETO

**Tema da Palestra:** Altos Papos Sobre Sexo

**Horário:** Das 9h00 às 10h30, com sessão de autógrafos do livro “Altos Papos Sobre Sexo” ao final

**Local:** Praças Centrais da Cidade de Ribeirão Preto

**Maiores informações:** [www.feiradolivroribeirao.com.br](http://www.feiradolivroribeirao.com.br)

**Data:** 18/06/2013

**Evento:** LANÇAMENTO DO LIVRO “EDUCAÇÃO SEXUAL EM 8 LIÇÕES – COMO ORIENTAR DA INFÂNCIA À ADOLESCÊNCIA – UM GUIA PARA PROFESSORES E PAIS

**Horário:** Das 18h30 às 21h30

**Local:** Livraria Cultura / Conjunto Nacional  
**Endereço:** Avenida Paulista, 2073, Bela Vista / São Paulo – SP

**Data:** 26/06/2013

**Evento:** PAPO CABEÇA HOLCIM

**Tema da Palestra:** Bate papo sobre relações afetivas e sexualidade

**Horário:** Das 19h30 às 21h00, com sessão de autógrafos dos livros “Altos Papos Sobre Sexo” e “Educação Sexual em 8 Lições” ao final

**Local:** Bahall Show House

**Endereço:** Rua Vereador Geraldo Acácio, 60 – Barroso – MG

6.4. Junho, 6, 2013

Redes Virtuais

Posted on junho 6, 2013 by laura

Na coluna desta semana publicada no Bayer Jovens, o tema é: “A Sexualidade e as Redes Virtuais”. Confira na íntegra aqui.



6.5. Junho, 7, 2013

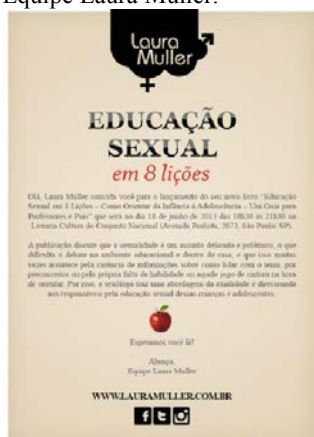
Lançamento do novo livro

Posted on junho 7, 2013 by laura

Lançamento do novo livro da Laura: estão todos convidados!!!

Abraço,

Equipe Laura Muller.



Esse post foi publicado em Livros, NOTÍCIAS e marcado 18 de junho, academia do livro, convite, educação sexual em 8 lições, lançamento, laura muller, livraria cultura, Livro por laura. Guardarlink permanente.

7. Julho

7.1. Julho, 1, 2013

Tá na hora...e agora!?

Posted on julho 1, 2013 by laura

Laura Muller em entrevista para O POVO Online:

“Falar sobre sexo com os filhos não é fácil. Se os pais não se sentem à vontade nem para dizer de onde vêm os bebês, quem dirá para falar sobre o ato sexual, menstruação, hormônios ou outras coisas do gênero. Por isso que em Educação Sexual em 8 Lições, Laura traz uma abordagem sobre a questão do sexo para as crianças e os adolescentes. Como já tem bastante tempo dedicado ao tema, a também psicóloga aponta quais os caminhos que os pais devem seguir para tratar desse assunto tão delicado nessa fase da vida.”

Confira a entrevista completa aqui

[...] Foto

#### ENTREVISTA COMPLETA

Tá na hora...e agora!?

A sexóloga Laura Muller, figura cativa do programa Altas Horas, lança na próxima semana o livro Educação Sexual em 8 Lições. O Buchicho conversou com ela para saber que dicas são essas. Confira!

Quem fica até a madrugada de sábado para domingo assistindo ao programa Altas Horas, na Globo, apresentado por Serginho Groisman, já conhece bem um quadro que fala sobre sexo e que já faz parte do roteiro do programa há anos, fazendo com que a plateia conte suas intimidades e segredos nem sempre expostos em público. Intitulado apenas como Sexo, com Laura Muller, o momento já é parte essencial do Altas Horas e faz a jornalista e sexóloga ser figura requisitada dentro e fora dos estúdios da Globo para falar sobre o assunto.

[...] Foto

Com grande bagagem, Laura Muller divide seu tempo de preparação para o talk show com a literatura, e na próxima terça (18), lança seu quarto livro sobre o assunto: Educação Sexual em 8 Lições, que ensina de modo prático e objetivo os segredos e as dicas de como promover uma educação sexual saudável, afastando os tabus e os preconceitos. Para falar sobre seu novo livro e outros assuntos, Laura Muller conversou com o Buchicho, confirmando toda a simpatia já demonstrada na telinha.

Falar sobre sexo com os filhos não é fácil. Se os pais não se sentem à vontade nem para dizer de onde vêm os bebês, quem dirá para falar sobre o ato sexual, menstruação, hormônios ou outras coisas do gênero. Por isso que em Educação Sexual em 8 Lições, Laura traz uma abordagem sobre a questão do sexo para as crianças e os adolescentes. Como já tem bastante tempo dedicado ao tema, a também psicóloga aponta quais os caminhos que os pais devem seguir para tratar desse assunto tão delicado nessa fase da vida.

#### Formação

Formada em Jornalismo, Laura só foi se interessar mais pelo tema sexo após assumir uma editoria homônima na revista Claudia. Depois veio a necessidade de buscar formação acadêmica para isso. O sucesso foi tamanho que Laura começou a ser cobrada pelos seus ouvintes de palestras para atender em consultórios. Como não era médica, buscou mais uma vez a Academia e graduou-se em Psicologia. Hoje, além de dar ‘consultas’ no Altas Horas, atende em consultório particular em São Paulo, faz outras ações em eventos e continua a estudar, pois, como ela assegura: “isso é tarefa para a vida inteira!”.

#### Serviço

“Educação Sexual Em 8 Lições”

O Quê: livro de Laura Muller, lançado pela Editora Academia do Livro

Quanto: R\$ 19,90

Onde comprar: nas principais livrarias da cidade ou pelo site [academiadolivro.com.br](http://academiadolivro.com.br)

Entrevista

O POVO: Basicamente, quais são as lições que você ensina em seu livro?

Laura Muller: Falo sobre como fazer uma educação sexual de qualidade para a criança de 0 a 5 anos e de 6 a 11 anos, o pré-adolescente de 12 a 14 anos, e o adolescente, de 15 a 17 anos. Abordo também conceitos básicos e a história da sexualidade, bem como os papéis de professores e pais e a educação sexual do educador.

OP: Esta já é a sua quarta publicação. De onde surgiu a vontade de escrever sobre sexo?

Laura: Este quarto livro é um guia para professores e pais que escrevi para atender o pedido que eles sempre me fazem ao final das palestras e capacitações.

OP: E de estudar tal assunto, de onde veio a ideia?

Laura: Minha primeira formação é Comunicação Social com habilitação em Jornalismo, e nos anos 90 eu topei uma vaga de editora de sexo da revista *Claudia*. Chegando lá, vi que era muito difícil falar desse assunto tão tabu, então fui estudar e fazer uma pós-graduação em educação sexual. Aí comecei a lançar livros e dar palestras. Ao final das palestras, as pessoas me pediam para atender em consultório, o que só pode ser feito pelo médico ou psicólogo. E decidi estudar um pouco mais: fui fazer a graduação em Psicologia. Hoje atendo jovens, adultos, casais e famílias no meu consultório; trabalho com variadas ações para a mídia e também eventos, e continuo estudando, pois isso é tarefa para a vida inteira!

OP: Você acha que sua participação no Altas Horas ajuda a aniquilar o tabu acerca do sexo?

Laura: A tentativa é contribuir para que o assunto deixe de ser tão tabu e para que as pessoas consigam obter informações em prol de uma vida sexual mais saudável, responsável e prazerosa.

OP: No início foi complicado lidar com a plateia e suas perguntas 'íntimas'?

Laura: Desde o começo, me divirto muito com as perguntas. O clima do programa é o mesmo que encontro nas salas de aula e nos espaços para eventos para jovens, de descontração e abertura para um bate-papo bem franco e esclarecedor. Não acho complicado. Acho muito bacana. Adoro!

OP: Durante o programa você já teve que responder algo que a deixasse desconfortável ou que deixasse o próprio participante em uma sinuca de bico?

Laura: Os educadores sexuais aprendem a responder as perguntas com o objetivo de ser da forma mais tranquila e clara possível. A ideia não é deixar ninguém numa sinuca, mas sim esclarecer o que estiver preocupando.

OP: E lá já teve alguma situação que a deixou boquiaberta, que chegou a lhe surpreender?

Laura: Acho surpreendente a crescente desenvoltura dos jovens, o que é muito positivo. Eles me surpreendem fora de lá também: no Dia dos Namorados, fiz uma palestra de manhã para 1.300 adolescentes na Feira do Livro de Ribeirão Preto, no interior de São Paulo, e me surpreendi com a educação para ouvir o colega e a capacidade de articular perguntas cada vez mais claras e interessantes. Foi muito bom e tem sido assim no programa e nas outras ações que faço também.

OP: Na sua clínica em São Paulo, as histórias são mais interessantes que as apresentadas no Altas Horas?

Laura: Não posso revelar o que acontece no consultório, mas posso falar em geral sobre o comportamento da população na atualidade e dizer que todas as questões e histórias são interessantes, pois revelam as angústias e as preocupações atuais dos homens e mulheres, jovens, adultos e idosos.

OP: Ainda nesse clima de Dia dos Namorados, quais dicas você daria para alguém cuja relação tenha o sexo como um problema?

Laura: Conversar sobre isso é o primeiro passo para a busca de soluções. E procurar a ajuda de um especialista. Para as questões físicas, o indicado é o médico urologista ou ginecologista; já para as emocionais, deve-se procurar o psicólogo. Sempre tem tratamento, mas é preciso coragem para buscar ajuda.

7.2. Julho, 2, 2013

Capacitação para professores

Posted on julho 2, 2013 by laura

Amanhã, 03 de julho das 9h às 18h acontecerá a Capacitação Docente PECT. O novo livro **EDUCAÇÃO SEXUAL EM 8 LIÇÕES** será utilizado como material de apoio e a inscrição dá direito a um exemplar. Para maiores informações e inscrições acesse o site: <http://www.teenager.com.br/index.php/pect/educacao-sexual-em-8-licoes/>  
Abraço,

Equipe Laura Muller

**CAPACITAÇÃO DOCENTE**  
**PECT**  
Programa de Especialização em Teoria e Prática da Docência

**EDUCAÇÃO SEXUAL EM 8 LIÇÕES**  
Como orientar da Infância à Adolescência

03/Julho  
das 9h às 18h

É sugestão dos PCN's que o tema sexualidade seja transversal no ensino a partir dos 6 anos de idade. Mas as perguntas difíceis já podem surgir antes: a partir dos 2, 3 anos. É necessário que se capacitem para oferecer uma educação sexual de qualidade na Creche, na Pré-Escola, bem como no Ensino Fundamental e Médio. Lembrando que, para isso, não basta olhar apenas as questões que emergem na pré-adolescência e na adolescência. É importante entender o ser humano como um todo, desde o início do seu processo de desenvolvimento.

**PROGRAMA – 8 LIÇÕES**

- CONCEITOS BÁSICOS
- HISTÓRIA DA SEXUALIDADE
- O PAPEL DA CASA E DA ESCOLA
- EDUCAÇÃO SEXUAL DE 0 A 5 ANOS
- EDUCAÇÃO SEXUAL DE 6 A 11 ANOS
- EDUCAÇÃO SEXUAL DE 12 A 14 ANOS
- EDUCAÇÃO SEXUAL DE 15 ANOS
- EDUCAÇÃO SEXUAL DO EDUCADOR

**PALESTRANTE**  
**LAURA MULLER**

psicóloga especialista em sexualidade e comunicação social. Sediada no Programa Abas Horas, da TV Globo, e autora de 4 livros.

Descolou: Teenager, OPEE, Rebbit

Realização: Teenager

CONSULTE-NOS SOBRE VALORES ESPECIAIS!  
Informações e Inscrições: (11) 5072-4346  
pect@teenager.com.br www.teenager.com.br

7.3. Julho, 4, 2013

Entrevistas e lançamento do novo livro

Posted on julho 4, 2013 by laura

Confira novo vídeo com entrevistas do livro da Laura EDUCAÇÃO SEXUAL EM 8 LIÇÕES.



Abraço,  
Equipe Laura Muller.

VIDEOS

7.4. Julho, 5, 2013

7º Congresso Nacional de Liderança, Empreendedorismo & Gestão de Pessoas

Posted on julho 5, 2013 by laura

Dia 20 de julho acontecerá um congresso em São Paulo sobre liderança, empreendedorismo & gestão de pessoas, e a Laura está presente. Confira a programação aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller

7.5. Julho, 10, 2013

Laura tira dúvidas sobre sexo anal e masturbação  
Posted on julho 10, 2013 by [laura](#)

Confira as dúvidas sobre sexo no programa Altas Horas do último sábado: Clique aqui.  
[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller.

VIDEO

8. Agosto

8.1. Agosto, 2, 2013

Palestra em Leme/SP  
Posted on agosto 2, 2013 by [laura](#)

No dia 07 de Agosto às 20h na Etec Dep. Salim Sedeh em Leme/SP, a Laura participará da Semana da Saúde com a palestra Altos Papos Sobre Sexo. Confirmam!



Abraço,  
Equipe Laura Muller

8.2. Agosto, 5, 2013

Palestra em São Paulo  
Posted on agosto 5, 2013 by [laura](#)

Amanhã – 06 de agosto às 20H30 a Laura fará uma palestra para pais e professores no Colégio Dante Alighieri em São Paulo com o tema Educação Sexual da Infância à Adolescência – Como Fazê-la? Até lá!



Abraço,  
Equipe Laura Muller

8.3. Agosto, 9, 2013

VIVO SEXUALIDADE COM LAURA MULLER

Posted on agosto 9, 2013 by [laura](#)

Clientes VIVO podem contar com informações e dicas sobre sexualidade com Laura Muller direto no celular e através do site VIVO. Quer saber mais? É só clicar aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller.

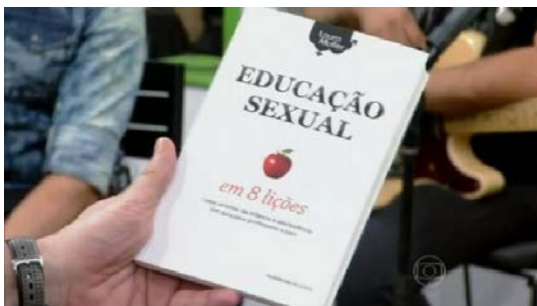
8.3. Agosto, 9, 2013

Novo livro

Posted on agosto 9, 2013 by [laura](#)

O novo livro da Laura – EDUCAÇÃO SEXUAL EM 8 LIÇÕES – está disponível nas livrarias e também online, clique aqui e garanta o seu!





Abraço,  
Equipe Laura Muller

8.4. Agosto,  
É normal ser virgem depois dos 20 anos?  
Posted on agosto 12, 2013 by [laura](#)

Na coluna desta semana para o **iGirl**, Laura Muller fala sobre a vergonha de se masturbar e o medo da primeira vez. Confira a coluna na íntegra aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller

#### TEXTO NA ÍNTEGRA

Sexo sem neuras: é normal ser virgem depois dos 20 anos?

*Sexóloga Laura Muller responde dúvidas das leitoras do iGirl. Nesta semana, ela fala sobre a vergonha de se masturbar e o medo da primeira vez*

Na coluna “Sexo sem neuras” desta semana, a leitora Cristiane quer entender o porque do medo dela de perder a virgindade, mesmo depois dos 20

A Cristiane busca ajuda para lidar com a seguinte questão: “Tenho 23 anos e gostaria de entender o meu medo de ter a primeira vez. Sinto medo de doer e de não sentir prazer. E morro de vergonha, tanto que não consigo nem me masturbar. Também tenho medo de que aconteça uma gravidez indesejada. São muitas as minhas dúvidas e eu tenho vergonha de ser virgem até hoje. Parece que sempre que conheço um rapaz, se conto que sou virgem, eles ficam intimidados e fogem”. Vamos conversar sobre isso com calma:

**O medo de doer e não ter prazer** – É natural que a gente sinta vários medos em relação ao que a gente não conhece. Como com a primeira vez na cama: antes que ela ocorra, a imaginação viaja e cria uma série de expectativas. Junto a elas, pode ser que venha o medo de não ser tão prazeroso assim e de sentir dor na hora da penetração. Fazer o que? Entender que primeira vez dá medo mesmo, mas também pode trazer descobertas muito interessantes. Esse é o primeiro passo.





Thinkstock

“Masturbação é saudável e pode até revelar o melhor caminho para o prazer e o orgasmo”

**A vergonha até de se masturbar** – Assim como você, um terço das mulheres relatam vergonha e inibições das mais variadas em relação à masturbação. Isso pode ser fruto dos séculos de repressão sexual que vivemos, especialmente em cima da sexualidade feminina. Na época das nossas avós e bisavós, por exemplo, a mulher considerada “direita” não podia sentir desejo nem ter orgasmo. Hoje isso mudou, mas muitas vezes a gente conserva resquícios desse pensamento equivocados do passado. E acha errado de alguma forma sentir prazer com os toques no próprio corpo. Mas vale saber: não há nada de errado não! A masturbação é uma prática saudável e que pode até mesmo revelar para a mulher o melhor caminho dela para obter prazer e chegar ao orgasmo.

**A gravidez fora de hora** – Para esse medo, a dica é bastante simples: vá ao médico ginecologista e decida com ele um método para evitar a gravidez. Em geral, os médicos recomendam pílula aliada à camisinha como dupla infalível contra a gravidez e também as doenças sexualmente transmissíveis.

**Contar ou não contar sobre a virgindade** – Aqui você vai precisar avaliar sozinha. Você prefere contar? Ou não? Escute a si mesma e decida. A primeira vez é um marco na vida da mulher e a gente pode e deve buscar uma pessoa bastante especial para vivê-la. Ao estar ao lado dessa pessoa especial, talvez fique mais fácil para você decidir sobre como se comportar em relação a contar ou não. Faça o que você achar que deve e que se sentir mais confortável. Isso vale não só para essa questão, mas para as variadas que surgirem em relação ao sexo e aos outros aspectos da vida. E se vez ou outra a sua decisão não for a mais acertada? Perdoe-se e bola pra frente. Ninguém acerta tudo na vida: lembre que perfeição não existe no terreno dos seres humanos.

## 9. Setembro

### 9.1. Setembro, 2, 2013

Altas Horas

Posted on setembro 2, 2013 by [laura](#)

No programa do último sábado, Laura explica se camisinha funciona sempre. Quer conferir todas as dúvidas da platéia? Clique aqui.

[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller

## VIDEO

### 9.2. Setembro, 4, 2013

Agenda de palestras de Setembro

Posted on setembro 4, 2013 by [laura](#)

Confira a agenda deste mês:

**EVENTO: BIENAL DO LIVRO DO RIO DE JANEIRO**

**LOCAL:** Riocentro - Av. Salvador Allende, 6555 – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro/RJ

**PÚBLICO-ALVO:** Jovens e Adultos

**QUANDO:** 05 de setembro de 2013 das 15h00 às 16h00 – Palestra “Afetividade, Saúde e Sexualidade com Laura Muller”; das 16h00 às 16h45 – Roda de conversa sobre viver com aids e preconceito

**ENTRADA:** R\$ 14,00 inteira/ R\$ 7,00 meia-entrada. Mais informações em: <http://bit.ly/1cd4QT0>

**SESSÃO DE AUTÓGRAFOS:** das 16h45 às 17h15 dos livros “Altos Papos Sobre Sexo – Dos 12 aos 80 Anos” e “Educação Sexual em 8 Lições – Como Orientar da Infância à Adolescência”

**EVENTO: FEIRA DO LIVRO DE SANTA CRUZ DO SUL**

**LOCAL:** Auditório central da UNISC – Avenida Independência, 2293 – Santa Cruz do Sul/RS

**PÚBLICO-ALVO:** Jovens

**QUANDO:** 10 de setembro de 2013 das 19h00 às 20h00 – Bate-papo sobre sexualidade com Laura Muller

**ENTRADA:** Gratuita mediante agendamento prévio no Sesc. Mais informações em: <http://bit.ly/1cFMK9h>

**SESSÃO DE AUTÓGRAFOS:** Das 20h15 às 20h45, dos livros “Altos Papos Sobre Sexo – Dos 12 aos 80 Anos” e “Educação Sexual em 8 Lições – Como Orientar da Infância à Adolescência”

**EVENTO: FLIARAXÁ**

**LOCAL:** Fundação Cultural Calmon Barreto – Praça Arthur Bernardes, 10 – Centro – Araxá/MG

**PÚBLICO-ALVO:** Professores e pais

**QUANDO:** 21 de setembro de 2013 das 15h30 às 16h30 – Palestra “Educação Sexual em 8 Lições – Como Orientar da Infância à Adolescência”

**ENTRADA:** Gratuita. Mais informações em: <http://www.fliaraxa.com.br>

**SESSÃO DE AUTÓGRAFOS:** Das 16h30 às 17h00, do livro “Educação Sexual em 8 Lições – Como Orientar da Infância à Adolescência”

Abraço,

Equipe Laura Muller

9.3 Setembro,

DIA DO SEXO

Posted on setembro 6, 2013 by [laura](#)

Feliz dia do sexo!!



Equipe Laura Muller

9.4. Setembro, 9, 2013

Entrevista para o Jô

Posted on setembro 9, 2013 by [laura](#)

Foi ao ar dia 04 de setembro a entrevista da Laura no programa do Jô. Ela deu dicas sobre educação sexual e também falou sobre a sexualidade em suas várias etapas. Quer ver o vídeo completo? É só clicar aqui.

[...] Foto

Abraço,

Equipe Laura Muller

VIDEO

ENTREVISTA

Laura Muller dá dicas sobre educação sexual em seu novo livro

*Sexóloga está lançando o seu novo livro 'Educação Sexual em 8 lições'*

No Programa do Jô desta quarta-feira, o apresentador Jô Soares entrevistou a sexóloga Laura Muller, que tira dúvidas

sobre sexo no programa Altas Horas e que está lançando o livro “Educação Sexual em 8 lições”. “A ideia do livro é ser bastante didático para a população saber como fazer essa educação sexual da infância à adolescência”, explicou. Psicóloga especialista em sexualidade, Laura contou que recebe muitos e-mails de jovens e adultos com dúvidas sobre o tema. “A gente tem mais de 26 mil e-mails para responder”, afirmou.

Segundo a sexóloga, as maiores preocupações dos jovens são com a iniciação sexual, gravidez precoce e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). Já os adultos se preocupam com as dificuldades sexuais.

Durante a entrevista, Laura Muller também comentou a diferença no desenvolvimento sexual nos homens e mulheres. “A diferença básica é que as mulheres sofreram séculos de uma repressão sexual muito mais forte”, disse.

[...] Foto

### **Laura Muller participa do Programa do Jô desta quarta-feira (Foto: TV Globo/Programa do Jô)**

9.5. Setembro, 10, 2013

Altas Horas

Posted on setembro 10, 2013 by [laura](#)

No programa do último sábado, a Laura tirou dúvidas da platéia e dos convidados. Para ver o vídeo completo é só clicar aqui.

[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

10. Outubro

10.1. Outubro, 3, 2013

Outubro Rosa

Posted on outubro 3, 2013 by [laura](#)

OUTUBRO ROSA: Mês de conscientização e combate ao câncer de mama.



10.2. Outubro, 10, 2013

Sexo sem neuras

Posted on outubro 10, 2013 by [laura](#)

Em uma das suas colunas para o iGirl, Laura fala sobre as mulheres que nunca tiveram um orgasmo. “Isso é bastante comum com uma parcela grande das mulheres na fase de iniciação sexual”, afirma a sexóloga. Leia a coluna na [íntegra aqui](#).



Abraço,  
Equipe Laura Muller

#### TEXTO NA ÍNTEGRA

Sexo sem neuras: nunca tive um orgasmo

*Sexóloga Laura Muller tira as dúvidas das leitoras. Mande a sua para [colunasexosemneuras@ig.com.br](mailto:colunasexosemneuras@ig.com.br)*

A Flávia\* contou a seguinte história dela para a gente: “Tenho 20 anos e namoro faz três com um cara, mas acho que nunca tive um orgasmo. Não por falta de sentir prazer, pelo contrário, mas sinto que não consigo chegar ‘nos finais dos finais’. Não sei o que fazer para melhorar essa situação, principalmente para o meu psicológico. O que devo fazer? Isso é um problema comigo? Que médico procurar?” Vamos às possíveis respostas:



Thinkstock

Mande suas perguntas sobre sexo para [colunasexosemneuras@ig.com.br](mailto:colunasexosemneuras@ig.com.br)

**Não saber se teve orgasmo** – Isso é bastante comum com uma parcela grande das mulheres na fase de iniciação sexual. O orgasmo é uma sensação de máximo de prazer que dura apenas 8 a 10 segundos. Muitas vezes, é menos intensa do que a gente espera e, por isso, há quem não saiba se já chegou lá ou não. Da próxima vez que for para a cama, veja se sente um ponto máximo de prazer, um clímax, que passa rápido e dá uma sensação de relaxamento logo em seguida. Isso é o orgasmo.

**Os finais dos finais** – Mas, se você se observar e observar que nunca chegou nesse ponto mesmo, apesar de sentir bastante prazer, então é o caso de verificar outras coisas. A primeira: o que passa na sua cabeça na hora do sexo, quando as coisas esquentam? Será que você fica se cobrando “Tenho que chegar ao orgasmo” ou “Preciso conseguir dessa vez”? Ou ainda fica se desconcentrando com pensamentos do tipo “Acho que tem algo de errado comigo”? Isso tudo é fatal ao orgasmo.

**Uma dica para chegar lá** – Na hora do sexo, não fique deixando o pensamento viajar para ideias que tiram o seu foco do que está rolando no momento. Desencanar, relaxar e concentrar-se apenas nas sensações prazerosas é o caminho mais poderoso para atingir o orgasmo.

**O lado psicológico** – Sim, chegar ao orgasmo tem a ver com ficar bem com o seu emocional, para poder se entregar às sensações do momento sem cobranças nem preocupação. O especialista que atende as questões de orgasmo feminino é o psicólogo ou a psicóloga. Nas sessões de psicoterapia, você vai falar sobre o que a angustia e um mais uma infinidade de coisas que tenham a ver com a sua vida como um todo, tudo com o objetivo de encontrar jeitos mais prazerosos de lidar com o sexo e a sua sexualidade. Vale a pena!

Mande suas dúvidas para [colunaseosexosemneuras@ig.com.br](mailto:colunaseosexosemneuras@ig.com.br)

10.3. Outubro, 18, 2013

Palestras da Laura

Para contratar uma palestra da Laura basta enviar um email para [palestras@lauramuller.com.br](mailto:palestras@lauramuller.com.br) e obter todas as informações.



Abraço,  
Equipe Laura Muller

10.4. Outubro, 21, 2013

Altas Horas

Posted on outubro 21, 2013 by [laura](#)

No Altas Horas do último sábado, a Laura respondeu as perguntas da platéia e dos convidados. Assista o vídeo aqui.

[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

10.5. Outubro, 24, 2013.

Sexo e álcool combinam?

Posted on outubro 24, 2013 by [laura](#)

Na coluna para o **Bayer Jovens**, o assunto é sexo e álcool: “Como será que isso afeta a vida sexual? Sexo combina com álcool?”. Leia a coluna na íntegra aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller

## TEXTO NA ÍNTEGRA

### Sexo e álcool combinam?

É comentário frequente nos espaços por onde circulam jovens que essa população anda bebendo cada vez mais. Como será que isso afeta a vida sexual? Sexo combina com álcool? Há diferenças nos efeitos em homens e mulheres? Como lidar com essa e outras questões em torno deste tema tão complexo, e que a gente precisa se informar para viver com mais saúde e prazer?

Os efeitos do álcool no desempenho sexual costumam não ser tão agradáveis como muitas pessoas pensam. Beber uma dose até que tudo bem. Mas exagerar no consumo pode trazer as seguintes desvantagens sexuais:

- Perda da ereção – O homem sob o efeito de grande dosagem de bebida alcoólica pode ter dificuldades para conseguir ter e manter a ereção caso resolva se relacionar sexualmente com alguém logo após toda essa farra. Ocorre que o álcool desacelera o corpo como um todo e faz com que os estímulos sexuais demorem mais tempo que o usual para despertar as sensações eróticas. Em alguns casos, essas sensações nem chegam a ser minimamente despertadas. A bebida em excesso amortece todo o corpo, e pode fazer o mesmo com o desempenho sexual masculino.
- Dificuldade para atingir ao orgasmo – A mulher que bebe em excesso, muitas vezes com a ideia de que com isso vai se soltar mais na cama, corre o risco de ver seus planos de prazer frustrados em grande medida. Assim como ocorre com o corpo masculino, a dosagem exagerada de álcool no organismo feminino vai fazer muito mais do que apenas deixar a mulher mais relaxada. Sua capacidade de sentir as carícias como algo erótico pode ficar prejudicada e, com isso, a possibilidade de chegar a um ponto máximo de prazer (ao clímax sexual que é o orgasmo) fica comprometida.
- Baixa de desejo – Para ambos os sexos, o desejo sexual pode ir embora com o uso em excesso de bebida alcoólica. Isso porque os nossos sentidos ficam todos comprometidos com o álcool: o tato, o olfato, a visão, a audição e o paladar se alteram. E para sentir desejo, o primeiro passo é a estimulação desses sentidos. A imaginação também costuma ser um ingrediente poderoso para desencadear os mecanismos de prazer, mas quando os órgãos de sentido estão desacelerados, fica bastante difícil ou até mesmo impossível abrir as portas para o apetite sexual feminino e masculino.

Como lidar com essas e outras questões tão complexas em torno do consumo de álcool? A resposta parece ser bastante simples: para o sexo ser mais prazeroso, a dica é se limitar a uma dose apenas caso queira de toda forma beber algo. Não adianta ficar acreditando em soluções mágicas. Elas não existem. Sexo não combina mesmo com bebida alcoólica além do limite, e isso vale tanto para o homem como para a mulher. O desafio é aceitar essa ideia e lutar para conseguir transformar o jeito de ser e de agir na hora do lazer e do divertimento.

Vale saber que o prejuízo de misturar sexo com álcool pode ir, infelizmente, bem além da perda do prazer. Ao olhar para a saúde sexual, observa-se uma desvantagem significativa de quem bebe muito em relação às pessoas que não bebem ou se controlam na dosagem. E isso se deve especialmente ao uso da camisinha: é crescente o número de homens e mulheres que não utilizam preservativo nas transas que rolam sob efeito de bebida. Por quais motivos? Na maioria das vezes, por nem se dar conta ao certo do que está ocorrendo naquele momento. A camisinha acaba nem sendo lembrada, mesmo que a intenção antes de toda a bebida fosse de utilizar o preservativo na hora do sexo. No dia seguinte, muitas vezes não se sabe ao certo também o que rolou: se usou ou não a camisinha e como foi a transa na totalidade. Foi boa? Foi ruim? Mais ou menos? Em alguns casos, não há memória desses momentos devido aos efeitos do álcool.

Além do prejuízo no prazer, o risco de esquecer a camisinha e se contaminar com as doenças sexualmente transmissíveis, incluindo a aids, precisa ser levado em conta na hora de decidir se vale combinar sexo com álcool. A decisão está com você! Que tal priorizar uma vida mais saudável e mais prazerosa? Você consegue sim se divertir (e muito) sem precisar exagerar na dose. Acredite!

11. Novembro

11.1. Novembro, 4, 2013

Altas Horas

Posted on novembro 4, 2013 by [laura](#)

No programa Altas Horas do último sábado, a Laura respondeu as dúvidas da plateia e dos convidados. Confira aqui.

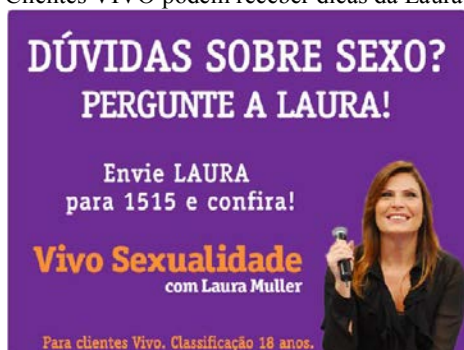
[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller

## VIDEO

11.2. Novembro, 6, 2013  
 Vivo Sexualidade com Laura Muller  
 Posted on novembro 6, 2013 by [laura](#)

Clientes VIVO podem receber dicas da Laura direto no celular. Quer saber mais? Clique aqui.



Abraço,  
 Equipe Laura Muller

11.3. Novembro, 8, 2013  
 Lançamento do livro Educação Sexual em 8 Lições  
 Posted on novembro 8, 2013 by [laura](#)

Dia 23 de novembro de 2013, às 18h30 na Livraria Cultura do Fashion Mall no Rio de Janeiro/RJ acontecerá o lançamento do livro Educação Sexual 8 Lições. Estão todos convidados.



Abraço,  
 Equipe Laura Muller

11.4. Novembro, 11, 2013  
 Altas Horas  
 Posted on novembro 11, 2013 by [laura](#)

Confira as dúvidas da galera do Altas Horas do último sábado: clique aqui.  
 [...] Foto

Abraço,  
 Equipe Laura Muller

VIDEO

11.5. Novembro, 18, 2013

Altas Horas



Posted on novembro 18, 2013 by [laura](#)

No Altas Horas do último sábado, a Laura falou sobre masturbação e pílula anticoncepcional. Confira o vídeo completo aqui.

[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

12. Dezembro

12.1. Dezembro, 3, 2013

VIVO SEXUALIDADE COM LAURA MULLER

Posted on dezembro 3, 2013 by [laura](#)

Clientes VIVO podem contar com um serviço exclusivo: VIVO SEXUALIDADE COM LAURA MULLER: confira aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller

12.2. Dezembro, 9, 2013

Altas Horas

Posted on dezembro 9, 2013 by [laura](#)

No Altas Horas do último sábado, uma das dúvidas era sobre o orgasmo feminino. Quer saber mais? É só clicar aqui.

[...] Foto

Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

12.2. Dezembro, 10, 2013

Dúvida da semana

Posted on dezembro 10, 2013 by [laura](#)

A dúvida desta semana é sobre homossexualidade: “ Como me proteger para transar com outra mulher?” Quer saber a resposta? Clique aqui.





Abraço,  
Equipe Laura Muller

#### RESPOSTA

Como me proteger para transar com outra mulher?

Você deve usar camisinha feminina para o sexo oral. Quanto à prática chamada de tribadismo, que é o atrito entre os órgãos sexuais, fica mais difícil de se proteger. Mas há uma saída, porém um pouco desconfortável: cobrir a região vaginal com uma camada de plástico extrafino (aquele que se usa na cozinha para empacotar alimentos). Equilibrá-lo no lugar é um desafio. Mas vale a pena tentar.

Gosto de homens, mas ver o corpo de outras mulheres me excita muito. Sou bissexual?

Se você as deseja sexualmente, isso quer dizer que sim, você é bissexual. A bissexualidade é caracterizada pela atração por pessoas de ambos os sexos. Essa orientação sexual é bem mais comum do que se pensa. E não tem nada de anormal: é apenas uma variação sexual.

Ele faz a parte ativa da transa. É ou não gay?

Ele é gay. Não importa que tipo de sexo ele faz nem qual papel desempenha na cama. O que conta é que ele deseja e se estimula com outra pessoa do mesmo sexo.

Morro de vontade. Experimento ou não?

Essa é mais uma questão que não há como opinar. Só você pode decidir. Não há mal algum em experimentar, desde que você realmente esteja disposta a isso. Reflita sobre seus reais desejos, pese prós e contras. Esse é o melhor jeito de tomar uma decisão – e de não se arrepender depois.

Como me proteger para transar com outra mulher?

Você deve usar camisinha feminina para o sexo oral. Quanto à prática chamada de tribadismo, que é o atrito entre os órgãos sexuais, fica mais difícil de se proteger. Mas há uma saída, porém um pouco desconfortável: cobrir a região vaginal com uma camada de plástico extrafino (aquele que se usa na cozinha para empacotar alimentos). Equilibrá-lo no lugar é um desafio. Mas vale a pena tentar.

Ele faz a parte ativa da transa. É ou não gay?

Ele é gay. Não importa que tipo de sexo ele faz nem qual papel desempenha na cama. O que conta é que ele deseja e se estimula com outra pessoa do mesmo sexo.

Eu me sinto culpada por ser bissexual. O que eu faço?

A primeira coisa é entender que não há razão para culpa. Ninguém decide essa preferência por vontade própria, como já foi dito nas perguntas anteriores. Isso ocorre mesmo contra a sua vontade. Bissexualidade não é doença nem algo errado. É apenas uma orientação sexual diferente da maioria. Procure relaxar. Não faz bem se torturar por causa disso.

Muita gente é assim?

Estima-se que cerca de 6% dos homens e 4% das mulheres direciona seu interesse sexual para pessoas do mesmo sexo. Ou seja, são homossexuais. Uma parcela ainda indeterminada, mas aparentemente numerosa, dirige sua eroticidade para pessoas de ambos os sexos. São as bissexuais.

Dá para deixar de ser homo ou bissexual?

Não há como mudar isso. Por mais que você se esforce, essa tendência não pode ser alterada. O que dá para fazer é reprimi-la, não transando com pessoas do mesmo sexo. Porém, a tendência não deixa de existir.

Isso não é doença?

De jeito nenhum. Trata-se apenas de uma característica apresentada por algumas pessoas.

Sou lésbica. Sou normal?

Claro que é. Uma pessoa bissexual ou homossexual é tão normal quanto uma heterossexual. Você só difere por não se erotizar exclusivamente com pessoas do sexo oposto.

O que leva uma pessoa a ser homo ou bissexual?

Ao que tudo indica, a orientação sexual é determinada, principalmente, por fatores que começam a ser desencadeados na infância, como tipo de criação, ambiente em que vive e relacionamento com os pais e a família.

Acredita-se também que a isso se soma algum componente hereditário ainda desconhecido. Importante lembrar: ninguém acorda um dia e diz "vou ser hetero, bi ou homossexual". Isso ocorre independentemente de nossa vontade consciente.

Tive uma relação homossexual na adolescência. Quer dizer que sou lésbica?

Não. Há uma grande diferença entre experimentação e comportamento freqüente. Se você não se sente atraída por mulheres, não significa que virou lésbica só porque experimentou esse tipo de relação. Algumas pessoas experimentaram drogas na adolescência, mas não é por isso que hoje são consideradas viciadas. O mesmo se aplica a uma experiência homossexual.

12.4. Dezembro,

Especial Altas Horas 13 anos

Posted on dezembro 17, 2013 by [laura](#)

Video: Félix faz uma consulta especial com a sexóloga Laura Muller. Quer conferir? É só clicar aqui.



Abraço,  
Equipe Laura Muller

VIDEO

TEXTO

#altashoras13anos: Félix faz uma consulta com a sexóloga Laura Muller

*Vilão de 'Amor à Vida' tira suas dúvidas no divertido vídeo; assista*

Ele sambou no Santo Sepulcro, picou salsinha na tábua dos Dez Mandamentos e salgou a Santa Ceia, mas algo estava faltando no currículo do vilão Félix, de Amor à Vida: se consultar com a sexóloga Laura Muller. Aproveitamos que o Altas Horas está completando 13 anos com uma homenagem às novelas para promover esse encontro.

Depois de assumir a homossexualidade e ser discriminado por seu próprio pai, o doutor César, Félix passou a ter muitas dúvidas sobre sexualidade. Como a mami poderosa também o abandonou depois que descobriu as maldades que ele aprontou com a irmã Paloma e a sobrinha Paulinha, ele ficou sem ninguém para se abrir.

Para tentar resolver seus dilemas, Félix procurou a sexóloga do Altas Horas para uma consulta. Como o humor é uma das características de sua personalidade, a conversa entre os dois rolou cheia de ironias. O vilão quis saber sobre a vida pessoal de Laura Muller e tirar algumas dúvidas sobre a sua própria sexualidade. Ficou curioso para saber como foi essa conversa? Assista ao vídeo!

E não perca no próximo sábado, 14 de dezembro, o **Altas Horas** especial de aniversário!



**Félix participa de uma consulta com a sexóloga Laura Muller (Foto: Globo/João Miguel Júnior)**

12.5. Dezembro,  
NÃO HÁ PUBLICAÇÃO