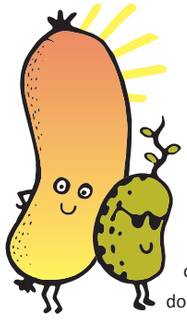


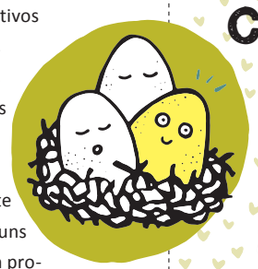
sexo. Não importa se é sobre quem deve usar a cor-de-rosa e quem não deve, o que pensamos do debate "#metoo", a quem damos elogios sobre vestuário, se podemos dizer a palavra sexo em voz alta num café, que palavras usamos com as crianças para descrever os seus órgãos genitais ou como é que vamos comprar tampões e preservativos. Em cada caso, surgem atitudes e valores que têm a ver com a educação sexual, e nós transmitimos essas opiniões, quer elas sejam pedidas ou não.

A EDUCAÇÃO SEXUAL ESTÁ SEMPRE PRESENTE, E NÓS ESTAMOS A DAR-LHE VIDA.

CADA PESSOA É ÚNICA E DIFERENTE. NENHUMA PESSOA ESTÁ ERRADA OU É ANORMAL.

#10 SER RESPONSÁVEL PELA CONTRACEPÇÃO

A contracepção é um tema recorrente para pessoas de todos os géneros e de todas as idades. Um tema sobre o qual ainda temos muito que aprender. Porquê? Porque existem cerca de 25 métodos contraceptivos diferentes, dois dos quais são utilizados por homens, apenas três dos quais protegem de infecções sexualmente transmissíveis e alguns dos quais requerem procedimentos médicos para serem utilizados - para citar alguns. A educação sexual ajuda a manter uma visão geral entre as várias opções e a tornar claro para todos os grupos-alvo quais os métodos disponíveis de uma forma clara e sem julgamentos.



A ESCOLHA DO MÉTODO CONTRACEPTIVO É UMA DECISÃO IMPORTANTE. A EDUCAÇÃO SEXUAL GARANTE UM APOIO NEUTRO E ABRANGENTE NO PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO.

CEGONHAS OU SEMENTEIRAS? O QUE É QUE AS CRIANÇAS QUEREM REALMENTE SABER QUANDO PERGUNTAM DE ONDE VÊM OS BEBÉS...

cai conversas associação internacional

CONTACTE-NOS

E-MAIL: CAI@CAI.ORG

WWW.SEXEDUCATIONINFO.COM

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

FLYER ELABORADO PELA LIL*.

NÃO SERÁ ASSUMIDA QUALQUER RESPONSABILIDADE POR INTERPRETAÇÕES INCORRETAS

LAYOUT + ILLUSTRATION: NINA MARKART

#UNEXCITED

Estamos gratos por existir educação sexual

PORQUÊ? PORQUE AS EXPERIÊNCIAS, ATITUDES E EXPECTATIVAS SOBRE O AMOR, A SEXUALIDADE E AS RELAÇÕES SÃO UMA PARTE FUNDAMENTAL DA VIDA DAS PESSOAS DE TODAS AS IDADES E DE TODAS AS ORIGENS. NÓS AQUI NA CAI PENSAMOS QUE ESTA É UMA PARTE DA VIDA QUE MERECE UMA ABORDAGEM "NÃO EXCITADA", CONTEXTUALIZADA E CIENTIFICAMENTE FUNDAMENTADA. QUEREMOS FALAR SOBRE A REALIDADE DA SEXUALIDADE, DO AMOR E DAS RELAÇÕES E EDUCAR, APOIAR E COMUNICAR FORA DOS ESPAÇOS EDUCATIVOS. FAZÊMO-LO COM UMA EDUCAÇÃO SEXUAL RICA EM CONTEÚDOS, SUBSTANCIAL E PRÁTICA, COMO A QUE É PROPORCIONADA PELA NOSSA EQUIPA INTERDISCIPLINAR.

Queremos aproveitar a oportunidade para enumerar algumas das razões por que precisamos de educação sexual e por que vale a pena aprofundar estes temas. Estas dez razões são, na nossa opinião, as melhores das melhores.

#1 PALAVRAS A ENCONTRAR

Os britânicos têm pelo menos quinze palavras diferentes para „rain" (chuva). Não por gostarem de ter uma linguagem complicada, mas porque chuva torrencial é diferente de chuva intensa. Este é um bom exemplo do mundo das palavras que deixa claro como é importante chamar as coisas pelos seus nomes específicos. Especialmente neste campo importante, multifacetado e complicado da educação sexual, muitos acham esta tarefa assustadora. Por isso, vamos falar sobre isso e aprender em conjunto a chamar as emoções, as decisões, os genitais, os métodos contraceptivos, o amor e o sexo pelos seus nomes.

FALAMOS COM CALMA, ABERTAMENTE E SEM JUÍZOS DE VALOR SOBRE A SEXUALIDADE.

COR-DE-ROSA OU AZUL NÃO É A SOLUÇÃO.

#2 NOMEAR OS NOSSOS SENTIMENTOS

A capacidade de nomear os nossos sentimentos é uma das competências mais importantes que uma pessoa pode ter. Luto, raiva, alegria, maravilha, medo, surpresa, amor, negação: são os nossos companheiros constantes e se não só os podemos sentir, mas também mostrá-los e nomeá-los, podemos lançar as bases de uma sexualidade saudável e de relações saudáveis.

PROMOVEMOS AS COMPETÊNCIAS DE NOMEAR OS NOSSOS SENTIMENTOS COM HONESTIDADE E SEM MEDO, COMO UMA BASE NECESSÁRIA À NOSSA SAÚDE EMOCIONAL.

#3 CRESCER EM CONJUNTO

É uma história tão antiga como o tempo, aquela que contamos aos nossos filhos e jovens quando se trata de falar de sexo: "Cegonhas e Sementeiras". Embora o imaginário possa ser giro, não tem nada a ver com as pessoas, a nossa sexualidade, o nosso corpo ou os nossos sentimentos. As crianças e os jovens têm geralmente uma atitude despreocupada e curiosa em relação a estes temas, e compreensivelmente! Eles só querem compreender o mundo à sua volta e vale a pena permanecer abertos e curiosos como adultos. Procurar estas discussões e abordá-las sem preocupações ou ansiedades, mas apenas para permitir que elas fluam naturalmente. Nem tudo precisa de ser dito em voz alta. Mas é bom quando podemos aprender uns com os outros.

SERÁ „A CONVERSA SOBRE SEXO" DIFÍCIL? NÃO NOS PARECE. SE PROCURA DISCUSSÕES ABERTAS E CURIOSAS SOBRE OS TEMAS QUE INTERESSAM ÀS CRIANÇAS E AOS JOVENS.

PODEMOS RIR DE QUASE TUDO. MAS NÃO COM TODA A GENTE.

#4 DEFINIÇÃO DE LIMITES

A sexualidade pode - e deve - ser bela. Mas nem sempre é. Portanto, educação sexual também significa falar sobre violência sexual e sentimentos que são difíceis de categorizar. Significa falar de experiências traumáticas, consentimento e rejeição. E significa criar um quadro dentro do qual a violência possa ser evitada e as pessoas afectadas por ela possam ser apoiadas.

A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA FAZ PARTE DA EDUCAÇÃO SEXUAL. REFORÇA A RESILIÊNCIA E APOIA O ESTABELECIMENTO DE LIMITES.

#5 CELEBRANDO A DIVERSIDADE

Alto, baixo, velho, jovem, criança da cidade, rapaz do campo, forte, terno, alto, calmo, confiante, reservado: as pessoas são quem são. E, acima de tudo, somos todos diferentes. A diversidade é a nossa realidade, e a diversidade da nossa existência, das nossas biografias e das nossas expectativas sobre a sexualidade e o amor pode levar a desafios. Mas esta mesma diversidade oferece oportunidades para novas perspectivas. Queremos tornar essas perspectivas visíveis e encorajar a compreensão e o apoio.

A NOSSA FORMA DE EDUCAÇÃO SEXUAL VALORIZA E REFORÇA A DIVERSIDADE.

O QUE NÓS FAZEMOS TEM EMOÇÃO E RAZÃO.

#6 PROMOÇÃO DA CONFIANÇA CORPORAL

Comparar os nossos corpos e a nossa aparência com os dos outros é uma tendência inata que temos como seres humanos. Mas os corpos mudam durante a nossa vida, o que muitas vezes está fora do nosso controlo. Pode ser muito difícil encarar estas mudanças como positivas e não permitir que a validação exterior ou os ideais e normas de beleza gerados pelos media afectem o nosso bem-estar. A educação sexual deve ajudar as pessoas a manter uma compreensão da diversidade dos corpos e de uma auto-imagem saudável. Porque o corpo pode ser muito mais do que ser atraente para os outros.

A EDUCAÇÃO SEXUAL PROMOVE UMA AUTO-IMAGEM POSITIVA, BASEADA NA REALIDADE E NUMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM O PRÓPRIO CORPO.

#7 QUESTIONAR OS IDEAIS

Para ser honesto, quem não quer ser atraente para si próprio e para os outros e ser visto como desejável e amável? Mas quem decide o que é belo, amável e desejável? Os amigos do Facebook? Os vizinhos? Parceiros? E é permitido sentir-se pouco atractivo ao seu próprio espelho? Um aberto e crítico exame, baseado na realidade das questões: o que nos torna bonitos? e o que achamos bonitos? é uma componente significativa da educação sexual tal como a entendemos.

A BELEZA TEM MUITOS ROSTOS INDIVIDUAIS QUE PODEMOS DISCUTIR NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO SEXUAL.

A VARIEDADE É O TEMPERO DA VIDA.

#8 PROMOVER A EDUCAÇÃO PARA OS MEDIA

A educação sexual está constantemente a acontecer à nossa volta. Quer seja no YouTube, Instagram, Netflix, no cinema ou em sites pornográficos. Os meios digitais são uma parte real da nossa vida quotidiana. Pode divulgar informação e conhecimento, mas também pode reforçar clichés e estereótipos ou transmitir ideais supostamente partilhados que pressionam tanto os adultos como os jovens a agir ou pensar de uma determinada forma. A educação sexual promove o conhecimento das fronteiras entre a realidade e a ficção e entre a autenticidade e o comércio. Apoia uma interação saudável e prática entre os temas do amor, das relações e da sexualidade num mundo digitalizado.

ONDE COMEÇA E ACABA A REALIDADE, NUM MUNDO EM QUE OS MEIOS DIGITAIS SÃO UMA PARTE CRUCIAL DESSA REALIDADE?

COMO É QUE AS BORBOLETAS ENTRAM NA BARRIGA?

#9 DIZENDO O QUE QUEREMOS DIZER

O teórico da comunicação, Paul Watzlawick, disse: „não se pode não comunicar". E porque a educação é uma forma de comunicação, também não podemos não educar sobre