

ADOLESCÊNCIA: SEXUALIDADE, BIOLOGIA, SENSUALIDADE E AMOR!...

MANUEL ALBERTO MORAIS BRÁS

COORDENADOR DE ENFERMAGEM DO CENTRO DE SAÚDE DE MACEDO DE CAVALEIROS
MESTRE EM CIÊNCIAS DE ENFERMAGEM (ESPECIALIZAÇÃO SEXUALIDADE DO ADOLESCENTE) PELO ICBAS UNIVERSIDADE DO PORTO
DOUTORANDO EM CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ICBAS UNIVERSIDADE PORTO

Elegemos como tema central a sexualidade na adolescência, pela importância que a mesma representa no desenvolvimento dos adolescentes, na medida em que é um dos domínios em que de uma forma muito vinculada, se encontram entrelaçados aspectos de ordem biológica, psicológica e sócio-cultural, cuja influência é determinante de atitudes e comportamentos, refere-se ao modo como cada um se relaciona consigo próprio e com os outros, na procura do amor e intimidade.

Assim a sexualidade faz parte integrante da vida e da identidade pessoal, uma sexualidade harmoniosa e satisfatória passa a ser uma valência fundamental no moderno conceito de saúde, pelo que não faz realmente sentido conceber hoje, um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social sem uma vida sexual gratificante (Gomes Francisco Allen, 1987).

A sexualidade humana inicia-se à nascença e mantém-se presente até ao fim da vida.

As atitudes e os valores relacionados com a sexualidade são culturalmente impostos, sendo definidos pela família, pela religião, pelos parceiros sexuais, pelos grupos de pares, pelos adultos que gravitam em torno dos jovens e, pelos modelos impostos pelos media, etc.

Compreender a nossa sexualidade e a dos outros constitui um dos aspectos da vida de tal maneira importante que é inconcebível que o seu conhecimento seja deixado ao acaso (Young Ian, 1995).

Tendo em conta que a saúde e o bem-estar dos adolescentes são, hoje, entendidos como elemento-chave do desenvolvimento humano. No campo da saúde têm sido desenvolvidas nas últimas décadas, inúmeras iniciativas que visam a promoção da saúde e prestação de cuidados de qualidade a adolescentes. **Neste sentido verifica-se que as opiniões e atitudes pessoais e profissionais, relativas a aspectos da sexualidade se revestem de particular importância uma vez que são factores que podem influenciar a saúde.**

Porque estamos conscientes da complexidade do fenómeno, cujo processo multifacetado é resultante de variadíssimos componentes, que interagem ao longo de todo o ciclo vital, com particular enfoque nesta faixa etária, procuramos contextualizar a sexualidade numa perspectiva biológica, erótica/sensual e amorosa.

Segundo Poly Marie e Pagès Jean (1999:17), a adolescência é um espaço intermédio que é preciso: ***“Explorar através das práticas e dos discursos dos jovens daqui e de outros lugares; entre puberdade e maturidade, entre ritos e mitos, entre desejo e agir, entre sentimentos e julgamentos (...) mas pode-se continuar a lista, entre feminino e masculino, entre alegrias e penas, entre dependência e autonomia, entre solidão e solidariedade, entre medo e audácia, entre pudor e provocação, entre passado e futuro, entre amor e amizades, entre vida e morte, etc.”***

Ao longo desta fase, hão-de passar-se coisas muito díspares; a modificação da relação com os seus pais, com os seus companheiros e também todo o problema da identidade sexual, que deslizando pelo amor e, pelo erotismo, sensualidade e sexualidade, se propõe atingir o que se considera ser o final da adolescência, experimentando a autonomia, a identidade pessoal e o seu próprio sistema de valores que lhe permitam decidir livremente aquilo que quer e aquilo que não quer (Marques António et al., 1999; Sampaio Daniel, 2001 e 2004).

São fundamentais todas as interações que se vão operar entre o jovem e o seu grupo, podendo dizer-se que um jovem que passa a sua adolescência isolado, será provavelmente um jovem com um potencial acrescido de dificuldades na área da sexualidade. Se, porventura todo este processo se desenrolou de uma forma saudável, poderemos dizer que a sexualidade juvenil evolui sem grandes reboliços (Rodrigues Custódio, 1999; Marques António, 2000; Sampaio Daniel, 2001).

Embora tenhamos alguma tendência para falar da adolescência patológica, problemática, não devemos esquecer que a adolescência é, e deverá ser **sobretudo festa, descoberta, invenção** e, é extremamente importante que tenhamos a ideia de que na grande maioria dos casos, tudo isto corre muito bem, sendo muitas vezes os adultos que têm grandes fantasmas, especialmente no campo da sexualidade do adolescente (Marques António et al., 1999; Sampaio Daniel, 2001). “A adolescência é sobretudo uma fase da vida de construção das bases da personalidade humana. Construção desse eu único que é cada um de nós. Os problemas que lhe podem estar ligados são próprios das contradições e tactear de caminhos num momento de opções, em que

tão intensamente a vida é vivida" (Cruz Gabriela, 1991:2).

O comportamento das crianças, nesta matéria, é extremamente influenciado pela maneira como os pais, os professores/educadores e profissionais de saúde, concebem, eles próprios, o valor de cada sexo. As relações dos sexos entre eles e, de um modo geral, a conduta do homem e da mulher na vida. Muito embora a sexualidade viva com o jovem desde a sua origem, só intervém no sentido genital do termo a partir da puberdade (Andrade Isabel, 1996).

É de facto a partir da puberdade que a sexualidade adquire uma dimensão especialmente genital e erótica. É a sede de afirmação sexual que conduz a novos mundos. Numa fase em que é tarde para ser criança e cedo para ser adulto, a masturbação acaba por ser uma forma de acalmar as forças sexuais que agora agitam o corpo. É por volta desta altura que um verdadeiro *despertar* de hormonas, invade e altera as diferentes partes do corpo. O jovem fica ansioso, inseguro, inquieto, e aflito nas suas relações intra e extra pessoais.

A sexualidade surge como um facto de cultura e de linguagem. Procura-se a todo o custo o encontro com o outro, diferente de si próprio.

É neste período da vida que se constroem os alicerces que, mais tarde, já na idade adulta irão modelar os conceitos de risco, os laços amorosos e o próprio sentido de vida. A sexualidade continua a ser uma linguagem privilegiada entre indivíduos atraídos uns pelos outros.

"Ela (a educação) é o fio-de-prumo de uma vida equilibrada onde a sexualidade tem um lugar essencial. E referimo-nos à sexualidade com a naturalidade de quem fala de afectividade, de quem fala de uma forma inteligente de sentir, de quem fala de partilha, de emoção, de prazer, mas também, e em simultâneo, de responsabilidade e respeito" (Carvalho Teresa, 1999:5).

Falar de sexualidade é difícil porque imaginamos sempre coisas associadas a ela que nos levam a ficar com vergonha. Se calhar por isso é que todos nós que temos responsabilidades sobre estas matérias não estamos à-vontade para conversar com os jovens adolescentes.

Todas as questões relacionadas com a sexualidade, sendo importantes em qualquer fase da vida, revestem-se de características específicas e merecem especial atenção durante a adolescência.

As mensagens que os pais professores, educadores e profissionais de saúde possam transmitir relativamente à sua própria sexualidade são fundamentais para a maturação sexual do adolescente. Os pais devem saber que os filhos têm o direito de escolher livremente a sua equipa de

saúde, e que estes devem, se assim o entender, irem sozinhos à consulta, o que lhes permitirá tornarem-se mais responsáveis pelas suas atitudes e pela sua saúde.

Devemos promover uma relação de abertura com os jovens, sem jamais nos tornarmos paternalistas. A ignorância sexual pode ser um risco de gravidez na adolescência (Grande Nuno, 1999, Marques António, 2000; Macpherson Ann, 2001)

A declaração da sexualidade nas crianças e nos jovens é algo que não deve ser reprimido. Sendo que a sexualidade é privada, dá prazer, gera filhos e pode transmitir doenças. Deve por isso ser ensinada e exercida com alguns pré-requisitos, tais como; responsabilidade, respeito, amor e alegria. Sem estes condimentos pode tornar-se um acto grosseiro, frio, cruel, arriscado e irresponsável (Gouveia Ana Carla, 2000).

Acariciar uma zona erógena pode ser o equivalente a despoletar um *fogo de artifício*. A boca, os seios, as nádegas e os órgãos genitais são zonas altamente erógenas e *potencialmente inflamáveis*, que cooperam no relaxamento físico e espiritual.

A **masturbação** é uma expressão normal da sexualidade humana, especialmente importante e intensa na adolescência. É uma fase indispensável para o jovem atingir o completo e normal desenvolvimento. Lentamente, o jovem reduzirá essas práticas de masturbação às estritamente indispensáveis ao seu equilíbrio. (Alvim Francisco, 1986; Marques António, 2000; Sampaio Daniel 2001).

O cérebro tem através da sua actividade química um papel fundamental, tanto nos prenúncios físicos como nas emoções ligadas ao amor. (Chambom Philippe, 1998; Rodrigues Custódio, 1999; Rosas João, 2001).

Assim quando estamos apaixonados, o cérebro é banhado por uma substância química, a que se chama feniletilamina. Igualmente nos homens e nas mulheres, este combinado da família das anfetaminas desperta sensações de grande energia, prazer, excitação, euforia e optimismo (Chambom Philippe, 1998; Rosas João; 2001).

Os níveis de **dopamina**, (um neurotransmissor) sobem na fase de paixão, do que provém a intensificação do apetite sexual. A **occitocina**, hormona da *disponibilidade*, também aumenta os seus níveis.

As pessoas tornam-se dependentes dos elevados níveis de feniletilamina e, para alcançar e sentir o estímulo que lhe está associado, acabam por mudar com alguma frequência de parceiro, nomeadamente no período adolescente (Rosas João, 2001).

Quando alguém se sente fortemente atraído por outro, pode experimentar numerosos sintomas

físicos. Entre eles os mais comuns são a ansiedade, a excitação, a insónia, a boca seca, as mãos tornam-se frias, sensação de nó no estômago, palpitações, a dificuldade de concentração a falta de apetite e variações de humor.

É fundamental que todos os assuntos sobre a sexualidade possam ser abordados com os jovens, para que estes descubram as diferentes etapas que permitem a cada um seguir a sua orientação sexual.

O adolescente que se revela atraído pelo outro sexo sente-se mais seguro, uma vez que está de acordo com as expectativas e pressões do meio social. Em contrapartida, aquele que toma consciência da sua atracção homossexual vai desenvolver dúvidas e inquietações causadas pelo seu não conformismo. Fará frequentes tentativas heterossexuais para corresponder à normalidade social e para estar certo da sua orientação.

A sexualidade é uma viagem à descoberta do mundo das nossas próprias características, permitindo-nos um desenvolvimento equilibrado como seres humanos portadores de uma identidade fundada e construída com base no respeito pelo outro, e pelo seu direito à diferença. Para além desta biologia que nos é profundamente intrínseca, somos seres altamente sensuais e eróticos. O que justifica o nosso imenso prazer no desejo pelo outro, e, o que subentende sermos desejados. (Rodrigues Custódio; Moore Thomas, 1999; Rosas João, 2001).

A sensualidade é indício de anseio, de bem-estar e fascinação. Globalmente a sensualidade está impregnada em todos os órgãos dos sentidos. Um **olhar** que acaricia, uma mão que subtilmente **toca**, um **cheiro** que fugazmente agita, o **sabor** de uma pele maliciosa, uma voz que embala, eis os ingredientes e detalhes imprescindíveis que podem despoletar em cada um indescritíveis filões de prazer.

Amar é o acto mais antigo do mundo. Tudo quanto se relaciona com o amor e o sexo marca vincadamente a nossa personalidade, o nosso bem-estar e, inclusive, a nossa história, com mais intensidade do que qualquer outro aspecto da nossa vida.

Pensar sobre o amor é pura perda da razão. A plasticidade do amor comporta múltiplas facetas: a fraternidade, o carinho, a dependência, o ciúme a atracção sexual, o desejo de posse e o poder. Assim o amor deve ser um processo que cresce em condições de igualdade entre parceiros. Não tendo por finalidade a posse, mas o prazer partilhado do e com o outro na pluralidade de cada um (Andrade Isabel, 1996; Marques António et al.; 1999; Serrão Daniel e Nunes, 1998; Grande Nuno, 1999).

Perante tudo o que foi dito, a sexualidade deve ser encarada como algo inevitável, natural e

essencial na vida de cada um. Particularmente em relação aos adolescentes, não se pode descurar a necessidade de educação sexual para serem obtidos ganhos em saúde.

A escola constitui assim um espaço privilegiado para se abordar e desenvolver o tema da educação sexual pois, além de ser um local onde os jovens passam a maior parte do seu tempo, será certamente o espaço onde surgem os primeiros estímulos neste âmbito, sendo por isso necessário nesta fase, o desenvolvimento de competências essenciais para a vida.

Assim educar para uma sexualidade saudável é educar para um comportamento informado, livre e responsável no respeito pelo corpo e pela pessoa do outro; é educar para uma vida afectiva intensa e duradoura, na busca da felicidade. Educar para a sexualidade é educar para a saúde (Daniel Serrão, 1996).

Pois como nos sugerem Langfert e Porter os jovens precisam de mais e melhor informação e educação sexual, não para obter um modelo de comportamento definido por sexologistas profissionais, mas para poderem fazer as suas próprias escolhas e viver a sua própria vida da sua própria maneira.

BIBLIOGRAFIA:

- ALVIM, Francisco (1986) - *Meus Pais Não Ousaram Falar* (Educação Sexual). Psicologia, Vol.5 (1), pg : 11-17.
- ANDRADE, Maria Isabel (1996) - *Labirintos da Sexualidade*. Porto. Porto Editora.
- CARVALHO, Teresa (1999) - *Alguns Comentários ao Documento: Orientações Técnicas Sobre Educação Sexual em Meio Escolar*. Ferlap, Boletim 78 (Dezembro), pg : 5-6.
- CHAMBON, Philippe (1998) - *O Sexo Segundo a Ciência*. Revista Notícias Magazine, n.º 332, (Outubro); pg : 26-32.
- CRUZ, Gabriela (1991)- *Adolescência Uma Fase Muito Gira*. Planeamento Familiar (50), pg : 2
- GOMES Allen, Francisco et al (1987) - *Sexologia em Portugal*. Vol. I. Lisboa. Porto Editora.
- GRANDE, Nuno (1999) - *A grande questão*. in Jornal de Notícias. Porto (Julho), p : 18
- MACPHERSON, Ann (2001) - *Sexualidade e Adolescência*. UPDATE, Planeamento Familiar (Fevereiro), pg : 26-27.
- MARQUES António et al (1999) - *Curso de Adolescência e Sexualidade*. Macedo de Cavaleiros. Maio.
- POLY, Marie-Françoise e PAGÈS, Jean-Sylvain (1999) - *Quando os Adolescentes Despertam Para a Sexualidade*. Lisboa. Terramar.
- PRAZERES, Vasco (1998) - *Saúde dos Adolescentes Princípios Orientadores*. Lisboa. Direcção Geral da Saúde.
- RODRIGUES, Custódio.; TEIXEIRA, Marques.; GOMES, M. Freitas (1989) - *Afectividade: Elementos Básicos de Psicologia Científica*. Porto. Edições Contraponto.
- ROSA, João (2001) - *Deveraneios*. Revista Saúde e Bem Estar. N.º 88 (Agosto), pg : 6-33.
- SAMPAIO, Daniel.(1997) - *Vozes e Ruídos - Diálogo com os Adolescentes*. 9.ª-ed. Lisboa. Editorial Caminho.
- SAMPAIO, Daniel.(2001) - *Conversas Privadas*. RTP Canal 2 , 1.º Semestre.
- SERRÃO, Daniel.; NUNES, R. (1998) - *Ética em Cuidados de Saúde*. Porto. Porto Editora.
- YOUNG Ian et al (1995) - *Promover a Saúde da Juventude Europeia*. Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde, ISBN 972-9425-50-7.