



Formação em Educação Sexual para Pessoas com Deficiência Mental

Sexo e Relaciona- mentos

Banco de Palavras

Conteúdos

Introdução	5
Partes sexualizadas do corpo e suas funções básicas	11
Sexo e género	21
Orientação sexual	25
Desconhecidos, conhecidos, amizades e relacionamentos	29
Convenções sociais e encontros	31
Sexo e masturbação	37
Gravidez, parentalidade e contraceção	43
Sexo seguro	47
Consentimento e abuso	51

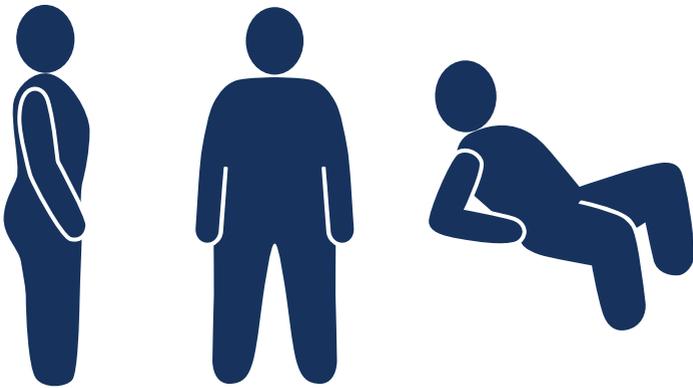
Introdução

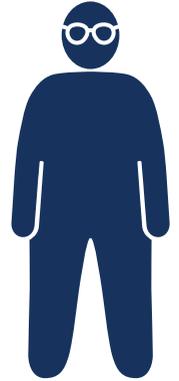
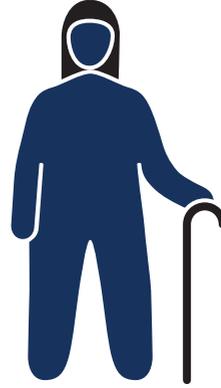
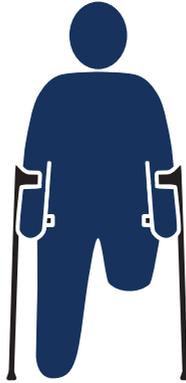
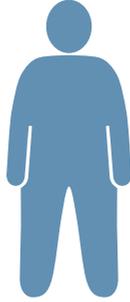
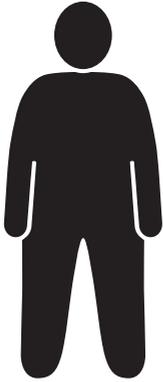
O Banco de palavras TRASE consiste numa seleção de terminologia e conceitos organizados por temática e relacionados com a sexualidade e as relações amorosas.

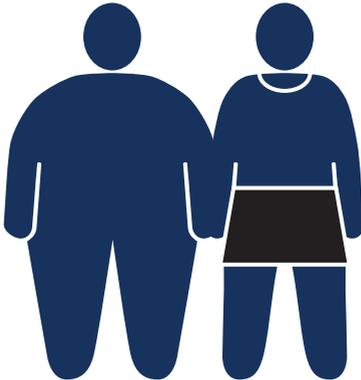
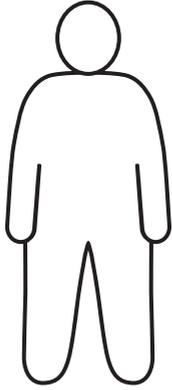
Os utilizadores poderão encontrar determinadas temáticas e discuti-las de forma aprofundada em contexto pedagógico. O banco de palavras TRASE pode ser utilizado como complemento à abordagem da educação sexual ou como recurso suplementar ao estudo da temática em causa.

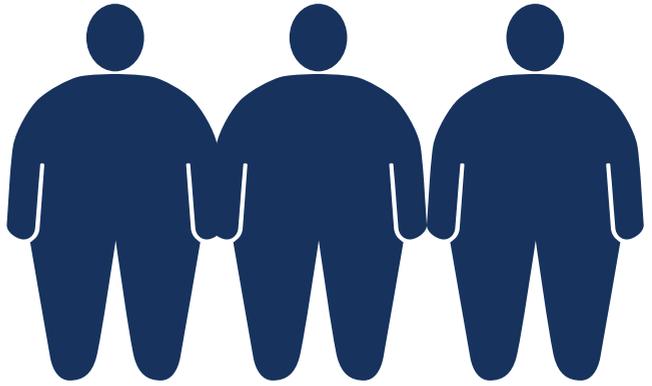
O Banco de palavras TRASE destina-se a técnicos, pais, educadores, professores e a todos os indivíduos com dificuldades de aprendizagem ou deficiência mental. É mais adequado para os indivíduos que tenham já desenvolvido, com ou sem apoio, competências de leitura e que pretendam complementar a informação relativa à temática da sexualidade.

O Banco de palavras TRASE tem por base a desconstrução dos conceitos de sexualidade e de género. Esta abordagem permitirá considerar o corpo humano no seu todo, tendo em conta os diferentes conceitos associados ao género, bem como orientações e/ou preferências sexuais distintas ou que não são consideradas nas assunções duais e normativas tais como as vivenciadas nas sociedades ocidentais modernas.



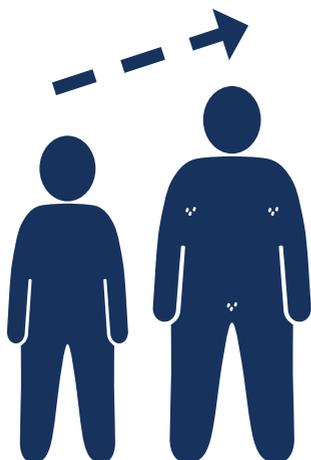






Partes sexualizadas do corpo e suas funções básicas

Puberdade

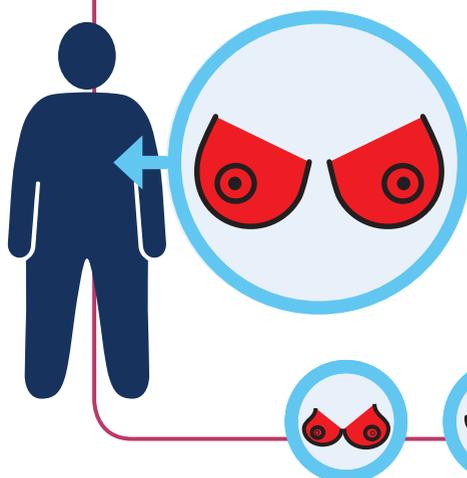


A puberdade é a fase em que o adolescente se torna adulto.

Por norma, o corpo cresce e altera a sua forma. Alguns indivíduos começam a ter pelos faciais e noutras partes do corpo.

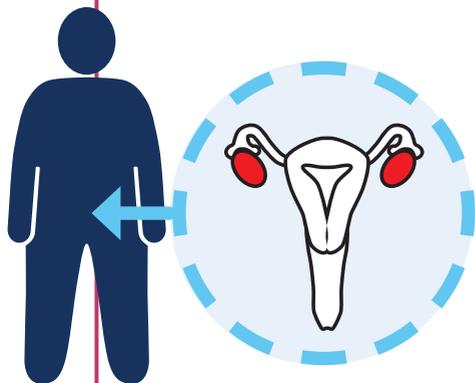
A idade em que a puberdade começa bem como a sua duração variam de indivíduo para indivíduo.

Peitos



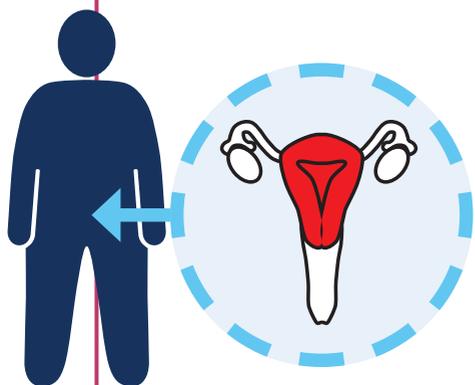
Algumas pessoas desenvolvem peitos na parte peitoral. O format e tamanho dos peitos é variável, desenvolvendo-se também glândulas que produzirão o leite materno. Por norma, os peitos só produzirão leite após o parto.

Ovários



Os ovários são órgãos que produzem óvulos e hormonas. Por norma, existem dois ovários. Os ovários estão localizados na parte inferior da barriga, um de cada lado do útero. Com o início da puberdade, cada ovário liberta um óvulo durante o período menstrual.

Útero



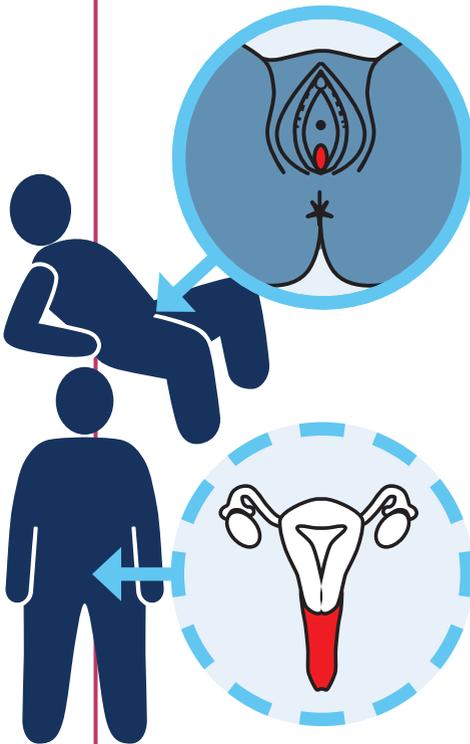
O útero é um órgão muscular onde dentro do qual os óvulos fertilizados se desenvolvem em bebés. Localiza-se entre os ovários na parte inferior da barriga.

Vagina

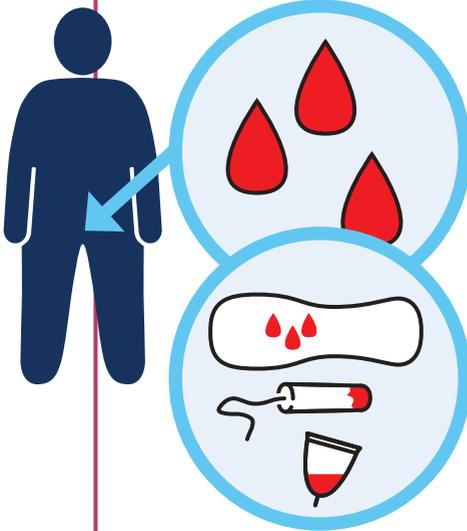
A vagina é um tubo muscular elástico. A vagina liga o útero à vulva.

A vagina tem diferentes funções. É natural que, por vezes, ela expulse alguns fluídos. Estes podem ser descargas vaginais ou sangue menstrual. A vagina produz um fluido durante os momentos de estimulação.

Na vagina podem ser inseridos dedos ou o pénis. A vagina é também o canal por onde saem os bebés.



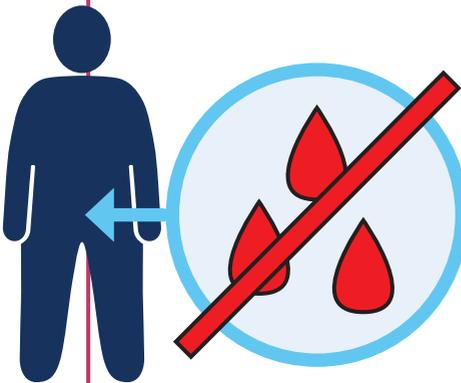
Menstruação



A menstruação acontece quando o sangue flui do útero para a vagina para ser expulso do corpo. Tal pode ocorrer mensalmente, durante alguns dias, desde a puberdade até à menopausa.

O fluxo sanguíneo que vem do útero pode ser absorvido fora do corpo através do uso de um penso menstrual ou no seu interior, por exemplo, com um tampão.

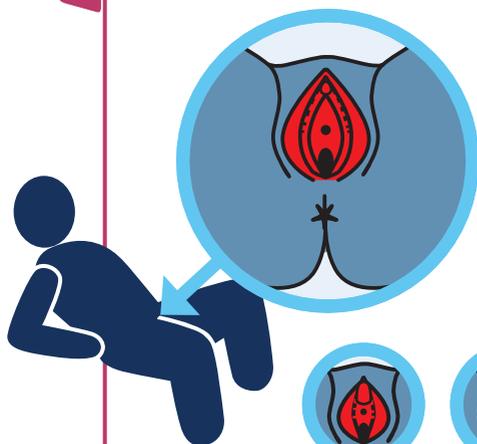
Menopausa



A menopausa é a fase em que os ovários deixam de produzir hormonas libertando apenas óvulos. Gradualmente, nesta fase, a menstruação cessa.

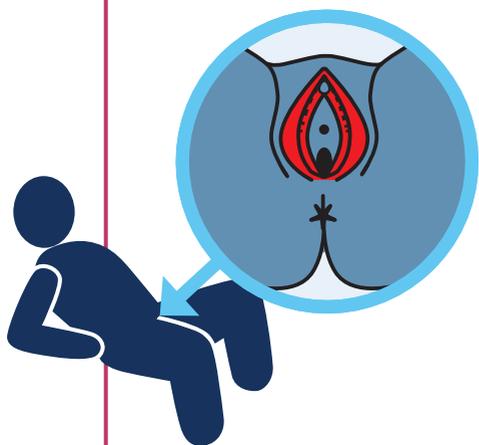
A idade inicial da menopausa é variáveis. Pode começar entre os 40 e os 50 anos.

Vulva



Algumas pessoas têm um órgão sexual externo chamado vulva. A vulva é constituída por um conjunto interno e externo de pele chamado lábios. A parte externa é o clitóris e a interna corresponde aos orifícios da vagina e da uretra.

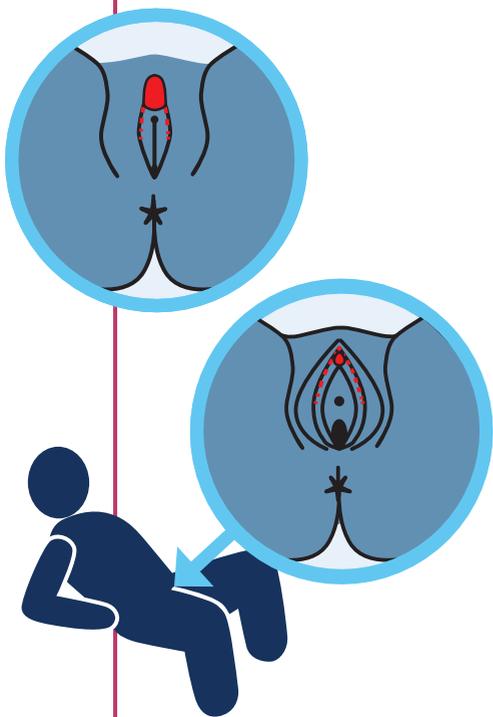
Lábios



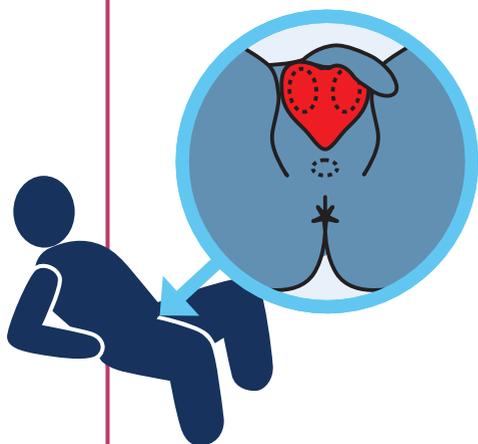
Os lábios consistem na dobra arredondada de pele que protege a estrutura genital: os orifícios vaginal e uretral e o clitóris. Durante a puberdade é natural crescerem pelos púbicos na dobra externa - os grandes lábios. A dobra interna - pequenos lábios - é mais fina e não tem pelos. Os lábios variam no tamanho, forma e cor.

Clitóris

O clitóris é um órgão que pode dilatar. Normalmente, a parte mais larga do clitóris está localizada no interior do corpo. Outra parte mais pequena situa-se na parte frontal da vulva. O tamanho da parte externa do clitóris pode variar. Frequentemente, a parte visível do clitóris é menor e não possui uretra. Em algumas pessoas, o clitóris pode ser maior e poderá ter uretra. O clitóris possui muitos terminais nervosos. Pode ser uma fonte de prazer sexual.

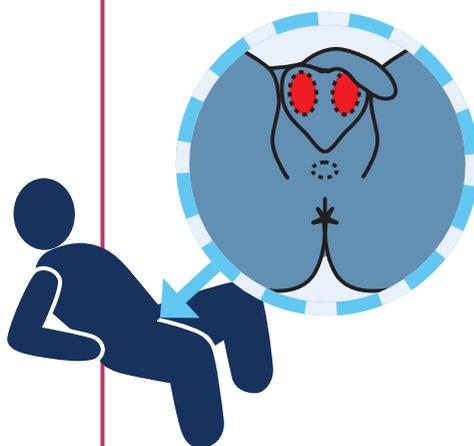


Escroto



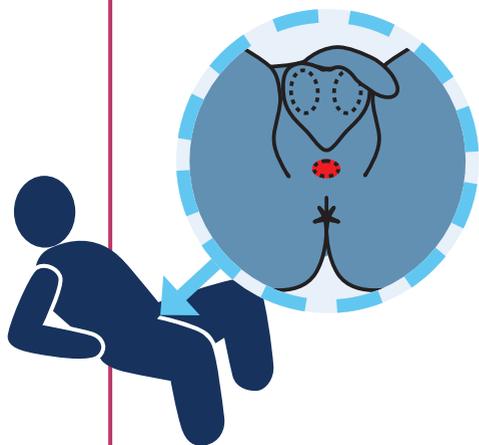
Algumas pessoas possuem um escroto na sua genitália. O escroto é uma bolsa externa que contém os testículos. É normal crescerem pelos púbicos no escroto durante a puberdade.

Testículos



Os testículos produzem hormonas e esperma. São dois órgãos em forma de ovo que se situam no interior do escroto.

Próstata



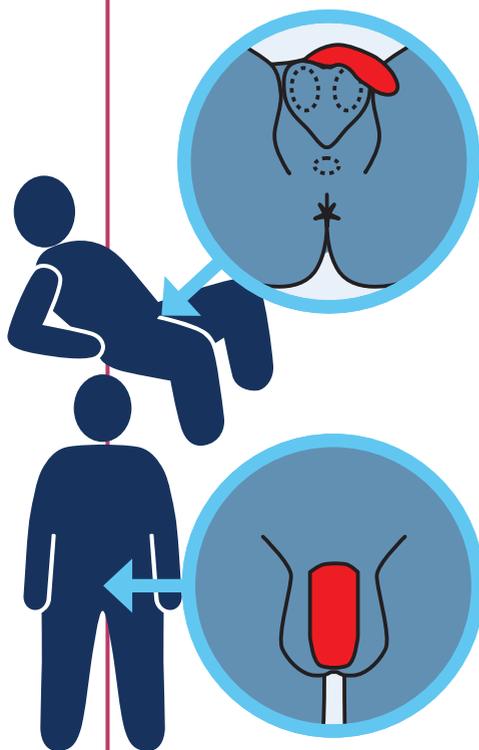
A próstata é uma glândula que produz fluídos que permitem ao esperma ser transportado durante a ejaculação. A próstata localiza-se perto da bexiga e da uretra.

Esperma



O esperma é um conjunto de células que fertilizam os óvulos. Ao penetrar na vagina, o esperma é transportado até ao útero e pode fertilizar os óvulos. A fertilização do óvulo resulta na gravidez.

Pénis

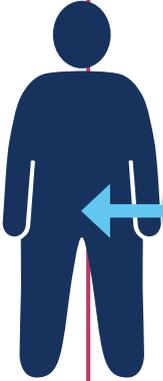


O pénis é um órgão externo localizado por cima do escroto. A ponta do pénis denomina-se de glande. A zona localizada entre a glande e o corpo denomina-se por pele do eixo. O tamanho do pénis é variável.

Quando o sangue irriga em grande quantidade o pénis, este fica ereto e duro. A isto dá-se o nome de ereção. O pénis tem funções distintas: serve de passagem para a urina e pode ser também fonte de prazer sexual. Durante a ejaculação, o pénis liberta esperma.

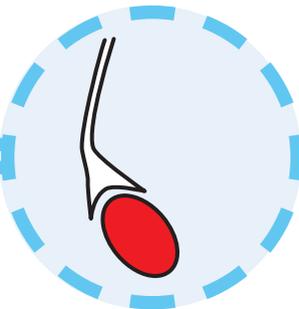


Ejaculação



A ejaculação é o processo em que o esperma é liberado pelo pênis ou quando fluídos mais límpidos são soltos pela uretra situada na parte superior do orifício da vagina.

Ovotestis



O ovotestis é uma glândula sexual mista - ovários e testículos. Esta glândula sexual pode aparecer combinada com um ovário ou um testículo.

Sexo e gêneros

Fêmea



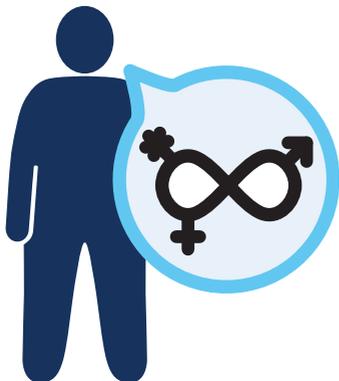
O corpo cuja estrutura genital no momento de nascimento, é constituído por clitóris, lábios, vagina, ovário e útero é denominado de fêmea. Pessoas com estas características são identificadas como rapariga ou mulher. Normalmente, os corpos de constituição feminina desenvolvem mamas durante a puberdade.

Macho



O corpo cuja estrutura genital no momento de nascimento, é constituído por pênis, escroto, testículos e próstata é denominado de macho. Pessoas com estas características são identificadas como rapaz ou homem. Os corpos masculinos, frequentemente, mantêm um peito plano quando adultos.

Intersexual



O corpo cuja estrutura reúne diferentes combinações do corpo feminino e masculino é denominado de intersexual.

Complementarmente, um intersexual define uma pessoa que se identifique como tal. Alguns indivíduos intersexuais identificam-se a si próprios como inter ou outros termos.

Rapariga ou mulher



Uma rapariga ou uma mulher é uma pessoa que se identifique como, tal independentemente da sua aparência. Um rapaz ou um homem é uma pessoa que se identifique como tal, independentemente da sua aparência. Os indivíduos agénero (não-binário) não se identificam com nenhum género.

Rapaz ou homem



Um rapaz ou um homem é uma pessoa que se identifica como tal, independentemente da sua aparência.

Trans*



Os indivíduos que não se identificam com o género que lhes foi atribuído denominam-se de Trans. Estes indivíduos podem também auto denominar-se de transexuais ou outros termos.

Alguns poderão solicitar a alteração legal do seu nome próprio e do seu género. Poderão também tentar alterar a sua aparência e/ou a forma corporal. Uns podem fazer todas estas alterações e outros não realizar qualquer transformação.

Agénero



Os indivíduos agénero (não-binário) não se identificam com nenhum género.

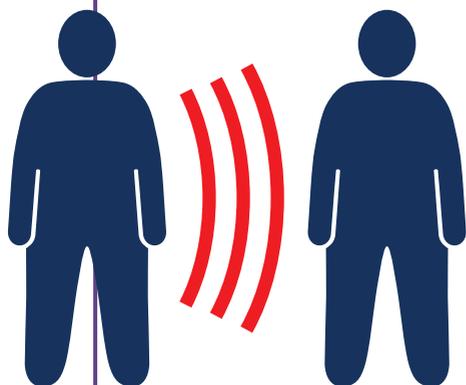
Multigénero



Os indivíduos multigénero identificam-se com mais do que um género.

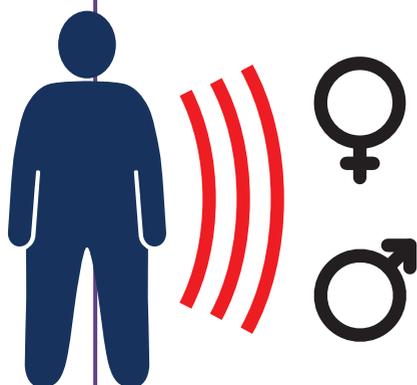
Orientação Sexual

Pansexual



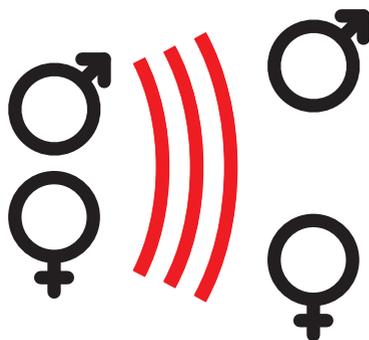
Ser pansexual significa gostar de alguém independentemente do seu sexo/gênero.

Bissexual



Originalmente, ser bissexual significava gostar de pessoas de ambos os sexos/gêneros – homem e mulher. Atualmente, ser bissexual pode também significar gostar de dois ou mais sexos/gêneros.

Homossexual



Ser homossexual significa que se gosta de alguém do mesmo sexo/gênero.

Lésbica



Uma lésbica é alguém que se considera mulher e que gosta de mulheres.

Gay (Homem)

Um gay é alguém que se considera homem e que gosta de homens.



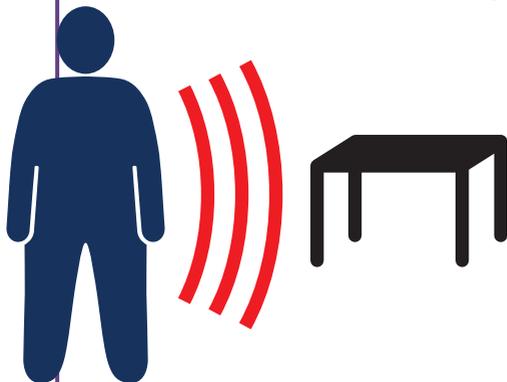
Heterossexual

Ser heterossexual significa gostar de alguém do sexo/ género distinto do seu – homem/mulher ou mulher/ homem.



Objetofilia

Indivíduo que gosta de objetos inanimados.



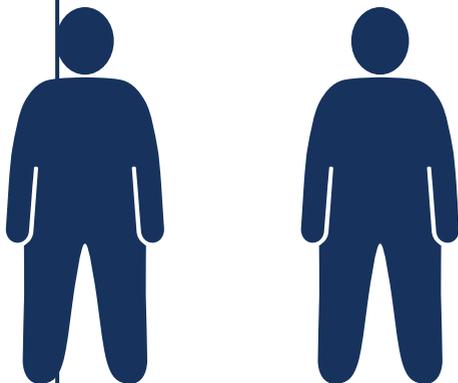
Assexual

Ser assexual significa não sentir atração sexual por nenhuma pessoa ou objeto.



Desconhecidos, conhecidos, amigos e relacionamentos

Desconhecido



Um/a desconhecido/a é um indivíduo que não identificamos nem reconhecemos.

Conhecido



Uma pessoa conhecida é alguém que identificamos e reconhecemos, mas com quem não convivemos muito.

Amigo/a



Um/a amigo/a é alguém que conhecemos bem, de quem gostamos e com quem apreciamos estar.

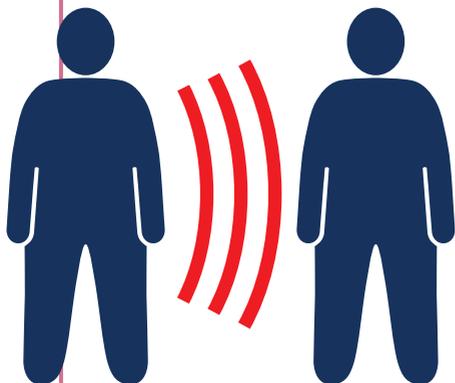
Companheiro



Um/a companheiro/a é uma pessoa de quem gostamos e com quem passamos tempo, conhecendo-a também de forma íntima.

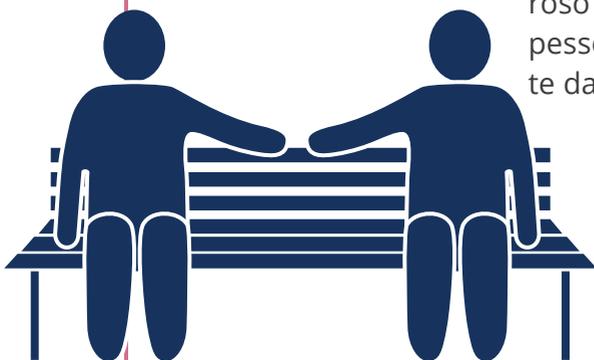
Convenções sexuais e encontros

Namoriscar



Namoriscar significa agir de forma a demonstrar que gostamos de alguém.

Namoro



Namorar significa manter um relacionamento amoroso ou íntimo com outra pessoa, independentemente da sua orientação sexual.

Casamento



Casamento é um relacionamento entre duas pessoas reconhecido legalmente. Quando um casal é constituído por um homem e uma mulher, essa união é permitida em todos os países. Até ao momento, apenas os indivíduos com género legalmente reconhecido podem contrair matrimónio.

Parceria



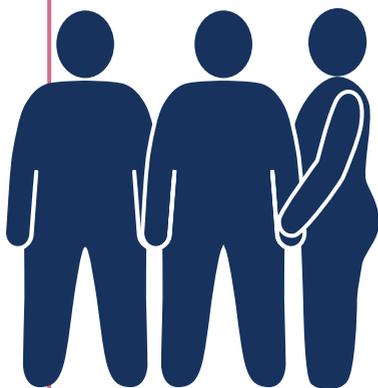
Parceria é uma relação íntima entre indivíduos independentemente da sua orientação sexual.

União de facto/União Civil



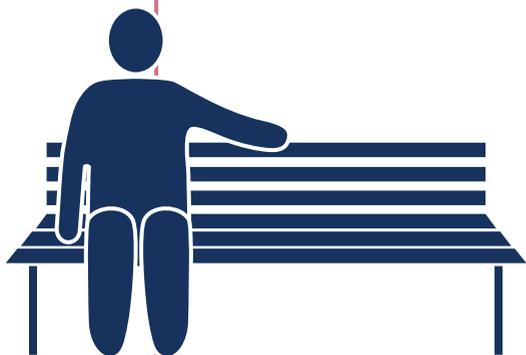
Em alguns países, não é permitido a um homem casar com outro. O mesmo se aplica às mulheres. No entanto, em vez disso, alguns países reconhecem a união de facto ou civil a estes casais.

Relação aberta



Numa relação aberta os parceiros concordam em ter relações sexuais com outros indivíduos fora da sua relação amorosa.

Solteiro/a



Ser solteiro/a pode ter um significado distinto dependendo do contexto em que é utilizado. Legalmente, ser solteiro/a significa não ser casado ou não manter uma união de facto/união civil. Em linguagem corrente, solteiro/a é um indivíduo que não tem parceiro/a.

Poliamor



Poliamor é um relacionamento múltiplo em que vários parceiros partilham a sua vivência amorosa.

Cruising



O ato de cruising designa as relações espontâneas e descomprometidas entre desconhecidos ou pessoas pertencentes à mesma rede de contactos. Os encontros cruising acontecem sobretudo em parques ou casas de banho públicos. O cruising está essencialmente associado à cultura e comunidade gay masculina.

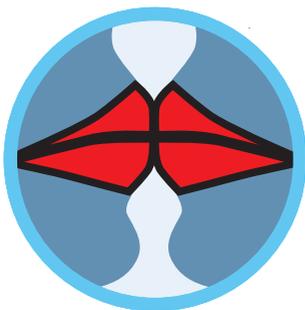
Sex Party



Uma sex party acontece quando vários indivíduos se juntam com o propósito de manter relações sexuais entre eles. Estas festas realizam-se sobretudo em casas particulares ou em clubes específicos.

Sexo e masturbação

Beijo



Um beijo é o ato de tocar com os lábios numa pessoa. Pode ser um sinal de respeito, afeto ou de atração sexual.

Masturbação



Masturbação é o ato de ter prazer sexual através da autoestimulação. A estimulação sexual pode ser feita manualmente ou com recurso a objetos sexuais de forma a ter prazer ou obter satisfação sexual.

Sexo



O sexo é uma atividade que habitualmente inclui beijar, acariciar ou sentir o corpo do/a parceiro/a. Alguns indivíduos apreciam práticas sexuais que envolvam o desempenho de papéis/ personagens ou que provoquem dor.

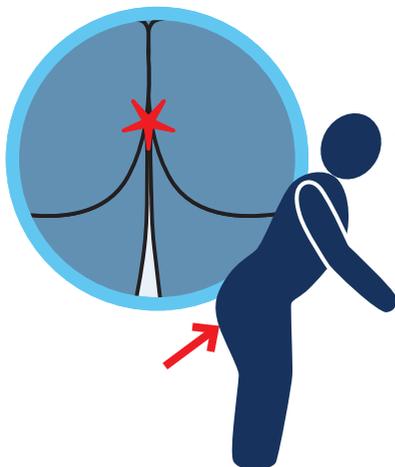


Sexo oral



O sexo oral é o ato de lamber ou chupar o pênis, clitóris ou vagina do/a seu/ sua parceiro/a.

Sexo anal



O sexo anal é o ato de penetrar o ânus do/a parceiro/a com o pênis ou com acessórios eróticos.

Coito vaginal



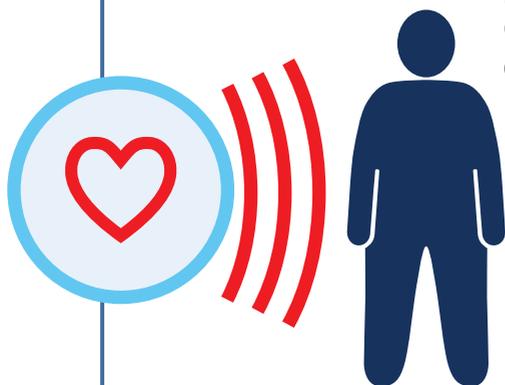
O coito vaginal é o ato de penetração do pênis na vagina.

Orgasmo



O orgasmo é uma sensação de prazer físico que pode resultar da masturbação ou de uma relação sexual. No auge do orgasmo, o corpo fica mais rígido, o pênis ejacula esperma e a vagina contrai-se. Depois do orgasmo, o corpo relaxa naturalmente.

Amor



O amor é um sentimento profundo de afeto e afeição por outro indivíduo ou objeto.

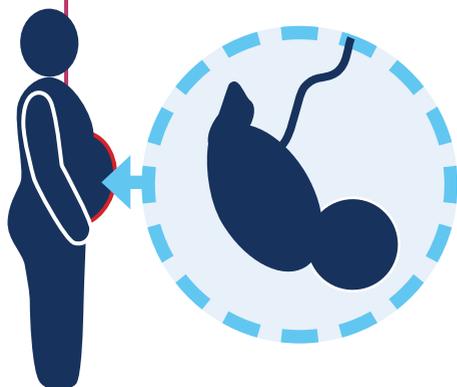
Pornografia



A pornografia pode ser um conjunto de imagens ou textos acerca de comportamentos ou espetáculos eróticos que têm como objetivo a excitação ou gratificação sexual.

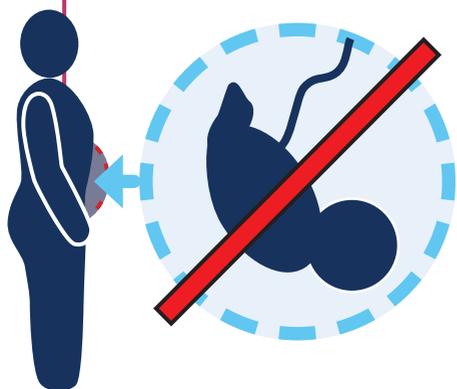
Gravidez, parentalidade e contraceção

Gravidez



A gravidez consiste na evolução de um óvulo fertilizado no útero que se desenvolve em feto/bebé.

Aborto espontâneo



Um aborto espontâneo designa a morte natural do feto durante a gravidez, antes que ele consiga sobreviver de forma autónoma.

Parto



O parto é o processo de ter um bebê/parir.

Parentalidade



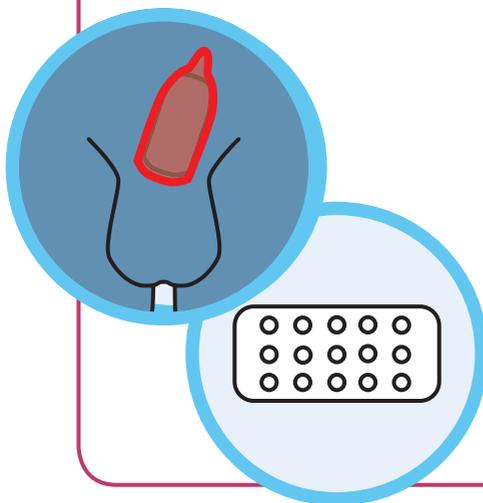
Ser pai/mãe significa cuidar de uma criança até que esta seja totalmente autônoma e independente.

Contraceção

A contraceção permite evitar a gravidez. Existem vários tipos de contraceptivos que podem ser aconselhados pelos médicos ou nos centros de saúde.



Contracetivos



Existem vários tipos de contraceptivos entre os quais a pílula, o diafragma contraceptivo, injeções anti-concepcionais, anel vaginal, preservativos masculinos e femininos, pílula “do dia seguinte”, tampão contraceptivo, espermicidas, entre outros.

Aborto (IVG)

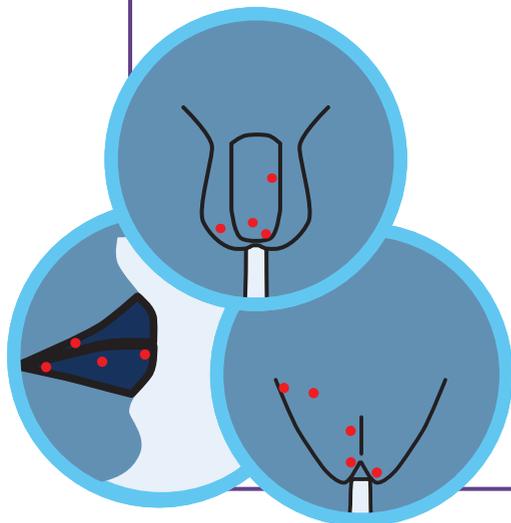


Abortar voluntariamente significa interromper de forma deliberada uma gravidez. Existem várias opções que os médicos podem indicar para se por termo a uma gravidez indesejada.

Sexo seguro

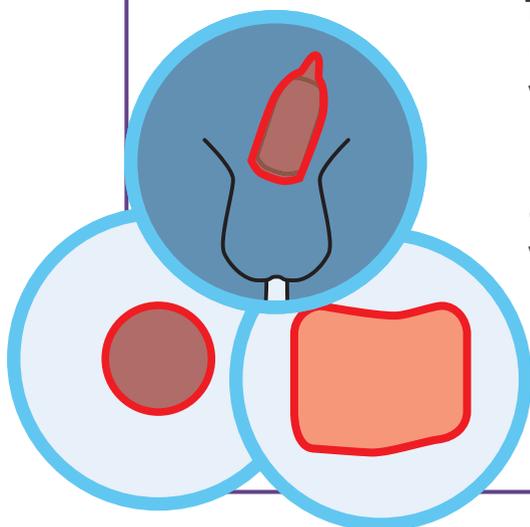
Infeções sexualmente transmissíveis (IST)

Estas infeções podem ser transmitidas através das relações sexuais. Algumas infeções têm como sintomas comichão, ardor ou desconforto, diarreia, úlceras, feridas, bolhas ou verrugas genitais, anais, na boca ou na garganta. Algumas infeções podem não manifestar qualquer sintoma de imediato.

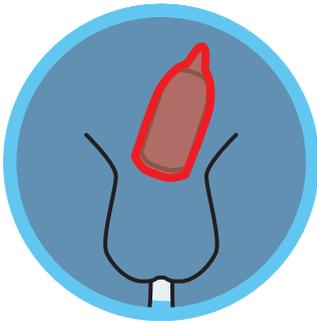


Sexo seguro

Ter sexo seguro significa utilizar métodos contraceptivos ou ter relações sexuais que reduzam o risco de doenças infeto-contagiosas e sexualmente transmissíveis.

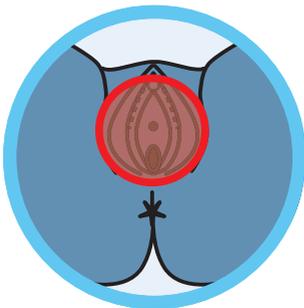


Preservativo



O preservativo é uma barreira muito fina feita de plástico ou latex que é colocada no pênis durante a relação sexual. Quando usado corretamente, o preservativo reduz o risco de transmissão de infecções contagiosas. Pode também impedir uma gravidez indesejada.

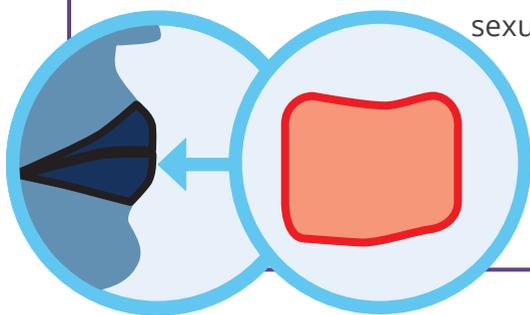
Preservativo feminino



O preservativo feminino aparenta-se com uma pequena bolsa com anéis flexíveis em cada extremidade. É inserida na vagina e reduz o risco de engravidar ou de contrair alguma doença infeto contagiosa transmitida sexualmente.

Protetor oral (Dental dam)

Uma das barreiras anticoncepcionais é constituída por uma fina membrana re-
tangular de latex. Pode ser
usada para reduzir o risco
de contágio de infecções
sexualmente transmissíveis.



Consentimento e abuso

Consentimento



Consentir significa concordar com o que nos é proposto. É muito importante que numa relação sexual haja consentimento dos indivíduos.

Se não quiser ter relações sexuais, o indivíduo não é obrigado a dar o seu consentimento. Se não quiser ter sexo, deve dizer "Não".

Abuso sexual



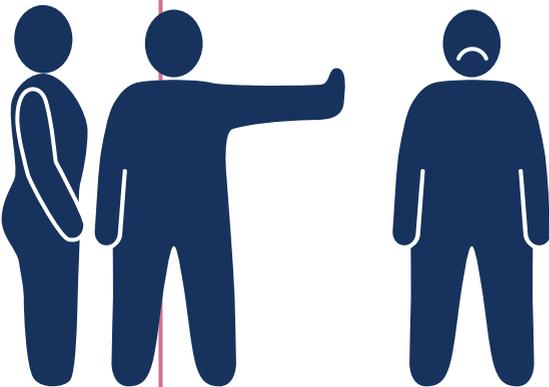
Abuso sexual significa tocar no corpo ou numa parte íntima de outra pessoa sem que esta o tenha permitido/consentido. O abuso sexual é um crime punido por lei.

Violação



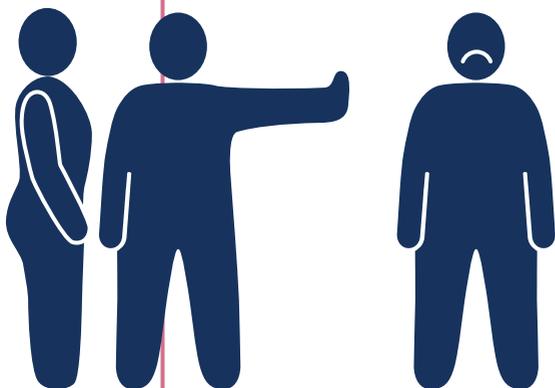
Violar alguém significa ter relações sexuais ou forçar uma penetração sexual sem o consentimento do outro. A violação é uma ofensa corporal e um tipo de abuso sexual muito grave. A violação é um crime punido por lei.

Homofobia



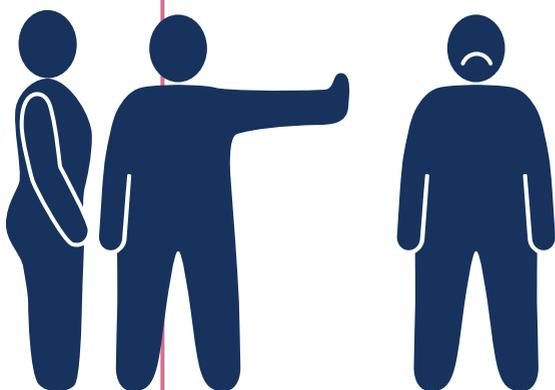
Homofobia é o medo da homossexualidade. Revela-se sobretudo através de comportamentos discriminatórios com base na orientação sexual dos outros indivíduos - lésbicas ou gays, por exemplo. Estes comportamentos podem manifestar-se através da ridicularização, uso de expressões de ódio, bullying ou exclusão social.

Transfobia



Transfobia é o medo de trans. A transfobia revela-se frequentemente através de comportamentos discriminatórios contra os trans apenas porque estes têm um modo menos convencional de manifestarem o seu género sexual. Estes comportamentos podem manifestar-se através da ridicularização, uso de expressões de ódio, bullying ou exclusão social.

Interfobia



Interfobia é o medo de pessoas intersexuais. A interfobia revela-se frequentemente através de comportamentos discriminatórios contra os intersexuais apenas porque o corpo destes indivíduos difere dos corpos com características femininas ou masculinas. Estes comportamentos podem manifestar-se através da ridicularização, uso de expressões de ódio, bullying ou exclusão social.

