

O QUE É SEXO?

UM MODELO EXPLICATIVO PARA ENCORAJAR E FORTALECER A CONSCIÊNCIA E PERCEÇÃO

FÍSICA

INTRODUÇÃO

As perguntas dos clientes sobre a sexualidade precisam geralmente de orientação. Orientar significa explicar o fundamento da sexualidade - O que é Sexo? – de forma simples e maneável .

Este documento inclui uma introdução, ao modelo explicativo para responder à pergunta "O que é Sexo?", com o objetivo de fortalecer e encorajar a consciencialização e a percepção física individual. Não deve, de modo algum, ser associado com o explicar do que é sexo "bom" ou "certo". Ele deve apoiar e fortalecer a percepção do indivíduo e nunca transmitir valores!

Para uma melhor compreensão, os níveis são explicados de acordo com as três luzes de um semáforo. Dependendo da situação e do grupo-alvo, o modelo pode ser substituído por outros símbolos. Tenha em mente que os enunciados e a linguagem que encontrará nestas instruções podem precisar ser adaptados ao cliente individual com o qual você trabalha.

CONTEUDO ADICIONAL

Introdução- Num documento separado, encontrará uma introdução ao modelo explicativo para responder à pergunta "O que é Sexo?", com o objetivo de fortalecer e encorajar a consciencialização e a percepção física individual. Encontrará informações sobre códigos ocultos nas perguntas, respostas comuns para 'O que é Sexo?' e o porquê de serem enganadoras, metas de educação sexual e a razão por que é tão importante ter uma resposta para a pergunta fundamental 'O que é Sexo?'. A última parte do documento explica os diferentes níveis do modelo - a cabeça, a intuição e o nível genital. Para uma melhor compreensão, os níveis são explicados de acordo com as três luzes de um semáforo. Dependendo da situação e do grupo-alvo, o modelo pode ser substituído por outros símbolos.

SEXO... O QUE É SEXO?

A maioria das pessoas pensa em relações sexuais quando ouve a palavra sexo. Então pensam em sexo com outra pessoa / sexo entre duas pessoas.

No entanto, sexo é, em primeiro lugar, um sentimento. Um sentimento que é individual. O sexo é uma sensação agradável. Um sentimento de prazer.

Há muitos outros sentimentos também. Por exemplo, o sentimento de medo ou de desgosto. Não existem sentimentos sexuais. Um sentimento sexual é sempre um sentimento agradável e prazeroso.

Claro que pode ter esse sentimento consigo mesmo. É por isso que muitas pessoas fazem sexo com a pessoa que conhecem melhor (com elas mesmas).

Para isso, é importante conhecer seu corpo, tocá-lo e senti-lo. Há ocasiões em que se entra em contato com o próprio corpo quase automaticamente, p. ex., quando se toma banho e se sente a própria pele. Se colocar uma loção no seu corpo depois de tomar um banho pode sentir um toque e cheiro agradável!

É importante conhecer seu próprio corpo e seus próprios órgãos genitais para reconhecer sentimentos agradáveis.

Quando se toca durante a masturbação, percebe o que gosta e o que lhe dará sentimentos de prazer. É por isso que muitas pessoas gostam de se tocar /masturbar.

SEXO COM OUTRA PESSOA

Quando quer fazer sexo com outra pessoa, isso significa compartilhar a sua sexualidade. Assim, partilha esse maravilhoso sentimento com outro.

O sexo com outra pessoa é um pouco mais complicado que o sexo com você mesmo. Porque as duas pessoas envolvidas têm de ter o desejo de experimentar esse sentimento e de o compartilhar.

É por isso que é importante conhecer seus próprios sentimentos muito bem. Para perceber se é agradável para você estar tão perto de outra pessoa nesse mesmo momento.

Para que o Sexo seja possível, deve estar presente mais do que apenas um sentimento:

Em primeiro lugar, sua cabeça tem que dizer SIM!

A sua cabeça tem que ter muita informação:

- É importante saber onde e quando você pode ser íntimo.
- É importante saber que os filmes sexuais na TV ou na internet não mostram realmente o que acontece na realidade.

- É importante saber como cuidar do seu próprio corpo.
- É importante saber como dizer a alguém o que você quer e o que não quer.

E é realmente importante saber:

- Ninguém sabe tudo sobre sexo.
- É absolutamente normal ter perguntas para fazer. E é absolutamente normal que novas questões surjam.
- É importante perguntar a outras pessoas quando necessita de mais informações.
- Pode fazer perguntas ao seu ginecologista ou ao urologista que são seus cuidadores e conselheiros.
- Mas o mais importante é que sua cabeça tem que dizer SIM quando se envolve numa situação sexual.
- É um pouco como nos semáforos .A sua cabeça tem que indicar VERDE!

Mas você precisará de um segundo indicador verde - a sua intuição

A sua vontade sabe quanta proximidade e quanta distância quer ter.

Há dias em que realmente gosta de tocar outra pessoa e de ser tocado.

E há dias em que não gosta de ser tocado e não gosta de tocar em ninguém - mesmo que esteja apaixonado.

Precisará ainda de um terceiro indicador VERDE -os seus órgãos genitais!

Um sentimento sexual é o que as pessoas podem chamar à sensação que sentem nos órgãos genitais. Pessoas de competências diferentes geralmente conseguem diferenciar entre um bom sentimento de estar perto de alguém e um sentimento sexual.

A diferença entre um bom beijo e um beijo sexual é apenas devido ao que a pessoa sente.

Somente a pessoa pode sentir se um toque, uma fantasia, um livro ou mesmo uma conversa podem provocar sentimentos sexuais.

Ninguém mais lhes pode dizer ou ser autorizado a dizer-lhes se /quando eles têm um sentimento sexual.

Só você mesmo o pode sentir.

Como pode ver, o sexo é bastante complicado. Todas as três luzes devem indicar verde para que o sexo seja possível.

E, na verdade, é um pouco mais complicado: se duas pessoas quiserem fazer sexo um com o outro, então dois semáforos devem mostrar três luzes verdes cada um.

Quando todas as luzes indicam verde, então o sexo já não é tão complicado e você pode experimentar alguns sentimentos agradáveis.

Todas as pessoas são seres sexuais.

Todas as pessoas podem ter o desejo de experimentar a sexualidade.

Todas as pessoas podem fazer algo pela sua própria sexualidade.

Todas as pessoas podem valorizar sua própria sexualidade - mesmo que não tenham um parceiro (no momento).