

## COLEÇÃO DE MÉTODOS PARA A EDUCAÇÃO SEXUAL

### INTRODUÇÃO

A educação sexual usa métodos e ferramentas diferentes para entrar em contacto com o grupo-alvo e facilitar o diálogo e a interação com o grupo.

Este documento inclui uma breve introdução ao significado de métodos e ferramentas na educação sexual. Você encontrará uma coleção de métodos diferentes para iniciar um *workshop*, métodos para falar sobre o corpo e higiene pessoal, métodos de transporte de conhecimento, métodos para desenvolver habilidades sociais e métodos para implementar a Educação Sexual na vida diária.

A educação sexual será abreviada como **SE** no restante documento.

### CONTEÚDO

Uso de métodos - uma introdução	... 2
<b>1. Métodos para iniciar um <i>workshop</i></b>	<b>... 3</b>
Possibilidades de introdução	... 3
Debate	... 4
<b>2. Apresentação do tópico</b>	<b>... 5</b>
O corpo	... 6
Higiene pessoal	... 8
<b>3. Expansão do conhecimento</b>	<b>... 11</b>
Testes	... 11
<b>4. Métodos para desenvolver habilidades sociais</b>	<b>... 14</b>
Histórias em série	... 14
Histórias e teatros	... 15
<b>5. Métodos para a vida diária</b>	<b>... 16</b>
Uso da S-Ball	... 16
Uso dos equipamentos de jogo	... 16
Apoio à respiração profunda	... 17
Incentivar e estimular a percepção física	... 17
Libertação dos músculos faciais	... 17

## UTILIZAÇÃO DOS MÉTODOS – INTRODUÇÃO

Métodos e ferramentas no contexto de SE são usados para facilitar o contacto com o grupo-alvo e dar início ao diálogo e interação com o mesmo. Como a SE depende de vários fundamentos diferentes, ao planear uma interação, os métodos são apenas uma característica adicional a considerar.

A qualidade da SE depende de:

A abordagem diferenciada do instrutor para a SE:

- A capacidade de redução didática
- A capacidade do instrutor de entrar em contato com o grupo-alvo
- A capacidade de trabalhar com o grupo-alvo
- A flexibilidade do instrutor em lidar com o grupo-alvo

Métodos e ferramentas são, se quiser, um "elemento de exibição" para o observador externo - mas nunca são garantia de qualidade e serão apenas tão bons como o que for aceite pelo conceito geral (atitude diferenciada em relação à SE, oferta de confronto e diálogo, orientação do grupo-alvo). Métodos e ferramentas de SE são, portanto, um bônus que pode ser usado, mas não precisam de o ser. É muito mais importante saber qual é e localizar o conceito geral de SE.

Assim, os métodos não podem ser um conteúdo fixo de um conceito, mas devem ser usados de forma adequada e flexível de acordo com a situação. Os conceitos rígidos com sequências fixas de métodos devem, portanto, ser considerados extremamente críticos numa perspetiva profissional.

### **Vocacionado para requisitos mínimos e para o grupo alvo**

Para atender aos requisitos acima mencionados, é necessário considerar métodos que possam ser usados como requisitos mínimos - em configurações de um a um, bem como configurações de grupo.

Métodos altamente adequados e bem-sucedidos são os que podem ser preparados em conjunto com o grupo-alvo e que podem ser elaborados com material que seja fácil de obter ou já haja disponível na instituição ou instalação.

Na parte seguinte do documento, encontrará uma seleção de métodos possíveis para iniciar um *workshop*, falar sobre o corpo e a higiene pessoal, transportar conhecimento, desenvolver competências sociais e implementar a Educação Sexual na vida quotidiana.

## 1. METODOS PARA DAR INICIO A UM WORKSHOP

### POSSIVEIS INSTRUÇÕES

- Cada pessoa apresenta-se com seu nome e sua atividade preferida (o que gostam de fazer). Dizem também uma palavra que se possa enquadrar no *workshop*. Se alguém não souber o que dizer, recebe apoio do grupo.
- Se o grupo se conhece muito bem e os elementos estão familiarizados e confortáveis uns com os outros: cada um apresenta o nome e menciona uma competência (recurso, habilidade, capacidade ...) da pessoa seguinte. Por exemplo. Se é um bom ouvinte, cria bom ambiente, apoia os outros, cozinha comida que todos gostam.
- Toda a gente que puder, levanta-se. Todos dizem o seu nome e fazem um movimento com seu corpo, mão, braços, pernas, pé, cabeça, etc. O grupo repete o nome com uma saudação previamente acordada e repetem o movimento ('Bem-vindo ao *workshop*, Anita' - movimento)
- O grupo conhece-se pouco: os crachás devem ser preparados antecipadamente (importante: certifique-se que sabe como todos querem ser chamados). Eles são entregues aleatoriamente ao grupo. Os participantes caminham ao redor da sala e procuram a pessoa cujo emblema de nome eles têm (na mão) e passam-no para a pessoa certa. Quando todos tiverem o seu próprio crachá, sentam-se e apresentam-se com o seu próprio nome.

## CHUVA DE IDEIAS=BRAINSTORMING

O único propósito dum *brainstorming* é poder usar palavras com um conteúdo sexual que são usadas socialmente e poder explicá-las, se necessário. Um *brainstorming* nunca deve ser usado para avaliar certas expressões e exige que a equipa possa ouvir e tolerar todas as associações.

### Tipos de *brainstorming*

- O grupo diz todas as palavras que estão associadas à sexualidade em voz alta, elas são escritas num quadro e depois lidas em voz alta
- Cada um escreve as suas palavras nos cartões e entrega-as anonimamente - são lidas em voz alta pela equipa (competência de escrita é necessária)
- As palavras são recolhidas em grupos pequenos (por exemplo, em cartões pequenos e coloridos), são entregues e lidos pela equipa
- As palavras associadas são recolhidas por ordem alfabética - ABC do Sexo

### O que fazer com as palavras recolhidas – PARA e explica

Enquanto a equipa está a ler as palavras que foram recolhidas durante o *brainstorming*, cada pessoa do grupo pode gritar STOP a qualquer momento. O grupo pode decidir qual é a pessoa da equipa que deve explicar a palavra. A regra é que não há mais de duas frases para cada explicação. Se quiser impulsionar mais a situação, deixe o grupo usar um cronómetro e a pessoa que está a explicar tem de o fazer dentro dum certo tempo.

O importante é: dizer STOP não significa "eu não sei". O grupo diz parar quando quer testar a equipa, isto é, saber se ela é ou não capaz de explicar uma determinada palavra, quando acha que é uma palavra importante ou apenas quando quer uma explicação.

Após o *brainstorming*, a coleção de palavras é removida ou eliminada do quadro - raramente tem algo a ver com as necessidades e interesses atuais do grupo.

## 2. INTRODUZIR O TÓPICO

A base do SE é o suporte de todas as pessoas para conhecer seu próprio corpo sexual e o apoio para obter uma atitude positiva em relação às suas percepções e sensações sexuais, bem como o seu corpo (sexual).

É necessário obter algum conhecimento fundamental sobre o próprio corpo, obter dicas e instruções sobre higiene pessoal e alguma compreensão dos processos físicos. O princípio de SE vai do "eu" ao "tu".

O princípio do SE apoia uma visão vocacionada para pessoa. O pensamento vocacionado para o contexto torna-se relevante em situações onde ocorrem comportamentos suspeitos, questões sobre relacionamentos e questões sobre interação com outras pessoas. O pensamento vocacionado para o contexto é absolutamente necessário em situações em que as pessoas interagem com outras pessoas ou instituições.

Esta atitude deixa claro:

Só se me aceitar em todos os níveis da minha sexualidade, poderei abordar sexualmente outras pessoas e entrar em contato com elas. É irrelevante se o meu corpo tem genitália feminina ou masculina óbvia ou não. Também é irrelevante que pessoas do gênero social escolhem sentir-se confortáveis no seu corpo e na sua própria percepção sexual.

O objetivo desejável para cada pessoa é a capacidade de aceitar e apreciar-se na sua própria sexualidade, independentemente dos parâmetros sociais.

Esta abordagem deixa claro que:

A sexualidade não é parte de um conceito de relação, mas parte de cada ser humano individual. Se uma pessoa vive, percebe, adora o aspeto sexual da sua existência sexual ou não, é uma questão pessoal e individual da pessoa em questão.

Só numa situação em que as pessoas violam os limites de outras pessoas ou forcem a sua presença com alguém pela sua própria situação sexual pessoal, é necessária uma avaliação externa: proteger as pessoas envolvidas.

Significa que trabalhar num contexto de SE só é permitido desde que seja aceite pelo grupo-alvo. Pressionar ofertas de SE às pessoas contra a sua vontade vai contra os fundamentos da metodologia da SE.

## O CORPO

### Desenvolver o desenho de um corpo humano

Precisará de um grande pedaço de papel e lápis de cor

Introdução:

*Quero desenhar o corpo nu de uma mulher / homem*

*... e preciso da sua ajuda. O que devo desenhar?*

Dois desenhos estão a ser desenvolvidos de forma interativa e com a ajuda do grupo. Se um participante do grupo quiser desenhar, deve-lhe ser permitido.

#### Importante:

As perguntas podem / devem ser feitas durante a interação com o grupo – exemplos:

É assim para todos os homens / mulheres? Parece-se assim em todas as mulheres / homens?

Todas as pessoas têm género / genitais óbvios?

Ok, diz que esta pessoa não tem pelo debaixo das covas do braço – porquê?

As pessoas têm de se barbear?

Esta mulher quer saber como a sua vagina se sente - ela pode tocar sua vagina com os dedos? É-lhe permitido saber como se sente a sua vagina com os seus dedos?

#### Aspetos principais da SE:

Desenvolvendo um desenho em conjunto, criar algo em conjunto – automaticamente o mundo / as suas visualizações / experiências são levadas em consideração

Rir e brincar uns com os outros

Nomear todas as partes do corpo

Iniciar um diálogo educacional

Normalizar a linguagem

Falar sobre tocar, sentir e perceção individual sem ultrapassar limites

Falar sobre a pessoa que está no papel

Falar sobre regras sociais e como lidar com elas (barbear, usar tampões, vestir de acordo com o género estereotipado etc.)

### **Variante para crianças entre os 10-13 anos:**

O mesmo método com uma história como introdução:

*Duas crianças, ambas de 5 anos de idade, estão nas suas camas e dormem profundamente*

*Está escuro no quarto*

*Uma fada chega e espalha um pouco de pó mágico*

*De repente, as crianças têm 28 anos de idade*

*As crianças acordam e não se atrevem a acender a luz*

*Para descobrir o que aconteceu, eles começaram a tocar-se da cabeça aos pés*

*O que sentem?*

*O que mudou?*

*Como ocorreram as mudanças se não fosse pela fada?*

*As crianças podem tocar-se assim intensamente?*

...

Durante a conversa, os corpos são desenhados - o corpo nu de um homem / mulher aparece no papel.

Durante a explicação, é enfatizado que nem todas as pessoas se parecem com a pessoa no papel.

Também é salientado que existem pessoas que não possuem um género biológico distintivo.

É importante para todas as pessoas aprenderem a gostar de si como são.

### **Possibilidades de desfecho:**

- Apresentar oficialmente os corpos desenhados entre o grupo junto com um resumo das informações mais importantes
- Todos os participantes desenharam um corpo nu adulto à sua escolha para a "exposição a nu"
- Todos escrevem um desejo para as duas pessoas no papel: o que eles poderiam fazer para se sentir bem com seu corpo - os desejos são escritos em cartões e são misturados e distribuídos no final, aleatoriamente, entre os participantes.

*Quando houver tempo para preparativos, jogar às cartas ou pequenos presentes podem ser encomendados com antecedência*

- Mostre imagens do corpo humano (pasta SENIA) – permita-lhes tempo suficiente para as observarem e falarem sobre elas.

**Objetivos:**

- Aprofundar o conhecimento sexual fundamental sobre o próprio corpo
- Conhecer a diferença entre excitação (sensação) e ereção (reação física)
- Aprender numa atmosfera de prazer e divertida
- Abrir-se e falar abertamente sobre diferentes pontos de vista acerca das regras sociais - tornar óbvio que cada pessoa pode decidir individualmente como se querem criar
- Possibilidade de falar numa linguagem direta ao falar sobre os outros
- O tópico de se tocar torna-se normal sem acrescentar pressão
- Lidar com o tópico 'corpo'

**O que não fazer:**

- Desenho de contornos corporais de uma pessoa real → O perigo de o identificar com o "a pessoa no papel" é muito alto
- Focar apenas na terminologia → não é importante se são memorizadas as palavras certas. O importante é falar e rir sobre isso e lidar com isso – será isso que será lembrado.
- Desenhar características sexuais e órgãos genitais internos e externos em esquemas pré feitos  
→ tal fará lembrar as fichas de trabalho da escola e se concentrar-se-á no conhecimento versus o não-conhecimento. Para uma SE bem-sucedida, o aspeto importante é a interação que ativa o nível emocional.
- Fazer perguntas pessoais

**HIGIENE PESSOAL****Exibição de diferentes produtos de higiene e cuidados pessoais**

Apresente produtos atuais para limpeza, banho, lavagem, bem como massagem e bem-estar posterior - os produtos devem ser escolhidos de acordo com o grupo-alvo.

Exemplos:

Gel de banho, shampoo, rolo de massagem, desodorizante, gilete, gilete para área genital, gel / creme de barbear, toalha grande, toalha pequena, creme de cura desinfetante, escova de dentes, produtos de limpeza facial, loção para o corpo, descamação, creme para as mãos, creme para os pés, unha Tesouras, cortadores de unhas, calças de puxar, calcinha, toalhas sanitárias, tampões, papel higiénico, toalhetes húmidos, ...

### Possibilidades de apresentação:

- **Jogo da higiene 1**

Você precisará de 1 dado grande e 1 desenho grande de uma silhueta humana com os seguintes números adicionados:

- 1 Cabeça
- 2 Tronco
- 3 Braços e mãos
- 4 Área pélvica (genitais + área anal)
- 5 Pernas
- 6 Pés

Atire o dado

O grupo escolhe os produtos relevantes para as partes do corpo selecionadas de acordo com os lados dos dados

- **Jogo da higiene 2**

Com os adereços de uma boneca e uma banheira de boneca apresentamos o *'The Bathing Show'*.

Dois apresentadores explicam como nos devemos lavar da cabeça aos pés e cometem alguns erros (um deles está certo e sabe do que estão a falar, o outro é uma pessoa "estúpida" e cometeu muitos erros)

O grupo deve apoiar a pessoa "correta" e as explicações

- **Jogo da higiene 3**

Cada um escolhe um produto e apresenta-o num anúncio curto

- **Jogo da higiene 4**

Uma pessoa escolhe um produto em segredo e explica-o ao grupo (com alguma ajuda, se necessário) - o resto do grupo precisa adivinhar qual é o produto

### Continuação:

Conversas sobre como cuidar do corpo e da área genital, higiene na casa de banho, explicação (divertida) de como usar a casa de banho adequadamente (sentado direito, sem pressão e esforço, "deixe-o fluir"). Conversas sobre diferentes procedimentos que podem ser experimentados como desagradáveis (por exemplo, lavando o cabelo).

Falar sobre todas as partes diferentes do corpo. Na área genital é importante também usar palavras para todos os "detalhes" (prepúcio, glândula, lábios externos / internos, clitóris, ...)

**Imagens de SENIA:**

Acompanhe a conversa com imagens relevantes

**Final:**

“Dança do Duche” (pode ser divertido ou constrangedor - é importante prestar atenção à dinâmica do grupo) - tomar banho é instruído como uma dança (com música) - com movimentos exagerados

Pode também mostrar “Como usar a casa de banho” com respiração profunda

Cada um recebe uma pequena garrafa de loção corporal ou óleo para aplicar

**Objetivos:**

- Lidar com o tema da higiene pessoal num ambiente relaxado
- Incentivar a autonomia na higiene pessoal
- Normalização da linguagem de cuidados, continência / incontinência, etc..
- Terminologia diferenciada para as partes do corpo, especialmente órgãos genitais
- Falar sobre regras sociais no contexto da higiene pessoal
- Incentivar, explorar e perceber o corpo e a percepção através da massagem, ao aplicar loção etc..

### 3. ALARGAR O CONHECIMENTO

Do ponto de vista da SE, a informação sobre o corpo e a sexualidade só é importante se tal o fizer compreender-se melhor, sentir-se melhor e expandir suas experiências sexuais. As informações que não se relacionam com necessidades e interesses pessoais e estão longe do próprio estilo de vida, só têm utilidade se ajudarem a entender o que está à sua volta. A transferência de conhecimento na SE está orientada para as necessidades do grupo-alvo. Os métodos apresentados devem ser adaptados ao grupo-alvo em questão, tendo em conta a linguagem e o conteúdo.

#### QUESTIONÁRIOS

O objetivo de um questionário é alargar o conhecimento e ser divertido. É preciso considerar de uma forma cuidadosa se dois grupos devem competir uns contra os outros ou se todo o grupo joga contra a equipa da SE / moderador / líder do grupo. Ninguém deverá ter a sensação de que não sabe o suficiente. Não importa qual tipo de questionário - é importante que o jogo seja jogado rapidamente e que as soluções e as respostas às perguntas sejam iniciadas após uma cerimónia de entrega de prémios bem organizada (onde todos são premiados). As perguntas que surgem durante o questionário podem ser respondidas posteriormente.

Um questionário serve para introduzir questões factuais. O tratamento da SE nas questões é essencial. É preciso integrá-los no ambiente da vida quotidiana com exemplos.

#### • SEXO - Questionário

Os grupos têm, cada um, um minuto para encontrar a resposta correta.

Apenas uma pessoa do grupo escreve a resposta ou compartilha a resposta quando o tempo terminar.

O grupo com a resposta certa (ou maior número de respostas corretas) obtém uma determinada quantidade de pontos

Todos os grupos escolhem um nome para sua equipa.

Quando o grupo joga contra o líder do grupo, este obtém um certo contingente de pontos e perde-os para o grupo quando este tem a resposta certa. Perguntas que exijam uma coleção de palavras podem ganhar meio ponto por cada palavra.

#### Exemplos de perguntas:

- Nomeie tantos termos para o órgão sexual feminino quanto possível
- Nomeie tantos termos para o órgão sexual masculino quanto possível
- Como pode uma mulher engravidar?
- O que é que uma mulher que teve relações sexuais desprotegidas com um homem tem de fazer para não engravidar? Ou quais tipos de contraceção você conhece?

- Se uma amiga sua teve relações sexuais com um homem ontem e não usou proteção, que conselho lhe daria? O que é que ela pode fazer para evitar uma gravidez?
- Como é utilizado um preservativo?
- O sêmen é libertado do pênis durante a ejaculação. Em que quantidade? Basta preencher uma caneca (meio litro)? O suficiente para encher uma xícara? O suficiente para encher uma colher de sopa? (Mostrar os recipientes de diferentes tamanhos)
- Pode-se prevenir uma gravidez se a mulher for ao quarto de banho para urinar após uma relação sexual desprotegida?
- Quando uma mulher toca na sua vagina por dentro com seu dedo (Se ela sentiu ...) - até onde poderia chegar até alcançar o final da sua vagina? Qual a profundidade da vagina? A) max. 12cm b) max.17cm c) max.28cm
- Nomeie tantos termos para a masturbação quanto possível

- **Mito - Questionário**

O líder do grupo introduz mitos sobre sexualidade e relacionamentos. O grupo (ou a pessoa individual na configuração 1-2-1) adivinha quais os mitos que são verdadeiros e os que são falsos. Uma análise detalhada e soluções após o questionário são muito importantes! De uma forma ideal, todos os mitos que o grupo conhece foram recolhidos antes e agora são usados para o questionário.

Como isto nem sempre é possível, aqui ficam alguns exemplos:

- Algumas pessoas afirmam que o sangue menstrual é "sangue ruim" - isso é verdade?
- É verdade que uma mulher não deveria tomar banho na banheira durante a menstruação porque não é higiénico?
- Há um ditado que diz que um homem que não ejacula durante um certo período de tempo fica com os "tomates inchados" - é verdade?
- Quando um homem toma um duche quente ou um banho (de banheira) quente antes de ter relações sexuais com uma mulher, ela não engravida - é verdade?
- Quando uma mulher toma uma determinada pílula nos 5 dias após o de ter tido relações sexuais desprotegidas, é muito provável que uma gravidez possa ser prevenida?!
- As pessoas que se masturbam muito são tão saudáveis quanto aqueles que se masturbam pouco ou nunca.

### • **Milionário - Questionário**

Foram feitas, a uma ou mais pessoas, perguntas de escolha múltipla com respostas diferentes. Podem ser utilizadas diferentes linhas de vida. Por exemplo. Pode ser pedido ajuda a alguém ou pode ser utilizada a internet. Pode ser utilizada uma ampulheta no questionário para torná-lo mais emocionante. Depois de revelar a resposta certa, a explicação da resposta é lida em voz alta.

Considere: As perguntas e respostas precisam ser adaptadas ao grupo-alvo e às suas necessidades.

#### **Como é que uma mulher percebe que está grávida?**

1. Está constantemente enjoada e tem desejos esquisitos como pepinos bebés em conserva com Nutella.
2. Fica temperamental e sente uma dor abaixo do seu ventre.
3. A sua menstruação para ou é muito menos e dura menos tempo do que o normal.

Resposta 3: Quando uma mulher está grávida, o colo do útero (que é o início do útero) fecha completamente. O revestimento do útero, que normalmente é expelido durante a menstruação, é agora usado como um ninho suave para o óvulo fertilizado. É por isso que as mulheres grávidas não têm o período. Algumas mulheres sangram mesmo que estejam grávidas - esse sangramento normalmente é diferente do sangramento da menstruação (porque não é sangue menstrual regular). Quando uma mulher sabe que pode estar grávida devido ao seu comportamento sexual, então deverá fazer um teste de gravidez assim que perceba que o seu período não aparece ou assim que aparente ou se sinta diferente do habitual.

#### **Por que é que muitas vezes acorda de manhã com uma ereção?**

1. Porque o desejo de ir à casa de banho é reprimido e a fase do sono prolongou-se
2. O pénis fica normalmente duro durante o sono – a circulação sanguínea está ao encargo do corpo e às vezes isso acontece imediatamente antes de acordar.
3. Porque os homens querem sexo pela manhã e o corpo prepara-se para isso

Resposta 1 e 2: Existem duas teorias: a Teoria 1 diz que a bexiga e a próstata estão muito próximas. Se a bexiga estiver cheia, é empurrada contra a próstata, o que leva a uma ereção. Com uma ereção, a bexiga não pode ser esvaziada nesse momento, não é possível fazer xixi com uma ereção completa.

A segunda teoria diz que o pénis precisa de circulação sanguínea regular para se manter saudável, o que permite que o corpo desencadeie uma ereção durante as fases do sono leve (as fases do sonho). À fase de sono leve normalmente acontece o despertar, a ereção acontece nesse momento. Nem todos os homens têm uma ereção pela manhã, e a maioria dos homens não tem todas as manhãs. E se isso desencadeia o desejo de fazer sexo ou não é uma questão muito pessoal e individual.

#### **Se o bebé vai ser um menino ou uma menina, pode ser influenciado?**

1. Sim, quando o bebé é concebido durante a relação sexual, dois dias antes da ovulação.
2. Sim, quando o bebé é concebido durante a relação sexual dentro do período de tempo da ovulação
3. Não

Resposta 3: Há muitos livros que dizem que o género do bebé pode ser influenciado durante as relações sexuais. Mas isso não é realmente verdade - e, na realidade, a maioria dos pais não se importa se o bebé vai ser um menino ou uma menina.

Quando é que se pode fazer um teste de gravidez de forma a obter um resultado fiável?

1. Um bom teste de gravidez da farmácia pode mostrar o resultado após 48 horas
2. Tão cedo quanto perceber que não veio a menstruação
3. 10 a 14 dias após a relação sexual em questão com um teste de gravidez

Resposta 3: Pode obter testes de gravidez na farmácia, mas também em Parafarmácias. 10 a 14 dias após a relação sexual, se está preocupado consigo, pode fazer um teste de gravidez, no entanto, os testes não são 100% certos. Se um teste mostrar 'não está grávida', mas continua sem ter a menstruação ou se esta é mais leve do que o habitual, recomenda-se uma visita ao seu ginecologista.

**Com que idade pode ter filhos?**

1. O período fértil começa nas raparigas com o início da menstruação e nos rapazes com a primeira ejaculação.
2. Mulheres e homens são capazes de ter filhos a partir dos 14 anos de idade, quando estão devidamente desenvolvidos e se sempre tiveram acesso a alimentos nutricionais.
3. As raparigas podem ter filhos quando têm o período e quando os seus seios estão desenvolvidos, os rapazes estão férteis a partir da primeira ejaculação.

Resposta 1: Do ponto de vista físico, o período de fertilidade começa com a primeira menstruação para as mulheres e a primeira ejaculação para os homens.

## **1. METODOS PARA DESENVOLVER COMPETÊNCIAS SOCIAIS**

As competências sociais são adquiridas em situações quotidianas e podem ser melhor treinadas em situações quotidianas também. Às vezes, é necessário introduzir informação direcionada com jogos de teatros ou jogos de narração.

Dois métodos são apresentados como exemplo:

### **HISTÓRIAS EM SÉRIE**

Em conjunto com o grupo (ou o cliente individual), é construída uma história de amor. Primeiro, as pessoas da história devem ser definidas. O líder do grupo faz perguntas para fazer um esboço do ator principal. Se o jogo for jogado com um grupo, as perguntas são solicitadas a uma pessoa de cada vez. O líder do grupo é responsável por voltar ao tema e contar a parte da história entre as cenas.

Por exemplo: "Na nossa história, temos Franz, 29 anos, e Hans, 20 anos. Ambos gostam de caminhar na floresta. É lá que se encontram - como pode isso acontecer?"

O decorrer da história em série pode ser delineada como se mostra em baixo:

1. Diz uma idade entre os 20 e os 30 (a idade precisa de ter relevância para o grupo-alvo)
2. Qual o género da pessoa?
3. Como se chama a pessoa?
4. Como se parece a pessoa?
5. O que gosta a pessoa de fazer nos tempos livres?
6. Qual é a profissão da pessoa?
7. Agora é introduzida uma segunda pessoa – repetir as perguntas da 1 à 6!
8. Precisamos de outra pessoa para esta história de amor?
9. Sim? – repetir as perguntas da 1 à 6
10. Não? Então na nossa história temos o Franz, 29 anos de idade, e o Hans, 20 anos de idade. Ambos gostam de caminhadas pela floresta. É aqui que se encontram – como pode isso acontecer?

Fazendo estas perguntas, a história desenvolve enredos e reviravoltas interessantes e intrigantes. É importante que o líder do grupo conte a história numa forma animada, fazendo perguntas e repetindo o conteúdo, etc.

O grupo cria as personagens. O líder do grupo conta a história e, para cenas relevantes, são oferecidas diferentes possibilidades de como a história se pode desenvolver - o grupo pode decidir como a história continua. Dessa forma, os tópicos que são relevantes para o grupo podem ser introduzidos.

### **HISTÓRIAS E FAZER TEATRO**

Conforme descrito acima, uma história é contada.

Os diálogos individuais são promulgados por pequenos teatros desempenhados por pessoas do grupo. Se esta tarefa for muito complicada, também é possível apenas dizer uma frase e encontrar uma expressão facial ou postura ou movimento do corpo que se encaixe.

Também é possível que duas pessoas tenham uma conversa e o resto do grupo decida o que eles devem dizer.

## 2. METODOS PARA A VIDA DIÁRIA

Um requisito para o desenvolvimento de um plano de intervenção para a SE, que possa ser usado no quotidiano, é a avaliação detalhada dos recursos seguindo o modelo de sexualidade Sexocorporel. Consulte a ferramenta 'Perfil de Competências'.

O principal objetivo das intervenções da SE no quotidiano é aumentar a consciência do corpo. A capacidade de perceber os sentimentos sexuais e criar a própria sexualidade depende muito da consciência que se tem do corpo. A forma como o “corpo como instrumento” é usada na vida quotidiana e tem influência nas experiências sexuais. Melhorar as competências físicas melhora as competências sexuais. Não se trata de resistência física. É mais sobre a capacidade de ter uma perceção diferenciada do corpo, sentir as diferentes tensões dos músculos e desenvolver alegria para mover o corpo.

Trabalhar com o corpo na vida quotidiana é possível e não precisa demorar muito.

Muitas vezes, é suficiente dar alguma informação e apoio nas atividades quotidianas comuns, por exemplo, andar a pé. Não é necessário apresentar um "programa de exercícios". Educadores, cuidadores, pais podem oferecer intervenções bem direcionadas que mostrarão efeito ao nível emocional.

A perceção física também é a exigência de desenvolver e estabelecer uma compreensão de sentimentos de proximidade e distância.

Os seguintes exercícios podem ter influência positiva sobre o nível sexual de desenvolvimento. Isso pode ser alcançado ao apoiar a mobilidade do corpo superior e da pélvis, bem como a libertação dos músculos facial e mandibular.

### UTILIZAÇÃO DA S-BALL (Bola de Pilates)

- Coloque a bola debaixo do cóccix para apoiar a mobilidade da pélvis
- Use a bola como almofada de uma cadeira normal
- Deitado (por exemplo, antes de adormecer): Coloque a bola entre os ombros para estimular o relaxamento na área dos ombros

### USAR EQUIPAMENTO PARA BRINCAR

- Saltar no trampolim para apoiar a mobilidade da pélvis
- Baloços para apoiar a mobilidade da parte superior do corpo e da pélvis
- Uso de uma tábua de equilíbrio para apoiar a centralização do corpo
- Uso de bolas de malabarismo ou lenços para apoiar a centralização
- Caminhar sobre uma corda (no chão) – equilíbrio apoia a centralização e a respiração profunda
- Manter-se de pé numa tábua de equilíbrio

### **APOIAR A RESPIRAÇÃO PROFUNDA**

- Entoações e vocalizações profundas
- Faça circular um lenço da cabeça aos pés e expire e inspire de forma barulhenta.
- Faça agachamentos e levante-se – não se esqueça de respirar de acordo com o exercício.
- Faça com que uma bola de algodão role por cima de uma mesa através do sopro
- Cante, entoe e vocalize

### **ENCORAGE E ESTIMULE A PERCEÇÃO FÍSICA**

(Tem sempre a ver com a estimulação através do toque e da massagem!)

- Com roldanas de espuma
- Com roldanas de massagem
- Com roldanas de massagem com vibração
- Massagens com bolas de massagens com picos
- Caminhar descalço – bastante!
- Apanhar pequenos objetos com os dedos dos pés e coloca-los numa caixa/taça
- Amassar o corpo - "fazer pizza"

### **RELAXE OS MUSCULOS FACIAIS**

- Brincar com expressões – quem consegue fazer a cara mais assustadora?
- Tirar *selfies*, imprima-as e pendure-as
- Usar um espelho
- ... ou descrever uma expressão facial
- Deixar o queixo cair e abanar a cabeça
- Ativar os músculos da cara individualmente: levantar as sobrancelhas, tentar levantar as sobrancelhas individualmente, torcer o nariz, sorrir, fazer uma boca triste...