GUIA DE CONVERSAS PODEROSAS



Mãe de Adolescente, seus problemas acabaram!
Agora, você terá em suas mãos as perguntas mais comuns que eu recebo dos adolescentes nos meus atendimentos.

Nesse guia, você encontra as respostas que você precisa para uma conversa sobre intimidades.

Como cada um tem o seu ritmo, eu apresento as perguntas com as repostas para cada etapa da adolescência: inicial, média e final.

Aproveite!

DRA. GIANNY CESCONETTO

CRM/SC 7372 RQE 132671

O QUE ESPERAR NESSE GUIA?

01 Sobre a autora

02 O que é sexualidade

03 Quando a mãe pode falar

04 Como a mãe pode responder

05 Perguntas "cabeludas"

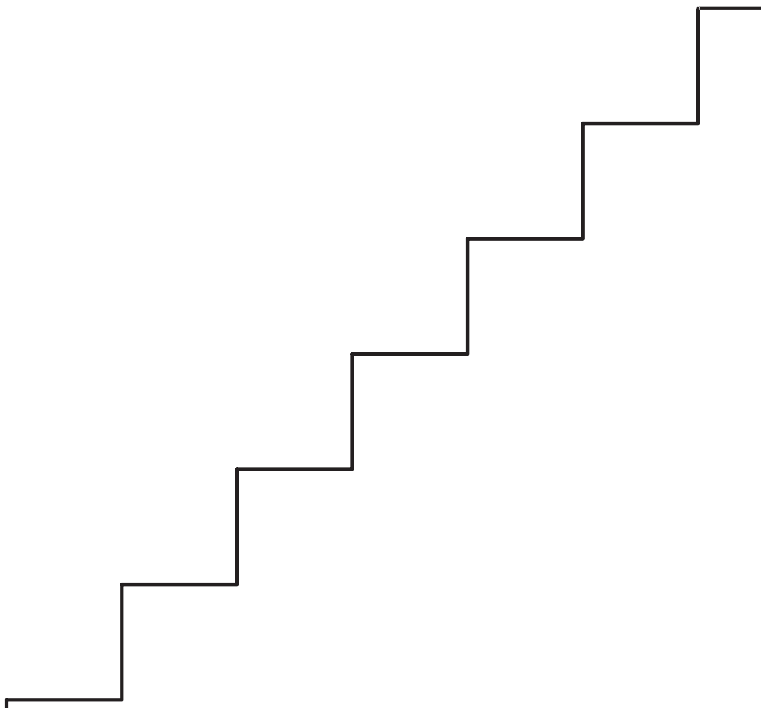
06 Dez respostas para os 10, 11 e 12 anos

07 Dez respostas para os 13, 14 e 15 anos

08 Dez respostas para os 16 anos em diante

09 Estratégias para as mães

10 Considerações finais



OLÁ, SOU A DRA. GI

GIANNY CESCONETTO



Olá, me chamo Gianny Cesconetto, sou mulher, sou esposa do Claudio José Franchini e mãe das gêmeas Beatriz e Laura Cesconetto Franchini. Sou médica, pediatra, especialista em medicina do adolescente, mestre em Ciências da Saúde e Mentora de Mães de Adolescentes, mas atualmente gosto de me intitular como "influenciadora digital". Essa nomenclatura reflete minha jornada nas redes sociais, na qual vi a possibilidade de ajudar um maior número de adolescentes através da pessoa mais importante na vida deles, você que é a mãe.

Esse ciclo de vida denominado adolescência é um período cheio de novidades e, quando chega, parece que nossos próprios filhos nos parecem como pessoas estranhas. Você não é a única a se sentir desse jeito.

Tenha certeza, pode ser diferente, basta estar conectada ao seu adolescente!

Venho a longo tempo, mais de 20 anos, numa trajetória atendendo mães e seus filhos e filhas adolescentes, desde a especialização na Universidade Federal de São Paulo. Fiquei dois anos no Centro de Apoio e Atendimento ao Adolescente (CAAA) e no segundo ano da minha formação eu adquiri um conhecimento especial e pratiquei muito, pois era a única médica no setor. Imagina a quantidade de trabalho!

Eu me interessei pelas questões emocionais, porque são elas as queixas mais mencionadas pelos adolescentes, já as queixas orgânicas tem menor dimensão.
Naquela época, foi quando entrei em contato com uma das áeras da psicologia chamada Psicodrama e fiz uma formação para atendimento de adolescentes em psicoterapia, o qual amo de paixão.

Em cada atendimento que eu realizava, percebia cada vez mais que a relação do adolescente com seus familiares, em especial com a mãe, era o cerne dos conflitos e angústias. E, como em toda família, sempre existe uma dinâmica entre os membros. A família funciona como um sistema, assim, o que afeta um membro da família acaba repercutindo em todos. Sendo que a mãe é a "atriz principal" e exerce o papel fundamental, portanto é preciso conhecer bem seu "*script* de mãe" em todos os aspectos da vida dos filhos adolescentes!

O assunto mais temido e evitado é sobre a Sexualidade, porque é repleto de tabus e crenças que dificultam o diálogo entre as mães e seus filhos/as adolescentes. Existe um constrangimento de ambas as partes da relação, mãe e filhos/as, por que? Porque mexe com as nossas próprias questões da sexualidade.

Pensando em resolver as principais dúvidas que seus filhos e filhas me trazem nos atendimentos eu criei esse e-book do **Guia de Conversas Poderosas** necessárias que seu filho não quer ter.

De um modo didático, classificamos as fases da adolescência em:

- fase inicial dos 10 aos 12 anos,
- fase média dos 13 aos 15 anos e,
- fase final dos 16 aos 19 anos.

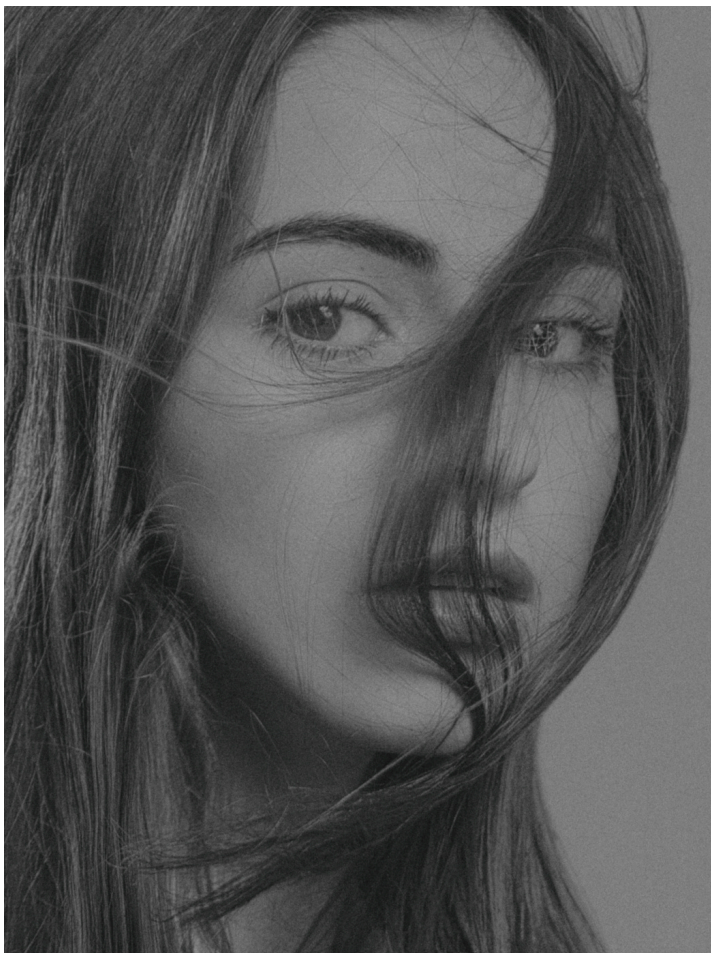
Desejo que você use esse recurso único, que eu criei, para se aproximar e abrir uma porta de conversas íntimas.
Ah, e depois se puder me retribuir eu gostaria de saber o que você gostou, o que não gostou e o que faltou, porque é importante pra mim e quero sempre melhorar e ajudar mais mães e seus filhos adolescentes.

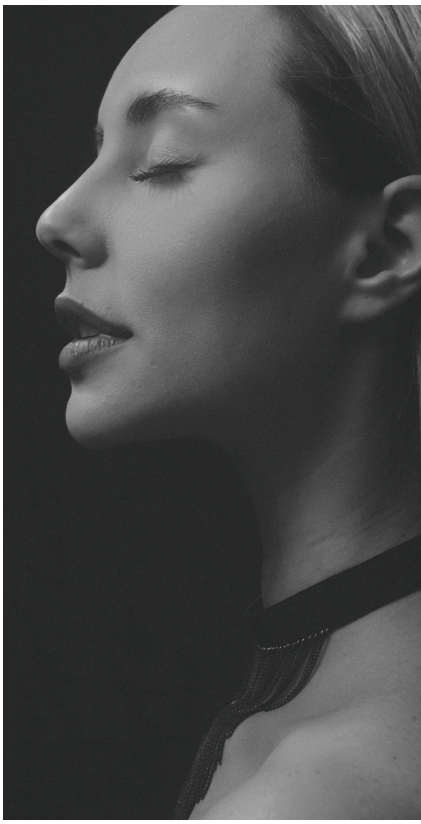


O que é sexualidade?

CADA UM POSSUI O SEU RITMO







Sexualidade

Quando eu estava fazendo as entrevistas com os adolescentes para o meu mestrado e perguntava "o que você entende que é sexualidade?"
A resposta 99,9% das vezes, em primeira resposta, era: "é transar"! E, eu acredito que se você for sincera com você mesma agora, a sua resposta seria igual!!!

Só que a sexualidade é um processo, ou seja, é um contínuo ao longo da nossa vida e envolve vários aspectos da condição humana. Vai muito além do ato sexual em si, abrange questões biológicas do corpo, emocionais, sociais, da cultura e da religião, e sofre influências em cada momento do nosso desenvolvimento.

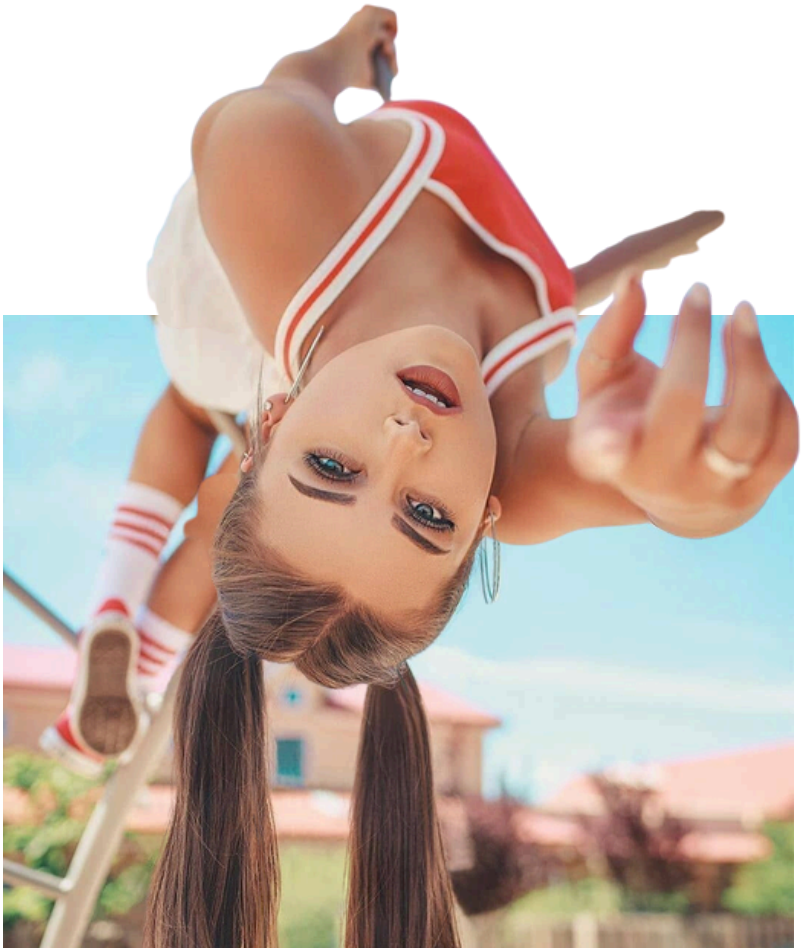
Os adolescentes mudam muito de um ano para o outro. Gosto de fazer uma analogia com o primeiro ano de vida do bebê, em que a cada mês, muitas coisas novas acontecem. É notável, num mês não sentava e no outro, quando menos se espera, já está andando. Na adolescência, isto também acontece, só que a cada ano.

Eu sei que a maioria das mães teme esse momento do desenvolvimento dos filhos e filhas adolescentes, eu também sou mãe de adolescentes. Ninguém nos ensina como agir e somos pegas desprevinidas, mas por mais que tentamos protelar o início da vida íntima dos nossos filhos, a verdade é que ela vai acontecer, mais cedo ou mais tarde.

Sei que você pode estar pensando assim:
"Ah, doutora, mas eles ainda não tem idade pra isso,"
"Ainda nem saíram das fraldas, são muito imaturos,"
"Nem pensar deixar namorar antes dos 14 anos."

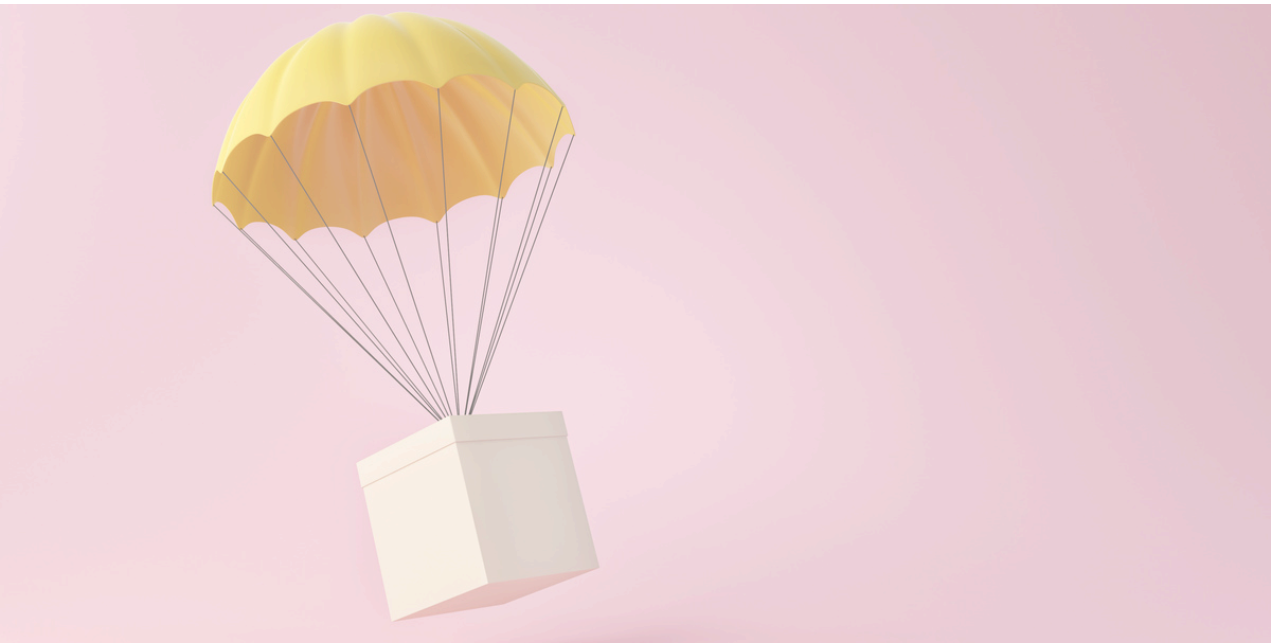
Entendo muito bem e compartilho das suas opiniões. Mas, eu garanto, que o que os estudos científicos nos mostram é que quanto mais conversamos abertamente sobre o assunto, sim, eles ficam mais curiosos e interessados. Por outro lado, se tornam mais conscientes e preparados, o que faz com que posterguem o início, ou seja, "transam" mais tardiamente. E não é isso que desejamos? Então, tenha certeza de que quando nós, mães, conversamos de forma natural e transmitimos os nossos valores positivos em relação a sexualidade, maior a chance de acontecer quando nossos filhos já tenham mais maturidade. O segredo é dizer: "não transe só por transar", "não transe com qualquer um, sem conhecer", ao invés de dizer: "não esquece de usar a camisinha".

Vai acontecer!



Esse guia é para ajudar você oferecendo um caminho para se sentir confortável ao aprender a falar de forma natural sobre os temas que envolvem a puberdade e o exercício da sexualidade durante o desenvolvimento da adolescência do seu/sua filho/a.

Para isso, vou citar uma frase que não é minha, mas eu acredito muito nela: *"a nossa mente, é como um paraquedas, só funciona se estiver aberta!"*



O meu convite é para que você mantenha a sua mente aberta, porque se permanecermos com as crenças, valores que trazemos dos nossos padrões de criação, perdemos a oportunidade de ajudar nossos próprios filhos e filhas.

Tendo abertura para olhar para esse tema por perspectivas novas, outros olhares, até desconhecidos por você, transformará a sua mentalidade. Desta forma, se sentirá "sem vergonha" para lidar com qualquer assunto que envolva a sexualidade.

Já sabemos que os adolescentes ficam envergonhados e, portanto, vão dizer: "já sei mãe, não preciso conversar sobre isso!" Agora, se a mãe se sentir à vontade e segura, cria espaços para que essas conversas aconteçam. Se colocar disponível é o que faz a diferença, pois eles vão procurar em outras fontes como o *google* e os amigos, que sabem o mesmo que eles.

O que a mãe pode fazer? Dar abertura para o diálogo e dizer com todas as letras ao seu/sua filho/a:

"Eu sei que você terá dúvidas sobre esse assunto e estarei a sua disposição para conversar, sem te julgar, e vou apoiar as suas escolhas, mesmo que eu não concorde com elas, porque eu amo você."

Agora, pergunto para você, mãe de adolescente, está pronta para encarar essa jornada, prevenir e proteger de situações indesejadas, além de postergar o início da vida íntima, ou prefere escolher deixá-los descobrir por si só e de formas prejudiciais?

QUANDO FALAR



MÃE, VOCÊ NÃO PRECISA SE SENTIR PERDIDA

DRA GI

AS MÃES PERGUTAM



Quando devemos falar com nossos filhos sobre esses assuntos?

A resposta é simples, nunca adiante um assunto que o seu/sua filho/a ainda não está pronto/a para ouvir as explicações.

Responda somente o que ele deseja saber naquele momento. Antes de fornecer suas informações, saiba o que o/a adolescente já sabe ou já buscou saber.

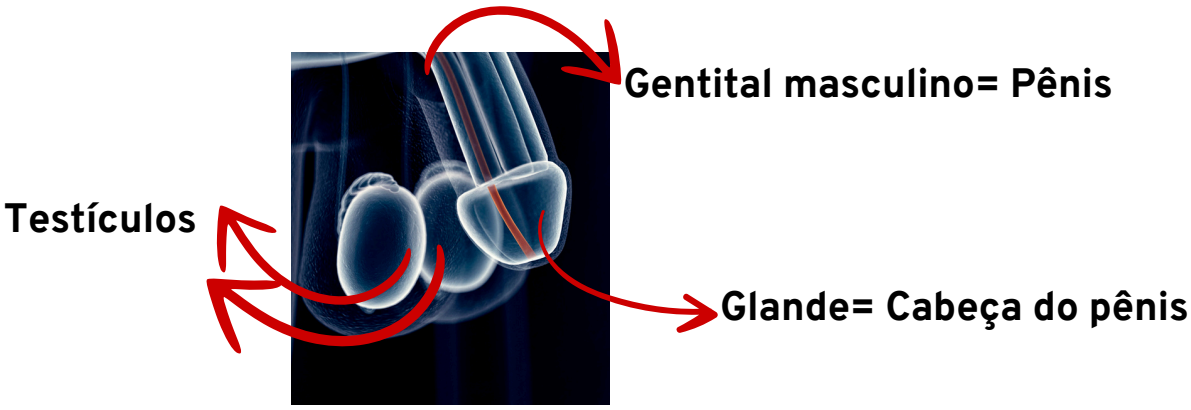
Portanto, comece sua resposta fazendo uma pergunta:
"Onde ouviu falar sobre isso? O que você acha que é? O que gostaria de saber ?

Exemplo prático:
A mãe observa atentamente que seu filho passa muito tempo conversando pelo celular com uma garota amiga da escola (pode estar gostando dela mais do que uma amizade), ou a mãe observa que o banho começou a ficar mais demorado do que anteriormente (pode ter iniciado a se manipular com a masturbação), ou ainda, a mãe observa que os sites que seu filho anda navegando na internet tem conteúdos de cunho sexuais (está procurando informações sozinho e pode acabar em sites de pornografia).

Ao perceber **o comportamento** do seu filho, exercendo a sua observação atenta, você saberá quando é possível abordar algum assunto e não será pega de surpresa, além de não descobrir "coisas" quando pode ser tarde demais!

Erro comum é dar aulas sobre tudo que você se preocupa que possa acontecer, como por exemplo, pensar na gravidez, se nem o beijo ainda ocorreu, ou ainda explicar sobre como usar preservativo e/ou anticoncepcional, se nem despertou para a sexualidade. Outro erro, é ficar chocada ou assustada do seu/sua filho/a estar curioso/a em busca de informações na internet.

Eu sei que o seu desejo é orientar, mas o **jeito certo** é primeiro captar o momento em que seu/sua flho/a se encontra. De nada adianta você falar sobre o uso do preservativo se seu filho ainda tem medo de colocar a própria mão no genital (pênis, "pinto", "peru", "rola", "pirulito"...) para expor a glande ("cabeça do pênis") puxando o prepúcio ("pele que recobre a glande"), porque ele tem a fantasia e acredita que irá doer se tocar no seu genital. Isso acontece com muitos garotos que eu já atendi.



Vou contar a história de um garoto que eu acompanhei desde a infância, por volta dos 7 anos de idade e quando chegou a puberdade, ele estava com 13 anos, relatou que sentia dor ao manusear seu membro genital. Ao examinar, o medo que ele estava era terrível para puxar e retrair o prepúcio, porque ele pensava que iria doer e o medo o paralizava de tentar. A sensbiidade da glande é mesmo enorme, pois existem muitas terminações nervosas. Mas, o medo era desproporcional à realidade do que ele sentiria, porque o que acontece é um leve desconforto e, não dor.

Talvez isso que eu acabei de contar nem passava pela sua cabeça e seu filho possa estar com essa angústia. Entenda que os adolescentes ainda estão se acostumando com as transformações dos seus órgãos genitais!

Nesse guia, trouxe o ensinamento de como se deve higienizar os genitais, porque são muitos os adolescentes que tem medo e não fazem adequadamente. Por que? Porque as mães acreditam que eles irão aprender como higienizar, sozinhos, afinal elas já ensinaram enquanto pequenos. Eu posso garantir que já examinei muitos, mas muitos garotos sem a higiene adequada por falta de orientação durante a adolescência. O mesmo acontece, com algumas garotas, que não sabem que precisam limpar o genital com a mão por trás, ou seja, na direção da vulva para o ânus e, não o contrário.

QUANDO FALAR

Em resumo:
Não adiante o assunto antes da demanda aparecer.

Para isso:
observe atentamente os sinais no comportamento do seu/sua filho/a.

Como responder?

Nas primeiras conversas, não vai dizer aquela frase: *"hoje precisamos ter uma conversa sobre um assunto sério,"* pois isso faz com que o adolescente pense: *"lá vem sermão"* e a disponibilidade para ouvir será quase que nula.

O **primeiro passo** para responder ao seu/sua adolescente é:

- devolva a mesma pergunta que seu/sua filho/a fez e cheque o que ele/a pensa sobre o assundo que está interessado/a.
- a resposta vai partir do que o/a adolescente já sabe, ou seja, do conhecimento prévio a respeito do assunto perguntado.

ATENÇÃO: nunca comece a sua resposta pelo o que você acredita ou acha que ele/a possa estar pensando ou o que você esteja preocupada.

Muitas vezes, as primeiras perguntas surgem, porque ouviu alguém falando algo, ou na escola algum colega já comenta com alguma malícia, ou alguma situação que viu ou pesquisou na internet.

O importante é você buscar entender de onde surgiu a dúvida. O que motivou a curiosidade sobre o tema perguntado. Depois é preciso descobrir o que realmente eles/as querem saber. A **estratégia** que a mãe pode usar é sempre em cima da pergunta trazida por eles/as, fazendo outras perguntas, para tentar entender até onde vai a necessidade da sua resposta.

As conversas não precisam abordar sobre o ato sexual em si, muito menos falar de penetração, se o/a adolescente nem perdeu o BVL ("boca virgem de língua"). O ideal. nas primeiras conversas é falar naturalmente sobre a mudança e o crescimento do genital e sobre os limites que precisam existir no toque ao corpo através do respeito ao espaço do seu próprio corpo, valorizar a si mesmo.

Enfatizar sobre o quanto nosso corpo é sagrado para nós, pois é onde habitamos e como ponto de partida, trazer a noção do respeito, onde se orienta sobre o limite de onde as pessoas podem ou não tocar em nosso corpo e o que já se sente preparado para permitir. Nessa etapa, é comum que eles não desejem mais ficar pelados em frente aos pais. Respeite!

Perguntas "cabeludas"

As perguntas ditas "cabeludas" são aquelas que nos pegam de surpresa e ficamos sem saber qual seria a resposta adequada para cada etapa da adolescência. Ela surgem e nos pegam desprevinidas. Muitas mães ficam sem saber como agir nesses momentos.

Calma, o segredo é esperar e não sair dando respostas. Aguarde, dê tempo e devolva com novas perguntas. Dependendo das respostas do seu/sua filho/a, você saberá qual a necessidade dele para a etapa em que se encontra.

Alguns exemplos de perguntas para etapas diferentes do amadurecimento:

- Mãe, porque meu pinto é diferente do pai, será que tenho fimose?

Por que você acha que é diferente meu filho?
Você já viu alguém com fimose?
Você sabe o que é fimose?

- O tamanho do meu pênis é normal?

Você ainda está crescendo, porque está preocupado com o tamanho?
Qual o tamanho você acha que é normal?
Já pensou em medir o seu tamanho?

- Como faço pra saber se a camisinha está certa para o meu tamanho?

Você sabia que existem camisinhas com tamanhos diferentes?
Você sabia que o pênis cresce primeiro em comprimento e depois em grossura?
Você sabe como se deve usar a camisinha ?

- Mãe, já tive relação sexual e não sei se consegui gozar, como posso saber?

Conta pra mim se você estava relaxada e com a cabeça no momento presente?
Você estava bastante excitada quando aconteceu?
O que você sentiu no seu corpo enquanto a penetração ocorria?



AS PREOCUPAÇÕES

As redes sociais exercem um papel e tem um peso muito importante no comportamento dos adolescentes de hoje em dia, pois são expostos a todo tipo de informações. Mas, também são jovens com maior potencial para realizarmos a **educação sexual.**

Mudanças ocorreram durante a passagem do tempo, e essa geração tem outras perspectivas. Os adolescentes atuais lidam com a sexualidade deles e dos colegas de formas diferentes da época de nós, suas mães.

Eles estão mais abertos a discutir as questões que envolvem a sexualidade quando são estimulados a refletir sobre o tema. Percebem as diferenças dos outros e vivem num meio mais permeável e fluido à essas discussões.

O que os estudos falam:

- Em relação as **dúvidas** dos adolescentes atuais, elas permanecem semelhantes as do passado, porque avançamos pouco em relação a promoção da educação sexual, seja dentro do ambiente familiar como no escolar.

- Os **garotos** continuam encanados com o seu próprio órgão genital, sobre o tamanho e a forma, se está normal. Outro ponto é sobre o desempenho, ou seja, a performance durante o ato sexual, pois sofrem pressão devido a cultura do machismo estrutural, como se isso traduzisse a masculinidade.

- As **garotas** continuam muito encanadas e preocupadas com a dificuldade em atingir o orgasmo e com questões relacionadas à prevençao de gravidez indesejada.

INICIAL

PERGUNTAS DOS 10, 11, 12 ANOS



Este material é destinado à esclarecimentos sobre intimidades na adolescência.

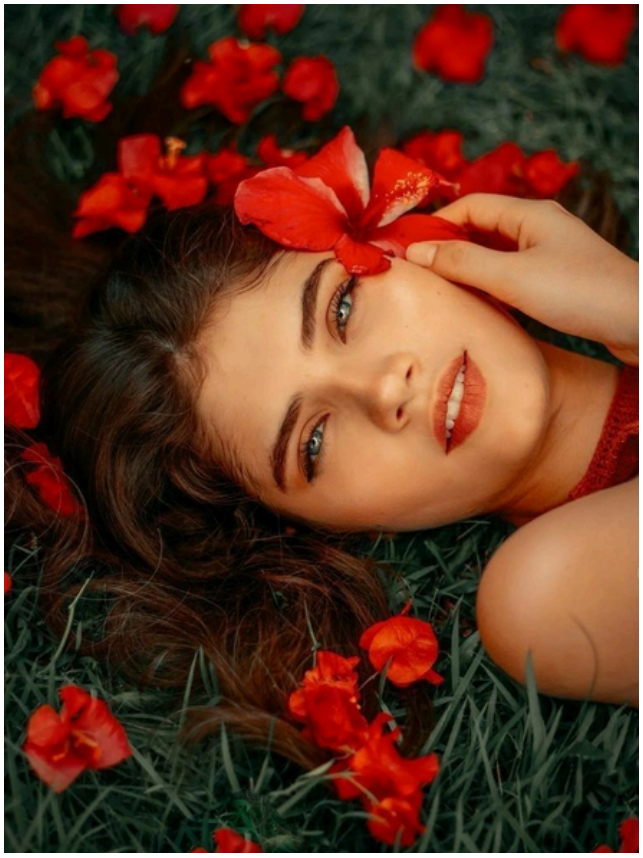
Contém as curiosidades mais comuns para cada etapa do desenvolvimento.

D R A G I

ADOLESCENTE NA FASE INICIAL



Entenda o que acontece quando a puberdade chega. Por fatores hormonais surgem as características sexuals secundárias como o broto mamário nas garotas ("peitinho") e o aumento dos testículos ("bolas") nos garotos. Essas mudanças no corpo influenciam a própria percepção, porque o cérebro está sofrenfo uma remodelação em sua estrutura que afeta a forma como sentimos e percebemos as transformações.



A chegada das mudanças no corpo, para o adolescente, é relatada por eles e elas, como algo muito estranho. A sensação é de estranheza! E tá tudo bem se sentir desse jeito!

Estranham o primeiro beijo, ficam angustiados sobre saber beijar com língua (BVL), sentem dificuldade e até medo de tocar nos próprios genitais. Os garotos acham que pode doer e na maioria dos casos nem sabem como fazer a higienização de forma adequada.

Tudo é muito novo!





PERGUNTAS?

1. Como seu filho precisa fazer para higienizar adequadamente o seu pênis ("pinto, pau, rola...")?

Resposta para adolescente: no momento do banho ao lavar o corpo do pinto, puxa a pele que recobre a cabeça do pênis (glande) chamada prepúcio até que a glande fique totalmente exposta, e aí você usa do sabonete neutro e faz bastante espuma no seu genital.

Isso é importante de ser feito, porque existe um acúmulo de esmegma (células mortas e sebo) nesta região que causam mal cheiro e podem levar a infecções no local, chamada de balanopostite que nada mais é do que inflamação no seu genital por bactérias da própria pele que não foi higienizada adequadamente, e quando acontece será preciso passar pomada antibiótica ou até tomar via oral.

2. Como sua filha precisa fazer para secar a vulva ("pepeka") após urinar de forma a evitar infecções?

Resposta para adolescente: uma maneira correta para limpar sua vulva, após urinar ou evacuar e evitar corrimento ou infecções, consiste em executar sempre o movimento da mão com o papel higiênico da frente para trás, isto é da região da vulva para a região do ânus, o ideal é usar a ducha higiênica e lavar, mas muitas vezes isso não é possível. A dificuldade maior é o movimento do tronco, precisando colocar o braço pelas costas e não pela frente do corpo.

Outra informação importante é que após lavar a "pepeka", além de usar apenas a toalha para se secar, o ideal é usar o secador de cabelo, pois o uso da toalha somente faz com que permaneça úmida e assim, possibilitando infecções por fungos que levam a ter corrimentos e a necessidade de passar cremes tópicos.

PERGUNTAS?

3. Sua filha estranha por que começou a sentir sua calcinha ficar mais úmida e tem a sensação de que está com corrimento?

Resposta para adolescente: Isso ocorre porque os hormônios sexuais estão agindo no seu corpo e, principalmente nos órgãos genitais, ou seja, na sua vulva (parte externa da "pepeka") e vagina (parte interna do genital feminino). Esse corrimento é chamado de fisiológico, pois é natural e acontece em todas as garotas que iniciam a puberdade.

A secreção costuma ser sem cheiro forte, fica mais semelhante a uma "clara de ovo" no período fértil do ciclo menstrual, que é quando nós mulheres ovulamos, ou seja, liberamos o óvulo, uma das células que irá dar origem a um futuro bebê quando o óvulo se une ao espermetazóide, que é a célula oriunda do homem.

A sensação de umidade é, totalmente, nova para você porque enquanto crianças não temos a ação desses hormônios da puberdade que fazem nosso corpo se transformar. A maioria das garotas, assim como você, sentem essa umidade de forma estranha e buscam ajuda de um médico, pois acreditam que estão com algum corrimento e que não é normal. Claro, porque é totalmente nova essa sensação e está no início dos efeitos dos hormônios da puberdade, o que não acontecia enquanto criança.

O importante, é você falar para a mãe as características do corrimento, se o corrimeto fizer você sentir coceira na "pepeka" (vulva), o corrimento for de cor branca, ou ainda tiver ardência na hora de fazer "xixi" (urinar), e a secreção ficar cada vez mais intensa, aí sim, precisa procurar ajuda especializada para fazer o tratamento adequado a base de cremes, pois nesse caso pode ser um desiquilíbrio da flora do genital, com uma proliferação de fungos e bactérias que co-habitam nos nossos genitais e podem causar corrimento caso a higiene do local não seja feita de forma correta, ou você tenha o hábito de usar absorventes íntimos diários ou ainda fique muito tempo com um biquini molhado, tudo isso ajuda a proporcionar o corrimento que não é fisiológico.

Agora, que você já sabe o que está acontecendo para sua "pepeka" ficar mais úmida e dar a sensação de molhada, você precisa se acostumar e se adaptar com ela, pois ela acompanhará você daqui pra diante na sua vida. Fique tranquila que logo você nem se dará conta de que isso está acontecendo no seu corpo.

4. Seu filho não vai contar pra você, mas você pode perceber o lençol molhado e ele acorda com o pijama úmido e não sabe bem o por que?

Resposta para adolescente: você que é um garoto possue hormônios sexuais que agem em seu genital, que fará o seu pênis ("pinto, pau, rola") aumentar de tamanho e novas sensações vão surgindo, e uma delas ocorre em muitos garotos como você, durante o sono enquanto está sonhando com algo excitante e a esse evento chamamos de polução noturna, que nada mais é do que uma eliminação das secreções produzidas pelo seu próprio corpo.

A polução ocorre em muitos garotos como o primeiro evento de percepção de um desejo sexual ("tesão") levando a ereção do pênis ("pinto, pau, rola" fica duro) e a descarga do esperma acontece com você ainda dormindo, a chamada ejaculação (saída do líquido "porra").

Esse momento, pode ser para você a descoberta que o seu genital ("pinto, pau, rola") não serve somente para urinar (fazer "xixi"), e que é possível ter sensações diferentes e prazerosas com o próprio corpo.

Agora que você já sabe o que aconteceu pode ser que fique mais curioso para entender como isso ocorre e testar mais vezes e ao longo do guia terá respostas de como você poderá tocar em seu genital de forma adequada e confortável.

Mas, antes precisamos ajustar como deve ocorrer a higiene do seu genital ("pinto, pau, rola"), porque a mãe e o pai esquecem que as mudanças no corpo ocorrem e esse fato faz com que a forma de limpar o genital seja mais cuidadosa para que não fique mal cheiroso e com acúmulo de secreções indesejadas.

Dessa forma, a orientação da higiene não acontece pelos pais e acaba que quando levados ao médico, se você for levado ao especialista, terá a explicação que fornecemos nesse guia. Divirta-se e "mãos no pênis" ("pinto, pau, rola"), para limpá-lo adequadamente.

PERGUNTAS?

5. Seu/sua filho/a talvez não irá perguntar sobre isso, mas você pode oferecer esclarecimento sobre o que é a masturbação, ou seja, a descoberta do prazer com o próprio corpo?

Resposta para adolescente: a masturbação individual faz parte de uma etapa do desenvolvimento da sexualidade na adolescência, a etapa chamada "autoafetiva ou autoerótica.", que é um processo de auto conhecimento e familiaridade com o próprio corpo. É a manipulação do pinto e serve para saber identificar quais sensações sente quando tocado e, assim, conhecer as primeiras sensações prazerosas, que são totalmente novas. Essa é uma etapa fundamental, pois o garoto ou a garota que não desenvolve essa habilidade, terá dificuldade para identificar o que está sentindo, no caso de ser tocado por outra pessoa má intencionda, por desconhecer o que está acontecendo em seu corpo e por ser uma sensação gostosa e, na maioria das vezes com uma pessoa em quem confia, não saberá dar os limites necessários para evitar um abuso.

6. Como se faz (garoto) para se masturbar, ou conhecido como "bater uma punheta"?

Resposta para adolescente: use as mãos para friccionar o pinto pra frente e para trás envolvendo a mão em todo o genital, aumentando a velocidade aos poucos, até que a sensação prazerosa vai aumentando e a ejaculação acontece com a saída do líquido seminal ("porra"). Eu sei que você pode acreditar que vai doer ao manipular seu genital, afinal é um órgão com muitas terminações nervosas e é bem sensível mesmo. e sei também, que alguns garotos podem ter "nojo" da ejaculação ("porra"), assim você pode lançar mão de se masturbar usando uma camisinha (preservativo). Com o tempo você se acostumará com a sensibilidade da glande e, ao iniciar usando uma camisinha, trará destreza para colocar quando não estiver sozinho.

PERGUNTAS?

7. Como se faz (garota) para se masturbar, ou chamado, "bater uma siririca"?

Resposta para adolescente: use os dedos da mão e esfregue a região clitoriana (o clítoris é a região proeminente do genital feminino com muitas terminações nervosas), quando estimulada traz sensações prazerosas, chamada de orgasmo ou gozo. Se você não conhece a anatomia da sua vulva ("pepeka") precisa pegar um espelho e num ambiente privado, de preferência no seu quarto, e deitar na sua cama e olhar para ela, reconhecendo as partes da sua anatomia. Essa prática ajudará você a ter intimidade com o próprio corpo e conhecer novas sensações prazerosas com seu próprio corpo, pois principalmente, quando chegar o momento de estar com outra pessoa tocando no seu genital você saiba exatamente que sensação o seu corpo pode lhe proporcionar e, desta forma, prevenir casos de possíveis abusos indesejados.

8. Seu/sua adolescente vai ficar curioso/a em saber por que os seus pais trancam a porta do quarto de vez em quando, e escutam gemidos estranhos. Apesar deles desconfiarem de que seja algo sexual, eles não sabem exatamente o que está acontecendo.

Resposta para adolescente: provavelmente, os seus pais estão experimentando um momento de intimidade entre eles e tocando um ao outro no corpo deles, em seus genitais, assim como você aprendeu a fazer individualmente no seu corpo. Isso acontece no relacionamento entre seus pais, pois existe amor, cumplicidade e respeito entre eles. Nesse momento, as sensações prazerosas são intensas e seus pais emitem barulhos (gemidos) por satisfação, por experimentarem algo gostoso numa interação afetiva intensa, chamada de ato sexual ("transar"). Quando você tiver mais amadurecido/a pode perguntar para pessoas em quem confia, tipo uma irmã mais velha ou pedir para sua mãe levar a uma médica especialista em adolescentes para esclarecer as suas dúvidas.

PERGUNTAS?

9. Sua/seu filha/o confiou em você e chegou dizendo que está sentindo algo estranho pela/o minha/meu melhor amiga/o e seu coração parece que acelera, por que isso acontece com ele/a?

Resposta para adolescente: você precisa saber que está se desenvolvendo, isto é, está despertando para as relações afetivas com outras pessoas além dos seus familiares, e quando se identifica com o/a melhor amigo/a, está aprendendo a como é ser "mulher" e a ser "homem", junto de outra garota e junto de outro garoto. Por isso, queremos ficar perto, tocar, sentimos que só aquela pessoa é que nos entende, e se cria uma grande cumplicidade. Não é preciso se preocupar com esses sentimentos, pois são esperados durante a idade da adolescência, e é como vivenciar uma relação afeitva como uma "grande amizade". O que se experimenta nesse período do desenvolvimento, esses sentimentos não tem a ver com a orientação sexual, ou seja, para qual pessoa você vai orientar o seu desejo sexual, pois o "tesão" se descobre e desperta através de experiências bem íntimas vividas durante todo o processo de construção da sua identidade e só se completa por volta dos 20 anos de idade, até lá você está em construção e certeza do resultado da sua orientação, saberá quando chegar lá, ou seja, quando atingir a maturidade em todos os sentidos.

10. Sua/seu filha/o deseja convencer você a dar mais autonomia, deixar que decida algumas coisas por conta própria, pois não entende os seus motivos.

Resposta para adolescente: a maioria das mães tem dificuldade de romper com o "cordão umbilical" com seus filhos, porque deixar crescer é muito dolorido para a mãe que não compreende que a maternidade é preparar os filhos para viverem a vida deles. Para algumas mães, é semelhante a experiência de um luto! Minha criança foi embora! Assim, como é pra você largar as coisas da infância para se tornar uma adulta. Sua mãe pode se sentir menos importante pra você e ainda acreditar que você não seja capaz de fazer boas escolhas para si. Demonstre para ela tendo atitudes responsáveis e, gradativamente, sua mãe aprenderá a respeitar suas escolhas e assim, você conquista sua liberdade.

MÉDIA

PERGUNTAS DOS 13, 14, 15 ANOS



Este material é destinado à esclarecimentos sobre intimidades na adolescência.

Contém as curiosidades mais comuns para cada etapa do desenvolvimento.

D R A G I



ADOLESCENTE NA FASE MÉDIA

Nessa etapa do desenvolvimento da sexualidade, se iniciam os relacionamentos afetivos com maior intimidade, trazendo algo diferente do conhecido.

Por conta das sensações serem boas e prazerosas e experimentada pelas primeiras vezes na vida do adolescente, muitas vezes ele/a não sabe o que esperar, pois é algo totalmente novo.



Nesse momento existe uma vulnerabilidade enorme, pois ainda se tem uma certa ingenuidade e a malícia não é clara o suficiente para o adolescente realmente entender as intenções do outro.

Há uma certa intuição de que algo pode não ser legal, ou ainda, não saber com clareza se deseja que aconteça ou não algo sexual e, portanto conseguir expor o seu limite é difícil.

Nessa fase da adolescência é fundamental que a mãe converse sobre o significado da palavra respeito, ou seja, tanto para si, mas, principalmente, para os garotos que se comportam nos moldes da sociedade machista. Respeitar, é saber dar o seu limite e qual é o limite do outro.





D R A G I

PERGUNTAS?

1. Suas/seu filha/o pode ficar confusa/o com os sentimentos afetivos durante o desenvolvimento da sexualidade na adolescência?

Resposta para adolescente: Olha só, é super normal sentir uma confusão nos sentimentos quando o assunto é gostar de alguém ou entender o que está rolando dentro de você. O que você precisa saber é que a adolescência é um período de desenvolvimento, ou seja, de crescimento e mudanças. Vamos pensar em como um bebê aprende a andar: ele começa rolando, depois senta, fica de pé, dá uns passinhos e, mesmo assim, cai várias vezes antes de caminhar sem ajuda. Tudo acontece por etapas, né? Com a sua sexualidade, é a mesma coisa!

Desde que você era um bebezinho, sua sexualidade já estava ali, só que, na infância, ela ficava meio "adormecida". Você gastava sua energia em outras coisas, tipo brincar, estudar, praticar esportes. Mas aí, quando você entra na puberdade, seu corpo começa a mudar, porque os hormônios entram em ação enquanto você dorme. Isso faz com que o corpo e o cérebro passem por várias transformações e, junto com isso, vêm sentimentos e ideias novas.

Durante essas mudanças, você vai começar a descobrir mais sobre quem você é, o que gosta e o que não gosta, tanto em relação ao seu jeito de ser quanto aos seus sentimentos por outras pessoas. Isso se chama construir sua identidade. É tipo montar um quebra-cabeça com várias peças que vão se encaixando aos poucos.

Existem algumas etapas nesse processo de se descobrir. No começo, você pode perceber que gosta de observar e aprender com outras meninas ou meninos, porque isso te ajuda a entender como você quer ser ou como quer que as pessoas te vejam. Isso não tem nada a ver com "quem você gosta de verdade" ou sua orientação sexual (quem você sente atração ou "tesão"). É mais sobre experimentar e descobrir quem você é no mundo.

Com o tempo, todas essas experiências vão te ajudar a entender melhor seus sentimentos, sua identidade (quem você é) e sua orientação (quem você gosta). Não precisa ter pressa ou saber tudo de uma vez, tá? Todo mundo passa por essas mudanças no seu próprio ritmo. O cuidado é parar de achar que não está "normal" para a sua idade.

PERGUNTAS?

2. Sua filha não quer ser a última das amigas a beijar na boca, ou seja, perder o "BV"("boca virgem")?

Resposta para adolescente: Olha, é super comum ficar ansiosa(o) com o primeiro beijo, porque é uma coisa nova e emocionante. Você pode ficar pensando: "Será que vou fazer certo? Será que a outra pessoa vai gostar?" E tudo bem sentir essa ansiedade, porque ninguém quer ficar "para trás". Mas, o mais importante é você se perguntar: vale a pena beijar só para não ficar por último?
O primeiro beijo é especial, mas pode não ser perfeito – e tudo bem! Quanto mais vezes você faz algo, mais à vontade você fica. O importante é fazer isso porque você quer de verdade, não porque está com medo de ser a última. Antes de beijar, pense: "Se eu fizer isso agora, vou me sentir feliz depois ou vou ficar com dúvidas?" Se você estiver com dúvidas, talvez ainda não seja a hora. Não tem problema esperar! Cada coisa no seu tempo.

3. Sua/seu filha/o tem medo que você a julgue mal por dizer que ama uma grande amiga ou um grande amigo?

Resposta para adolescente: Primeiro, é importante entender que a maioria das mães quer o melhor para os filhos. Às vezes, quando sua mãe fala algo que parece julgamento, ela pode estar tentando te proteger, mesmo que não saiba exatamente do que. É aquele "sexto sentido" de mãe que elas sempre falam.
Se você sentir que a sua mãe não está entendendo sua amizade, tente apresentá-la melhor para ela. Mostre quem é sua/seu amiga(o) e explique o que vocês gostam de fazer juntos. Conversar sobre o que está preocupando sua mãe pode ajudar muito. Um papo aberto e sincero sempre é melhor do que guardar as coisas ou imaginar o que ela está pensando. Lembre-se: ela quer estar por perto para te apoiar, mesmo que nem sempre pareça.

4. Você, mãe, ficaria aflita se sua/seu filha/o dissesse que acha que é "bi"?

Resposta para adolescente: Na sua geração, o termo "bi" é muito mais comum e mais aberto do que na geração dos seus pais. Para eles, isso pode soar como algo definitivo, como se você já tivesse decidido para quem sente desejo ou com quem quer ter um relacionamento super íntimo.
Mas, calma! Essa fase da sua vida é para você descobrir coisas, experimentar sentimentos e entender melhor quem você é. Isso faz parte do seu crescimento. Não precisa ter pressa ou decidir nada agora. Se você sente que sua mãe está aflita com essa conversa, talvez seja porque ela ainda está aprendendo, assim como você. No fim, o mais importante é você se permitir viver e aprender no seu tempo, com respeito pelos seus próprios sentimentos.

PERGUNTAS?

5. Saiba por que se apaixonar é importante para sua/seu filha/o?

Resposta para adolescente: Se apaixonar na adolescência é uma coisa muito especial e super importante. É quando você desperta e começa a ver outra pessoa como alguém incrível, que parece "perfeito" para você – seja porque gosta das mesmas coisas que você, porque é divertido ou porque você acha essa pessoa linda.

Quando você se apaixona, na verdade, está enxergando no outro algumas coisas que você admira e que também gostaria para você. Isso te ajuda a entender mais sobre o que você valoriza e deseja na vida. Além disso, apaixonar-se é uma forma de aprender a lidar com sentimentos diferentes, como alegria, nervosismo, e até tristeza (como quando você gosta de alguém que não sente o mesmo).

Essas experiências, boas ou ruins, ensinam muito sobre como escolher pessoas que te respeitem e que gostem de você como você é. A paixão é um grande aprendizado para a vida!

6. Namorar com alguém tráz para sua/seu filha/o a incerteza de qual sentimento que o/a namorado/a demonstra?

Resposta para adolescente: Olha, a verdade é que certeza não existe – nem no namoro, nem em outras coisas da vida. Confiar em alguém é uma escolha que a gente faz. Não tem como saber exatamente o que a outra pessoa está pensando ou sentindo, porque ninguém tem "bola de cristal".

Mas dá para diminuir essas incertezas sendo sincero(a) e falando sobre o que você sente, gosta ou não gosta, e o que espera de um relacionamento. A chave é prestar atenção se a pessoa te trata com respeito e se você está feliz no presente. Não adianta gastar energia tentando adivinhar o que vai acontecer no futuro, porque tanto você quanto a outra pessoa podem mudar com o tempo – e isso é normal.

Resumindo: o que importa são as atitudes da pessoa, não só as palavras. Preste atenção em como ela demonstra carinho e respeito por você agora.

E lembre-se: o mais importante é ser você mesma(o) e aproveitar o momento!

PERGUNTAS?

7. Sabe como ajudar a sua filha a negociar o uso do preservativo ("camisinha") com o parceiro?

Resposta para adolescente: Primeiro de tudo, é importante saber que a camisinha é ótima para evitar doenças que podem ser passadas durante o sexo. Mas ela não é 100% garantida para evitar uma gravidez. Sabia que, mesmo usando camisinha, ainda tem uma chance de 25% de engravidar? Isso surpreende até estudantes de medicina!

O mais importante é você se valorizar e entender que cuidar da sua saúde é um ato de amor próprio. Se a pessoa com quem você está não respeita o seu limite e o seu desejo de usar camisinha, isso diz muito sobre como ela vê você. Alguém que realmente gosta de você vai te apoiar nessa escolha e se preocupar com o seu bem-estar.

Lembre-se: aprender a se valorizar e dizer "não" quando algo não parece certo é essencial. Pense: "Se a pessoa não respeita meu desejo de me cuidar, será que ela realmente valoriza quem eu sou?" O respeito deve ser sempre a base de qualquer relacionamento.

8. A autoestima da sua filha não está bem, como ajudar para ela ficar bem?

Resposta para adolescente: A autoestima é o quanto você gosta, respeita e admira a si mesma. Na adolescência, é comum se sentir insegura porque muitas vezes a gente acha que autoestima está ligada à aparência. Mas, na verdade, ela tem mais a ver com o quanto você aceita quem você é e cuida de si mesma.
Comece por algo simples: agradeça as coisas boas que existem em você, mas também aprenda a aceitar suas fraquezas. Todo mundo tem pontos fortes e pontos frágeis – isso é o que nos torna únicos. Pense: você é uma pessoa única no universo inteiro, e isso já é incrível!

Estimar a si mesma é cuidar de você, do jeitinho que você está agora. Quando você se aceita e se ama, você atrai coisas boas e pessoas que te valorizam. Ah, e isso vale tanto para garotas quanto para garotos: se amar é o primeiro passo para viver relações saudáveis e felizes. Você é única(o) e especial – nunca se esqueça disso!

PERGUNTAS?

9. Como saber se sua/seu filha/o está pronta/o para experimentar o ato sexual?

Resposta para adolescente: o ato sexual necessita que você esteja relaxada e confiante de que é isso que você deseja com a pessoa que você escolheu. A transa envolve 4 momentos diferentes, que são: a fase do desejo, da excitaçao, do orgasmo, ou "gozo" e, por último o período chamado refratário, ou seja, de relaxamento.

Estar preparada/o é descobrir e conhecer cada uma dessas fases. Além disso, é compreender que existem diferenças em cada fase para a garota e para o garoto. A fase do desejo para as garotas costuma ser mais difícil do que é para os garotos que se dizem sempre prontos para o ato. Já na fase de excitação o estímulo visual para os garotos é o suficiente para que eles fiquem prontos para o ato, ver quem se deseja sem roupa, por exemplo, já deixa o garoto excitado. Para a garota, é necessário mais estímulos, como carícias em regiões do corpo que são mais sensíveis, como atrás da orelha, na face interna das coxas, ao redor dos seios, para que seu corpo reaja e consiga ficar bem excitada e pronta para o ato.

10. Sua filha vai perguntar se sentirá dor no momento da penetração durante o ato sexual?

Resposta para adolescente: a certeza para não sentir dor na penetração depende da fase de excitação, ou seja, não pular essa etapa, assim o corpo fará o trabalho sozinho. Através dos estímulos que excitam, o próprio corpo produz a lubrificação necessária na região da vulva ("pepeka") e a deixa úmida ("molhadinha"). Além, que ocorre o aumento do tamanho do canal vaginal, onde ocorrerá a penetração do "pinto".

Em resumo, se você estiver excitada, será o suficiente para sentir desejo pela penetração. Respeitando esse momento do seu corpo, estará relaxada e não sentirá dor, no máximo uma sensação desconfortável no início e diferente para você. Lembre-se: cada vez que o ato sexual ocorrer vai se tornando melhor, pois sempre que repetimos algo que estamos aprendendo, fazemos melhor. E lançar mão de lubrificantes a base de água facilita as primeiras experiências.

FINAL

PERGUNTAS DOS 16, 17, 18, 19 ANOS



Este material é destinado à esclarecimentos sobre intimidades na adolescência.

Contém as curiosidades mais comuns para cada etapa do desenvolvimento.

D R A G I



ADOLESCENTE NA FASE FINAL

Nessa etapa do desenvolvimento da sexualidade, os relacionamentos afetivos se apresentam com maior intimidade. Costumam se tornar mais duradouros e com maior responsabilidade.

O ato sexual já é algo que faz parte da vida do adolescente e as sensações de "tesão" são reconhecidas por eles. A erotização se faz presente na vida dos nossos filhos/as.



A grande questão é viver essas experiências e descobrir por conta própria, pois ninguém, mas ninguém, ensina cada etapa do ciclo da resposta sexual. Algumas mães desconhecem o funcionamento do nosso corpo e como ele reage ao quartro momentos do ato sexual. Muitas, porque não tiveram diálogo com suas mães e aprenderam sozinhas. Algumas podem ter tido uma tia, prima ou amiga que comentava suas experiências.

A verdade é que quando fornecemos o conhecimento para nossos filhos, não somente informações técnicas de prevenção, como o uso do preservativo ("camisinha") ou métodos anticoncepcionais, mas falamos dos detalhes na intimidade, por exemplo, como fazemos para nos excitar, eles confiam e partilham suas dúvidas conosco e mais protegemos.





D R A G I

PERGUNTAS?

1. Mãe, você sabia que sua filha acha que você dá "sermão" quando o assunto é sexualidade e assim a chance de ouvir será menor?

Resposta para adolescente: É verdade que muitas mães têm dificuldade em falar sobre sexualidade, e isso tem muito a ver com o jeito que elas cresceram. Na época em que sua mãe era adolescente, esse assunto era um grande tabu – quase proibido de se discutir. Era tudo muito fechado, e temas como sexualidade eram tratados com silêncio, culpa ou até medo.
Mas, hoje em dia, as coisas mudaram. Você faz parte de uma geração que tem mais liberdade para falar e viver essas questões de forma aberta, enquanto sua mãe cresceu em um ambiente bem mais restrito. Quando ela tenta falar sobre isso, provavelmente reflete o que aprendeu na época dela: o que ouviu dos pais, o que a sociedade machista impôs, o que a religião dizia ou o que a cultura local determinava como "certo".
Se parece que sua mãe está "dando sermão", pode ser que ela só não saiba muito bem como abordar o tema e ainda esteja presa a esses modelos antigos. Tente lembrar que ela também está aprendendo e que, com paciência e diálogo, é possível melhorar essa troca entre vocês.

2. Sabia que sua filha gostaria de conversar com você sobre o que ela pensa e sente sobre esses assuntos íntimos, mas não percebe sua abertura?

Resposta para adolescente: É normal ter receio de falar com sua mãe sobre temas íntimos. Esse medo muitas vezes vem da preocupação com como ela pode reagir ou de achar que ela não vai entender. Mas isso não significa que o diálogo seja impossível – às vezes, é questão de encontrar uma maneira mais leve de começar.
Uma ideia é assistir a uma série ou filme que tenha cenas de intimidade e, a partir disso, fazer um comentário sobre o que você achou. Isso pode abrir espaço para uma conversa sem parecer tão direta.
Se mesmo assim você sentir que sua mãe não está aberta, tudo bem buscar ajuda de outras pessoas. Pode ser uma médica especializada em adolescentes ou uma psicóloga que tenha experiência com jovens. Essas profissionais estão preparadas para tirar suas dúvidas e te ajudar a entender melhor o que está passando.
E não tem problema algum em pedir ajuda. Nem sempre as mães conseguem lidar com tudo, e isso não quer dizer que elas não se importem. Pode ser até que sua mãe fique feliz em saber que você quer conversar com alguém de confiança. O importante é você encontrar um espaço seguro para falar sobre o que está sentindo.

PERGUNTAS?

3. Você saberia explicar para sua filha o que é "tesão," e colocar em palavras, ou seja, traduzir pra sua filha o significado do termo?

Resposta para adolescente: "Tesão" é uma palavra usada para falar sobre desejo sexual. É quando você sente vontade de estar perto de alguém de uma forma mais íntima, não só emocionalmente, mas também fisicamente. Pode ser uma vontade de beijar, abraçar, ou algo mais. É como se seu corpo e sua mente estivessem dizendo: "Quero essa pessoa, quero esse momento."

O "tesão" é uma maneira do nosso corpo mostrar que estamos atraídos por alguém. Ele é ligado à libido, que é o nome mais técnico para o impulso ou energia do desejo sexual. Esse desejo não significa só querer transar; às vezes, é só a vontade de estar com alguém de um jeito especial, como dar um beijo ou sentir um toque. É uma parte natural da vida e do desenvolvimento das emoções e dos sentimentos durante a adolescência.

4. Como sua/seu filha/o pode reconhecer se está erotizada, vivendo o desejo sexual ou experimentando a libido?

Resposta para adolescente: O desejo sexual é uma das partes mais importantes para entender o que você sente e o que gosta. Essa fase do desejo, que pode ser chamada de "inteligência erótica", é o momento em que você percebe que está atraída por alguém. Esse termo foi criado por Esther Perel, uma psicoterapeuta, e significa a nossa capacidade de imaginar, de sentir e de nos conectar com o que nos atrai em outra pessoa.

Reconhecer o desejo é perceber o que te chama atenção na outra pessoa. Pode ser que você sinta vontade de se aproximar por três motivos principais:

1. Aparência física – Você acha a pessoa linda, sedutora ou atraente.
2. Conexão emocional – A pessoa te entende, vocês se dão bem, conversam fácil, e isso te atrai.
3. Jeito de tratar – Você gosta do jeito carinhoso ou atencioso da pessoa com você.

Em todas as relações, esses três focos de atração aparecem, mas geralmente um será mais forte do que os outros. Prestar atenção nesses sinais ajuda você a entender melhor o que está sentindo e o que te atrai de verdade. É importante se conhecer e respeitar o seu tempo para viver essas emoções.

5. Você saberia ajudar sua/seu filha/o a identificar qual o foco de atração foi mais forte para ela na "escolha" do seu/sua parceiro/a?

Resposta para adolescente: Quando você sente algo especial por alguém, existem diferentes maneiras de explicar essa atração. No psicodrama, a teoria diz que há três tipos principais de foco de atração, e todos eles coexistem em um relacionamento, mas geralmente um será mais forte. Aqui estão os três tipos:

- Foco sexual (química, "tesão")

É quando você sente seu coração disparar só de ver ou estar perto da pessoa. Você percebe que o toque físico, o beijo ou até mesmo a presença dela te deixam animada/o e com "borboletas no estômago". É o tipo de atração que está mais ligada à aparência e ao desejo físico.

- Foco intelectual ("sincronia de pensamentos")

É quando você sente que a pessoa te entende de um jeito único, que vocês têm muitas coisas em comum, como gostos, ideias ou até a forma de ver o mundo. Parece que vocês "falam a mesma língua" e podem passar horas conversando sem perceber o tempo passar.

- Foco afetivo (carinho e cuidado)

É quando você se sente atraída/o pela forma como a pessoa é carinhosa, atenciosa e cuidadosa com você. Você valoriza o jeito que ela te trata, o conforto que ela traz, e o fato de se sentir amada/o e acolhida/o ao lado dela.

Reconhecer qual desses focos é mais forte no seu relacionamento ajuda você a entender melhor o que te atraiu e o que você valoriza mais em um parceiro/a.

6. Por que é importante você ajudar sua filha ou filho reconhecer qual é o foco de atração principal no relacionamento que está tendo?

Resposta para adolescente: No início de um relacionamento, a fase da paixão faz tudo parecer perfeito. Você acha que a pessoa é incrível, única, e sente como se não existisse ninguém igual a ela no mundo. Mas, com o tempo, esse "encantamento" começa a passar, e você começa a enxergar a pessoa como ela realmente é, incluindo os defeitos.
Esse é o momento em que os primeiros desentendimentos podem surgir – as "briguinhas". E é aí que entender o foco principal de atração no seu relacionamento pode ajudar muito!

- Se o foco principal for o sexual: Quando o clima estiver tenso, vocês podem reaproximar-se com um toque, um beijo ou algo mais íntimo, como um banho juntos. Isso ajuda a resgatar a conexão física entre vocês.
- Se o foco principal for o intelectual: Planeje algo que estimule a troca de ideias, como assistir a um filme ou ler um livro, e depois, conversar sobre ele. Isso vai trazer de volta a sincronia de pensamentos que uniu vocês.
- Se o foco principal for o afetivo: Mostre carinho e cuidado. Um jantar à luz de velas, um abraço ou um gesto atencioso pode reforçar a conexão emocional entre vocês.

Reconhecer o foco de atração principal ajuda você a fortalecer o relacionamento quando as coisas ficam difíceis, porque lembra o que realmente uniu vocês desde o começo.

PERGUNTAS?

7. Mãe como explicar para seu filho a experiência da etapa de excitação sexual na "transa"?

Resposta para adolescente: a excitação, é a segunda etapa e nada mais é do que oferecer estímulos ao seu corpo antes de concretizar todo o ato sexual ("transa"). São as ditas pré-liminares. Para você que é garoto, por ser do sexo biológico masculino, tem um funcionamento do seu corpo diferente das garotas. Em você a excitação é facilmente conseguida pelo estímulo da visão, ou seja, basta ver a garota desfilar seminua, para que o seu corpo reaja e você sinta o seu pênis ("pinto, pau, rola...") ficar ereto ("duro"). Principalmente, se houver um mistério como num *striptease* onde se mostra partes do corpo, uma parte por vez, recebendo mais estímulo visual, se sentirá mais excitado. Um alerta deve ser dado nessa parte do visual: é preciso ter o cuidado de não se estimular com o uso de pornografia na sua idade de adolescente, pois a pornografia é irreal, e ela estimula o seu cérebro de forma a você ficar dependente dela, ou seja, quando você for um adulto precisará necessariamente do mesmo estímulo para alcançar o orgasmo e isso é um problema gigante entre os casais adultos. Você precisa ter a responsabilidade consigo mesmo, pois a pornografia é para seu cérebro como qualquer outra droga, álcool, nicotina, maconha, etc.

8. Mãe como explicar para sua filha a experiência da etapa da excitação sexual na "transa"?

Resposta para adolescente: você que é garota, a excitação precisa de mais estímulos, não apenas visual, pelo fato de ser do sexo biológico feminino e seu corpo responder aos estímulos de forma diferente do sexo oposto. Os estímulos dado pelo tato no toque físico, por exemplo, oferecem sensações mais excitantes, mas também o cheiro do parceiro, o ambiente com uma luz mais suave, dando um "clima" mais sedutor para a situação. Muitas vezes, adolescentes pulam essa etapa do ato sexual e isso prejudica demais as experiências para alcançar o orgasmo. Assim, é importante ter calma e viver esses momentos de estímulos e receber beijinhos e mordidas atrás da orelha, passadas das mãos de leve nas regiões próximas as axilas e os seios, atrás dos joelhos subindo pela face interna das coxas, e também na região do clítoris (que tem milhões de terminações nervosas, muito mais do que a glande do pênis) que vai comunicando ao seu cérebro, e este liberará substâncias no seu corpo. Essas substâncias são as responsáveis por produzir a lubrificação da vulva ("pepeka") e a dilatação do canal da vagina e preparar o seu corpo para a fase seguinte do ato sexual.
Para a garota o alerta é exatamente não "pular" essa etapa, pois assim você estrará relaxada o suficiente para não sentir desconforto no momento da penetração.

PERGUNTAS?

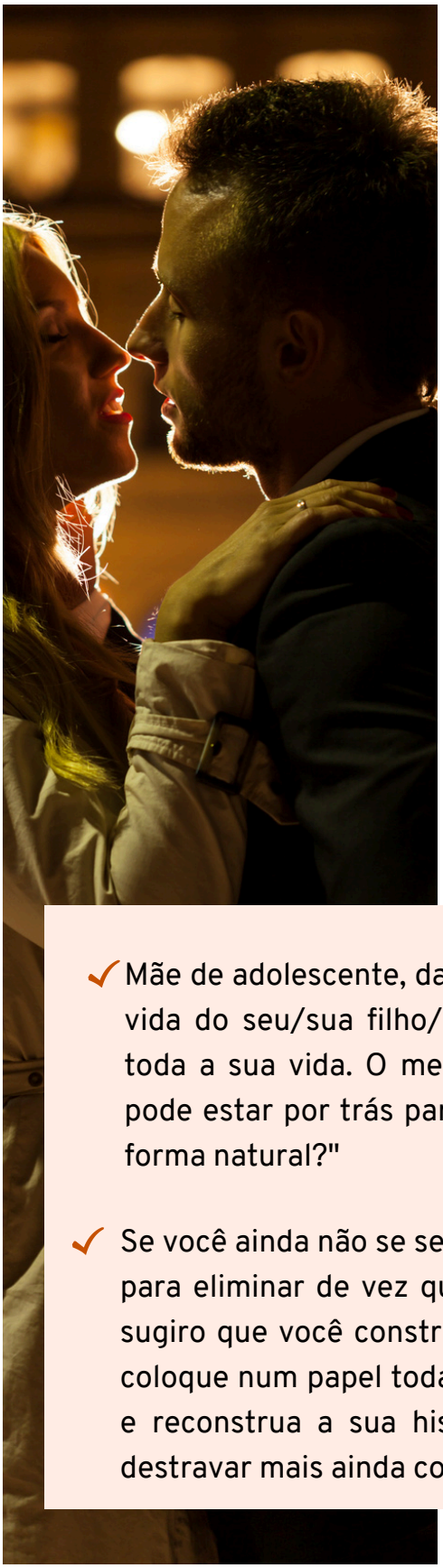
9. Sua filha vai ter dúvida se chegou ao orgasmo ou não, ou seja, se "gozou"?

Resposta para adolescente: Descrever o orgasmo em palavras é difícil, pois ela é uma experiência única para cada pessoa. O que posso dizer é que quando você sentir pela primeira vez você não terá mais dúvidas, isso quer dizer que se você ficou em dúvida, é porque ainda não chegou lá. O orgasmo é uma sensação quase indescritível, algumas vezes ouvimos a expressão "parece que você sobe pelas paredes." Durante o ato sexual, é importante que você fale sobre o ritmo da penetração, como ir guiando o outro, pois não tem como ler pensamentos e interpretar apenas pelas "caras e bocas" da outra pessoa. Não quer dizer que seja "sexo falado", mas nas primeiras experiências é benéfica essa comunicação. É ótimo quando o casal consegue atingir o orgasmo ao mesmo tempo, ou seja, de forma simultânea, a vivência se torna mais intensa ainda. Só que para isso ocorrer é necessária uma sintonia grande entre as duas pessoas. Agora, vamos a resposta do nosso corpo durante o ato sexual até alcançar o orgasmo: durante a "transa" nossa respiração fica mais acelerada, as sensações prazerosas nos faz expressar gemidos, o coração também acelera, como em qualquer atividade física, ondas de calor invandem nosso corpo, e uma descarga de energia ocorre simultaneamente com contrações dos músculos do nosso corpo, algumas pessoas sentem o corpo tremer, e assim chegamos ao auge, onde você "vai ao céu e volta."

10. Como você explicaria para sua filha como termina o ciclo da resposta sexual, ou seja, quando o ato sexual está completo?

Resposta para adolescente: o término não é no orgasmo, existe a fase de relaxamento ou chamado período refratário, que é o momento onde a maioria dos garotos sente uma certa sonolência e acaba cochilando e isso para algumas garotas pode parecer desinteresse, e nada mais é do que a etapa final do ato sexual. Já para as garotas, esse período de relaxamento é diferente e pode ser curtinho, pequeno tempo. É por esse fato, que as mulheres, conseguem ter orgamos múltiplos se os estímulos durante a transa continuarem, mesmo após o nosso primeiro orgasmo. Para os garotos é preciso dar um tempo para que seu corpo se recupere, até que ele possa ter uma nova ereção. Nas primeiras vivências é muito comum que os garotos sofram com a ejaculação precoce, ou seja, gozem muito rapidamente, mas com a prática se aprende a controlar o tempo de ereção e a ocorrência do gozo.

Enfim, viver experiências íntimas com alguém que sentimos afeto, nos proporcionam sensações incríveis e prazerosas. Viva a vida!



ESTRATÉGIAS PARA AS MÃES

A sexualidade é evolutiva, sofre mudanças ao longo dos tempos, e se permitir falar sem constrangimento diante de nossos filhos, tendo abertura para colocar a vergonha de lado e ter fluidez nessa assunto, prepara e preveni que os filhos/as vivenciem experiências que possam traumatizar e levar a bloqueios sexuais.

A grande reflexão que desejo trazer para vocês, mães é: estarmos bem resolvidas com a nossa própria sexualidade para falarmos de forma natural com nossos filhos e filhas adolescentes.

Os adolescentes percebem quando estamos fechadas ou presas a algum julgamento ou valor que nos separa da geração deles.

- ✓ Mãe de adolescente, da mesma forma que se preocupa com o projeto de vida do seu/sua filho/a, a sexualidade é parte integrante do ser para toda a sua vida. O meu convite é para que você se questione: "o que pode estar por trás para que eu não consiga falar sobre sexualidade de forma natural?"

- ✓ Se você ainda não se sentir bem resolvida e deseja dar um primeiro passo para eliminar de vez qualquer tabu sobre a sua própria sexualidade, eu sugiro que você construa a sua "espiral da autobiografia sexual", isto é, coloque num papel todas as experiências que marcaram a suas vivências e reconstrua a sua história sexual. Depois, se desejar ir além, venha destravar mais ainda comigo, na Escola da Mãe na era digital!

Obrigada
pela confiança!

Chegamos ao fim desse guia: "*nao perca a oportunidade de compartilhar com seu/sua filho/a adolescente destes momentos únicos do desenvolvimento da sexualidade.*"

Eu imagino o quão triste você se sente quando sabe de algo que aconteceu com seu/sua filho/a por não ter a confiança dele/a para confidenciar conquistas íntimas.

Eu já ouvi histórias de mães que se sentiram ofendidas, magoadas, traídas, indignadas, por saberem somente depois de algum tempo.

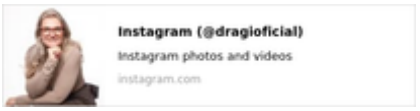
Mas, agora você tem um material único em suas mãos que aproxima você do seu adolescente. Se conectar e conseguir realizar conversas poderosas necessárias que antes seu filho não queria ter.

Se gostou, me manda a sua opinião, é importante pra mim.



Vamos juntas evoluir e abrir a mente!

Segue minhas redes



https://www.facebook.com/Dragioficial/

https://www.youtube.com/channel/UCPOJEIeCcVbVvg4m6wzMn6A

https://www.tiktok.com/@dragioficial?_t=8diRYqRI35a&_r=1



ATENÇÃO!



"Este e-book é destinado para seu uso pessoal e para seu/sua filho/a adolescente, e encontra-se protegido por direitos autorais. Qualquer parte do conteúdo deste e-book é proibido realizar alteração, distribuição, venda, citação ou parafraseamento sem o expresso consentimento da autora. Medidas legais serão aplicadas caso ações ilegais de compartilhamento do conteúdo ocorrerem."