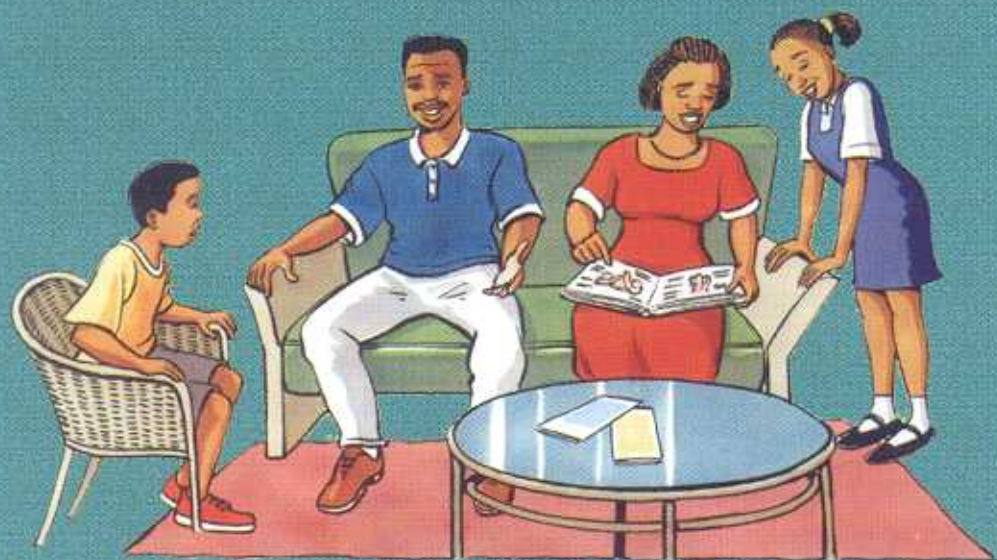


FALANDO COM O SEU FILHO SOBRE SEXO



Um guia para os pais



FALANDO COM O SEU FILHO SOBRE SEXO

Um guia para os pais



Nota para os pais:

Neste livrinho usamos a palavra "pais" com um sentido muito vasto. Consideramos os pais, adultos que desempenham tal papel no seu lar. Pensamos em pais, entre outros, as avós, os avós, outros familiares, os pais adoptivos, os pais biológicos e os tutores de crianças.

Reconhecimentos

Este livrinho foi adaptado de "Como falar com a sua criança sobre sexualidade: O guia parental" da Federação de Planeamento Parental de America, Inc., Nova Iorque

Contribuições para essa edição foram feitas pela Karen Hunt (escrita), equipe da PPASA (teste e revisão), Kate Stratten (co-ordinação)

Trabalho artístico

Alastair Findlay e Vusi Malindi

Desenho

Revisto pela VAMP

Falando com o seu filho sobre sexo e sexualidade

Sexo Está no rádio, nos filmes e escreve-se sobre ele nas revistas. As telenovelas como "The Bold and the Beautiful", estão tão cheias de relações sexuais que é difícil lembrar com quem dormiram uns e outros.

Há canções sobre sexo que as pessoas vão cantando. Os anunciantes usam o sexo para vender seja o que for desde chocolates a carros.

Em toda a parte se ouve falar em sexo nos taxis, nas ruas, em casa, nas festas e na escola. Deste modo, as crianças vêm e ouvem falar muito sobre sexo. Mas nem sempre têm conhecimento dos factos verdadeiros ou das ideias positivas sobre sexo. Isto pode causar-lhes confusão e criar enganos sobre o que significa sexo e sexualidade.

Muitas vezes as crianças iniciam a vida sexual sem estarem ainda devidamente preparadas. Isto pode trazer-lhes graves consequências para o resto da vida: tornar-se uma mãe ou um pai quando ainda adolescente; poder adquirir doenças transmitidas sexualmente, como por exemplo herpes ou SIDA ou ainda destruir boas oportunidades para os seus estudos ou carreira profissional.

Queremos que as nossas crianças tenham uma vida plena e saudável. Falar-lhes e orientá-los sobre sexo é parte importante para que tal assim aconteça. E isto é da responsabilidade dos pais.

E se eu não me sentir à vontade para falar sobre sexo?

Se não se sentir à vontade a falar com os seus filhos sobre sexo, creia que não é o único. Muitos de nós sentimo-nos da mesma maneira.



DE ONDE VÊM OS BEBÊS?



- Isso pode ser porque: Os nossos próprios pais nunca falaram abertamente connosco sobre sexo e sexualidade e por isso não sabemos como devemos falar sobre o assunto, não estamos à vontade a falar sobre sexo com os nossos filhos.
- Ficamos preocupados porque julgamos que falando sobre sexo, vamos encorajar os nossos filhos a iniciar uma vida sexual.
- Ensinar-nos que sexo é uma impureza.
- Muitas vezes é a cultura e as crenças religiosas que impedem os pais de falar sobre sexo e sexualidade com os seus filhos.
- Muitos de nós receamos não ter as respostas próprias para os nossos filhos.
- Para alguns de nós é difícil admitir e aceitar que os nossos próprios filhos se envolvam em sexo.
- Para nós é também difícil admitir perante os nossos filhos que nós próprios temos uma vida sexual.

COMO É QUE
EN APRENDI
SOBRE O SEXO?

Tente lembrar-se como é que foi informado sobre sexo. Como é que esse facto afectou a sua atitude para com relações sexuais?



Vivemos num mundo completamente diferente daquele em que viveram os nossos pais quando crianças. As exigências e pressões que os nossos filhos têm de enfrentar são demasiado fortes, tal como o elevado nível de violência e HIV/SIDA. É nosso dever ajudar as nossas crianças a tomar decisões acertadas e com conhecimento.

Estudos sobre o assunto mostram que quanto mais exactos forem os factos sobre sexo apresentados às crianças, maior é a tendência para elas o evitarem. Este livrinho mostra ideias sobre como falar com o seu filho relativamente a sexo e sexualidade.

Qual é a diferença entre sexo e sexualidade?

Há dois significados para a palavra "sexo". Um serve para indicar se é feminino ou masculino. O outro significa o acto relativo a amor - ter sexo.

Sexualidade refere-se à maneira como nos vemos como raparigas e rapazes, mulheres e homens. Refere-se à maneira como pensamos e sentimos sobre o nosso próprio corpo, se nos apaixonamos por alguém do sexo oposto ou do mesmo sexo, o que sentimos sexualmente e os pensamentos que temos.

A nossa sexualidade tem influência sobre as decisões que tomamos e sobre o nosso comportamento. A sexualidade também tem a ver com os valores na nossa vida, no amor e nas amizades. É a maneira como sentimos o amor, a felicidade, a alegria e a tristeza.

Porque necessitam as crianças de ser instruídas sobre sexualidade

As crianças que compreendem a sua sexualidade:

- Têm maior capacidade de controle sobre as suas vidas.
- Têm maior confiança em si próprias e mantêm relações baseadas em amor.
- Conseguem cooperar mais facilmente com os seus sentimentos.
- Conseguem saber quando dizer "Não" nas ocasiões em que não concordam com o que os amigos dizem ou fazer.
- Estão mais protegidas de serem sexualmente mal tratadas ou de virem a ser elas as que maltratam.



Orientação sexual

A nossa orientação sexual tem influência sobre a nossa sexualidade. Diz-se que alguém é "heterossexual" se sente atracção por pessoas do sexo oposto. "Homossexuais" são homens que sentem atracção por outros homens. Quando as mulheres se sentem atraídas por mulheres chamam-se "lésbias". As pessoas que sentem atracção por ambos os sexos, mulheres e homens, são "bissexuais".

Os conhecimentos sobre sexo começam em casa

Desde o dia do seu nascimento as crianças começam a aprender sobre sexualidade. O lar é o lugar de papel mais significativo onde tal aprendem. Você próprio passa as suas ideias, atitudes e sentimentos sobre sexo e sexualidade - e tudo o mais - para os seus filhos. Nem pode imaginar quanto eles aprendem de si. Nós somos com toda a certeza o exemplo para os nossos filhos.

Como pais, podemos ajudar os nossos filhos desde o princípio das suas vidas, a sentirem-se bem sobre a sua sexualidade. Assim será mais fácil para eles fazerem perguntas e mais tarde na sua vida tomarem decisões

acertadas no que diz respeito a sexo. Devemos dar-lhes informação correcta, explicando-lhes de acordo com a sua idade, de maneira que facilmente compreendam. Podemos ainda desafiá-los a expor as informações erradas que tenham obtido de outros lados.



"Não" quer dizer "Não"

Podemos ajudar os nossos filhos a saberem dizer "NÃO" quando lhes pedem para praticar algo sexual mas eles não estão de acordo em fazê-lo. Os rapazes, especialmente, devem respeitar uma rapariga quando ela diz "NÃO". Na cultura da África do Sul os homens e rapazes julgam que as raparigas e mulheres são objectos que eles podem usar como desejam. Isto é contra a democracia e contra a lei. O nosso Estatuto dos Direitos faz parte da nossa Constituição. É um documento legal que mostra quais são os seus direitos. Diz que temos o direito, além de muitas outras coisas à igualdade e liberdade. Diz que temos direito à dignidade humana, à privacidade e a um ambiente saudável. No entanto, a percentagem de violação e maus tratos contra as mulheres é das mais altas no mundo.



Desenvolver confiança

Os nossos filhos terão maior confiança em nós e falarão mais abertamente, se nós formos honestos para com eles, se formos mais francos e lhes dedicarmos atenção. Se conversarmos com eles ou lhes falarmos com ar de censura ou a repreender, é certo que eles se afastarão de nós.

Se o seu filho resolver iniciar uma vida sexual, ainda que saiba que não tem a sua aprovação, não o abandone. Tente lembrar-se de si próprio quando era criança ou adolescente. Que actos terá praticado?

Os nossos filhos farão as suas próprias decisões. O nosso papel é educá-los e orientá-los na esperança de que eles saibam fazer decisões acertadas. Se eles se envolverem numa vida sexual podemos ainda desempenhar o papel

de os proteger. Podemos fazer isso dizendo-lhes quais os diferentes métodos de contraceção, como obtê-los e como se devem proteger, antes de começarem a ter relações sexuais, contra as doenças transmitidas sexualmente, HIV e SIDA. Isto significa que temos de estar bem informados e actualizados com estas informações.

Considere isto como se fosse uma viagem que está a fazer juntamente com o seu filho ou filhos.

Pode dar-se demasiada informação?

Não existe tal coisa como demasiada informação, porque:

- A informação não desencoraja as crianças de modo a não se envolverem sexualmente.
- As crianças tomam decisões mais acertadas sobre sexo quando dispõem de toda a informação de que precisam e quando podem falar abertamente no seu lar.
- Se as crianças estiverem bem informadas saberão defender-se mais facilmente contra a gravidez, contra as doenças sexualmente transmitidas, HIV e SIDA, quando decidirem iniciar vida sexual.

Dar às crianças informações úteis é tão importante como dar-lhes alimentação, abrigo, vestuário e amor.

Como se deve falar sobre sexo?

Mesmo que se sinta pouco à vontade a falar sobre sexo, pode ainda ajudar o seu filho a sentir-se confortável com a sua sexualidade.

Seja franco e honesto acerca dos seus sentimentos. Assim estará a ajudar os seus filhos a serem francos e honestos consigo.

Este exemplo poderá ajudá-lo a iniciar um debate sobre sexo e sexualidade. Pode dizer algo como: "É difícil para mim falar sobre sexo. Os meus pais e

eu nunca falámos sobre este assunto. Mas eu quero que tu sintas que tens alguém com quem podes conversar quando precisares.”



Se não mostrar o que sente ou evitar o assunto nunca chegará a lado nenhum. O seu filho compreenderá o que está a fazer. Não é necessário conservar-se sempre sério quando falar sobre sexo e sexualidade. Não há nada melhor para fazer quebrar a seriedade do que uma boa gargalhada.

Quando é a melhor altura para se começar a falar de sexo?

Comece a falar sobre sexo com o seu filho logo que ela ou ele mostre interesse. Isto é desde que nasceram. Não se preocupe se não começou ainda, nunca é tarde demais. O mais importante é estar ao lado do seu filho quando ela ou ele quiser conversar consigo. Procure as oportunidades para discutir assuntos que digam respeito a sexo e sexualidade. Pode estar até a ouvir rádio quando surgir um tópico relacionado com sexo. Pergunte ao seu filho o que é que ela ou ele pensa acerca do que foi dito no programa. Troquem impressões e ideias um com o outro.

O que é que as crianças precisam de saber?

E quando é que precisam de saber?

As crianças precisam de se sentir normais. Podemos ajudá-las a compreender que toda a gente é diferente. E que ser diferente é normal. As crianças têm necessidades diferentes nas diferentes fases da sua vida. Eis algumas ideias e orientação para ajudar os seus filhos através dessas passagens:

Desde o nascimento até aos dois anos de idade

Tratamos os bebés como pessoas desde o momento do seu nascimento. A maneira como os tratamos faz com que eles se sintam salvos e seguros, ou inseguros. Damos às crianças essa sensação quando:

- Quando pegamos nelas e lhes tocamos.
- Quando lhes damos os alimentos, as lavamos e mudamos as fraldas.
- Quando falamos com elas e o tom de voz que empregamos.
- Deixando que se sintam confortáveis com o seu próprio corpo e as suas emoções.



As crianças encaram a sexualidade com um sentido positivo quando fazemos todas estas coisas duma maneira gentil, amável e carinhosa.

É normal que os bebés explorem o seu corpo. As raparigas depressa se apercebem que sentem prazer quando tocam o clitóris. Os rapazes descobrem o mesmo em relação ao pénis. Deixemos que eles gozem desse prazer. É normal. Se gritar com eles ou lhes bater nas mãos, eles voltam de qualquer modo a fazer o mesmo.

Mais tarde fazem isso em segredo. Desse modo teria ensinado a criança a sentir-se culpada por ter tocado as suas partes genitais. Também mais tarde na sua vida não terá confiança em si quando precisar de orientação sobre sexo. É muito importante que se deixe as crianças saberem, desde que nascem, que o trabalho dos intestinos e da bexiga é normal, são funções saudáveis do corpo.

Dos três aos cinco anos de idade

Quando o seu filho completar três anos de idade ela ou ele já lhe terá perguntado porque é que as raparigas e as senhoras parecem diferentes dos rapazes e dos homens. Ela ou ele estão preparados para saber que as pessoas do sexo feminino e as do sexo masculino têm diferentes órgãos sexuais e poderá querer tocar ou fazer perguntas sobre eles.

Converse com o seu filho sobre os órgãos genitais da mesma maneira que fala sobre o cotovelo, o nariz, dedos das mãos e dos pés.

Empregue os nomes correctos. Diga clitóris, pênis, seios ou vagina em vez de alcunhas. Se empregar alcunhas as crianças podem pensar que alguma coisa está errada com essas partes do seu corpo.

As crianças de tenra idade têm também curiosidade sobre o seu próprio corpo e o dos seus amigos, irmãos, irmãs e primos. Podem brincar a fazer de "doutor-enfermeira" ou outros jogos que lhes dêem a oportunidade de olhar para o corpo uns dos outros.

Esta é a maneira normal das crianças descobrirem e aprenderem as diferenças acerca da sua sexualidade. Talvez você tenha também aprendido deste modo.



Pode escolher permitir às crianças brincarem a estes jogos ou não. Não adianta nada castigar os seus filhos por serem normais. Se aceitar que eles brinquem assim, conserve-se à distância, mas certifique-se que eles não se sentem amedrontados ou se magoem.

As crianças com três anos de idade começam por perguntar: "De onde vêm os bebés?" Não é necessário nesta idade falar-lhes em sexo. Dê-lhes uma explicação simples. Poderá talvez dizer: "Os bebés crescem num lugar especial dentro das mães".

Conforme a criança for crescendo poderá acrescentar outros pormenores quando ele ou ela for capaz de entender.

É normal para as crianças de quatro anos de idade sentirem-se mais chegadas a um dos pais. Algumas podem até sentir ciúmes do pai ou da mãe ou do companheiro, se for caso de o terem.

Podem tornar-se muito chegadas a ambos, pai e mãe. Isto não significa que o seu filho é heterossexual, homossexual, lésbica ou bissexual. Deixe que o seu filho se sinta satisfeito com a ligação que escolher, desde que você tenha confiança nesse adulto.

As crianças de quatro anos de idade podem querer aconchegar-se na cama com os pais. Podem até querer ver os pais sem roupa. O importante é permitir apenas aquilo que todos os membros da família aceitarem e com o qual se sintam à vontade. Mas as crianças não devem nunca ser castigadas por pedirem

Dos cinco aos sete anos de idade

À medida que vão crescendo, é natural que as crianças se sintam menos ligadas aos pais. As crianças entre os cinco e os sete anos de idade começam a reparar a que sexo pertencem e como é que a sociedade espera que elas se comportem.

Podem tornar-se absolutamente obcecadas com a ideia de feminino ou masculino. Por isso é natural que digam que detestam as crianças do sexo oposto.

As crianças que frequentam a escola primária podem sentir-se envergonhadas para fazer perguntas. Isto não significa que elas não tenham perguntas para fazer.

Algumas terão ouvido falar sobre HIV/SIDA, violação e abuso de crianças. Ficam surpreendidas com estas coisas mesmo que não falem sobre elas. Precisamos portanto de discutir estes assuntos com elas abertamente, respondendo às suas perguntas.

Seguindo o que se ouviu o vizinho dizer, ou o que se viu na televisão ou programas da rádio, gravuras, títulos dos jornais e revistas, tudo isto nos pode ajudar a começar uma conversa com os nossos filhos. Estes são "momentos de elucidação ou ensino".

A maior parte das crianças toca nos seus órgãos sexuais para sentir prazer. Chama-se a isto masturbação e é habitual nas raparigas e rapazes desta idade. Muitos de nós crescemos acreditando que masturbação é algo "impuro" e "odioso". Na verdade é saudável e normal tanto para as crianças como para os adultos - mas só praticar se estiver isolado.



Pré-adolescentes: dos oito aos doze anos de idade

As crianças que pertencem a este grupo de pré-adolescentes precisam de saber tudo o que diz respeito a menstruação, sonhos húmidos (quando acontece os rapazes terem ejaculação enquanto dormem), desenvolvimento dos seios, e outros sinais próprios do crescimento.

Os pré-adolescentes preocupam-se demasiado sobre o facto de "se são normais". Os rapazes preocupam-se sobre o tamanho do pénis, enquanto as raparigas se preocupam sobre o tamanho dos seios.

Devemos esclarecer os nossos filhos dizendo-lhs que não há duas pessoas que sejam iguais e que é normal ser-se diferente. É bom encorajá-los para que se sintam únicos, sem igual, e confiantes sobre quem eles são e sobre a sua aparência. Por vezes os pais fazem os filhos sentirem-se inferiores, pela maneira como os tratam gritando com eles ou envergonhando-os; quer em casa quer em público.

Os pais não se apercebem do mal que fazem ao seu próprio filho que está a crescer, tornando-se adulto e ao relacionamento entre pai e filho. É necessário deixar os pré-adolescentes "adaptarem-se" às outras crianças da sua idade, iguais a eles. Ao mesmo tempo devemos também encorajá-los a pensar por si próprios e a não se deixarem influenciar pelos outros da sua idade. As crianças ficam fascinadas pela maneira como o seu corpo se transforma. É natural que olhem e toquem nos órgãos sexuais uns dos outros. Esta é uma maneira de verificarem que são normais. Fazem isto com os amigos de ambos os sexos. Esta espécie de jogo, não qualifica a criança como homossexual ou heterossexual.

A maior parte das crianças de 12 anos de idade:

- Estão preparadas para saber sobre sexo e como são concebidos os bebés.
- Querem saber acerca de relações sexuais e amizades.
- Precisam de saber relativamente a doenças sexualmente transmitidas, contraceção (para ambos os sexos,



rapazes e raparigas) e qual o significado que teria nas suas vidas se se tornassem pais enquanto adolescentes.

- Precisam de ter a confiança e habilidade para saber dizer "Não".
- Devem saber o que quer dizer "sexo sem perigo" e que praticando sexo cuidadosamente reduz o risco de espalhar as doenças sexualmente transmitidas.
- Devem saber como ter amizades sem ficarem magoados ou magoar os outros.
- Devem saber que eles são responsáveis pelas escolhas que fizerem.

Adolescentes: dos 13 aos 18 anos de idade

Os adolescentes têm muitas vezes a grande preocupação de que são diferentes. Eles são um alvo muito fácil para os outros da sua idade neles exercerem pressão ou darem maus conselhos. Devemos dizer-lhes que a sua sexualidade e sentimentos são normais.

Se o seu filho for lésbia ou homossexual, deverá dar-lhe ainda maior confiança e suporte.

Todos os adolescentes têm de fazer decisões sobre sexo. Se o seu filho ou a sua filha pensa em ter sexo, tenha com ele ou ela uma conversa sobre esta questão. Assim estará a ajudar para que ele ou ela pense cuidadosamente e faça as melhores decisões sobre o assunto.

- Sente vergonha por ser virgem?
- Sabe como se proteger contra gravidez, doenças transmitidas sexualmente e infecção HIV?
- Sente que está a ser pressionada para ter sexo?
- Está a exigir de alguém ter sexo consigo?
- Se tiver sexo acha que se vai sentir diferente com respeito a si própria?
- Tentar ser mais popular, acha uma boa razão para ter sexo?
- Acha que é uma obrigação ter sexo com a namorada ou namorado?
- Está a pensar ter sexo só porque os seus pais lhe disseram que não devia ter?
- Sabe quais são as suas limitações, isto é, quando quiser terminar a actividade sexual que começou?
- Será capaz de deixar que o seu namorado ou namorada saiba quais são os limites que lhe impõe?
- Será que eles ouvem e respeitam se disser: "Quero parar agora" ou "Isto está a ir demasiado longe", "Não" ou "Isto ofende-me ou magoa-me"?

- Se o seu companheiro disser "Não" será capaz de parar?
- Está emocional e financeiramente preparado para aceitar a responsabilidade que representa vir a ser pai ou mãe na adolescência?
- Deixará que se aproveitem de si ou será capaz de se aproveitar de alguém?
- Será capaz de fazer com que o seu companheiro concorde em usar um contraceptivo?



Conselhos úteis para os pais

Aqui estão algumas ideias às quais os pais podem dedicar a sua atenção:

- Dê bons exemplos pela maneira como trata das coisas na sua vida.
- Diga aos seus filhos que eles são normais.
- Respeite a vida particular dos seus filhos dando-lhe o mesmo valor que dá à sua própria. Tente não interferir.
- Mostre-lhes que tem confiança neles e os respeita.
- Use os nomes correctos quando fala nos órgãos sexuais e comportamento sexual.
- Se assim não proceder está a dar-lhes a ideia de que há alguma coisa errada, estranha ou má sobre eles e sobre sexo.
- Aproveite os momentos em que pode dar-lhes alguns ensinamentos.
- Fale com delicadeza sobre sexo. As raparigas poderão não querer conversar sobre isso quando rapazes ou outras raparigas estiverem presentes. Os rapazes podem não querer que estejam presentes raparigas ou senhoras quando eles conversam sobre sexo. As raparigas podem preferir conversar com senhoras enquanto os rapazes podem preferir conversar com os homens. Mas isto não acontece quando os pais conversam abertamente sobre sexo e sexualidade em casa.
- Ajude os seus filhos a estimarem-se e a ter confiança em si próprios. Faça elogios aos seus talentos, personalidade e sucessos.
- Dê respostas correctas, honestas, curtas e simples às perguntas que os seus filhos lhe fazem.
- Há organizações que não pertencem ao governo (NGOs) que oferecem

conselhos e informação, como por exemplo, a Associação de Planeamento Familiar da África do Sul (*Planned Parenthood Association of South Africa- PPASA -). Contacte essas organizações para que possam ajudá-lo.

- Procure obter esclarecimentos actualizados sobre sexo e sexualidade, de maneira moderna e progressiva.
- Não tente fazer um julgamento às perguntas. Por exemplo, se o seu filho perguntar: "Com que idade é que se pode ter sexo?" Isso não quer dizer que ele esteja a pensar em ter. O melhor talvez seja o mais vontade de que faça parte das suas vidas.

perguntar primeiro o que pensa ele sobre o assunto. Poderá dizer-lhe: "Não tenho uma resposta para te dar imediatamente, mas podemos conversar sobre isso. Qual a tua opinião?"

- Quando o seu filho lhe fizer perguntas sobre sexo muitas vezes isso significa que ele está a tentar avaliar a sua família, a fazer um juízo sobre a sua família.
- Deixe que os seus filhos compreendam que está sempre pronto a ouvi-los.
- Explique aos seus filhos o que pensa e sente, de uma maneira que eles compreendam facilmente.
- Faça-lhes perguntas, mesmo que eles não lhe façam perguntas a si. Pergunte-lhes o que pensam e o que sabem. Deste modo estará a ajudá-los a formar ideias e pontos de vista sobre sexo e sexualidade.
- Seja claro ao explicar-lhes os seus sentimentos e valores.
- Quando não souber responder confesse que não sabe. Podemos ajudar os nossos filhos (e nós próprios) a encontrar as respostas apropriadas se falarmos com as pessoas que são entendidas nos assuntos, como por exemplo, os que estão relacionados com a saúde; ou lendo bons livros, revistas, folhetos informativos. Informe-se sobre o que o seu filho quer saber e tente ajudá-lo ou ajudá-la a encontrar as respostas.
- Prepare primeiro o que quer dizer antes de falar.
- Converse com o seu companheiro, um amigo ou alguém em quem confia, sobre os assuntos que o preocupam. Normalmente, isso ajuda a preparar o assunto que quiser conversar com o seu filho e vai ajudar também a sentir-se mais confiante quando estiver a falar sobre sexo e sexualidade.
- Não seja traidor, contando a outros assuntos pessoais que o seu filho ou a sua filha lhe confiaram.
- Use os erros cometidos pelos adolescentes como uma boa oportunidade para aprender. Se criticar, resmungar, repreender, julgar





ou gritar, estará a afastar o seu filho para longe de si.

- Procure conhecer melhor o mundo em que vivem os seus filhos. Quais as pressões a que eles estão sujeitos, o stress a que estão submetidos?
- A ideia que o seu filho tem de "normal", pode ser diferente em certos aspectos daquela que você tem. Tente compreender em vez de fazer julgamentos, pois desse modo

estabelecerá uma boa relação com os seus filhos.

- Se mostrar interesse nas actividades em que estão envolvidos e nos amigos dos seus filhos, eles ficam a saber que você se preocupa com eles. Dessa maneira terá mais vontade de que faça parte das suas vidas.

Já sabia?

Recentes investigações em crianças e adolescentes na África do Sul, mostram que:

- Muitos adolescentes começam a ter sexo desde muito jovens. Um estudo demonstrou que a idade média em que os adolescentes têm sexo pela primeira vez, é aos catorze anos os rapazes e aos quinze anos as raparigas. Contudo, está a tornar-se cada vez mais comum ouvir-se falar de crianças que têm sexo desde a idade de doze anos, ou mesmo mais jovens ainda.
- A maior parte dos adolescentes não usam contraceptivos quando têm sexo.
- A maior parte dos adolescentes envolvidos em actividade sexual têm mais do que um parceiro.
- A maior parte dos jovens não recebem dos seus pais suficiente ou adequada educação sobre sexo.
- No nosso país muitas escolas ainda não dão educação sobre sexo.
- A maior parte dos pais querem que as escolas dêem lições sobre sexo.
- Ao atingirem dezoito anos de idade, uma em cada quatro raparigas e um em cada seis rapazes, sofreram já abuso sexual.
- A África do Sul apresenta em todo o mundo uma das maiores percentagens de gravidez. De momento, 330 (trezentas e trinta) em cada 1000 (mil) mulheres grávidas são adolescentes.
- Todos os anos muitos adolescentes contraem doenças sexualmente transmitidas.
- HIV o vírus que provoca a SIDA, está a espalhar-se mais rapidamente entre os jovens de idade compreendida entre os quinze e os trinta anos. As jovens são particularmente as que sofrem maior risco. Em

1997, o Departamento da Saúde calculou que existiam cerca de 1000 (mil) novos infectados de HIV entre homens, mulheres e crianças em cada dia. Este número aumenta em cada ano.

- A África do Sul apresenta o maior número de casos de violação em todo o mundo.
- É muito comum raparigas e mulheres serem atacadas pela pessoa com quem foram sair. Temos de ajudar as raparigas e principalmente as mais jovens, a saberem defender-se. E educar os rapazes de modo a saberem que é contra a Lei, e inaceitável, forçar alguém a ter sexo contra a sua vontade. Isso é violação.

Educação sobre sexo na escola

Os pais, as escolas e a comunidade, necessitam de trabalhar em conjunto para educar as crianças sobre sexo e sexualidade.

O Departamento da Educação resolveu introduzir nas escolas uma nova área de ensino - Orientação na Vida -. Isto faz parte do Curriculum 2005. Orientação na Vida inclui educação sobre sexualidade.

O que é a educação sobre sexualidade?

A educação sobre sexualidade tem por fim:

- Ajudar os jovens a desenvolver uma ideia positiva sobre sexualidade.
- Dar informação correcta.
- Organizar debates para auxiliar os jovens a conhecerem os seus próprios valores. E elevar valores positivos na vida.
- Ensinar os jovens para habilitá-los a saberem fazer decisões acertadas sobre sexo e sexualidade.
- Ajudar as crianças a saberem fazer as suas próprias decisões e como proceder para que sejam aceites.
- Informar convenientemente sobre abuso de crianças.

O Departamento da Educação deseja que as crianças aprendam:

- A apreciar-se e a respeitarem-se a si próprias.
- Respeitar o direito que toda a gente tem de poder ter as suas próprias crenças e valores.
- Respeitar os direitos humanos, tal como ubuntu e outras maneiras semelhantes de pensar.
- Poder praticar a habilidade que lhes é ensinada para fazerem decisões.
- Saber decidir por si próprios o que está certo e o que está errado.

- Os professores devem encorajar os adolescentes a tratar a sexualidade como parte natural e sã das suas vidas. Os professores têm também uma parte importante a desempenhar ajudando-os a tomar decisões com sabedoria sobre a sua sexualidade.
- Os pais devem ir às reuniões na escola para falarem sobre o que será discutido nas aulas de educação sobre sexualidade.

Conclusão

Seja o primeiro a começar quando se tratar de falar sobre sexo e sexualidade com os seus filhos. O aprender começa desde o berço. Pode dar as informações correctas, ajudar a desenvolver habilidades e encorajar os seus filhos a desenvolver os seus valores e crenças. Tudo isto os ajudará a tomarem as decisões mais acertadas.

Tente conservar-se à disposição do seu filho, de modo a mostrar-lhe que está sempre a seu lado e pronto a ajudá-lo.

Quanto mais informação as crianças tiverem sobre sexualidade e contraceção, melhor preparadas estarão para fazerem decisões na vida sobre a sua própria sexualidade.

Esperemos que uma das decisões mais acertadas que o seu filho faça, seja a de vir a ter sexo somente quando tiver mais idade, mas se ela ou ele estiver já envolvido em sexo, que saiba praticar "sexo com segurança", isto é, usando contraceptivos.

Livros que vale a pena ler:

Se a sua biblioteca ou a livraria não tiver estes livros, peça-lhes para encomendar para si.

As escolas devem ser avisadas para terem cópias.

- Bodywise by Harriet Perlman and PPASA
- Get High on Life by Adele Searl
- Dealing with rape by Sharon Lewis, Centre for the Study of Violence and Reconciliation
- Responsible Sexuality

Organizações que podem ajudar

Esteja atento para quando houver reuniões dos pais organizadas por NGO na sua comunidade. Há muitas organizações que existem especialmente para o ajudar. Estas são algumas:

- Associação de Planeamento Familiar da África do Sul (PPASA)
Tel: (011) 482-4601
- Linha da Criança
Tel: 0800-0555-55
- Sociedade de Assistência Social à Criança
Tel: (011) 331-0171
- Associação do Casamento e Família da África do Sul (FAMSA)
Tel: (011) 975-7106
- Linha da Vida
Tel: (011) 781-2337
- Linha de Ajuda Nacional sobre HIV/SIDA
Tel: 0800-012-322
- Em caso de violação
Tel: (021) 479-762
- Unidade de Protecção à Criança - Polícia Sul-africana: Contacte a esquadra da polícia mais próxima do local onde reside.
- LoveLife
thethajunction youth line. Tel: 0800 121 900
Parent line. Tel: 0800 121 100