



**CONHECER
VOCÊ**

Projeto Gráfico: Autores:

Bruna Mesquita Nakao

Edson Mesquita Nakao

Ilustração:

Isabel Lin

Luiza Albuquerque Coelho

Bruna Mesquita Nakao

Fernanda Dias Paes Landim

Giovanna Bernadete de Oliveira

Luiza Albuquerque Coelho

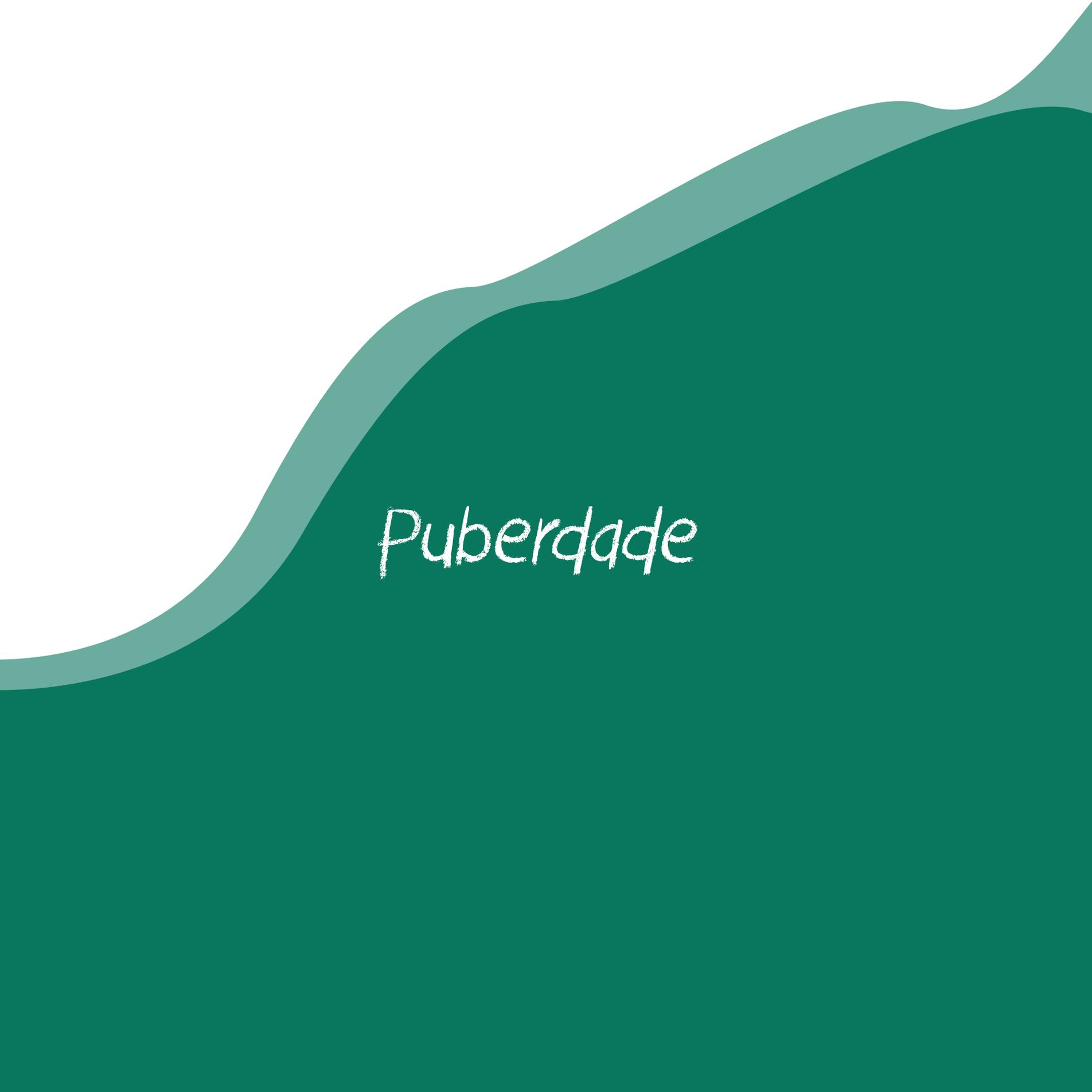
Luiza Oliveira Rodrigues de Souza

Marcelo Mesa Costa Lima

Mariana Tominaga Pereira



**CONHECER
VOCÊ**



Puberdade

É comum para todos nós o sentimento de insegurança e medo quando estamos de frente para o desconhecido. Acabamos saindo de nossas zonas de conforto e entramos em caminhos nunca antes explorados em nossas vidas. E mesmo que tentemos evitar, há mudanças que surgem sem que possamos controlar. Isso ocorre com todos nós, inclusive com os nossos corpos. E nessa

fase, muitas crianças que estão prestes a entrar nessa nova etapa sentem o medo do desconhecido, do inesperado. Afinal, o que está acontecendo com a gente? Por que sentimos isso?





Primeiro, respire fundo. Eu sei que todos esses pensamentos podem nos deixar ansiosos, então para conhecermos todo esse universo de descobertas, antes saiba: está tudo bem!

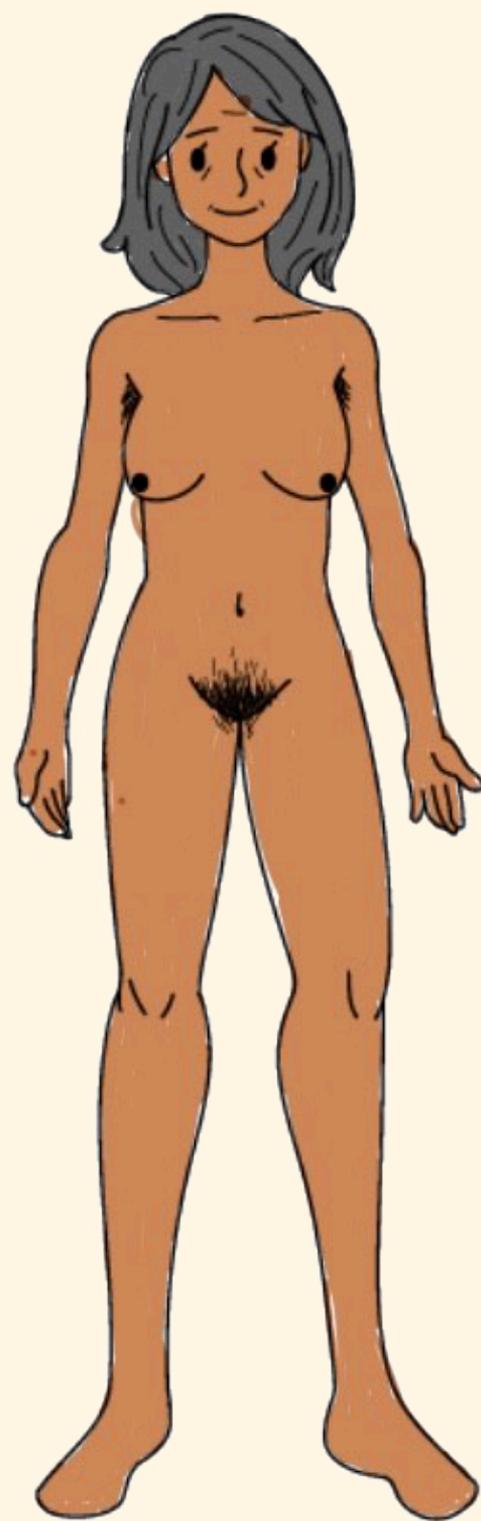
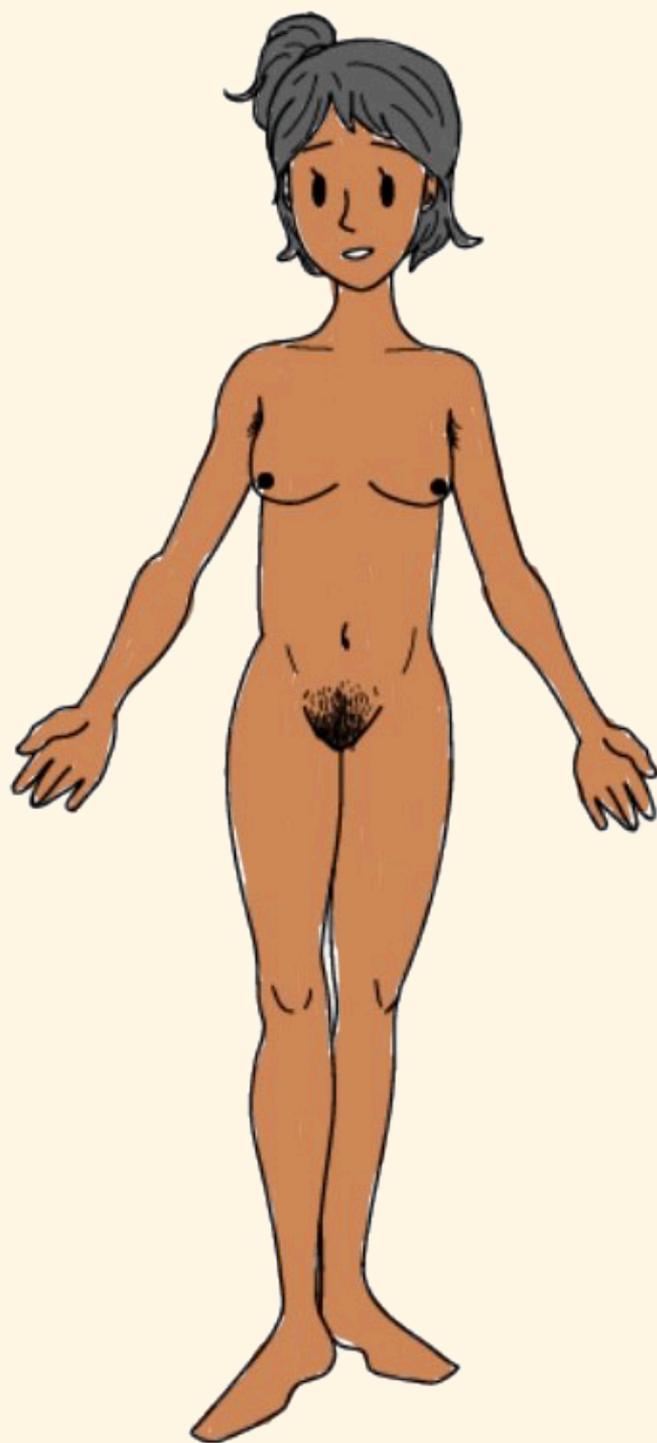
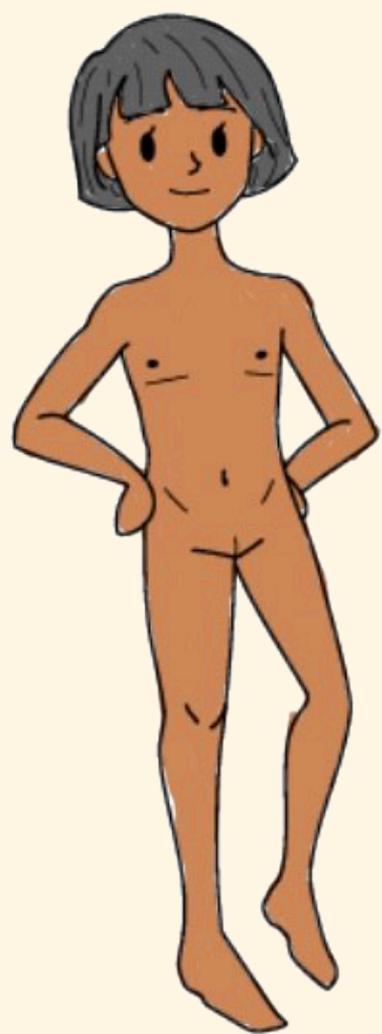
Bom, isso tudo que começa a mexer com a gente é a puberdade. Essa é uma fase de verdadeira transformação biológica e psicológica. Significa que muitos hormônios estão agindo no seu corpo e remodelando suas características. A puberdade é difícil, todos nós entramos em um turbilhão de emoções quando a vivemos, mas é possível passar por ela e abraçar a transformação. É uma das melhores formas de se viver a puberdade é

entendendo os eventos que geralmente ocorrem. Então, vamos conversar melhor sobre isso? Para ambos os sexos, os hormônios que atuam nessas transformações causam o surgimento de pelos axilares, púbicos e nos membros, além de crescimento acelerado. Mas há também muitas ocorrências particulares para cada sexo, principalmente a respeito do amadurecimento dos órgãos sexuais.

Puberdade Feminina

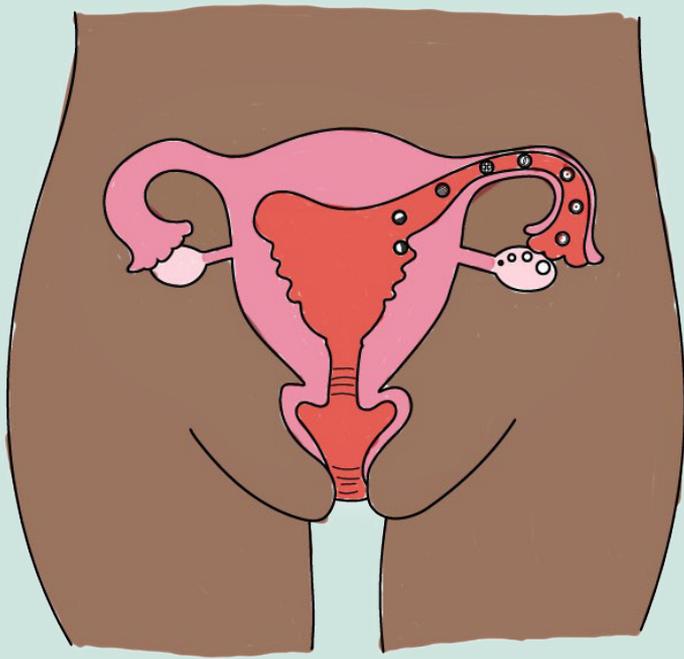
Os órgãos do sistema reprodutor feminino são responsáveis pela produção dos hormônios sexuais, especialmente a progesterona e o estrógeno, os quais desencadeiam diversas mudanças no corpo, como o aumento do volume dos seios e o acúmulo de gordura nas coxas, nádegas e quadris. Além disso, esses hormônios atuam na liberação de

óvulos pelos ovários, caracterizando a menstruação, cuja primeira ocorrência é chamada de menarca. Talvez o conceito dessas estruturas que acabamos de falar esteja um pouco confuso, vamos entender melhor?



O sistema reprodutor feminino é formado por órgãos internos e externos. Os externos são os lábios maiores, lábios menores e clitóris, que juntos são chamados de vulva. Como órgãos internos temos o útero, o qual é responsável pelo desenvolvimento dos bebês e apresenta três partes principais: o corpo, o fundo e o colo. Sua parede é formada por três camadas, sendo o endométrio a camada

mais externa, a qual é parcialmente eliminada na menstruação. Além disso, existem também as tubas uterinas que apresentam em média 12 centímetros de comprimento, sendo que uma de suas extremidades abre-se próximo aos ovários e a outra próxima ao útero, onde normalmente ocorre a fecundação.



Os ovários tem como principal função a produção dos hormônios citados anteriormente, e dos óvulos, classificados como gametas sexuais. Por fim, a vagina, a qual é um órgão elástico, faz a junção dos órgãos internos com os externos, além de ser o local de saída da criança durante o parto normal.

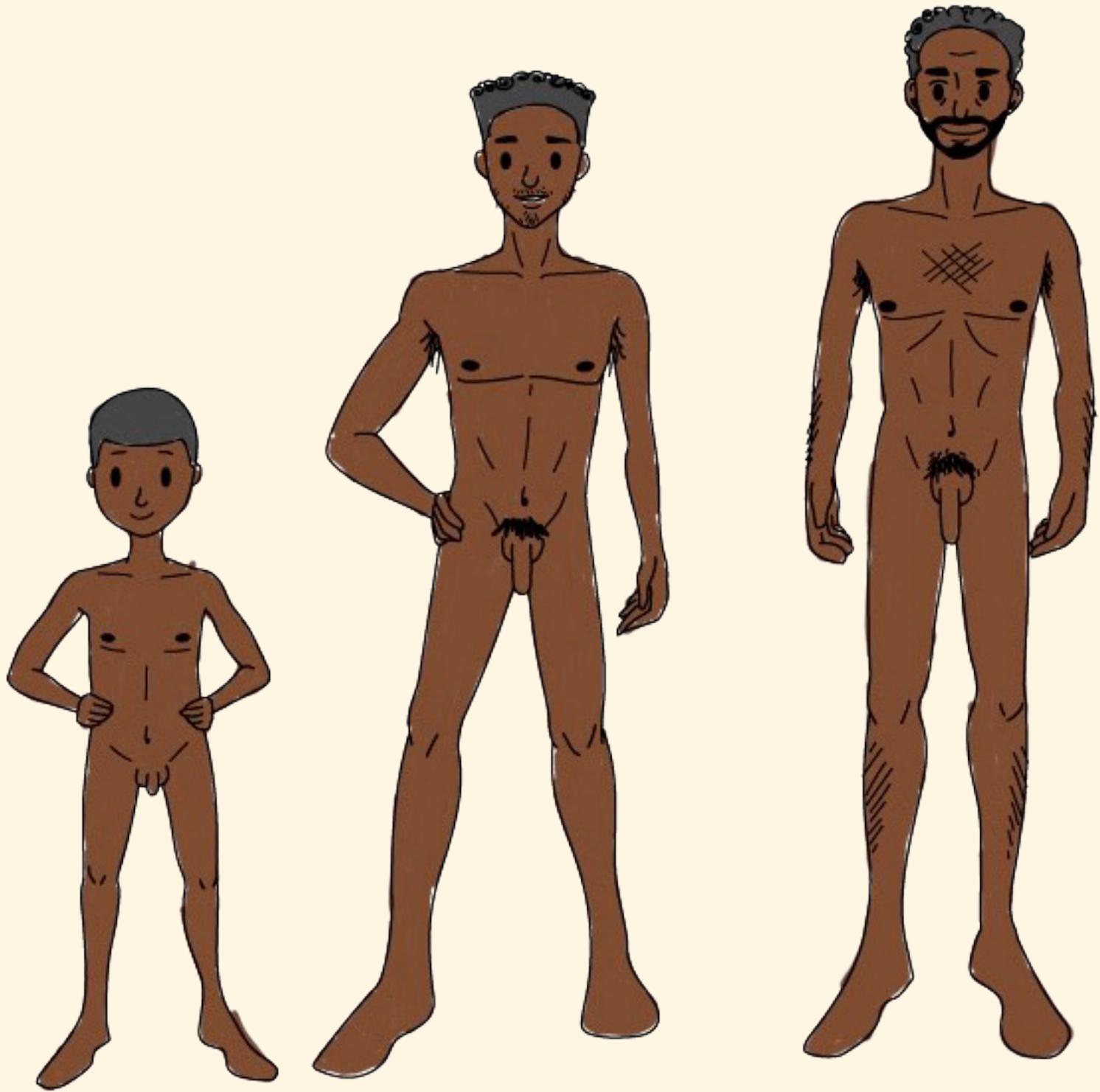
Puberdade Masculina

O principal hormônio sexual secretado pelo sistema reprodutor masculino é a testosterona, que ocasiona o aumento dos testículos e do pênis, além do início da produção dos espermatozóides, que são liberados na ejaculação. Esta geralmente ocorre a partir de estímulos sexuais, entretanto, também pode ocorrer

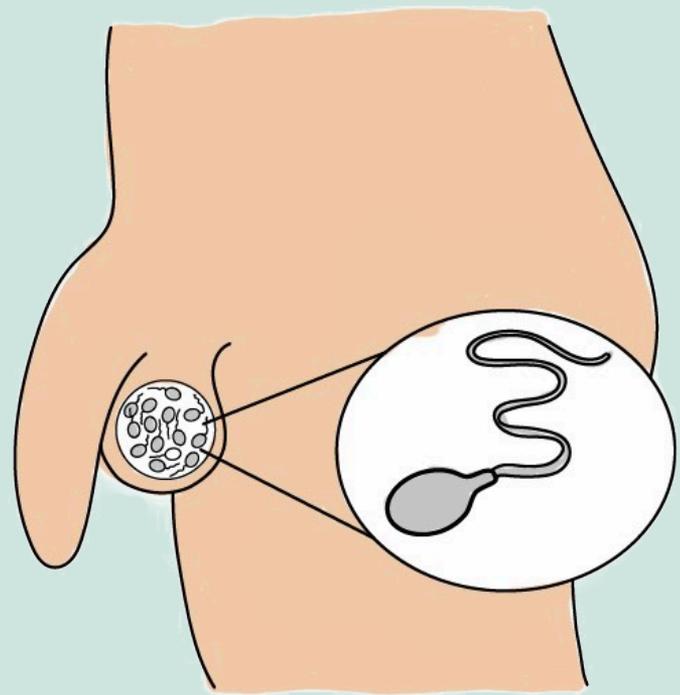
de forma involuntária, especialmente durante o sono, caracterizando a poluição noturna. Além disso, frequentemente ocorrem as ereções, nas quais o pênis recebe grande fluxo de sangue e aumenta de comprimento e volume, em geral, durando poucos minutos ou até que ocorra uma ejaculação.

Outra característica da puberdade masculina é o maior crescimento dos pelos corporais, como no tórax, no abdome e no rosto, além de aumento da massa muscular e engrossamento da voz. Para entendermos melhor, podemos dividir o sistema reprodutor masculino em órgãos internos e órgãos externos. Os externos são constituídos pelo pênis, que possui um tecido erétil, e

pelo saco escrotal. Neste último, estão presentes os testículos que são responsáveis pela produção de espermatozóides e do hormônio sexual.



Além dele, existem outros órgãos internos, como o epidídimo, onde os espermatozoides adquirem mobilidade; o ducto deferente e ejaculatório; a uretra, que é um órgão comum ao sistema reprodutor e urinário; as glândulas bulbouretrais, que produzem uma secreção lubrificante; as vesículas seminais; e a próstata, que é uma glândula produtora da secreção eliminada durante a ejaculação.



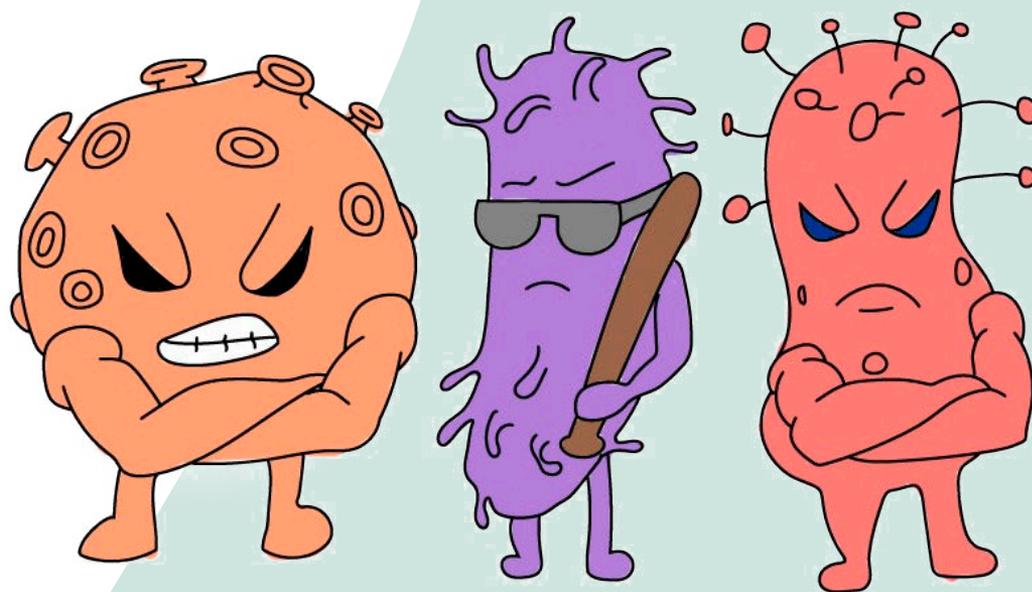
IST, Gravidez e Prevenção

Além de tudo que a gente já discutiu até então sobre as mudanças causadas pela puberdade, esta é uma fase da vida em que os adolescentes podem estar suscetíveis a sentir atração sexual por outras pessoas, ou até mesmo não experienciar essa sensação, como já conversamos, e muitas vezes isso pode gerar

diversas dúvidas. Primeiro, vamos falar sobre a atração sexual, a qual pode estar diretamente relacionada com início da prática sexual. Mas, afinal, o que é sexo? Ao contrário do que muitos pensam, o sexo não se limita a penetração do pênis na vagina, também é considerado sexo a estimulação oral dos órgãos genitais

e a penetração anal, configurando o sexo oral e sexo anal, respectivamente. Entretanto, uma relação sexual desprotegida pode resultar em gravidez ou em Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), portanto, esses momentos pedem um cuidado especial e muita responsabilidade! Então, aqui vai um conselho para evitar essas consequências

indesejadas: use camisinha, pois, além de impedir uma gravidez não planejada, este é único método capaz de prevenir infecções sexuais.

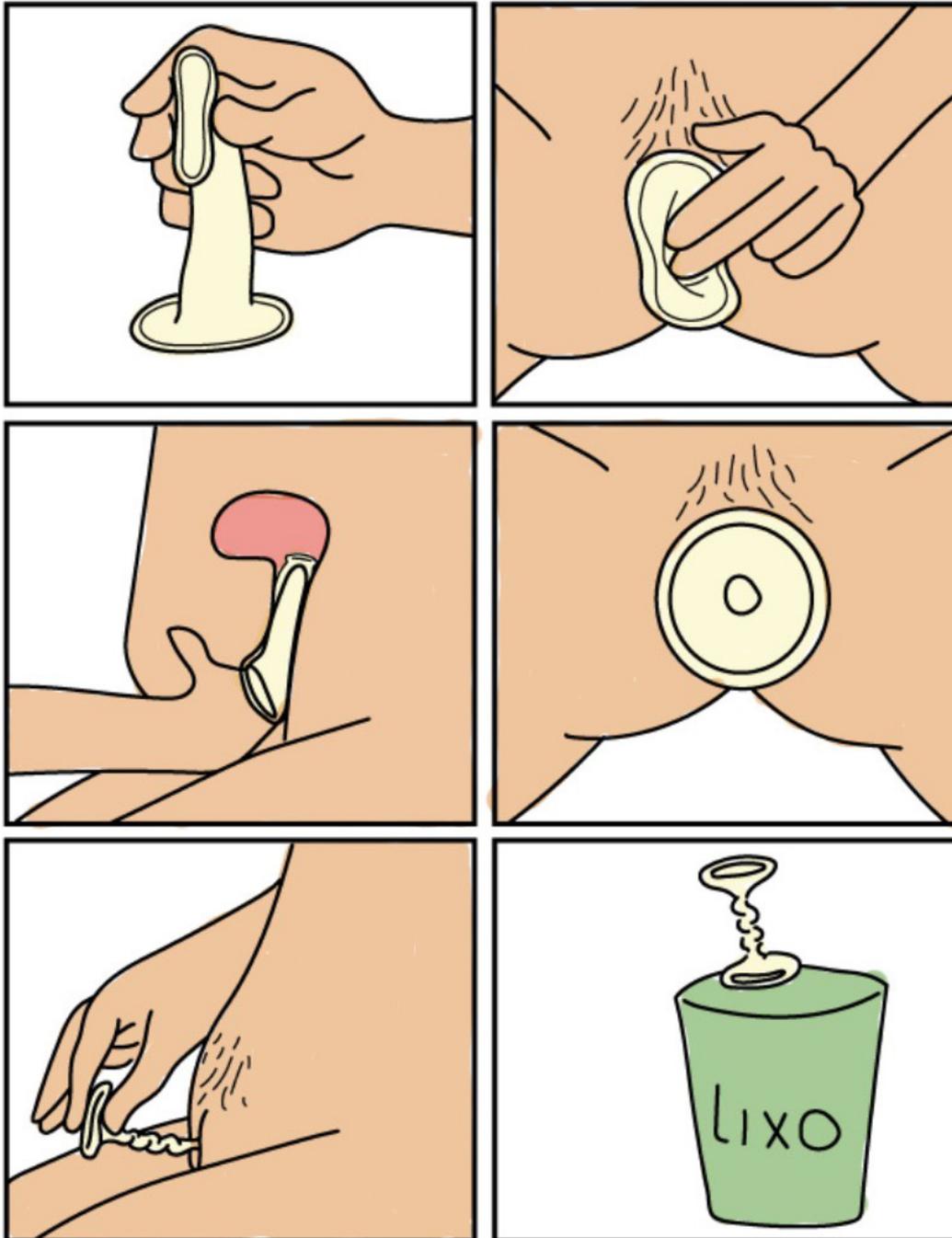


Existem camisinhas masculinas e femininas, e caso você não saiba como usar ou até mesmo como elas são, aqui está um guia que pode te ajudar:

Masculina



Feminina



ATENÇÃO!

As camisinhas (tanto feminina quanto masculina) podem ser adquiridas em mercados, farmácias ou gratuitamente pelo SUS.

NÃO utilize duas camisinhas ao mesmo tempo (sendo elas do mesmo tipo ou distintas).

Procure orientação médica para saber o melhor método contraceptivo.

*Sexualidade
e gênero*



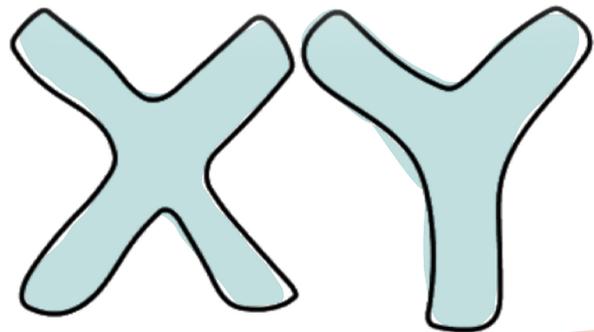
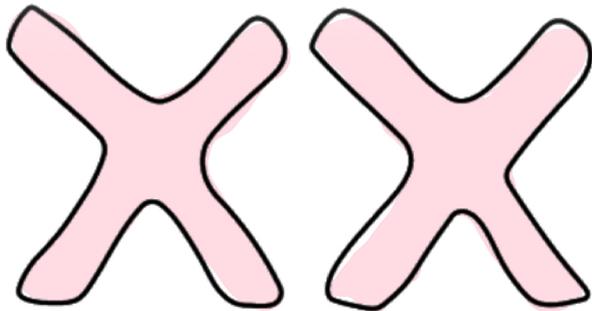
Falar sobre educação sexual, como temos visto, não é um assunto fácil, mas a conversa é o único caminho para desconstruir os nossos preconceitos e retirar nossas dúvidas.

Conforme estamos crescendo, nosso físico e psicológico passam por muitas mudanças e então surgem nossas perguntas mais comuns sobre quem somos, por quem nos atraímos, se nos atraímos, como nos portar. São questões normais e quando faladas desde a infância, podemos

respondê-las com mais carinho e cuidado ou ao menos nos entender melhor.

Mas e aí, você sabe o que é o sexo biológico? Gênero? Orientação sexual? Identidade de gênero?





Quando nascemos, temos o nosso nome registrado e um sexo biológico designado conforme a genital e os cromossomos que possuímos: se temos um pênis e um cromossomo X e outro Y, somos do sexo masculino; se temos vulva e dois cromossomos X, somos do sexo feminino. Isto é uma visão simplista e incompleta do que seria o sexo biológico, dado que, na biologia, existem inúmeras variáveis: existem pessoas que nasceram com o número diferente de cromossomos, pessoas do sexo

feminino que nasceram com dois cromossomos X e um Y, pessoas do sexo masculino que nasceram com um X e dois Y, ainda existem pessoas que nascem com características de ambos os sexos e são chamadas de intersexo, também existindo uma enorme variação da intersexualidade. Estas são algumas das muitas outras variações que existem sobre esse assunto, assim, conseguimos notar que definir o sexo biológico é algo complicado e não é nada dualista como achamos e como nos ensinam.

Conforme o aparelho genital que nascemos, surge a ideia de gênero que, de modo abrangente diz respeito ao nosso comportamento e papel baseado no nosso sexo. Por meio de padrões culturais, sociais, religiosos,



políticos e econômicos, aquelas pessoas nascidas fêmeas e, portanto, entendidas como mulheres, têm funções específicas, como cuidar da casa, ter filhos e ser a única que cuida deles, ser submissa às ações dos homens, brincar com bonecas, usar rosa e muitas outras coisas; já quando a pessoa é designada como homem, é necessário que não demonstre fraqueza ou tristeza, brinque de forma violenta, seja incentivado em

suas ambições de emprego, use azul e seja provedor da casa. Por mais que seja algo antigo, podemos perceber tudo isso no nosso dia-a-dia: quem é a pessoa que cozinha na sua casa? Quem usualmente dirige o carro da família? É de enorme

importância que possamos reconhecer as diferenças e as injustiças entre os gêneros, para podermos ter um mundo mais igualitário e diminuir com mais um preconceito que temos na sociedade.

Aqui, pensando em gênero, podemos ver mais uma vez uma dualidade, mas será que é assim mesmo? Será que existem apenas dois gêneros? Vamos falar mais sobre isso já, já! E quando eu penso por quem eu me atraio? E se eu não me atraio por ninguém? Estas são perguntas comuns que surgem de forma natural para a gente. Quando pensamos se temos ou não atração e por quem nos atraímos, estamos falando da orientação

sexual. Se eu sou uma mulher e me atraio apenas por homens, talvez eu seja uma pessoa heterossexual, a primeira parte da palavra (hetero), ou seja, o prefixo, significa diferente e demonstra a minha atração por um sexo diferente do meu. Agora, se eu sou um homem e me atraio apenas por homens, talvez eu seja uma pessoa homossexual, nesse caso, o prefixo significa igual, portanto, me atraio por pessoas do mesmo sexo que o meu.

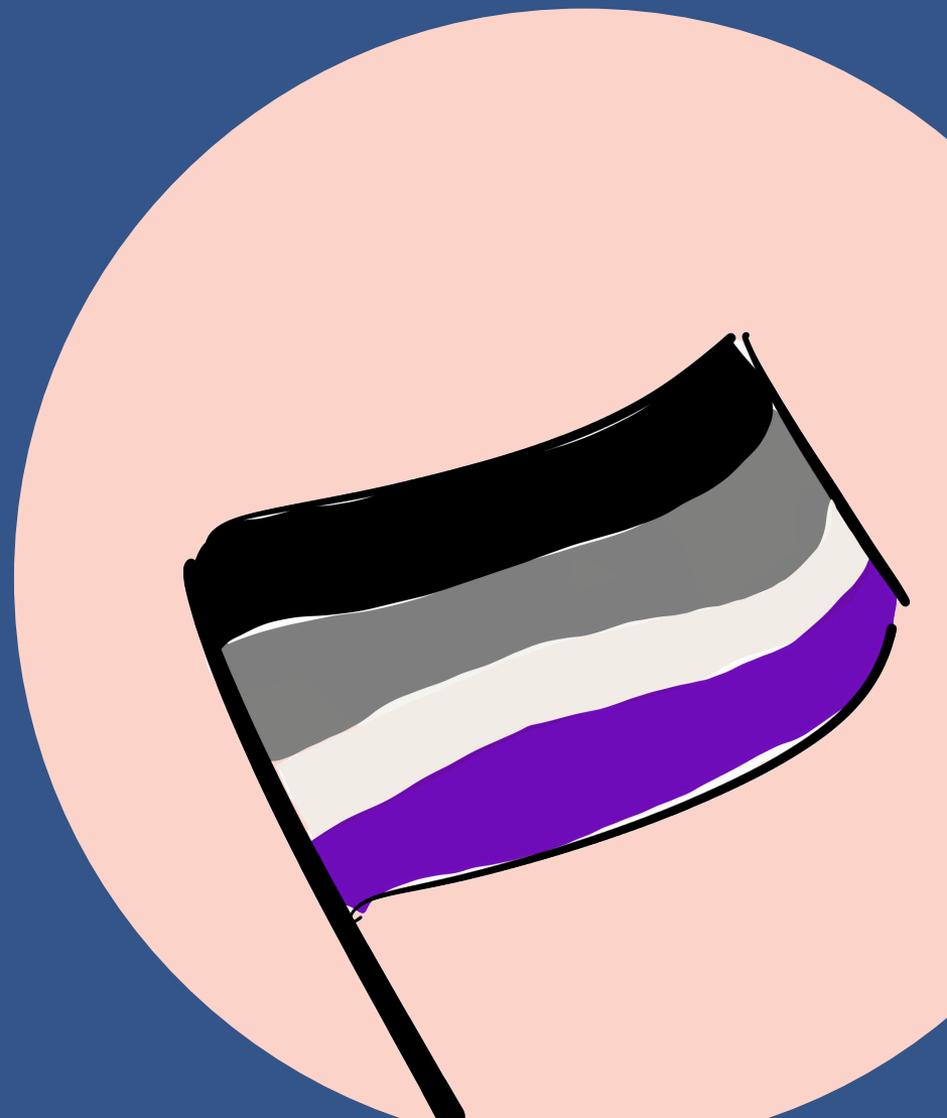


E se eu me sinto atraído por ambos os sexos? Talvez você seja uma pessoa bissexual. Note, mais uma vez, que os termos que existem aqui são pouco abrangentes, pois colocam nossas atrações físicas e emocionais em caixinhas bem definidas, por isso, a todo momento, utilizamos “talvez”. A orientação sexual é mais ampla, com nuances e com

individualidades. O termo bissexual, por exemplo, é um termo guarda-chuva, ou seja, um termo que agrupa muitas outras classificações. Assim, não devemos reduzir nossos sentimentos às nomenclaturas aqui apresentadas, mas, com o auxílio delas, podemos entender um pouco melhor quem somos e por quem nos atraímos. Mas e se eu não me sinto atraído por ninguém? Sou esquisito? Lógico que

não, isso é totalmente normal e comum! Existem pessoas chamadas de assexuais e outras chamadas de arromânticas, são pessoas que, respectivamente, não apresentam atração sexual e atração romântica. Está tudo bem, assim como tudo que foi citado aqui, também existem variâncias na assexualidade e naqueles que são arromânticos e não há problema nisso, apenas

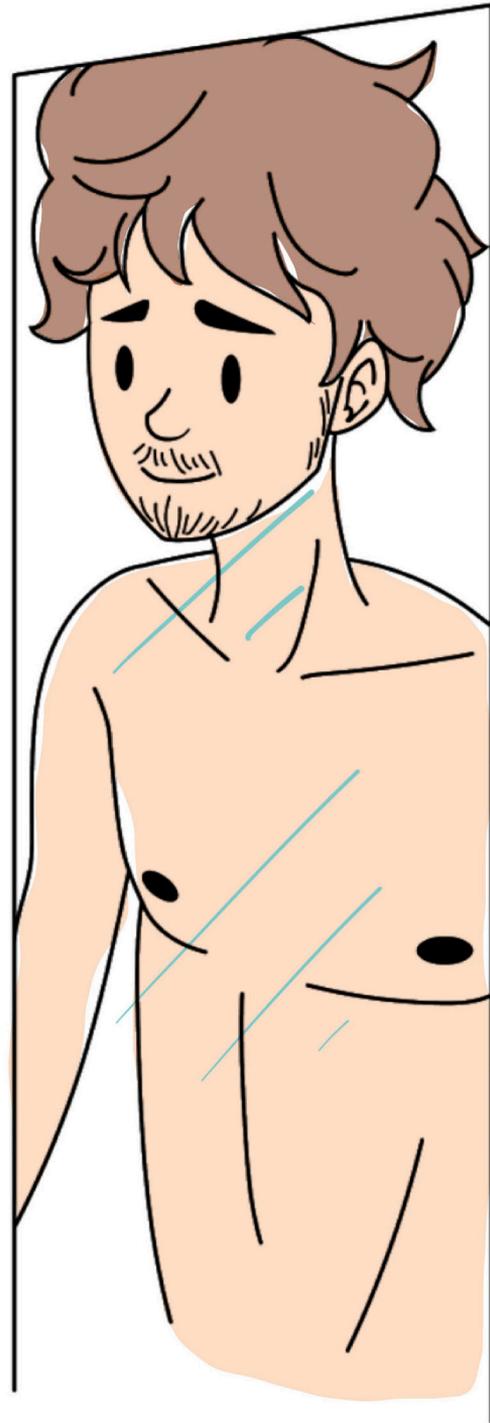
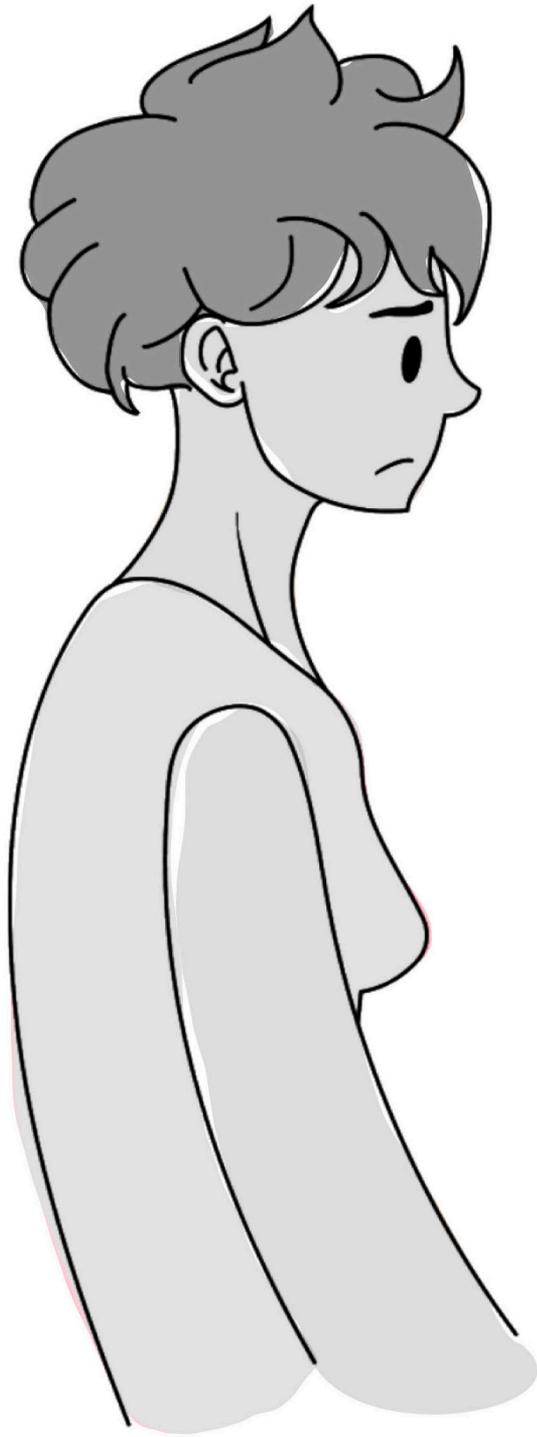
devemos entender que é quem você é.



Lembra que disse que apenas aqueles dois gêneros, o feminino e o masculino, eram simplistas? Será que, por eu ter nascido com o sexo feminino, eu realmente sou ou me sinto uma mulher? Se eu nasci no corpo de um homem, significa mesmo que é assim que me sinto? Talvez a sua resposta seja sim e, se você quiser dar nome para isso, você pode se entender - talvez - como uma pessoa cisgênero,

que é quando seu físico e psicológico correspondem mutuamente um ao outro. Se a sua resposta foi não, talvez você seja uma pessoa transgênero e veja só: está tudo bem também!





E se eu não me identificar como nenhum? Existe o termo não-binário que representa pessoas que não tem sua identidade ou expressão de gênero limitadas às classificações “masculino” ou “feminino”. Além disso, também existem pessoas agênero, ou seja, pessoas que não possuem gênero, sendo a sua identidade neutra. Caso eu me identifique com mais de um gênero, o que provavelmente eu sou? Talvez você tenha um gênero fluído. Mas

lembre-se que você não está sozinho, de modo algum, pois existem muitas outras pessoas como você!



SAIBA MAIS

TV ESCOLA

Canal no Youtube e plataforma online que trata de assuntos como puberdade, sexualidade, além de outros temas educativos.

TEMPERO DRAG

Canal no Youtube da Drag Queen Rita Von Hunty, trata de temas como sexualidade, comunidade LGBT entre outros.

MINUTOS PSÍQUICOS

Canal do YouTube com vídeos divertidos sobre diversos assuntos que envolvem psicologia, sexualidade e a temática homem e sociedade

