

O QUE É SEXO?

UM MODELO EXPLICATIVO PARA ENCORAJAR E FORTALECER A CONSCIÊNCIA E PERCEÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

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

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

CONTEÚDO ADICIONAL

Exemplo de formulação

Num documento separado, você encontrará uma instrução que pode ser usada ao abordar a questão, "O que é Sexo?", com um cliente. Tenha em mente que a redação e o idioma que encontrará na instrução podem precisar de ser adaptados ao cliente com quem está a trabalhar.

1. **CÓDIGOS** - Torne-se consciente da diferença entre o conteúdo óbvio e o fundo codificado de uma pergunta.

Perguntas sobre a sexualidade baseiam-se no conhecimento individual do cliente e na experiência do seu mundo e ambiente. É importante, considerar a forma como uma pergunta é feita, bem como o conteúdo da questão neste contexto. Para responder a perguntas sobre sexualidade de forma abrangente e orientada ao grupo-alvo, é muito importante que não se concentre na pergunta óbvia feita pelo cliente, mas também ter em consideração os antecedentes assumidos. Para ser bem-sucedido, é importante ter conhecimento sobre o grupo alvo e o seu ambiente, bem como sobre a experiência na educação sexual. Se o contexto da questão não for conhecido ou considerado, uma resposta pode ser reconhecida como insuficiente ou inadequada.

A questão "O que é Sexo?" raramente é respondida e discutida durante a educação sexual, embora muitas perguntas sejam baseadas nesta única questão fundamental:

Quantas posições existem?

Quando é que estou pronto para sexo?

Como funciona o sexo oral?

O que eu tenho que fazer para ter bom sexo?

As questões que se concentram em "o que fazer", "como ser", e "eu sou normal, como sou", precisam de orientação. Orientação significa explicar o fundamento da sexualidade - O que é Sexo? -de forma simples e controlável.

2. **RESPOSTAS COMUNS** e modelos explicativos de "O que é Sexo?" e porque é que são enganadores.

Muitas vezes, encontrará respostas e explicações sobre "O que é sexo?", que se referem ao :

Nível puramente cognitivo

Problema óbvio que se apresenta

Ações sexuais

Interesses heterossexuais e possibilidades de fertilização

Nível de relacionamento

Muitas vezes, as respostas são reduzidas para explicar um ato mecanicista entre duas pessoas. Isso pode levar a inúmeros mal-entendidos e evoca uma compreensão indiferenciada e, portanto, pressupostos errados no grupo-alvo.

Exemplos de premissas erradas que são realizadas normalmente:

O sexo é algo que acontece entre duas pessoas

A Masturbação também é Sexo - mas deve ser especificamente mencionada

O sexo é definido através da ação - é por isso que o sexo é criado no contexto da violência.

É importante ter muitos conhecimentos para fazer sexo (por exemplo, são necessárias explicações sobre como se masturbar).

O sexo é algo que ocorre num nível cognitivo e é importante falar nele minuciosamente, só assim funcionará corretamente (e se não se sentir à vontade, precisamos apenas conversar sobre isso um pouco mais).

Há muitos atos que são considerados sexuais, mas não há explicação porque é que, às vezes, beijar é sexo, e outras não.

3-ALVOS DA EDUCAÇÃO SEXUAL – Esclarecimentos e explicações sobre a questão fundamental "O que é sexo ?" como apoio para o indivíduo.

O objetivo de toda educação sexual é incentivar e fortalecer a consciencialização e percepção física do indivíduo.

O modelo "O que é Sexo?" deve atingir os seguintes objetivos, entre outros:

- Incentivo à autopercepção individual
- Incentivo à percepção das sensações genitais
- Incentivo à individualidade
- Clarificação de que sexo e violência são duas configurações completamente diferentes
- Mesmo quando se faz sexo com outra pessoa/com outras pessoas, o foco está na percepção e na sensação das pessoas envolvidas, o género das pessoas participantes é completamente irrelevante, é tudo sobre percepção e sensações
- Incentivo a experimentar o presente e enfatizar que as promessas sexuais não podem existir - o desejo sexual, a luxúria sexual, os sentimentos sexuais e as sensações impulsionam as ações e o desenvolvimento do momento presente. Portanto, as ações sexuais não podem ser acordadas "cognitivamente" e depois exigidas na situação.

O nível de relacionamento desempenha um papel importante em quase todos os modelos atuais que explicam o sexo. Relacionamento e sexo são dois níveis diferentes, embora isso possa ocorrer de forma conjunta. O esclarecimento dos diferentes níveis suporta o processo de ativação, por exemplo, para avaliar o potencial de desenvolvimento do indivíduo e considerar se as questões realmente surgem de um plano de fundo sexual ou de um problema no relacionamento.

A sensação genital quase nunca encontra menção nos modelos atuais - embora sejam exatamente as sensações genitais que constituem o Sexo: todos, independentemente do seu género, socialização e habilidades sexuais podem diferenciar entre sensações sexuais e não-sexuais inequivocamente. Perceber uma sensação na área genital faz da percepção, uma percepção sexual - é completamente

irrelevante qual das ações ou pensamentos a desencadeou, quer a pessoa esteja sozinha ou com outros.

A relevância de género só surge num nível social que avalia e classifica pessoas, relacionamentos e ações. Como lidar com esse nível pode ser discutido de forma cognitiva.

4- O MODELO

Este modelo descrito é um dos muitos para encorajar e fortalecer a perceção de um indivíduo. Não deve, de modo algum, ser associado a explicar o sexo "bom" ou "certo". Ele deve apoiar e fortalecer a perceção do indivíduo e nunca transmitir valores!

Seguidamente faz-se uma descrição dos pensamentos subjacentes. Mesmo que o material adicional se refira ao símbolo de um semáforo, o próprio modelo pode ser substituído por outros símbolos

As suposições subjacentes do modelo:

- O sexo é uma sensação individual que é fisicamente percebida nos órgãos genitais. Muitas pessoas sentem isso como uma sensação sensível, calorosa, positiva - em qualquer caso facilmente identificável - sensação.
- Todos podem ter essa sensação genital, esse tipo de perceção nos seus órgãos genitais desde o nascimento.
- A capacidade de sentir sensações genitais geralmente é preservada para um período de vida - a menos que seja proibido por deficiências maciças das áreas nervosas nesta área.

O NIVEL COGNITIVO – A CABEÇA

A distinção da sexualidade humana é a capacidade de tomar uma decisão cognitiva para tomar uma ação que leva a experimentar uma sensação sexual ou a evitar qualquer ação que possa intensificar as sensações sexuais. Esta é a razão pela qual as pessoas podem aderir às regras sociais no contexto da sexualidade. Pessoas com habilidades mentais limitadas podem precisar de mais apoio e contribuições para aderir às regras sociais. Isso NÃO significa que sua sexualidade está prejudicada!

O pensamento do conhecimento e a moral sobre a sexualidade estão a acontecer dentro da cabeça. Faz sentido lidar com esses pensamentos.

O NÍVEL DA INTUIÇÃO – ONDE EXPERIENCIAMOS A PROXIMIDADE E A DISTÂNCIA

A capacidade de sentir uma necessidade de proximidade ou distância também é uma habilidade humana. Essa habilidade NÃO é (como normalmente assumido) com base no conhecimento sobre o toque "bom" e "mau", mas é baseado na competência física. Apenas uma imagem corporal bem estabelecida torna possível sentir proximidade e distância. Trabalhar com o "modelo do semáforo" significa destinar muito tempo para explicar sentimentos de proximidade e distância.

Exemplos práticos:

Em que parte do meu corpo tenho sensações quando estou sentado ao lado de uma pessoa "agradável" no autocarro?

Onde e como sinto que quero abraçar uma pessoa (que eu gosto muito!)?

O que eu faço quando estou apaixonado por alguém, mas sinto-me distante e rejeitado por ela e não consigo falar com ela sobre o assunto?

O que posso fazer se preciso de um exame médico importante, mas não gosto de ser tocado?

Para explicar a "cor da intuição" no modelo dos semáforos, é preciso tempo e a integração num seminário. A "cor da intuição" deve revelar que proximidade e distância são sempre percebidas, independentemente do tipo de relação e é importante mostrar isso e agir em conformidade. Somente para os exames médicos, é importante superar os limites do sentimento individual de distância, uma vez que o ganho pessoal (do tratamento médico) é superior. O NÃO no amor é o NÃO mais complicado.

A "cor da intuição" revela por que os livros de uso comum sobre "Como dizer NÃO" são problemáticos do ponto de vista da educação sexual: em primeiro lugar, quase todos eles assumem que os leitores têm uma percepção intacta de proximidade e distância (o que pode não ser o caso para pessoas que experienciam violência, por exemplo). Em segundo lugar, não há menção de como reagir em situações positivas - mesmo dizendo 'NÃO' é especialmente desafiador em situações amorosas, excitantes e positivas quando um sentimento de distância é estabelecido.

O objetivo de discutir, trabalhar e preparar o nível da intuição é incentivar a percepção individual de proximidade e distância. Pode ser praticado em sob a forma de teatro e ser instruído em exercícios diários. Exercícios e técnicas do teatro de oprimidos também podem dar apoio a este nível.

Se o nível da cabeça e da intuição diz SIM, então é agradável tocar-se, abraçar alguém ou encostarem-se um ao outro. Esses sentimentos de proximidade não têm nada a ver com sexo.

O NIVEL GENITAL

Quando os genitais inequivocamente dizem SIM - e isso é uma sensação - então é SEXO. Isto é o mesmo para o Sexo consigo ou com os outros.

Quando este nível é discutido, é importante destacar a diferença entre o nível da percepção (excitação) e o nível físico da (re) ação (ereção). Esta compreensão pode ser suportada com exemplos: Alguém que está sentado no jardim e tem uma sensação excitante nos seus genitais está a fazer sexo nesse momento - ninguém, exceto essa pessoa, sabe disso.

Portanto, Sexo é uma sensação que pode ser intensificada, mas não precisa. É uma sensação que pode ser compartilhada com outra pessoa, mas não precisa.

Ninguém mais pode dizer se alguém está a fazer sexo ou não. A violência é sempre violência e não tem nada a ver com o sexo.

Esta descrição, torna óbvio que a complexidade de muitas questões não podem ser consideradas, no entanto, oferece uma explicação fundamental que pode ser a base da maioria das questões abertas.

O modelo foca definitivamente o indivíduo e NÃO no contexto que torna a explicação de diferentes modelos de relacionamento obsoletos.