

Prefácio

A sexualidade humana é uma realidade multidimensional, pelo que o seu estudo tem de ser necessariamente interdisciplinar. Uma das disciplinas é a educação sexual, a qual se alimenta de outras, tais como a educação, a saúde, a sociologia, a antropologia, a psicologia, a sexologia, o direito, entre outras. A diversidade das orientações provenientes das diferentes disciplinas permite esbater, em alguma medida, o próprio conceito de sexualidade. As ciências da saúde focam-se na prevenção de doenças e de gravidezes não desejadas. A educação sexual, partindo desta perspetiva, limita-se à transmissão de conhecimentos direcionados aos comportamentos sexuais isentos de risco, técnicas de sexo seguro e manuseio de recursos como preservativos e outros contraceptivos. As ciências sociais enfatizam a evolução das estruturas sociais que provocam comportamentos sexuais de risco, discriminação e desigualdade das minorias. O feminismo e a perspetiva de género são contributos essenciais neste âmbito. A educação sexual propõe a formação das pessoas em temas como a igualdade, a aceitação e o respeito pela diversidade, para além da importância do consentimento na atividade sexual entre as partes, em relações de igualdade. Os moralistas centram-se na doutrinação do comportamento sexual de acordo com uma determinada moral sexual que, no nosso contexto cultural, é a da Igreja Católica. O tipo de educação sexual que propõem baseia-se no ajuste de toda a atividade sexual a este código de conduta.

A partir das diferentes perspetivas, importantes e complementares, devemos questionar-nos sobre o que é realmente essencial na educação sexual. Uma das dimensões mais importantes no desenvolvimento pessoal de qualquer ser humano é o desejo sexual. Contudo, existe, no nosso contexto cultural, uma tendência vincada para a patologização e a criminalização de tudo aquilo que esteja relacionado com

o erotismo, o qual se entende como a expressão da motivação sexual: a questão sexual é um tema *delicado*. O discurso predominante sobre a sexualidade transmite a ideia de que o desejo sexual não passa de um impulso perigoso que tende a desestruturar as pessoas, conduzindo-as ao exercício do poder, à violência ou até a comportamentos que colocam a saúde em risco. Os meios de comunicação visam perpetuar um estado de alarme social. Dão prioridade às notícias mais escandalosas relacionadas com a violência sexual, omitindo discursos sobre a função da dimensão erótica no equilíbrio emocional das pessoas, na bondade e nos benefícios psicológicos que uma integração adequada do desejo sexual pressupõe tanto para o indivíduo como para a sociedade. A dimensão erótica nos seres humanos é uma fonte de riqueza.

Os profissionais, seja na prática ou na academia, reproduzem estas abordagens, deixando-se levar pela urgência e enfatizando o estudo e a prevenção dos riscos acima do estudo das variáveis que intervêm no bem-estar sexual e afetivo das pessoas num contexto de igualdade e justiça. A redução da riqueza do desejo sexual, dos seus diversos significados, da sua expressão no imaginário erótico, da sua dinâmica e da regulação emocional a meras condutas sexuais é uma forte evidência disso mesmo. É como se apenas existisse o que se pode observar diretamente, aquilo que é mensurável. No âmbito da sexualidade, é curioso notar como se coloca a tónica nos comportamentos sexuais, ao passo que a dinâmica do desejo sexual, que é a motivação principal que os gera, é silenciada. O desejo sexual é uma emoção e todo o conhecimento que a psicologia e outras ciências acumularam sobre as emoções é aplicável para o compreender. Todas as emoções originam uma tendência para a ação. Não se pode falar de emoção sem se falar ao mesmo tempo de regulação emocional. A sexualidade humana, portanto, não pode ser reduzida a comportamentos e condutas sexuais. Uma aproximação científica a este conceito exige uma definição operacional. Esta é a nossa proposta: *a experiência erótica refere-se a um conjunto de sensações, emoções, sentimentos, objetivos e expectativas que são experienciadas como um todo, a qual inclui e se expressa através de condutas sexuais, mas que não se pode reduzir a estas*.

A partir desta proposta de definição operacional, pode deduzir-se um objetivo verdadeiramente importante para a educação sexual: ajudar as pessoas com que trabalhamos a conhecer, reconhecer e aprender a regular o desejo sexual, que é uma fonte de riqueza e que

nos impulsiona ao encontro com os outros. Trata-se de ter experiências eróticas de qualidade, seguras, igualitárias, empáticas e isentas de risco. A educação sexual deve contribuir para oferecer os recursos necessários para o efeito.

Quando falamos sobre educação sexual, devemos procurar situar-nos no espaço íntimo dos e das adolescentes, lugar onde se produz a experiência erótica, e tentar entender quais são as sensações, as emoções e os sentimentos, quais são os objetivos e as expectativas (o que se espera daquilo que se está a viver), quais são os conhecimentos necessários. A pergunta que deveria ser feita pelos profissionais e pelos governos é esta: quais são os contributos, os recursos, que oferecemos aos e às adolescentes antes do momento em que tenham de tomar a decisão de incluir na sua biografia a experiência erótica?

Outra questão fundamental para entender a sexualidade humana é a ideia de que o desejo sexual é relacional. Em vez disso, liga-nos com o conhecimento fornecido pela teoria do apego relativamente à vinculação afetiva. A qualidade dos vínculos afetivos, desenvolvidos ao longo da história socioafetiva, marca a génese dos modelos internos. Dado que não é adequado desenvolver este conceito aqui, é suficiente dizer que os modelos internos estão para o psiquismo como o sistema operativo está para o computador. Ou seja, do mesmo modo que o sistema operativo intervém e regula todas as ações que o computador executa, os modelos internos regulam todas as relações interpessoais, especialmente as de maior proximidade psicológica: as relações íntimas.

O desejo sexual impulsiona o indivíduo até outra pessoa na procura da satisfação sexual, a proximidade psicológica ativa os modelos internos que vão regular essa experiência. A qualidade dos modelos internos mede-se em termos de segurança/insegurança, relativamente à perda ou ao abandono emocional. As pessoas seguras tendem a sentir-se confortáveis no espaço íntimo, são mais empáticas, mais sensíveis e respeitadoras, com uma maior capacidade de desfrutar da experiência, ao passo que as mais inseguras, ao serem mais vulneráveis ao sentimento de perda, ao abandono ou à solidão, tendem a defender-se desta angústia através da orientação para a ansiedade ou para a evitação como mecanismos de defesa. Existem suficientes evidências empíricas que indicam que as pessoas que tendem para a segurança no apego demonstram uma maior capacidade de integração

do desejo sexual e das necessidades afetivas. As pessoas que tendem para a insegurança (ansiedade – evitação) são mais vulneráveis, muito vigilantes relativamente ao que acontece na experiência, pelo que são menos empáticas e apresentam níveis de satisfação precários. Há também evidências empíricas que indicam que a negligência de comportamentos saudáveis, bem como comportamentos sexuais violentos e abusivos estão associados a perfis de apego inseguros.

Deste modo, o desejo sexual e a vinculação afetiva (sexo e amor, na linguagem popular) são duas dimensões diferentes que agem em sinergia, podendo potenciar-se extraordinariamente, conferindo significados novos à experiência, ou interferir uma na outra de forma negativa, provocando alterações ou transtornos.

O bem-estar pessoal atinge-se através da satisfação das necessidades básicas, tais como as necessidades do Eu, as necessidades afetivas, as necessidades sexuais e as necessidades de inclusão num grupo de pertença. Os profissionais que trabalham no âmbito da educação sexual são, de uma forma ou de outra, agentes de saúde. Assim, o objetivo principal consiste em dotar as pessoas dos recursos necessários para que possam satisfazer as suas próprias necessidades, tanto afetivas como sexuais, de forma a potenciar a saúde e o bem-estar pessoal e social.

Escrevemos no início deste prefácio que a especificidade das disciplinas que intervêm na educação sexual tende a distorcer o sentido mais profundo da sexualidade humana. É por isso que é necessário encontrar uma linguagem comum.

A fim de aproximar os princípios teóricos e programáticos à experiência de vida quotidiana, convém lembrar as nossas primeiras relações sexuais para nos poder situar na pele das pessoas adolescentes, que têm de gerir uma motivação sexual potente, a qual as impulsionará ao encontro com outras pessoas e à integração destas no conjunto da sua personalidade. É útil colocar-se na pele dos adolescentes quando estes estão imersos no espaço da intimidade erótica. A pergunta-chave pode ser a seguinte: será que os profissionais de saúde podemos ter a certeza de que dotámos os adolescentes dos recursos necessários para que possam gerir de forma satisfatória e saudável esta situação?

A meu ver, encontrar uma linguagem comum pressupõe que cada disciplina tenha bem presente quais são os objetivos fundamentais que devem partilhar com as outras disciplinas. Se os profissionais

partilharem o essencial sobre as necessidades sexuais, poderão compreender com maior clareza que o seu contributo é parcial e insuficiente, mas absolutamente necessário. O importante é não perder o foco principal e contar sempre com o contributo das outras disciplinas. Desta forma, durante a escolarização, será possível cobrir uma grande parte dos recursos necessários para a integração na biografia pessoal a experiência afetiva e sexual de forma consentida pelas partes, sendo satisfatória, saudável, isenta de risco e baseada em relações de igualdade.

Estes recursos vão mais além do que a transmissão de conhecimento. Devem criar espaços onde as pessoas jovens e os adolescentes possam projetar-se no futuro, confrontar as suas preocupações com os seus pares, as suas dúvidas, e não apenas sobre o conhecimento teórico, mas também sobre a gestão das emoções implícitas em todas as relações interpessoais, desenvolvendo o espírito crítico necessário para superar as manipulações constantes do contexto.

Um dos nossos projetos de investigação analisa o papel da empatia aplicada à experiência erótica. A definição da variável foi: *quando tu e eu temos relações sexuais, aquilo em que tu pensas, seja para o bem ou para o mal, é da minha conta*. Poder-se-ia traduzir assim: *se, quando partilharmos relações sexuais, consentidas pelas partes, se produz algum risco, não te preocupes que isso é da minha conta, não te preocupes que tomarei conta de ti*. Neste projeto de investigação, evidenciou-se que os homens que demonstram maior segurança no apego são mais empáticos no sentido estabelecido acima. Se esta atitude fosse integrada nos e nas adolescentes antes de que iniciassem a sua vida sexual, a preocupação pelo uso do preservativo e por outros contraceptivos não seria necessária, pois seria um dado adquirido.

A participação das mães e dos pais é verdadeiramente importante. A função destes consiste em mais do que na transmissão de conhecimentos ou do controlo das condutas, consiste em mostrar-se como figuras de apego estáveis, isto é, sensíveis, disponíveis, acessíveis, num ambiente de aconchego relacional, de confiança e de segurança. A função da figura de apego é a de ser uma base de segurança e um porto de abrigo perante a adversidade relativamente à pessoa vinculada. Funciona como uma plataforma de apoio para a exploração. É como se fosse o acampamento-base necessário para a conquista do cume. Ao fim e ao cabo, a integração da dimensão afetiva e sexual na

biografia pessoal é um processo tanto de exploração do mundo exterior como do mundo interior. Outro dos nossos projetos de investigação permitiu recolher evidências empíricas para a seguinte questão: a variável que melhor discriminou a menor disposição ao risco em adolescentes não ativos sexualmente, mas com um elevado nível de experiência erótica prévia ao coito, foi o apego à mãe.

Em Portugal e em Espanha desenvolveram-se contributos muito relevantes no campo da educação sexual. Desde o âmbito do que foi aplicado, elaboraram-se programas excelentes de educação sexual. No meio académico, desenvolveram-se numerosos projetos de investigação de diferentes abordagens, que foram apresentados nas suas respetivas publicações. Existe, nos dois países, uma abundância de autores especialistas no conhecimento da sexualidade humana, os quais têm contribuído de forma muito importante para esta área. Este livro é um exemplo disso mesmo.

Contudo, os profissionais que trabalham há vários anos neste campo têm a sensação de que o progresso é lento. Se analisarmos as propostas, os objetivos, os desafios, as preocupações de há 40 anos, verificamos que se assemelham aos atuais. É como se a educação sexual estivesse condenada a um eterno retorno. As propostas no campo da educação sexual que as gerações atuais de profissionais apresentam são basicamente as mesmas.

Uma explicação possível pode ser o contexto sociopolítico das diversas ideologias coexistentes, características das sociedades democráticas liberais. Assim, a educação sexual, partindo de uma perspetiva institucional, acaba por ser uma questão política. É a própria autoridade que deve estabelecer os critérios, fornecer os recursos necessários e garantir uma educação sexual coerente e de qualidade, baseada no conhecimento científico e não em crenças ou em opiniões. Se olharmos para trás, verifica-se que as principais iniciativas, geralmente progressistas, direcionadas à estabilização da educação sexual, duraram tanto tempo como o impulso político que as criou. Esse impulso coincide normalmente com os períodos das legislaturas. Assim, a estabilização da educação sexual no processo educativo é bastante vulnerável relativamente às mudanças políticas. Portanto, os cidadãos no geral e os profissionais em particular devem exigir aos governos que integrem a educação sexual nos programas educativos de forma estável e consolidada. Para isso,

apenas é necessário aplicar eficazmente as recomendações tanto da OMS como da UNESCO.

O contraponto para esta situação é a responsabilidade dos profissionais de educação sexual das áreas da educação, da saúde, da psicologia, da sociologia, da justiça, entre outros, que, tendo por base a sua profissão, oferecem conhecimento, mas, acima de tudo, programas e outros recursos para a intervenção a partir dos serviços públicos e/ou privados. Para os poderes públicos, a sexualidade é um tema *delicado*, que acarreta muitos riscos em termos eleitorais, motivo pelo qual é sempre deixada para trás. Como consequência, o trabalho dos e das profissionais em educação sexual, que parte da sua responsabilidade para com os cidadãos, contém sempre uma dose de ativismo. Esta responsabilidade traduziu-se na criação de organizações não governamentais concebidas para preencher as lacunas que os poderes públicos, secularmente, não cobrem. Um exemplo muito valioso neste sentido é a *Associação para o Planeamento da Família* (APF) que, desde 1966, desenvolve uma intensa atividade no apoio e na formação de profissionais, na elaboração de programas de intervenção, no impulso para os projetos de investigação e na colaboração com outras instituições públicas e privadas.

Retomando a linha de pensamento, a ênfase das especialidades contribui para que os objetivos mais profundos da educação sexual sejam, em certa medida, esbatidos, motivo pelo qual se torna necessário um esforço maior para encontrar uma linguagem comum entre os e as profissionais.

Este livro é um expoente dos contributos multidisciplinares. Vivemos numa sociedade que se desenvolve a um ritmo vertiginoso. Fatores como as novas tecnologias de comunicação, as redes sociais, os efeitos da incipiente inteligência artificial, estão a produzir alterações sociológicas de grandes dimensões. Por outro lado, o capitalismo extremo, que se expressa em políticas que se baseiam na economia do mercado, tem a necessidade de transformar as pessoas em artefactos de consumo para que o sistema funcione. Assim, deduz-se o aparecimento da cultura do sucesso, a qual consiste na ideia de que, para ser feliz, ter sucesso, é necessário estar no topo da escada consumista. Isto resolve-se na dinâmica de compra e venda. Tudo se compra e se vende, desde a imagem corporal, através das cirurgias estéticas e de outras técnicas, o rendimento sexual através da pornografia e de

outras fontes de estimulação, e o chamado sexo transacional ou pago, que inclui a prostituição e o possível tráfico de seres humanos, ou até a maternidade/paternidade através das barrigas de aluguer.

Com o intuito de combater estas tendências, torna-se absolutamente necessário contribuir de forma permanente com novos conhecimentos baseados na ciência e não em crenças ou em opiniões. Só através do conhecimento científico é possível encetar debates críticos que conduzam ao estabelecimento e à atualização dos serviços e dos recursos necessários para que as pessoas jovens e os adolescentes desenvolvam os seus próprios critérios e se sintam protagonistas no desenvolvimento biográfico do seu próprio projeto de vida.

Este livro é, assim, muito valioso nesse sentido. Atualiza e acrescenta novos conhecimentos de diferentes disciplinas, tão importantes e necessários numa sociedade em permanente mudança. Parabéns aos autores por este contributo.

Javier Gómez Zapiain