

# SAÚDE SEXUAL NUM MUNDO DIGITAL



[saúde sexual num mundo digital]

## REALIZADORES



A pornografia como educação sexual: será que ela vem promovendo saúde sexual?

## AUTORES

### **Eduardo Fernandes**

Ginecologista e Sexólogo

Doutor em Saúde da Mulher (UFMG)

Diretor de Ações Sociais da SOGIMIG

Membro da Comissão Nacional Especializada em Sexologia da FEBRASGO

Membro associado SBRASH

Coordenador do Ambulatório de Sexologia e Climatério do Hospital Júlia Kubitschek, BH

Referência Técnica no Ambulatório Multidisciplinar Especializado na Assistência à Pessoa Travesti e Transexual do Hospital Eduardo de Menezes, BH

### **Enylda Motta**

Psicóloga e Sexóloga

Pós-graduada em Psicoterapia de Família e Casal (PUC Minas)

Especialista em Sexualidade Humana pela USP

Mestre em Promoção da Saúde e Prevenção da Violência (UFMG)

Membro associada da SBRASH

Membro associada ABEMSS

Coordenadora/professora da Pós-graduação em Sexualidade Humana - Santa Casa/BH

### **Graziela Chantal**

Psicóloga, Mestre em Ciências da Religião

Pós-graduanda em Sexualidade Humana

Especialista em Psicologia Hospitalar pela Santa Casa/BH

Membro aspirante SBRASH

Membro associada ABEMSS

### **Rodrigo Torres**

Psicólogo e Sexólogo

Máster em Sexologia Clínica e Saúde Sexual

Especialista em Terapia Sexual

Coord. Instituto Ibero-americano de Sexologia no Brasil

Delegado Estadual Sbrash em Minas Gerais

Membro da ISSM (Intenational Society for Sexual Medicine)

Membro da ABEMSS

Certificado em Psicologia Positiva



04

**DIA MUNDIAL DA  
SAÚDE SEXUAL**



06

**VOCÊ SABE O QUE É  
SAÚDE SEXUAL?**



08

**E O QUE É  
NECESSÁRIO PARA  
ALCANÇAR A  
SAÚDE SEXUAL?**



10

**EDUCAÇÃO SEXUAL**



14

**EDUCAÇÃO SEXUAL  
NO MUNDO DIGITAL**



16

**PORNOGRAFIA COMO  
EDUCAÇÃO SEXUAL.  
FOI CONSTRUÍDO  
PARA EDUCAR?**



**“O tema deste ano tem como objetivo o despertar para uma consciência em relação ao mundo digital. Esse espaço precisa da nossa atenção, para cercar as possíveis violações e abusos dos direitos sexuais.”**



## DIA MUNDIAL DA SAÚDE SEXUAL

O Dia Mundial da Saúde Sexual (WSHD em inglês) é comemorado em 04 de setembro desde 2010, quando foi definido pela Associação Mundial de Saúde Sexual (WAS). O objetivo do dia é pensar uma maior consciência social sobre a saúde sexual e, de lá para cá, o mundo todo realiza ações que se direcionam na promoção da saúde sexual. Esse ano o tema é “**Liga-te: saúde sexual no mundo digital**”.

Este ano tem-se como objetivo o despertar para uma consciência em relação ao mundo digital, considerando que esse espaço precisa da nossa atenção, para nos cercarmos de possíveis violações e abusos dos direitos sexuais.



**Propomos aqui algumas atitudes que fazem parte do nosso cotidiano - que podem contribuir para alcançarmos a saúde sexual.**

**RELAÇÕES  
INTERPESSOAIS**

**LAZER**

**TRABALHAR NO  
QUE GOSTAMOS**

**SATISFAÇÃO  
SEXUAL, AUTO  
CUIDADO**

## **E O QUE É NECESSÁRIO PARA ALCANÇAR A SAÚDE SEXUAL?**

**Ser competente na gestão da própria saúde (física, emocional, espiritual, sexual) e no estilo de vida deveria fazer parte das prioridades de todos.**

Somos seres sociais, atravessados pela cultura e pela sociedade. Manter bons relacionamentos interpessoais nos proporciona a criação de vínculos e de momentos de prazer — daí a importância de vivenciarmos momentos de lazer, que nos propiciam bem estar físico e emocional. Ao estarmos realizados, aumentamos as chances de termos mais saúde sexual.

Trabalhar com o que gostamos está diretamente ligado à saúde sexual. Um estudo realizado pelos cientistas da Universidade Estadual de Oregon (EUA) mostrou que o efeito de bem-estar pós-sexo dura pelo menos 24 horas, o que reflete diretamente na qualidade do trabalho, enquanto uma vida sexual infeliz prejudica diretamente o desempenho profissional.

A satisfação na vida sexual também está aliada ao autocuidado — com autoestima e amor próprio desenvolvemos mais nossa saúde sexual.

O resultado de tudo isso depende da educação sexual. Necessária desde a primeira infância, ela contribui para que as pessoas percebam a sexualidade como algo humano, bonito e prazeroso, e com isso possam construir um conceito sobre sexo mais saudável, sem tabus, livre de regras e de normatividade, inclusivo e focado no prazer.

## EDUCAÇÃO E SAÚDE SEXUAL

A educação para a saúde sexual deve vir, em primeiro lugar, da família: aprendemos imitando e os valores familiares são fundamentais para fortalecer a autoestima e o autoconhecimento exploratório. O problema é quando a família reprime, normatiza e julga o que é “diferente”. Nesse caso a responsabilidade passa a ser das políticas públicas que leva saúde e liberdade para toda a sociedade.

Já nas escolas é preciso uma atualização da forma como a educação sexual é tratada, hoje focada apenas no modelo biológico. Onde o sexo é visto apenas como reprodução, e a educação é pautada na prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (IST's) e na gravidez indesejada. Ainda há também a lacuna na formação dos educadores, em que às vezes, nem a própria sexualidade está saudável.

Campanhas e projetos de educação e saúde sexual não faltam no mundo todo e os argumentos para a construção dessas campanhas não se apoiam apenas nas mudanças trazidas pela tecnologia. Segundo o relatório O Direito das Meninas a Aprender Sem Medo, que usou dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), mais de 246 milhões de meninas e meninos sofrem algum tipo de abuso dentro das escolas, por ano. O Plano Internacional, responsável pela autoria do relatório, aponta que, “na maioria de sociedades, as relações desiguais de poder entre adultos e crianças e os estereótipos de gênero deixam as meninas, nas escolas, vulneráveis ao assédio sexual, coerção, exploração e discriminação dos docentes”.


Uma outra campanha da Girlguiding usa as redes sociais para debater a questão da atualização da educação sexual nas escolas, a adaptação ao universo da tecnologia e a facilidade de acessar informação.







**“Nas escolas, é preciso uma atualização da forma obsoleta como a educação sexual é tratada, focada apenas no modelo biológico”**



# EDUCAÇÃO SEXUAL

O ser humano é um sujeito complexo que se constrói sob determinantes de bem-estar físico e emocional. A sexualidade se faz como um destes determinantes e se desenvolve a partir de mudanças ocorridas ao longo da vida, tornando-se parte central e aspecto único da formação da pessoa. Detalhes desta construção são potencialmente vivenciados e expressos em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos - influenciados ainda pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais. Este processo contínuo faz com que as pessoas sejam quem são hoje, muito distintas de quem eram quando crianças e de quem serão ao final da vida; e engloba não só a atividade sexual, mas também identidades, expressões e papéis de gênero, orientações afetivas/românticas/sexuais, desenvolvimento do erotismo, do prazer, da intimidade e da capacidade reprodutiva.

Os valores que absorvemos sobre a sexualidade não são intrínsecos ao nascimento, mesmo que ainda intraútero já se inicie o desenvolvimento desse aspecto. Ao longo da vida, reforça-se um crescimento e amadurecimento físico, as sensações subjetivas experienciadas e as vivências das identidades e orientações afetivas/

românticas/sexuais. A pessoa “sexuada” se desenvolve portanto, de maneira completa e complexa, independente do ter ou não relações sexuais, pois é toda dotada de desejos, prazeres e muita curiosidade.

O desejo sexual possui interface neurofisiológica. A liberação de dopamina, um neurotransmissor multifuncional, tanto excitatório quanto inibitório, é responsável por desencadear euforia, acalmar sensações de dor e aumentar o prazer. Desencadeia sentimentos de êxtase e excitação e ativa, no centro de recompensa do sistema nervoso central, reações prazerosas através de um aprendizado baseado em comportamentos de repetição. De forma natural, estímulos sexuais atuam promovendo sensações recompensatórias duradouras dentro de um hábito de manifestações positivas. Qualquer estímulo positivo pode gerar, assim, uma sensação de retorno aprazível.

A sexualidade é um dos componentes essenciais do corpo, da vida e das relações interpessoais dos seres humanos. É também um dos componentes de crescimento, de aprendizagens



e de socialização mais importantes do ser. Ela tem sido objeto de múltiplas interfaces e abordagens, seja do ponto de vista moral e filosófico, estético, literário e artístico. A pornografia permeia esses aspectos e mexe com o olhar performático das pessoas. Quando livre e levemente permitida, a pornografia traz experiências momentâneas divertidas, embora fulgazes. Porém, para outras, uma dependência surge a partir deste consumo. Reforça-se, no entanto, que ainda não existem estudos que comprovem a relação entre consumo de pornografia e comportamento adicto.

Na pornografia existe uma dualidade. Pode amplificar o que é tratado como arte, extrapolando o erotismo para os aspectos da realidade. Também induz algo irreal e inalcançável, que tem por único propósito o consumo e a rápida satisfação. Outra percepção envolve a contestação de um tabu a partir do desprendimento da realidade, auxiliando a mídia pornográfica, como instituição mercadológica, a exaltar um produto a ser consumido. Um outro ponto, traz a pornografia como objeto a ser idealizado, com ingredientes que se tornam referências para os consumidores. Neste ponto, existe a preocupação com a falta de entendimento das ações representadas, pois a inversão do que é real — e sua não representação correta — para o que é encenado pode gerar grandes frustrações e transtornos. O consumo de material pornográfico, de forma não consciente dos próprios limites, traz assim a chance de sujeitos sentirem dificuldades relacionadas à prática sexual, projetando expectativas para além da realidade em que se vivem.

A educação sexual é um processo contínuo que pode se dar de forma não intencional, através de constantes sinais do dia-a-dia, proferidos pela família, religião e mídia, representativos de um contexto histórico e cultural. A mídia em seus diversos meios de atuação, tem ocupado papel de ensino com cada vez mais destaque em relação a temas relacionados à sexualidade, ato sexual, saúde, corpo e relacionamentos amorosos e sexuais, não podendo nunca ser desprezada deste processo. Outra forma de projeção da educação sexual envolve um modelo planejado e organizado, com o foco de informar sobre a sexualidade. Essa informação com vistas a uma maior eficiência parte do ponto de vista de quem quer educar.

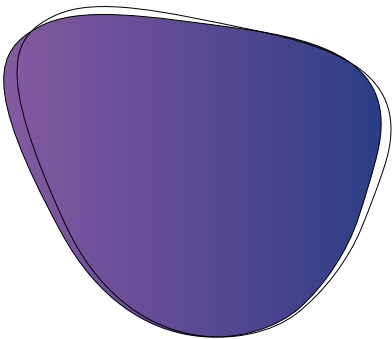
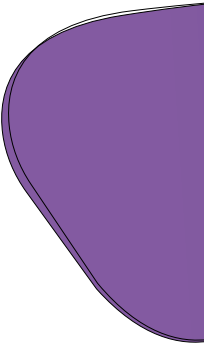
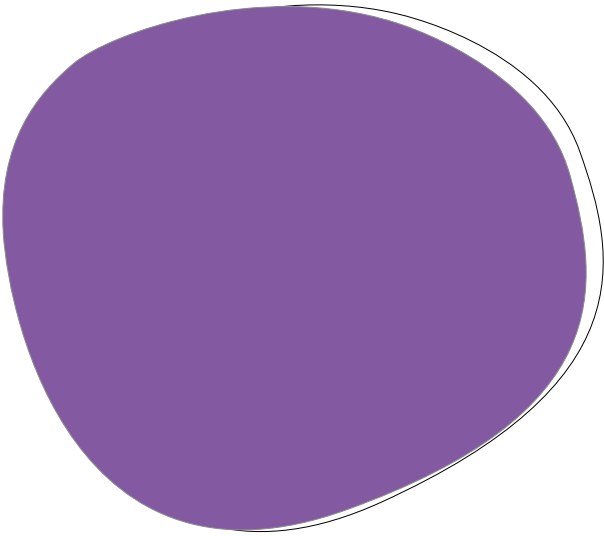
O uso da pornografia na educação sexual, se encaixa neste modelo, já que ela é, muitas vezes, a referência que as pessoas têm sobre sexo e comportamento sexual. O trabalho da educação sexual ao envolver a pornografia implica em planejamento na busca de mídias que se alinham com os valores das pessoas, que trazem repertório e que possibilite reflexão sobre experiências, fantasias e desejos únicos, não desprendendo a pessoa da realidade que o cerca e considerando a pornografia como algo existente e inerente ao meio. A pornografia torna-se referencial educativo marcante para a iniciação sexual de muitos jovens e este fato não pode ser desconsiderado do processo de educação e vivências sexuais.

# EDUCAÇÃO SEXUAL NO MUNDO DIGITAL


O século XXI trouxe mudanças significativas no mundo digital, e a isso se soma um acesso mais livre aos conteúdos pornográficos. Que agora estão na palma da mão das crianças, adolescentes e adultos! A maneira de descobrir a sexualidade mudou, e continuamos em silêncio sobre sexualidade na família e nas escolas. A pornografia passa então a ser o modelo de comportamento afetivo sexual e de como deve ser feito sexo de hoje em dia.

O grande problema é que a pornografia não foi pensada para isso, sendo assim ocorre uma falha da transmissão da mensagem sobre sexo, geralmente, tendenciosa ao prazer masculino. Qual o melhor caminho para uma boa conversa sobre sexo e sexualidade?

A resposta é a comunicação, o diálogo familiar. É no contexto familiar que devemos ter a conversa que parece ser difícil, mas a naturalidade e a forma positiva devem nortear a comunicação. Devemos aprender a falar disso do mesmo jeito que falamos de qualquer outro assunto relacionado à saúde e o foco deve ser o prazer e não a repressão. Só assim a criança ou adolescente terá liberdade de perguntar quando tiver dúvidas e de comunicar algum abuso, além de não usar a pornografia para construir seus valores sexuais.



**“A resposta é a comunicação, o diálogo familiar. É no contexto familiar que devemos ter a conversa que parece ser difícil, mas a naturalidade e a forma positiva devem nortear a comunicação.”**



## **PORNOGRAFIA COMO EDUCAÇÃO SEXUAL. FOI CONSTRUÍDO PARA EDUCAR?**

Segundo dados do movimento sem fins lucrativos The Porn Conversation, a pornografia tem sido usada como forma de educação sexual a partir do momento em que crianças apresentam curiosidade sobre assuntos da sexualidade e recorrem à pornografia digital para aprender como se comportar sexualmente.

É consenso para os especialistas que a pornografia é a educação sexual do século XXI, mas como um acidente, pois a indústria nunca teve intuito pedagógico de educar, mas apenas de conseguir mais e mais consumidores.

Já é sabido pela comunidade científica o que é considerado o exercício da sexualidade saudável e da saúde sexual, mas seguimos distantes de ferramentas de um alcance tão grande que concorra com a pornografia. Acreditamos que só a comunicação e o trabalho de encorajamento de pais e professores para encarar a vulnerabilidade que é sentida ao tocar no assunto.

**Esse ebook é uma nova ferramenta para dialogar com famílias e escolas e propõe outras ferramentas (principalmente digitais) para favorecer e facilitar a educação sexual de todas as idades.**

**Podemos citar como exemplos filmes, sites, podcast que apresentam a sexualidade como educação.**

## SITES:

O site [Criança e Vida](#) apresenta um projeto bem claro e sucinto como referência para escolas e temas para abordar em todas as idades.

No [Pipo e Fifi.org](#) é possível baixar um material bem rico para favorecer a educação sexual em várias idades.

No [site](#) é oferecido aos adolescentes uma oficina de construção e confiança onde a base é a comunicação, apresentando aberturas para refletir sobre crenças e tabus, quebra de barreiras linguísticas, mentais e emocionais e a forma como falar sobre consentimentos.

Nesse [site](#), é ofertado oficina e evento de sexo, sexualidade e relacionamento, aberto ao público.

Erica Lust e Pablo Dobner criaram o [The Porn Conversation](#), apresentando ferramentas (vídeos, textos, oficinas) para os pais abordarem sobre pornografia menores de 11 anos, de 11 a 15 anos e para adolescentes com mais de 15 anos. Baixe [aqui](#) os ebooks disponíveis para todas as idades, mas ainda apenas em inglês.

Esse [programa](#) apresenta tecnologias digitais, seminários, oficinas, pesquisas como instrumentos a serem utilizados sobre saúde sexual e reprodutiva em parceria com órgãos governamentais do Rio de Janeiro.

O aplicativo [Sexualidade sem Caô](#) apresenta a sexualidade e saúde sexual e reprodutiva através de ícones, quis, mapa dos serviços públicos no Estado do Rio de Janeiro. Baixe [aqui!](#)

O aplicativo [TáNaMão](#) apresenta diversas informações de prevenção às ISTs/Aids com o uso de calculadora para verificar as chances da pessoa ter entrado em contato com algum IST/HIV além de link sobre PEP (Profilaxia Pós-Exposição), assim como onde fazer testagem e onde retirar gratuitamente camisinhas.

O aplicativo [TEEN](#) apresenta sobre saúde reprodutiva, saúde sexual, direitos dos adolescentes, violência sexual, cartilha sobre direitos dos adolescentes entre outros com demandas sugeridas por mães reincidentes em gravidez.

O aplicativo [Dr. Camisinha](#) oferece o acesso aos adolescentes sobre educação sexual, relação sexual, camisinhas.

## PODCASTS:

1- Senta Lá, Claudia - Educação em sexualidade – Como dialogar com crianças e adolescentes ▶

2- Sexualidade infantil com Ana Canosa – Pt 01 – Coletivo Ser. ▶

3- Educação Sexual Feat. Caroline Arcari ▶

## HASHTAGS:

#Educacaosexual

#Bettersexeducation

## LIVROS:

Pipo e Fifi – ensinando proteção contra violência sexual – Caroline Arcari ▶

Sexualidade: Um guia de viagem para adolescentes - Cristina Vasconcellos ▶

O corpo dos garotos – Jairo Bauer ▶

Educação Sexual em 8 lições - Laura Muller ▶

Soltando os grilos - Cida Lopes ▶

Mamãe como eu Nasci? - Marcos Ribeiro ▶

Sexo não é Bicho-Papão - Marcos Ribeiro ▶

## Trilogia da Ceci:

Ceci tem pipi? ▶

Ceci quer um bebê ▶

Os beijinhos da Ceci ▶

## Thierry Lenain

O terceiro travesseiro ▶

O planeta EU de Liliana Iacocca e Michele Iacocca ▶

“O que está acontecendo comigo?” de Peter Mayle e Arthur Robins ▶

## FILMES E SÉRIES:

Sex Education ▶

As melhores coisas do mundo ▶

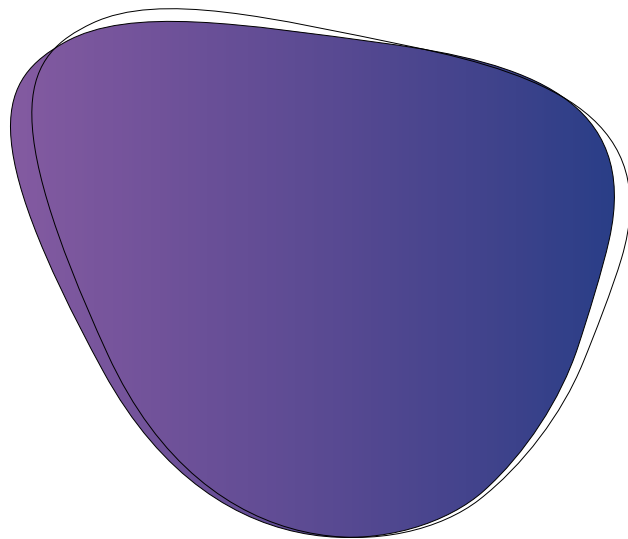
Sexify ▶

Kinsey - Vamos falar de sexo ▶

# REFERÊNCIAS

- CARVALHO Joana. Pornography and Relationship Quality: Incorporating Relationship Lens in Science and Practice. *The Journal Of Sexual Medicine* 2021;000:1-3.
- COLLERA Virginia. Sim, seus filhos veem pornô (e é assim que isso os afeta). Disponível em: <[https://brasil.elpais.com/brasil/2019/02/05/eps/1549359489\\_090898.html?id\\_externo\\_rsoc=whatsapp](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/02/05/eps/1549359489_090898.html?id_externo_rsoc=whatsapp)>. Acesso em: data de acesso 10 Agosto de 2021.
- DUFFY Athena; DAWSON David L., DClínPsy, NAIR Rosha. Pornography Addiction in Adults: A Systematic Review of Definitions and Reported Impact. *The Journal Of Sexual Medicine*, 2016;13:760e777.
- Mundo RH. Saúde sexual pode influenciar no desempenho do trabalho? Disponível em: <https://www.mundorh.com.br/saude-sexual-pode-influenciar-no-desempenho-do-trabalho/>. Acesso em 15 Agosto de 2021.
- OLIVER Diana. Quando a pornografia substitui a educação sexual. Disponível em: <[https://brasil.elpais.com/brasil/2017/12/21/estilo/1513853135\\_766825.html?rel=mas](https://brasil.elpais.com/brasil/2017/12/21/estilo/1513853135_766825.html?rel=mas)>. Acesso em: 20 Julho. 2021.
- Organização Mundial da Saúde. Saúde sexual, direitos humanos e a lei. Tradução realizada por projeto interinstitucional entre Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal do Paraná, coordenadores do projeto: Daniel Canavese de Oliveira e Maurício Polidoro - Porto Alegre: UFRGS, 2020.
- PARREIRAS Carolina. Altporn, corpos, categorias e cliques: notas etnográficas sobre pornografia online. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cpa/a/Jq6mhzRCpqw5PSScSfCTbbK/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 20 Julho. 2021.
- The porn conversation 2005c. Disponível em: <<https://thepornconversation.org/>>. Acesso em: data de acesso. 10 Agosto de 2021.
- GRUBBS Joshua B.;GOLA Mateusz. Is Pornography Use Related to Erectile Functioning? Results From Cross-Sectional and Latent Growth Curve Analyses. *The Journal Of Sexual Medicine*, 2019; ed 16:111e125.
- World Health Organization. (2002). Gender and reproductive rights, glossary, sexual health. Retrieved July 11, 2003, from <http://www.who.int/reproductive-health/gender/glossary.html> (WHO. Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health. Geneva: World Health Organization, 2006.
- POSTAL Aline Stefane et al. Possíveis consequências da pornografia na sexualidade humana. *Vivências*. Vol. 14, N.27: p. 66-75, Outubro/2018
- SILVA, João Pedro Lyra da Silva, SILVA JUNIOR Clayton Martins dos Santos, PARENTE Maria Eduarda Soares de Almeida. Educação sexual na “contramão” à indústria pornográfica nas relações de gênero e sexualidade. In: *Anais do VI CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO*.







[saúde sexual num mundo digital]

SAÚDE SEXUAL NUM  
MUNDO DIGITAL

REALIZADORES

