

Ana Rique

**Com a psicóloga Ana Rique:
perguntas e respostas sobre
sexo.**

Livro 1

Preciso tirar muitas dúvidas.	Somar e multiplicar sempre.	Ela / Ele não me entende.
O que fazer no dia a dia?	Preciso de ajuda...	E se eu falhar? O que faço?
Cuidando mais de si.	Como superar as crises?	Uma construção a dois.

1ª Edição

Jaboatão dos Guararapes/PE

Ana Lúcia Rique

2017

Agradecimentos

A DEUS por me permitir e me possibilitar preparo e seriedade para tratar de um assunto tão delicado, que pede ética, respeito e transparência nas informações fornecidas.

Aos meus estudos, também experiências que me possibilitam abrir a visão diante de uma temática tão delicada e, poder trazer à tona de forma simples, clara, por vezes divertida, mas ao mesmo tempo séria, respeitosa uma temática tão silenciosa nas relações a dois.

Aos casais que com suas falas e vivências possibilitaram milhares e milhares de orientações, informações, esclarecimentos e, melhorias imensas em seus relacionamentos.

Aos grupos nas redes sociais, focados nesta temática, que por vezes pelo privado consegui ajudar muitas e muitas pessoas e casais.

Aos adolescentes que ao longo de suas buscas, encontraram em mim confiança.

E agradeço todas as perguntas que me foram feitas e na verdade ainda são, pois me fizeram pesquisar, crescer e me conhecer muito mais nesta área tão rica das relações a dois.

Gratidão.

Ana Rique

Sumário

- 01- Paquera, namoro, noivado e casamento
- 02- Vestir-se para casar, não é se preparar para casar.
- 03- A moda de ficar e suas consequências
- 04- Namorado? Hummm
- 05- O casal sabe conversar sobre sexo?
- 06- Sexo e sono
- 07- Um assunto complexo para muitos
- 08- Por onde começar?
- 09- O que você pensa sobre sexo
- 10- O que é sexo?
- 11- O que é na verdade sexualidade?
- 12- O que é ato sexual?
- 13- O que é relação sexual?
- 14- Como promover a sexualidade nas relações a dois?
- 15- Relações afetivas x relações afetivas
- 16- O outro em mim
- 17- Um olhar mais amplo de si
- 18- Comunicação na relação sexual e afetiva: o que fazer na hora?
- 19- Diálogo aberto sobre sexo, ato sexual, relação sexual e sexualidade
- 20- Um amadurecimento global

Introdução

Esse livro surgiu da solicitação de muitas mulheres, homens, adolescentes, idosos, gestantes, casais que diante dessa temática tão delicada para uns, difícil para outros, pecaminosa para ainda outros, chata para alguns, mas para todos um imenso segredo em entender e, assim fui levada a escrevê-lo.

Muitas foram as experiências em consultório, pesquisas em livros, reflexões sobre conceitos, visões, experiências pessoais e, principalmente análise sob um novo ângulo do que seja o SEXO em suas várias nuances e como ajudar pessoas, pessoas e muito mais pessoas a serem felizes diante das suas várias escolhas.

Tabus são muitos em torno do tema, discriminações muitas vezes acontecem, sociedade machista influencia, visão pessoal e visão do outro por vezes pode atrapalhar, o ESCONDIDO ATRAI.

Mas, muitas são as pessoas e casais perdidos diante desse tema e vivência que muitas vezes se empurra com a barriga, alicerçado em faz de conta, fingimentos, farsas, mentiras, aparências, manter o status quo e, isso não faz nada bem, para nenhum dos dois na relação e nem faz nada bem também para os filhos que ficam à deriva de informações, esclarecimentos, medos, segredos, fingimentos, descobertas distorcidas, falsos pudores e normas instituídas na âmbito familiar e que quando quebradas, destroem o alicerce psíquico do ser humano, acontecendo isso em várias idades.

Temos também uma imensa influência das diversas mídias, onde as coisas, as situações, as relações são colocadas sem bases... apenas direcionando o leigo para onde querem. Uma verdadeira manipulação do ser humano e muitas vezes destruição do mesmo, sem nenhuma preocupação com o quanto isso vai interferir no meio sócio profissional, onde o que mais é estimulado é o consumo desenfreado de itens diversos que costumam ser apresentados, muitas vezes de forma subliminar, junto a questão da sexualidade.

Bebidas

Jogos

Carros

Cigarro

Viagens

Motel

Novelas

Outdoor

E muito mais, então você fique mais atenta (o) ao que está em seu redor e não se deixe ser engolida (o) por isso tudo.

O livro busca através de uma linguagem simples, clara, direta, séria, ética e humana esclarecer, abrir os olhos, ampliar a visão, orientar e lhe ajudar a SER FELIZ.

Tenha certeza que você pode e deve contar comigo,
pois este livro busca abrir a visão e gerar uma relação
com mais amor e integridade.

Lembre-se sempre: relacionamento é a dois.

Gratidão

Ana Rique

REFLEXÃO IMPORTANTE

Como comecei meu relacionamento?

Como tudo chegou em minha vida?

Como tudo surgiu?

Como tudo foi decidido?

Estou fugindo de algo para casar?

Se faz necessário refletir sobre isso, pois a partir disso muitas explicações, entendimentos, compreensões serão possíveis.

Claro que há exceções, mas via de regra de acordo como tudo começou, poderá o relacionamento desandar.

Esse negócio de dizer: ELE / ELA vai melhorar, mudar quando estiverem juntos, casar.... nem sempre é assim que as coisas funcionam.

Muitas pessoas questionam o parceiro de X anos de relacionamento e casamento (formalizado), mas já sabiam que a pessoa era assim, como reclamar depois de X anos?

Outra coisa que tem sido questionada.... casar no civil atrapalha? Bem, é relativo, pois muitas pessoas vivem bem sem essa formalidade e quando se formalizam deixam de dar certo. Qual a

explicação? Não sei. Já outros casais dão 100% certo após formalizar a relação.

O importante é você que é solteira / solteiro ter bastante atenção com a pessoa que está se relacionando e se perguntar:

ESSA PESSOA É A PESSOA CERTA PARA PASSAR A VIDA TODA COMIGO?

01- Paquera, namoro, noivado e casamento

Os relacionamentos veem ao longo do tempo tomando um formato bem diferente, onde os contatos são mais rápidos, os encontros mais superficiais, as relações mais vazias e os porquês inexistentes.

Aqui não estou para dizer se você está certo ou errado, até porque a experiência é sua, os resultados são seus e os sofrimentos ou não também são seus.

Mas cabe também aqui perguntar: O QUANTO DIANTE DO FORMATO DE RELACIONAMENTO QUE ACONTECE OU VOCÊ BUSCA.... O QUANTO VOCÊ É FELIZ?

Acredito que a busca de alguém é para fazer o outro feliz já sendo a pessoa feliz, pois é um outro grande problema nas relações afetivas onde um está buscando o outro para ser feliz, para complementar, para ter atenção, para ter amor, para se sentir completo, para ter alguém que olhe para você, para cuidar de você.

Na verdade você que está em um desses formatos citados acima, está totalmente errado, pois você tem que ter a seguinte clareza e certeza:

VOCÊ TEM QUE SER FELIZ SOZINHO

VOCÊ JÁ É UM SER HUMANO COMPLETO

VOCÊ. É QUEM DEVE DAR ATENÇÃO À VOCÊ

VOCÊ DEVE JÁ SER PREENCHIDO DE AMOR

VOCÊ. É QUEM DEVE OLHAR PARA VOCÊ MESMO.

VOCÊ. É QUEM DEVE CUIDAR DE VOCÊ.

Então com toda essa evolução e altíssima velocidade da tecnologia, os relacionamentos entraram na mesma onda e velocidade e, paquera não mais existe.

Namoro? Bem... o que você me diz disso? Noivado?

Vamos às formalidades, manter o status quo, fazer marketing pessoal, festa, mostrar que pode....

Casamento? Bem, tem convidados, convives, mais festa, viagens, lua de mel e depois?

O que percebo é que as relações hoje pouco se sustentam, pois nem um nem outro sabe realmente o que quer, sabe o que é casamento, família, relação a dois, responsabilidades, fidelidade, filhos, familiares, dedicação, fidelidade, respeito a si e ao próximo, ética, compromissos, aceitação, paciência, perdão, e muito mais coisas que são necessárias para que o casal e a família possam superar, ultrapassar desafios, adversidades, tempos não tão bons, sem trazer problemas desnecessários para dentro da relação e da família.

Muito se tem a aprender, amadurecer, lapidar-se, saber antes de realmente decidir ter alguém.

Mas ao mesmo tempo com a velocidade da tecnologia, das informações, da mídia, chegou a moda de ficar e, pergunto: FICAR ATÉ QUE PONTO? PARA QUE RESULTADOS? DIANTE DE QUE CONDIÇÕES? PARA FAZER O QUE? QUAIS AS RESPONSABILIDADES? O QUE CADA UM DESEJA FICANDO?

Fiz uma entrevista em Recife/PE na numa emissora nacional sobre: O QUE É A MODA DE FICAR? O que eu

como psicóloga e psicoterapeuta penso da moda de ficar, então vamos a resposta:

“Ficar até que ponto? Fazer o que? O que é ou não permitido em uma noite ou uma tarde ou um dia? Ficar com quem? Quando? Onde? Como? Ficar com quantos? Tem bebida? Tem drogas? Tem o quê?”

E na verdade ficar pode ser desde de um abraço, beijo, amasso, ver o outro nu, transar e, isso tudo pode ocorrer com uma pessoa ou mais de uma pessoa ao longo de um período.

E ao terminar esse período, a pessoa vai para casa SOZINHA. E ao ir deitar e colocar a cabeça no travesseiro fica com a CERTEZA DE QUE NÃO TEM A MÍNIMA HABILIDADE E NEM COMPETÊNCIA para conquistar uma pessoa, se dedicar a ela, conviver com ela.... PAQUERAR, NAMORAR, NOIVAR E CASAR.

E mesmo que isso tudo a princípio não ocorra, pelo menos ter relacionamentos mais estáveis, até para poder amadurecer e começar a entender, saber o que um relacionamento exige de cada pessoa para dar certo.

Ao mesmo tempo a pessoa diante disso tudo ver casais que se mostram bem, que estão juntos um tempão e, isso muitas vezes gera o desejo de encontrar alguém também para ser assim o relacionamento, mas encontrar alguém não significa ficar passando de mão em mão ou de boca em boca ou de cama em cama.

Respeito a si é muito importante.

Assim a pessoa triste por não conseguir ter alguém ou até vai na moda de “FICAR”... fica depois ANSIOSA, ANGUSTIADA, DEPRESSIVA, PERTURBADA, TRISTE, INSEGURANÇA, MEDROSA.... e precisa de mim PSICÓLOGA.

Importante a pessoa não se deixar ir na onda, não interessando a idade, assim não se tornando uma pessoa artificial, superficial e fútil consigo e nem com a outra pessoa.

Além do que os resultados do “FICAR” podem ser desastrosos e não esperados ou indesejados, já que muitas vezes na hora não faz uso da camisinha.

DOENÇAS VENÉREAS

HIV

GRAVIDEZ

Vários e vários são os casos de mães solteiras, mulheres abandonadas (já que não havia nenhum compromisso), desejos ou tentativas de suicídio, aborto, casamento que nem a pessoa conhece a outra e logo depois se separa e muito mais coisas, como as doenças.

Você tem que ter habilidade de dizer NÃO.

A vida não é feita de sexo.

A vida não é só feita de prazer.

RESPONSABILIDADE é algo que você deve ter bem claro em seu dicionário.

E a RESPONSABILIDADE é sua, diante do que fez ou se deixou levar.

Ainda temos a questão midiática, onde se estimula ter muitas pessoas, trair, passa a ideia que a vida é fácil, tudo cai do céu.

Lembre: não coloque as responsabilidades em pai, mãe, avó, avô dos seus atos. Ajudar é uma coisa, mas assumir as suas responsabilidades é outra bem diferente.

Então, não faça do sexo uma brincadeira, um passatempo, um vício, uma válvula de escape, um formato de revolta e de gritar com o mundo, pois no fim das contas quem sai perdendo é VOCÊ.”
Ana Rique

Entrevista a Emissora Local que atua em Rede Nacional

02- Vestir-se para casar, não é se preparar para casar.

Vejo as pessoas se arrumando para ir para diversos locais: festas, aniversários, visitar alguém, ir no supermercado, namorar, noivar, casar, para fazer um

concurso, trabalhar, ir em um determinado evento. Se arrumar é colocar uma roupa, não necessariamente nova, um sapato diferente, não usual, um cabelo arrumado, maquiagem bonita, acessórios bonitos, ou seja, fazer a CAPA, você vai mostrar apenas que está arrumado, mas a questão é bem outra e muito mais importante. Você tem outras coisas arrumadas:

Sua mente?

Seus pensamentos?

Seus princípios?

Sua filosofia de vida?

Sua trajetória de vida?

Seu senso ético?

Sua fala?

Suas emoções?

Seus sentimentos?

Entendimento do outro?

Seus gestos?

Seus comportamentos?

Seu autocontrole?

Seu autoconhecimento?

Suas atitudes?

Suas responsabilidades?

Isso tudo corresponde ao seu CONTEÚDO. Você tem conteúdo? E, pergunto claramente, sem nenhum receio.

Pois após se arrumar, você melhora interiormente em que? Livro não se conhece se é bom pela capa e nem pelo título, livro se conhece que é bom pelo conteúdo.

Gaiola de ouro não dá comida para canário? Dito popular.

Antes até de querer conhecer alguém, você realmente se conhece?

Repito: SE ARRUMAR PARA SE RELACIONAR, NÃO É SE PREPARAR PARA SE RELACIONAR.

03- A moda de ficar e suas consequências

A imensa pobreza e visão de si e do outro vem sendo estimulada cada vez mais e as pessoas sem nenhum senso crítico e nem de qualidade, acham tudo normal.

É normal sair com mais de uma pessoa em uma noite. É normal beijar 2, 3, 4, 5, 6 em uma noite. É normal transar com mais de um em uma noite. E vemos cada vez mais pessoas ficando hábeis em se aproveitar dos outros. Muito não saem a noite para encontrar alguém para paquerar e namorar, apenas ficar.... até que ponto chegou a inabilidade de respeito a si e ao outro?

Até que ponto eu não mais tenho ética pessoal e ética humana, pois tudo pode, tudo é aceito e tudo é permitido. Pois saiba você mulher o seguinte: O HOMEM SAI COM 100 E, QUANDO DECIDE CASAR, DIFICILMENTE VAI CASAR COM UMAS DAS 100 QUE SAIU. POIS CONHECEU, SE APROVEITOU, USOU E JOGOU FORA E, SABE QUE ESSA PESSOA SAIU E SAI COM TANTAS OUTRAS PESSOAS.

04- Namorado? Hummm

Interessante esse termo utilizado hoje por muita gente, onde é um namorado marido, pois além de se

relacionar, já moram juntos. Pois tenha cuidado com as intenções, interesses da outra pessoa, para não lhe passarem a perna, como diz o ditado. Gosta de você pelo dinheiro, comodidade, casa, comida e roupa lavada, ambientes que você frequenta e outras coisas,
MENOS POR VOCÊ.

Mesmo sendo um namoro, o que foi acertado pelas partes? Quais são as responsabilidades? Como será a relação? O que foi decidido, se foi decidido algo, claro?

Relações muitas vezes vazias, onde um busca no outro nem bem sabe o que, nem bem se conhece, quem dirá conhecer o outro, assim começam os sistemas de cobrança, apegos, sufocamentos, ciúmes, brigas, por vezes violências. A mulher muitas vezes com medo de ficar só, se submete. O homem pela comodidade, silencia. Uma vida de farsa e dores silenciosas. Como será essa “família”?

05- O casal sabe conversar sobre sexo?

Nossa educação não gira em torno desse assunto. Tem sido um assunto proibido durante muitos e muitos anos e, na verdade isso acontece desde que o mundo é mundo. Muitas são as mães, pais, avós, avós que se pegam sem saber o que fazer ou dizer quando um filho pergunta algo nessa área e, principalmente quando a pergunta tem um grau de complexidade bem maior.

O que dizer na hora? Como começar a responder? De onde a criança / adolescente retirou essa pergunta? Como essa dúvida surgiu? E agora?

Muitos também foram os casamentos onde um ou o outro desconhecia muita coisa sobre essa temática e foi levando a relação aos trancos e barrancos, por vezes passando por situações pouco confortáveis ou até traumáticas, tão traumáticas a ponto de gerar separações, divórcios, violência...

Homens que em sua maioria, diante do processo educativo que possuem, não sabem lidar com esse tema a dois, não sabem orientar a parceira, tem vergonha do medo, sei lá.

Mulheres que diante do medo do que vão pensar, se cala, se omite e vive um mundo de silêncio temeroso, assustador e cheio de dúvidas, questionamentos e frustrações.

Na relação a dois é de extrema importância o diálogo, pois haverá um melhor entendimento de como satisfazer a outra pessoa, já que são corpos e tudo mais diferente. Esse diálogo tem que ser estimulado com

muito tato por um dos parceiros ou, dependendo da situação buscar ajuda especializada. A orientação de amigos, conhecidos ou pessoas despreparadas, pode gerar muito mais problemas na relação.

A leitura sobre o assunto ajuda bastante, mas na minha experiência observo que a orientação especializada é a melhor coisa, pois evita uma série de visões erradas, problemas diversos e até afastamento do casal.

06- Sexo e sono

Bem interessante está temática, já que os ritmos de sono são diferentes e o casal quando começa a morar junto, muita coisa tem que ser alinhada, sintonizada, entendida, respeitada. Principalmente interesses na área sexual ao longo de uma noite de sono.

Um dos parceiros adora fazer amor a noite, acordar para fazer amor, fazer amor logo cedo... acordar mais de uma vez ao longo da noite para fazer amor.

Já a outra pessoa quer dormir e até se irrita se for acordada. Bem, aqui quem vai resolver são duas coisas muito importantes:

DIÁLOGO

COMPREENSÃO

Muito o diálogo mesmo e também compreensão diante da rotina de trabalho, horário de trabalho, pressões no trabalho, assim é importante dialogar sobre seu trabalho, claro sem dizer confidencialidades da empresa, mas falar para gerar o entendimento. Muitas vezes a pessoa chegou de viagem extremamente cansada, mas a outra pessoa está com saudades e deseja tudo, mas nem sempre isso é possível e tem de haver muita compreensão.

Tem que ter cuidado com algo que por vezes acontece com alguns casais quando estão passando por crises no casamento, na relação que é dormir como processo de fuga, assim evitando diálogos diversos e também contato com a outra pessoa. Essa forma de lidar com qualquer situação mais complexa que esteja passando

a relação não é nada saudável, pois o outro se sente só,
sem atenção, deixado para lá... as mágoas são muitas.

07- Um assunto complexo para muitos

Você sabe falar sobre sexo?

Você ler sobre sexo para aprender ou para matar a curiosidade ou para fazer algo que tem vontade?

Você pensa em sexo?

Como você se sente com você?

Assunto que deixa cada um calado, num silêncio com olhares que fogem do outro.

Até um filme deixa as pessoas sem jeito quando minimamente tem uma cena que insinua algo nesta área.

Alguns pais e mães possuem verdadeiros tabus nesse assunto, tratando os filhos com tamanha rigidez, mas os comportamentos são contrários aos conceitos ou tabus pregados.

Por ser um assunto tão complexo, silencioso, escondido, não puro, sujo, feio, e, isso varia de pessoa para pessoa e de visão para visão, muitos procuram tudo na calada da noite, fazem as escondidas, correm riscos diversos. E, diante disso muitos são os problemas, traumas, frustrações que aparecem.

Ter naturalidade nesse tema, ainda está longe de ser algo da maioria.

08- Por onde começar?

Buscando ajuda. Buscando orientação e conversando com profissionais preparados para isso.

Ciente do que está precisando para poder ser ajudado.

Tendo paciência consigo e com a outra pessoa.

Revendo conceitos, visões, tabus, paradigmas.

Deixando de ser levado pela mídia e pelas multidões.

Evitando pré-conceitos.

Colocando de lado seus falsos tabus.

Respeitando a si e o próximo, pois as dúvidas, medos, receios, inseguranças... são de muitos.

Ciente que buscar entender, ler, conversar com alguém preparado sobre este assunto é normal e, que a ajuda ela é muito importante e necessária.

Tendo cuidado com o que busca na internet.

Evitando julgar a si e a outra pessoa.

Respeitando os pensamentos de cada um sobre essa temática.

09- O que você pensa sobre sexo

O que eu penso?

Bem, tantas coisas, tantas loucuras.

Tantas doideiras.

Sei lá.

Penso que sou tarado (a).

Ou talvez burro nessa área.

Nem sei o que pensar muitas vezes.

Ou só fico pensando nisso, quando vejo alguém fico imaginando coisas, sonhando coisas...

Penso que tudo é gostoso, mas como fazer, quando fazer, com quem fazer, onde fazer, de que hora fazer?

Será que alguém vai saber?

Será que está escrito na minha cara que eu fiz algo?

Será que pelo fato de me masturbar, eu estou errado (a)?

Vejo filmes, mas escondido.

Leio sobre o assunto, mas escondido.

Vejo revistas pornô, mas escondido.

Tudo escondido, será que sou tarado?

A pessoa tem que ter muito cuidado com o que pensa sobre si, para não criar paradigmas, traumas,

inseguranças, receios e até formatos totalmente distorcidos com relação ao assunto.

Por isso a importância e necessidade de conversar com uma pessoa que esteja preparada falar sobre o assunto, uma Psicóloga que atua na área, um médico.

10- O que é sexo?

Sexo é o conjunto de características estruturais e funcionais segundo os quais um ser vivo é classificado como macho ou fêmea, [1][2] com alguns indivíduos sendo classificados como intersexuais. A reprodução sexual envolve a combinação e a mistura de características genéticas: células especializadas conhecidas como gametas se combinam para formar descendentes que herdam traços de cada pai. Os gametas podem ser idênticos em forma e função (conhecido como isogamia), mas em muitos casos, uma assimetria evoluiu de tal modo que dois tipos específicos de sexo de gametas (heterogametas) passaram a existir (conhecido como anisogamia).[3]

Entre os seres humanos e outros mamíferos, os machos normalmente carregam cromossomos XY, enquanto que as fêmeas normalmente carregam cromossomos XX, o que são parte do sistema XY de determinação do sexo.[4] Outros animais têm um sistema de determinação do sexo também, tal como o sistema de determinação do sexo ZW em aves e o sistema de determinação do sexo XO em insetos.[5]

Os gametas produzidos por um organismo são determinados pelo seu sexo: machos produzem gametas masculinos (espermatozoides em animais; pólen em plantas), enquanto as fêmeas produzem

gametas femininos (óvulos, ou células de ovos);[2] organismos individuais que produzem ambos os gametas masculino e feminino são denominados hermafroditas. Frequentemente, as diferenças físicas estão associadas aos diferentes sexos de um organismo; este dimorfismo sexual pode refletir as diferentes pressões reprodutivas que os sexos experimentam. Por exemplo, a escolha do companheiro e a seleção sexual pode acelerar a evolução das diferenças físicas entre os sexos.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Sexo>

11- O que é na verdade sexualidade?

A sexualidade é um termo que imediatamente associamos ao sexo, mas você já imaginou tudo o que a sexualidade humana realmente engloba?

A sexualidade é distribuída em três aspectos principais que se inter-relacionam entre si: biológica, psicológica e social.

Estes três aspectos fundamentais da sexualidade não podem ser considerados isoladamente, já que eles perderiam o significado. Sua unidade biopsicossocial envolve uma configuração para a sexualidade que favorece o desenvolvimento da personalidade.

“A sexualidade tem muito mais riqueza e complexidade do que imaginamos, pelo simples fato de ser a capacidade de um ser tão rico e complexo como é o ser humano”.

– Julian Fernandez de Quero –

A Organização Mundial da saúde (OMS) faz a seguinte definição do que constitui a sexualidade humana:

“A integração de elementos somáticos, emocionais, intelectuais e sociais do ser sexual que, por meios que são positivamente enriquecedores, realçam as pessoas, a comunicação e o amor”.

Tendo em conta estes fatores que são essenciais na sexualidade humana, podemos analisar a implicação de cada um deles:

A sexualidade a partir do biológico

Possivelmente o aspecto biológico foi o mais considerado ao se criar um conceito de sexualidade.

Mais especificamente a aparência genital, como o órgão sexual por excelência.

Esta é uma visão muito reducionista que não considera o esquema do corpo como uma unidade. A integração do corpo na sua totalidade, dentro da sexualidade, nos permite entender que somos seres sexuais, desde que nascemos até morrermos. Isso significa que as crianças, os adolescentes, os adultos e os idosos têm sexualidade.

Quando você se referir apenas a parte biológica da sexualidade, estará focando na reprodução sexual, através dos órgãos genitais, e destinada à reprodução. O aspecto biológico da sexualidade pode ser expandido e, assim, dar um significado maior quando se relaciona com outros fatores envolvidos:

“O nosso corpo tem que ser aprendido, e somente através de um esquema corporal completo seremos capazes de realizar essa tarefa. Parcializar o corpo, indicando apenas determinadas funções, é negar o prazer de conhecer e se comunicar corretamente com as outras partes”.

A sexualidade a partir do social

Esta dimensão da sexualidade tem a ver com nosso lado erótico, através de um comportamento aprendido e da aquisição de vários costumes e ritos. Ou seja, em

todas as culturas há crenças sobre a sexualidade que variam de acordo com o contexto histórico, e que influenciam a nossa maneira de agir.

Nossas influências políticas, religiosas e culturais, de alguma forma, regulam os padrões do que é apropriado e do que não é. Isto resulta em muitas limitações a nível sexual através do que é considerado “normal”.

Como seres sociais que somos, muitos medos que temos são relacionados a não nos sentirmos rejeitados, isolados e diferentes. Para fazer isso, observamos e transmitimos mensagens de comunicação que podemos ter interiorizado, transformando-as em valores e normas de conduta.

Como uma população específica vive sua sexualidade é o resultado da socialização da mesma, mas esteja ciente de que estes comportamentos e atitudes que nós já internalizamos, sem questioná-los, podem nos ajudar a adaptá-los ou modificá-los a partir do conhecimento e do desenvolvimento da nossa própria personalidade.

Isto significa romper com as limitações e equívocos que foram instituídos em nosso processo de socialização para vivermos a sexualidade como algo positivo, o que é diferente para cada pessoa. Portanto, seria aconselhável, em vez disso, falar sobre sexualidades.

A educação sexual nesse sentido tem muito a dizer. Através do conhecimento, ela abre o processo de conscientização para que cada indivíduo possa ser livre

para decidir e escolher um modo de viver e desfrutar da sua própria sexualidade.

A sexualidade a partir do psicológico

Do envolvimento e da integração do esquema corporal, da experiência do corpo (biológica), e da socialização, ou seja; de como devemos agir; nasce a dimensão psicológica. O fator psicológico envolvido na sexualidade é caracterizado por pensamentos, fantasias, atitudes e tendências.

O aspecto psicológico está envolvido dentro da sexualidade, em relação a como nos sentimos com nós mesmos e com os outros. Ele leva em conta também as emoções, os sentimentos, o prazer, as crenças, o resultado das experiências e a aquisição de conhecimentos.

No desenvolvimento da nossa personalidade, desde que nascemos, adquirimos uma visão única de como experimentar e viver a sexualidade. Este significado para nós está sempre variando, sendo diferente a cada fase de nossas vidas. Por isso especificávamos anteriormente o conceito de sexualidades.

Nós sentimos de forma diferente uns dos outros, e as emoções despertadas em nós são diferentes, embora a situação seja a mesma. Por esta razão, cada pessoa tem uma maneira diferente de sentir prazer, já que o que faz com que algumas pessoas tenham prazer pode causar descontentamento para outras.

Perceber este aspecto implica em um conhecimento sobre o que se sente e o que se quer; em assumir a responsabilidade por ele para poder compartilhá-lo, ou não, nas relações com outras pessoas.

Conclusão

Com a análise dos três aspectos que estão envolvidos no conceito de sexualidade, pode-se concluir que:

– A sexualidade está presente em todas as fases de nossas vidas, já que somos seres sexuais desde que nascemos até morrermos. Ela não é algo estático, mas bastante dinâmico, que está mudando tanto quanto nós mudamos.

– A informação e o conhecimento que adquirimos, de fora para dentro da esfera sexual, influenciam o nosso próprio conhecimento sobre nós mesmos e também a interação que temos com os outros.

– Há uma sexualidade exclusiva para todas as pessoas que determina como elas vivem o prazer, mas existem tantas sexualidades quanto existem indivíduos, cada um com suas peculiaridades, que são determinadas pela personalidade, pelo conhecimento e pela experiência individual. Entendendo isso, podemos nos livrar do considerado como “normal” e, assim, levar a sexualidade à nossa própria maneira, sem medo e sem culpa, explorando e desfrutando de nossa sexualidade.

“Sexualidade não é o que acreditamos, não é o que nos disseram. Não há uma, mas muitas sexualidades”

– Albert Rams –

Bibliografia utilizada:

-Coronado, r. (2014). Conceito de sexualidade. Granada: Instituto de Sexologia Al Andalus (não publicado).

-Quero, J. F. (1996). Guia prático para a sexualidade masculina: chaves para conhecê-la melhor. Temas atuais.

<https://amenteemaravilhosa.com.br/voce-sabe-sexualidade/>

12- O que é ato sexual?

É na verdade a ação que envolve dois corpos, resultante de desejo, amor, interesse, atração, onde através de movimentos e interesses específicos do casal pode levar ao orgasmo.

O ato sexual envolve ou não penetração e, isso vai variar de casal para casal.

O mesmo deve ser pensando, pois envolve uma série de consequências, que podem ser as mesmas planejadas ou não, esperadas ou não, fáceis de serem administradas ou não.

Assim, o dizer Sim ou Não é de suma importância, pois precisa ter a clareza das responsabilidades envolvidas e muitas das consequências não têm como voltar atrás.

13- O que é relação sexual?

Relação sexual, coito ou cópula são termos que se referem principalmente à inserção e fricção do pênis, geralmente ereto, na vagina, com a finalidade de estimulação sexual ou reprodução, o que também se denomina sexo vaginal. Normalmente relações sexuais proporcionam intimidade física entre as pessoas e são geralmente praticadas pelo ser humano com o propósito de prazer físico ou emocional, contribuindo para o fortalecimento de laços afetivos, da amorosidade, do compromisso assumido.

Embora os termos "relação sexual" e, em particular, "coito", se refiram geralmente à penetração peniana-vaginal e à possibilidade de criação de descendência (que é o processo de fecundação designado reprodução),[5] também podem ser usados em referência a outras formas de sexo penetrativo. Entre as outras formas de sexo penetrativo estão a penetração do ânus pelo pênis (sexo anal), penetração da boca pelo pênis ou penetração oral dos genitais femininos (sexo oral), penetração sexual através dos dedos ou penetração com o auxílio de objetos sexuais. Os atos sexuais não penetrativos, como a masturbação mútua, ou formas não penetrativas de cunilíngua, não estão geralmente incluídos na definição de relação sexual, embora também possam contribuir para estabelecer relações sócio-afetivas e fazer parte das relações sexuais. O termo "sexo" é frequentemente usado como forma abreviada de "relação sexual", embora se possa referir a qualquer forma de atividade sexual. Uma vez que estas atividades implicam o risco

de contrair doenças sexualmente transmissíveis, e embora o risco de transmissão seja significativamente menor durante o sexo não penetrativo, aconselho a prática de sexo seguro.

Existem diversas perspectivas sobre aquilo que constitui e diferencia a relação sexual humana de outras atividades sexuais, o que pode também influenciar as perspectivas sobre saúde sexual.

Consoante a jurisdição, existem diversas leis que proíbem a realização de determinado tipo de relações sexuais, como o incesto, relações com menores de idade, sexo extra-conjugal, prostituição, sodomia, violação ou zoofilia. As crenças religiosas também influenciam as decisões pessoais em relação às relações sexuais ou outro tipo de atividade sexual, como por exemplo as decisões sobre a virgindade, ou em relação à definição de lei. As perspectivas religiosas sobre a sexualidade diferem significativamente entre as religiões e até mesmo entre vertentes da mesma religião, embora existam tópicos quase universais, como a proibição do adultério.

As relações sexuais entre não humanos e com a finalidade de reprodução são geralmente denominadas "cópula". Na maior parte dos mamíferos, o acasalamento e cópula ocorrem durante o cio, o período de maior fertilidade durante o ciclo reprodutivo feminino, o que aumenta as probabilidades de fertilização.

**14- Como promover a sexualidade nas
relações a dois?**

A comunicação é o grande canal de estreitamento das percepções e dos entendimentos necessários, pois sem ela o desgaste pode começar desde os primeiros dias de relacionamento.

Cabe a cada pessoa envolvida na relação buscar entender o outro, abdicar de alguns posicionamentos, abri mão de algumas ideias para que haja o alinhamento.

Na verdade, se começa uma estrada de negociações, conversas, mudanças, reformulações de conceitos e revisão pessoal, pois a dois tudo é bastante diferente.

Essa energia que começa a acontecer na relação vai estreitando os interesses, as compreensões, os processos de entendimento e aceitação, sem estresse.

Como você está fazendo isso em seu relacionamento, para que ele seja duradouro, algo que todos buscam.

15- Relações afetivas x relações afetivas

O que é relação afetiva para um pode não ser para o outro e isso é muito importante ser esclarecido. O que é afeto para mim, pode ser muito diferente para você.

Seguem exemplos:

Lembrar do aniversário

Dar presentes

Fazer a comida que eu gosto

Comprar coisa para a casa

Guardar as coisas

Baixar a televisão

Organizar as coisas

Combinar algo

Perceber algo

E tantas outras coisas que no dia a dia se cobra da outra pessoa, colocando nestas coisas a certeza que o gostar e amar depende de tudo isso, quando na verdade não depende.

Amar depende do quanto você tem tolerância, paciência, compreensão com tudo isso.

Pois estamos aqui na relação com dois seres humanos diferentes, mas que devem buscar somar e multiplicar em tudo no dia a dia e cada um ciente de melhorar a relação deve buscar minimamente agradar a outra pessoa, com gestos simples.

16- O outro em mim

Ao iniciar um relacionamento, nesse imenso processo na vida de cada um, tendemos a buscar algo no outro, queremos nos sentir únicos, pois a partir de dois que possamos passar a ser um, respeitando, claro, a individualidade de cada um.

Perceber o outro em mim pede muita afinidade na relação, muito alinhamento de pensamentos, muito equilíbrio nos sonhos, desejos e querer.

Muita harmonia nas decisões.

Visão mais unificada e focada do quanto estamos voltados um para o outro, mas será que diante das novas formas de relacionamento, nas diversas velocidades de relacionamentos isso poderá acontecer, toda essa afinidade?

Há que se ter um formato diferente de se iniciar a relação, onde a pessoa tem total consciência do que busca, quer e irá manter.

Encontrar a pessoa que tenha uma afinidade imensa é algo que pede paciência, procura refinada, escolhas mais pensadas, clareza de percepção quando se conhece alguém e, principalmente, muito diálogo, assim possibilitando nos primeiros passos se perceber algo que sinaliza todo um contexto de possibilidades na construção desse DOIS EM UM.

17- Um olhar mais amplo de si

O que será esse olhar mais amplo de si?

Como você percebe esta pergunta?

O que se passa em você diante dessa pergunta?

Importante essas análises, assim você se possibilita já começar com alguns pontos de possíveis mudanças.

O que preciso rever em mim, como forma de menos impactar no outro?

O que preciso melhorar em mim, por consciência pessoal?

O que preciso melhorar em mim, como forma de me sentir melhor consigo mesma (o)?

O que preciso melhorar em mim, para ter mais paz?

O que preciso melhorar em mim, para contagiar o outro?

O que preciso melhorar em mim, para ser mais atrativa (o) a outra pessoa continuamente?

Perguntas necessárias que irão gerar direcionamento diante dos resultados que desejo alcançar e da minha melhoria global.

18- Comunicação na relação sexual e afetiva: o que fazer na hora?

Silêncio é algo muito importante, mas em alguns momentos ele não ajuda.

O silêncio é bom para reflexões, análises pessoais, decidir sobre algo, admirar o mundo, olhar a natureza e suas belezas.

Mas na relação a dois e na hora da atividade afetivo/sexual o silêncio poderá deixar a outra pessoa sem saber o que fazer, o que sentir, o que pensar, o que perceber.... Ele poderá existir em momentos específicos, sendo substituído por olhares, toques, sensações, respirações, abraços, beijos.... O que transcende na percepção de si e do outro no momento de mais intimidade e um estar no outro. Esse silêncio fala alto, diz tudo, afaga na totalidade, promove uma comunicação sem igual e extraordinária.

Essa prática deve ser consciente, por isso na relação íntima a tranquilidade deve se fazer presente para que cada vez mais o silêncio possa falar muito mais alto e a comunicação ser muito mais profunda.

19- Diálogo aberto sobre sexo, ato sexual, relação sexual e sexualidade

Sim, sempre, mas tudo tem seu começo. Nem sempre fácil e na hora ou jeito que você deseja.

Começar um diálogo nessas temáticas pede tato e jeito, sem prejulgamentos ou exigências que a outra pessoa pense ou veja a situação como você.

Pode-se começar da seguinte forma:

- 1- Sobre o que podemos fazer hoje nesta área?
- 2- Vamos escolher um assunto?
- 3- Vamos falar nossas curiosidades ou dúvidas ou questionamentos ou medos ou inseguranças ou preconceitos?
- 4- O que você quer nessas áreas?
- 5- O que você não quer nessas áreas?
- 6- Do que você tem receio?
- 7- O que você busca em mim?
- 8- O que você quer que eu busque em você?
E assim, vai se iniciando o diálogo, sem ter nada mais rígido no processo de busca e entendimento do que a outra pessoa pensa, com o tempo e com o aumento do diálogo cada um na relação irá cada vez mais se sentir à vontade e se sentirá também mais confiante e seguro diante do que dizer, sentir e perceber em si e na outra pessoa.

Alguns assuntos serão mais complexos que outros, mais fáceis que outros, mais dolorosos que outros, mas todos ricos para se conversar e aprender a dois.

20- Um amadurecimento global

Amadurecer, um dos grandes focos na relação, se possibilitar crescer e crescer a outra pessoa e, isso refletirá nos filhos. O amadurecimento será resultante de vivências diversas, algumas mais fáceis e rotineiras e outras talvez impactantes.

Fortalecer as relações afetivas também é de extrema importância e todo o processo deve ser construído buscando-se ultrapassar, superar, amadurecer diante das diversas situações que surgem, devendo as mesmas serem naturais e não provocadas no sentido negativo na relação, exemplo:

Nascimento de um filho

Perda de emprego

Viagem inesperada

Doenças que aparecem

Perda de familiares

Quando as provocadas afetam a relação, há um grau maior de exigência na administração e superação da situação como:

Traição que se descobre

Separação inesperada

O aprendizado deve ser contínuo e sempre exigirá muito de cada um dos envolvidos no sentido de abrir ou não mão de conceitos, visões, posições e ver até que ponto isso é possível sem perder o respeito e a dignidade. Cada caso é um caso e pede um tratamento específico e cuidadoso. Por isso cuidado com opiniões de pessoas que não sabem fazer uma análise neutra da situação, para ajudar na decisão a ser tomada.

EXERCÍCIO 1 – DURANTE A RELAÇÃO SEXUAL

Nessa fase relaxe bastante e se solte para se promover e promover na outra pessoa o máximo de prazer. Cuidado com pensamentos diversos, cuidado com frescuras.

Nesse momento a energia está muito alta e as várias formas de expressá-las você só saberá na hora. Demonstre o tempo todo muito cuidado, atenção, carinho e amor, sempre buscando de forma carinhosa perguntar se a outra pessoa está gostando e pedindo para ela fazer o que você gosta.

EXERCÍCIO 2 – APÓS A RELAÇÃO SEXUAL

Fique bem juntinho da pessoa amada, acaricie, sinta a respiração, fale do quanto foi gostoso, prazeroso.

Perceba se ela / ele deseja mais e mais. Cuide bastante da pessoa após a relação sexual, converse e fale o que deseja sobre como foi, o que sentiu, o quanto ela / ele lhe fez e faz feliz, lhe realizando.

Fale palavras amorosas, de carinho e diga que ama muito, ISSO VOCÊ SABE.

EXERCÍCIO 3 – NO DIA A DIA DO CASAL

O dia a dia, um grande vilão, então cuidado para não cair na rotina, na mesmice, no cansaço.

A vida pede renovação, criatividade, melhoria contínua.

Você o que ela / ele gosta, então busque agradar, mas também você sabe o que ela / ele não gosta então evite fazer.

Muitos problemas são originados, causados por se deixar de fazer o que a outra pessoa gosta.

Quando na época da paquera, a vida era uma, tudo era bom, novidade, sair, passear, ver TV, ouvir música, dançar, festas, praia, cinema, teatro, conversar e muito mais... depois que casa isso tudo deve ser mantido e muito mais.

Quanto mais eu convivo com uma pessoa, muito mais conheço e muito mais devo saber cuidar, lidar e ajudar a se sentir única / único.

Lembre também que filhos não podem atrapalhar a relação a dois, mas devem receber muito carinho dos dois.

Entender a família de cada um é importante e respeitar, evitando nas discussões dizer:

Você é igual a sua mãe....

Você é igual a seu pai....

Você igual a....

Lembre-se que você após uma discussão
continuará com a pessoa, dessa forma
evite dizer coisas e depois se arrepender.

Cuidar de si é ecoar cuidados na outra
pessoa.

DESEJO QUE VOCÊ SEJA FELIZ.

Ana Rique

Psicóloga e Sexóloga



www.anarique.net

anarique@anarique.net

55-81-99615.5803

Instagram - riqueana

ISBN – 978-85-921244-7-2