





# DIFERENCIANDO BALADAS DE CILADAS

um guia para o empoderamento  
de adolescentes em  
relacionamentos íntimos

Sheila Giardini Murta  
Bruna Roberta Pereira dos Santos  
Larissa de Almeida Nobre  
Samia Abreu Oliveira  
Gláucia Ribeiro Starling Diniz  
Ísis de Oliveira Rodrigues  
Ana Aparecida Vilela Miranda  
Ivy Fonseca de Araújo  
Almir Del Prette  
Zilda Aparecida Pereira Del Prette



*Editoras Responsáveis*

Debora Diniz

Malu Fontes

*Conselho Editorial*

Cristiano Guedes

Florencia Luna

Maria Casado

Marcelo Medeiros

Marilena Corrêa

Paulo Leivas

Roger Raupp Rios

Sérgio Rego

# **Diferenciando baladas de ciladas:**

## **um guia para o empoderamento de adolescentes**

### **em relacionamentos íntimos**

Sheila Giardini Murta

Bruna Roberta Pereira dos Santos

Larissa de Almeida Nobre

Samia Abreu Oliveira

Gláucia Ribeiro Starling Diniz

Ísis de Oliveira Rodrigues

Ana Aparecida Vilela Miranda

Ivy Fonseca de Araújo

Almir Del Prette

Zilda Aparecida Pereira Del Prette

Brasília

2011

**LETRAS  LIVRES**



Aos que nos acompanharam em nossa adolescência  
e aguçaram nosso olhar e fertilizaram nossos sonhos.

© 2011 LetrasLivres.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Tiragem: 1ª edição – 2011 – 1.000 exemplares

Este livro obedece às normas do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa promulgado pelo Decreto n. 6.583, de 29 de setembro de 2008.

*Coordenação Editorial*

Fabiana Paranhos

*Coordenação de Tecnologia*

João Neves

*Secretaria Editorial*

Mayara Araújo e Sandra Costa

*Revisão de Língua Portuguesa*

Ana Terra Mejia Munhoz

*Arte da Capa, Ilustrações e HQs*

Biagy Oliveira (mrbiagy@gmail.com)

*Editoração Eletrônica e Layout*

João Neves

*Apoio Financeiro*

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Bibliotecário Responsável: Seânio Sales Avelino (CRB/DF 2394)

---

Diferenciando baladas de cidades: um guia para o empoderamento de adolescentes em relacionamento íntimos /  
Sheila Giardini Murta... [et al.]. - Brasília: LetrasLivres, 2011.

112p. : il.

ISBN 978-85-98070-29-2

1. Comportamento. 2. Adolescentes – sexualidade. 3. Relacionamento afetivo. 4. Violência conjugal. 5. Relações de gênero. 6. Comportamento sexual. 7. Homossexualidade. I. Murta, Sheila Giardini. II. Santos, Bruna Roberta Pereira dos. III. Nobre, Larissa de Almeida. IV. Oliveira, Samia Abreu. V. Diniz, Glauca Ribeiro Starling. VI. Rodrigues, Ísis de Oliveira. VII. Miranda, Ana Aparecida Vilela. VIII. Araújo, Ivy Fonseca de. IX. Del Prette, Almir. X. Del Prette, Zilda Aparecida Pereira. XI. Título.

CDD 155.53  
CDU 159.922.1

---

Todos os direitos reservados à Editora LetrasLivres, um projeto cultural da  
Anis – Instituto de Bioética, Direitos Humanos e Gênero  
Caixa Postal 8011 – CEP 70.673-970 Brasília-DF  
Tel/Fax: 55 (61) 3343.1731  
letraslivres@anis.org.br | www.anis.org.br

A LetrasLivres é filiada à Câmara Brasileira do Livro.

Foi feito depósito legal.

Impresso no Brasil.

## Sumário

1. Refletindo sobre corpo, sexualidade e identidade.....	15
2. Conversando sobre gênero e sexo .....	21
3. Entendendo outras formas de amar .....	27
4. Sentindo o fogo da paixão .....	33
5. Reconhecendo a violência no namoro .....	39
6. Avaliando as relações de namoro.....	55
7. Aprendendo a se comunicar no namoro .....	61
8. Tomando decisões e traçando o próprio destino .....	71
9. Buscando soluções para os problemas .....	79
10. Promovendo os direitos sexuais e reprodutivos .....	89
11. Fortalecendo-se para cuidar de si e do mundo ao seu redor .....	95
Bibliografia .....	101
Sobre os(as) autores(as).....	107



## Agradecimentos

É com carinho que dizemos “muito obrigado(a)” a várias pessoas que iluminaram o nosso caminho enquanto escrevíamos este texto. Danilo Ribeiro, Isabela Rosa, Jordana Menezes, Marcella Rieiro, Ohary Borges, Silvia de Paulo, Verônica de Oliveira e Victor de Miranda, alunos de cursos da área de saúde da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, foram os primeiros a dar ideias para este livro. A eles e a elas, nossos agradecimentos pelas discussões que compartilhamos sobre papéis de gênero, mitos sobre a homossexualidade e situações cotidianas de tomada de decisão na adolescência. Essas discussões nos inspiraram no desenvolvimento do conteúdo de alguns dos capítulos que se seguem.

Quando o texto estava ainda inacabado, Pedro Lusz, Bárbara Ferreira, Talita Dias, Silvia Lordello, Josiane Campos, Camila Morais e Etienne Macedo, profissionais que atuam com adolescentes ou estudam temas aqui abordados, nos deram o privilégio de contar com sua leitura atenta. Suas considerações nos encorajaram a prosseguir e aprimorar o texto.

Somos gratas aos adolescentes que leram o texto e dividiram generosamente conosco suas impressões. São eles: Eva e Eliva Rodrigues, Tomás e Vinícius Sartori, Leonardo Teles, Ana Vilela, Verônica Miranda, Izabel da Silva, Aline Lima, Bianca Souza, Rodrigo Santos e Ingrid França. Saibam que a leitura e os comentários de vocês foram fundamentais em nossa criação!

Nossos agradecimentos também a Cristineide França e Márcia Sartori, pela avaliação da obra, na perspectiva de mães de adolescentes e jovens. Suas sugestões e incentivos foram valiosos. A Rogério Lima, Ingrid França e Bruno Costa, agradecemos por dividirem conosco a inventividade para títulos.

Finalmente, agradecemos ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pelo fomento concedido para realização da pesquisa “Ensino de Habilidades de Vida como Estratégia para o Exercício dos Direitos Sexuais e Reprodutivos na Adolescência”, a partir do qual foi possível esta publicação (processo 551319/2007-0 – 2008 a 2011). A primeira autora agradece também ao CNPq pela concessão de bolsa de pós-doutorado (processo 150091/2009-5), realizado na Universidade Federal de São Carlos, sob a orientação da última autora, em 2009, quando este guia começou a ser elaborado.

Caro(a) adolescente,

a adolescência é uma etapa importante do desenvolvimento das pessoas. Nessa fase, jovens enfrentam muitos desafios: lidar com as mudanças do corpo e com a descoberta da sexualidade; ampliar o círculo de amizades e as atividades sociais; começar a namorar; e escolher uma profissão. Outras tarefas, também complexas, são lidar com as expectativas da família; negociar regras com os pais; tomar decisões por si mesmo(a); e manejar o turbilhão de emoções envolvidas na aventura de aproximar-se, pouco a pouco, da vida adulta.

Queremos participar desse processo com você. Somos um grupo de profissionais e estudantes interessados na promoção da saúde e da qualidade de vida, e elaboramos este livro com o objetivo de ajudá-lo(a) a lidar com alguns dos desafios da adolescência. A intenção é colaborar com sua reflexão sobre como quer namorar, viver sua sexualidade, cuidar de seus relacionamentos e construir seu projeto de vida. Acima de tudo, este livro se destina a auxiliá-lo(a) em suas decisões sobre quem você quer ser e a explorar suas forças pessoais, familiares e sociais que podem ajudá-lo(a) a pôr em prática seu projeto de ser homem e de ser mulher.

O conteúdo que vamos apresentar pressupõe que:

- a) Existem recursos dentro e fora de nós que nos ajudam a crescer;

- b) Ter iniciativa para resolver problemas pode fazer muita diferença;
- c) Tomar decisões bem pensadas é melhor do que “deixar acontecer”;
- d) Podemos escolher, em alguma medida, que tipo de homem ou mulher queremos ser;
- e) Existem direitos que devem guiar as relações entre homens e mulheres;
- f) Há diferentes formas de amar e todas elas fazem parte da natureza humana;
- g) Diferenciar namoros saudáveis de namoros violentos é um bom começo;
- h) Defender-se de relações abusivas é um direito;
- i) Ter acesso a materiais como este livro, refletir e conversar sobre os temas apresentados ajuda a lidar com os desafios dessa fase da vida.

Este livro pode interessar também a pais, professores e todos os que defendem uma juventude saudável. Esperamos que os textos e exercícios aqui apresentados cumpram a função para a qual foram construídos: a de inspirar relações entre as pessoas de todas as idades baseadas no respeito mútuo. Em outras palavras, torcemos para que a leitura permita que se diferenciem baladas (relacionamentos construtivos e prazerosos) de ciladas (relacionamentos destrutivos e perigosos). Desejamos boa leitura a todos e todas que se aventurarem pelas páginas que se seguem!

Os autores



# 1

## Refletindo sobre corpo, sexualidade e identidade

As mudanças que acontecem nos corpos de meninas e meninos constituem um dos processos marcantes da adolescência. O crescimento dos seios, a menstruação, a alteração na voz e o surgimento de pelos podem fazer com que meninas e meninos tenham sensações e sentimentos distintos. Você pode se sentir estranho(a) quando se olha no espelho – leva um tempo para a gente se acostumar com a nova altura, a voz mais grave e as outras mudanças físicas.

Você pode se sentir confuso(a) e até envergonhado(a) com os comentários e as reações que recebe de familiares e de colegas em relação às mudanças que vão acontecendo com você e com seu corpo. De um lado, você pode gostar do homem ou da mulher em quem está se transformando; de outro, pode começar a se comparar com outras pessoas e ficar chateado(a) se achar que não é alto(a) o suficiente, ou que está ficando tão alto que colegas passaram a chamá-lo(a) de “espeto”, “girafa” ou outro nome qualquer. Alguns garotos e garotas se aborrecem porque estão ficando magros(as) ou gordos(as), quando o que é valorizado é ser sarado(a). Enfim, são muitas as possibilidades de mudança que podem acontecer em cada corpo, e o importante é saber que tudo isso mexe com a autoimagem, a autoestima e a autoconfiança de cada um(a).

Vivemos uma época em que os meios de comunicação – as revistas, a televisão, a internet – apresentam e cobram padrões de beleza e comportamento, como se houvesse uma receita ideal para uma pessoa se sentir mais “mulher” e mais “homem”. Alguma vez você terminou de ler uma reportagem ou de assistir a um programa e parou para refletir sobre as mensagens que aquele conteúdo lhe

transmitiu? Alguma vez você já parou para pensar que ser mulher e ser homem pode estar muito mais relacionado ao modo de agir do que ao corpo ou à aparência que se tem? O corpo e a aparência são vistos como fatores identitários muito importantes ao longo do ciclo de vida, e ganham relevância especial na adolescência. Por isso, podem se tornar fonte de alegria e orgulho ou de insatisfação. É importante pensar sobre essa questão porque muitas dificuldades sérias têm como origem insatisfações e desejos de alterar o corpo.

A obsessão com o corpo e com a aparência parece ser uma marca da sociedade atual. Tente lembrar-se de seus colegas de sala, de outras pessoas da sua escola, de seus primos e suas primas, de seus vizinhos(as) e de seus amigos(as) e preencha o quadro abaixo:

Nome	Usa piercing	Tem tatuagem	Toma "bomba" e é fixado em exercício	Fez ou está pensando em fazer cirurgia plástica
1.				
2.				
3.				

Fazer intervenções no corpo é um fenômeno presente ao longo da história. Tomemos como exemplo o nosso próprio país. Cada tribo indígena tem sua forma particular de pintar o corpo e de usar adereços. No entanto, você já se perguntou o que faz com que pessoas sintam vontade de alterar, mutilar, embelezar, manter ou mudar o próprio corpo? Até que ponto isso é uma expressão de liberdade ou um aprisionamento a modismos? Até que ponto o corpo e a aparência não são "produzidos" e vendidos pelos diversos veículos culturais? Que valores e que imagens de homem e de mulher estão estampados nas propagandas de TV e de revistas, nos outdoors e no cinema?

"Pensar o próprio corpo é pensar a si mesmo, a identidade de cada um de nós." Essa frase, da pesquisadora Márcia Figueira, chama a atenção para uma questão importante: construir a nossa imagem corporal e identidade como homem e como mulher é uma tarefa fundamental da adolescência. Nossos sentimentos sobre

o nosso corpo fazem parte dessa identidade. As frases abaixo foram pensadas com a intenção de ajudá-lo(a) a identificar aspectos positivos e dificuldades que você pode vivenciar em relação a seu corpo e sua autoimagem. Elas tratam também de pensamentos e ideias que você imagina que as pessoas têm em relação a você.

	V	F
<i>Eu gosto do meu corpo e do meu tipo físico.</i>		
<i>Eu passo muito tempo comparando meu corpo e minha aparência com a de outras pessoas.</i>		
<i>É difícil para mim fazer amigos porque tenho dificuldades em lidar com as mudanças que estão acontecendo com meu corpo.</i>		
<i>Eu estou sempre prestando atenção em minha aparência.</i>		
<i>Muitas vezes me sinto como o(a) patinho(a) feio(a) em minha família e entre colegas e amigos.</i>		
<i>Eu sofro com as comparações que faço entre mim e outras pessoas em relação ao meu corpo, à minha altura, à minha cor de pele.</i>		
<i>Eu procuro valorizar tudo que acho bonito em mim.</i>		
<i>Um dos meus problemas é ter dificuldade de me aproximar das pessoas por não me sentir bem com meu corpo e minha aparência.</i>		
<i>Eu me preocupo em causar uma boa impressão.</i>		
<i>Eu me sinto inseguro(a) com relação ao meu corpo e à minha aparência.</i>		
<i>Tenho oscilações de humor porque alguns dias acordo me sentindo bonito(a) e outros dias acordo me sentido feio(a).</i>		
<i>Eu sou muito dependente daquilo que as pessoas pensam sobre mim.</i>		
<i>Fico horas em frente ao espelho examinando detalhes do meu corpo e de minha aparência.</i>		
<i>Passo horas tentando adivinhar o que as pessoas pensam de mim.</i>		
<i>Eu me sinto tenso(a) e inseguro(a).</i>		
<i>Eu consigo interagir com os(as) meninos(as) muito bem.</i>		
<i>Eu não me sinto confortável quando sou apresentado(a) a uma pessoa.</i>		
<i>Eu sinto confiança em mim mesmo(a).</i>		
<i>Quando eu ganhar o meu próprio dinheiro, vou querer fazer cirurgia plástica.</i>		
<i>Eu me sinto inibido(a) e envergonhado(a) quando saio com minha turma.</i>		
<i>Eu não gosto de pessoas que ficam criticando a aparência das outras.</i>		
<i>Antes de sair de casa, eu sempre me olho no espelho e confiro a minha aparência.</i>		
<i>Às vezes me sinto tão inseguro(a) em relação ao meu corpo que desejo ser outra pessoa.</i>		
<i>Tenho confiança em minhas habilidades e sei que minha aparência é apenas uma parte do que sou.</i>		
<i>Eu presto muita atenção à impressão que causo nas outras pessoas.</i>		

Preste bastante atenção em suas respostas. Elas dão pistas importantes sobre seus sentimentos em relação a si mesmo(a), seu corpo, sua aparência. Caso tenham predominado ideias negativas de si, vale a pena considerar buscar apoio de um(a) profissional que possa ajudá-lo(a) a entender o que está acontecendo e a buscar estratégias para enfrentar suas dificuldades. Vale a pena, sobretudo, levar a sério seus sentimentos e aprender a lidar com eles. Se você se sente isolado(a) e preocupado(a) com a possibilidade de não ser aceito(a), você poderá ficar desanimado(a) e se achar impotente para lidar com sua vida. O(a) profissional poderá ajudá-lo(a) a fazer um julgamento mais realista de si mesmo(a) e a reconhecer suas habilidades e competências, contribuindo para que você possa integrá-las de forma produtiva.

É fundamental não cair na armadilha de pensar que a aparência é o fator mais importante na vida de uma pessoa. Somos o tempo todo bombardeados com imagens que refletem expectativas sociais sobre como devem ser os corpos femininos e masculinos. É preciso desenvolver uma capacidade de avaliação e reflexão crítica para não ficar prisioneiro(a) desses parâmetros impostos socialmente. Uma imagem corporal positiva tem um papel importante na construção da nossa sexualidade e da nossa afetividade. Se você se sentir bem com seu corpo e com sua aparência, certamente terá mais confiança para investir em relacionamentos interpessoais de forma segura e saudável e vivenciar sua sexualidade em toda a sua potencialidade.

A sexualidade é muito maior do que o sexo. As pesquisadoras Beatriz L. Ferreira e Nanci Stancki da Luz oferecem uma boa reflexão sobre o tema: a sexualidade é uma dimensão da vida humana que engloba gênero, identidade sexual, orientação sexual e erotismo; abarca dimensões pessoais – histórias de vida, sentimentos, crenças e valores; envolve medos, mitos, tabus, preconceitos, estereótipos, resistências e desinformação; tem dimensões políticas, culturais, éticas, morais, religiosas, econômicas e de poder. Enfim, “sexualidade não é sinônimo de sexo, é muito mais do que isso: é energia que possibilita encontros, trocas, experiências; influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, portanto, tem a ver com a saúde física e mental do ser humano” (Ferreira; Luz, 2009, p. 33).

Alguma vez você já havia pensado que sexualidade é tudo isso? Já reparou como ela é tratada muitas vezes de forma reduzida, simplista e banalizada? Adultos, entre eles pais e professores, tendem a evitar conversar sobre o tema por medo de despertar ou aumentar o interesse de jovens em explorar a própria sexualidade. Embora ainda seja tratada como tabu, a sexualidade é uma parte importante da vida e merece atenção e reflexão.

Mostramos a relação entre corpo, sexualidade e identidade para dizer que a construção da identidade corporal, pessoal e social é um processo contínuo, ou seja, dura a vida toda. Todas as pessoas – crianças, adolescentes, adultos ou idosos – são “educadas” pelas várias instituições sociais sobre o que devem pensar e avaliar como bonito, feio, bom, ruim, adequado, inadequado. Homens e mulheres recebem mensagens sobre como devem lidar com seu corpo e sua sexualidade, enfim, como devem ser, pensar, agir e funcionar em sociedade. Esse é o assunto que vamos tratar no próximo capítulo!





## 2

### Conversando sobre gênero e sexo

Você certamente já viu e ouviu as palavras “sexo” e “gênero” muitas vezes. Quando você vai responder a um formulário (para a escola e para o vestibular, por exemplo), aparece lá a opção “sexo” e você marca “masculino” ou “feminino”. Muita gente usa a palavra “gênero” como sinônimo de “sexo”, mas esse uso é incorreto e é importante você saber por quê. A diferenciação entre os termos “sexo” e “gênero” é fundamental para que possamos compreender questões relacionadas à construção da identidade, aos papéis atribuídos a cada sexo e aos lugares que homens e mulheres ocupam na sociedade.

O termo “gênero” passou a ser usado na segunda metade do século XX para distinguir a condição biológica de ser homem e de ser mulher (o sexo) das heranças socioculturais que formam as noções de masculino/masculinidade e de feminino/feminilidade. Trocando em miúdos, o feminino e o masculino não são algo “natural”, ou seja, não são determinados apenas pela biologia, pelo sexo que é atribuído a cada pessoa quando nasce. A partir dessa ideia, fica claro que o comportamento esperado de homens e mulheres não é fixo, e sim muda ao longo do tempo. É por isso que precisamos entender dois outros conceitos relacionados à categoria gênero. Vejamos:

Papel de gênero: significa o conjunto de comportamentos, atitudes, expectativas, valores e estereótipos associados, numa determinada cultura e numa dada época, ao papel dos homens e das mulheres.

Identidade de gênero: refere-se à vivência psicológica da masculinidade e da feminilidade, ou seja, diz respeito à forma como cada um de nós incorpora e vivencia os papéis de gênero. Assim, uma pessoa pode sentir-se masculina, feminina ou nenhum dos dois papéis.

Homens e mulheres de diferentes tempos e lugares tiveram e têm modos diversos de ser. Por isso se diz que o modo de ser homem e de ser mulher é aprendido, em vez de determinado pela natureza de cada um, de já estar pronto desde o nascimento e de continuar fixo ao longo da vida. A família, a escola, os amigos, a religião, a televisão, a internet, as leis, os costumes de cada povo, tudo isso estabelece normas para os modos de pensar, sentir e agir de homens e mulheres. É assim que se aprende que meninas usam rosa, e meninos, azul.

Mas isso é só o começo. Para além das cores ditas “femininas” e “masculinas”, existem muitas outras expectativas sociais sobre o que homens e mulheres “normais” devem ser e fazer. As frases que se seguem falam sobre atribuições de lugares e papéis sociais femininos e masculinos. Todas elas são falsas. Reflita sobre os comentários que esclarecem cada um destes mitos.



### **As mulheres sempre foram donas de casa.**

**COMENTÁRIO:** As mulheres na pré-história trabalhavam na plantação e coleta de alimentos. Ainda hoje, muitas mulheres desempenham funções fora de suas casas. Não existe um tipo de atividade que seja natural para a mulher ou para o homem. Isso depende dos costumes de cada sociedade. Atualmente, muitas mulheres exercem funções antes vistas como “masculinas”. É o caso de mulheres motoristas de ônibus, policiais, delegadas, juízas, médicas, engenheiras e assim por diante. Há também homens que são professores na educação infantil e no ensino fundamental; que são costureiros ou cozinheiros; e que dividem os cuidados da casa e dos filhos com a mulher. A distribuição das tarefas domésticas depende da cultura, da criação familiar, da experiência vivida no namoro ou casamento e do projeto de vida que cada um(a) entende ser o mais adequado para si.



### **Homem que é homem não chora.**

**COMENTÁRIO:** Os homens são biologicamente preparados para chorar (têm glândulas lacrimais), assim como as mulheres. Mas, dependendo da cultura, aprendem a ocultar e até bloquear seus sentimentos. Hoje, muitos homens entendem que, para ser homens, não precisam se comportar como “machões” e que demonstrar afeto e expressar sentimentos de alegria, de emoção e/ou de dor e tristeza por meio do choro não tornam ninguém menos homem.



### **As mulheres são mais sensíveis que os homens.**

**COMENTÁRIO:** Todos os seres humanos, e também os animais, são dotados da capacidade de sentir e demonstrar emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, amor...). O modo como elas são expressas depende de como as pessoas são ensinadas a demonstrar o que sentem. Então, mulheres e homens podem ser sensíveis e expor seus sentimentos, se tiverem condições de vida que os estimulem a tal.



### **Os homens têm mais necessidade de sexo que as mulheres e por isso são naturalmente infiéis.**

**COMENTÁRIO:** Homens e mulheres podem ou não gostar da atividade sexual, ser infiéis ou fiéis. Depende do que cada um aprende na família, na sociedade, em sua cultura e do que escolhe para si. Há um mito de que o homem precisa de mais sexo do que a mulher. Isso é muitas vezes usado como justificativa para a infidelidade.



### **Os homens nasceram para ser mais violentos que as mulheres.**

**COMENTÁRIO:** Os homens não nascem para ser violentos, mas podem se tornar violentos se forem ensinados. Da mesma forma, as mulheres podem ser ensinadas a ter comportamentos violentos. Nem todos os homens são violentos, então a violência não é natural do homem; é ensinada no dia a dia como uma demonstração de força e poder. Nem homens, nem mulheres precisam ser violentos(as) para se mostrar mais fortes ou para ser ouvidos(as) e ter suas necessidades consideradas. Existem outras formas de força e poder que são mais construtivas e menos sangrentas!

Olhe ao seu redor. Como são os homens e as mulheres importantes para você? Como eles e elas lidam com os relacionamentos, o corpo e a vida? Pense em homens e mulheres do seu convívio – avô e avó, pai e mãe, tios e tias, irmãos e irmãs, amigos e amigas –, ou mesmo em personagens históricos... Como é o jeito dessas pessoas de serem homens ou mulheres? Como é o jeito delas de se mostrarem fortes? Selecione os indivíduos mais marcantes para você e escreva, para cada um, o que ele faz ou pensa e que você admira ou que você não gosta:

	<i>Nome</i>	<i>O que você admira</i>	<i>O que você não gosta</i>
1.			
2.			
3.			

O importante é você saber que as diferenças de gênero são ensinadas e aprendidas! Homens e mulheres não são de um determinado jeito porque nasceram assim. Você já observou o que as piadas dizem sobre as mulheres? Já notou que existem muitas piadas sobre loiras, mas nenhuma sobre loiros, assim como existem muitas piadas sobre sogras, mas não sobre sogros? Você já prestou atenção no que algumas músicas dizem sobre as mulheres? Já observou o tratamento diferenciado dado a mulheres e homens por algumas religiões (orientais e ocidentais)? Já ouviu as histórias contadas por suas avós sobre como as mulheres de antigamente viviam?

Todos esses costumes e modos de pensar, ensinados de modo sutil ou explícito, ontem e hoje, fortalecem a crença de que homens são naturalmente superiores às mulheres, mais capazes e mais agressivos. Essas crenças, chamadas *sexistas*, levam a muitos abusos de direitos das mulheres. Alguns desses abusos, ainda presentes em várias culturas, são:

- a) Mutilação da genitália feminina, com retirada do clitóris e dos pequenos lábios e, em algumas culturas, a costura dos grandes lábios, entre outras práticas;
- b) Obrigação de manter relações sexuais, mesmo não desejadas, com o marido, por vezes com uso de violência;
- c) Imposição de cometer suicídio quando da morte do marido;

- d) Dever de engravidar tantas vezes enquanto durar a vida reprodutiva;
- e) Obrigação de se casar com alguém escolhido pelo pai ou por acerto entre famílias;
- f) Manutenção da viuvez para sempre;
- g) Dever de manter-se solteira, se for a filha mais nova, com a obrigação de cuidar da mãe e/ou do pai até a morte dela ou dele;
- h) Proibição de ter propriedades ou qualquer outro bem em seu nome;
- i) Renúncia de aprender a ler;
- j) Impedimento de dirigir automóveis;
- k) Proibição de votar.

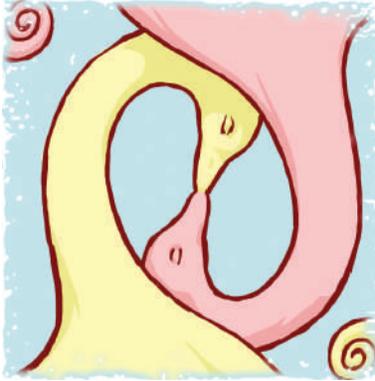
Vários desses costumes não fazem parte da cultura brasileira, como a retirada do clitóris e o suicídio da mulher quando fica viúva. Você já deve ter visto algo sobre isso em filmes, romances e novelas que retratam outras culturas. Outros, como a proibição de votar, de aprender a ler e de ter propriedades no próprio nome, já fizeram parte de nossa cultura. Mas em nossa sociedade existem, hoje em dia, outras formas de violação de direitos da mulher. Alguns exemplos são:

- l) Recebimento de salários mais baixos do que os dos homens;
- m) Submissão a maus-tratos cometidos pelo marido ou namorado;
- n) Impossibilidade de optar pelo aborto quando grávida de feto sem cérebro.

Todas essas manifestações passadas e presentes de violência são exemplos de sexismo. Elas deixam claro que mulheres são alvo frequente de várias formas de sexismo. O sexismo também faz os homens sofrerem, apesar de não parecer. Por exemplo, há um pressuposto cultural de que os homens devem ser fortes, durões,

e não demonstrar sentimentos e dores. Por isso, muitos deles demoram a procurar médicos quando estão doentes, usam álcool e drogas para aliviar as tensões e, frequentemente, morrem mais cedo por doenças associadas a esse “jeito de ser” – por exemplo, doenças do fígado, causadas por alcoolismo.

Uma consequência grave do sexismo, para as mulheres, é ser alvo de violência praticada pelo parceiro, seja no namoro ou no casamento. Homens que agridem suas companheiras têm ideias sexistas e modelos familiares que resultam em relações abusivas. Mulheres também podem ter ideias sexistas e transmiti-las na criação dos filhos e filhas ou pautar seu namoro ou casamento em regras que reforçam os estereótipos de gênero. E, embora haja também casos de mulheres que agridem o marido ou o namorado, o número de homens que agridem mulheres é muito maior; além disso, os tipos de agressão cometidos por homens tendem a ser muito mais graves do que aqueles praticados por mulheres. Por isso se diz que as várias formas de violência doméstica são violências de gênero – elas estão baseadas nessa ideia de superioridade, de poder e de posse do homem sobre a mulher. Falaremos disso no capítulo 5.



# 3

## Entendendo outras formas de amar

Amar e ser amado(a) é um desejo comum à maioria das pessoas. Muitos acreditam que apenas o amor entre homens e mulheres é normal e saudável. Entretanto, o amor entre pessoas do mesmo sexo também consiste em uma forma de manifestação da sexualidade e afetividade, presente inclusive entre outros seres vivos. Há, portanto, diversas formas de experimentar atração e afeto, seja entre pessoas de sexo diferente, seja entre pessoas do mesmo sexo.

É importante você saber, portanto, que a *identidade de gênero* (discutida no capítulo anterior) é diferente da *orientação sexual*. Orientação sexual, também chamada de *identidade sexual*, refere-se à manifestação da atração sexual por pessoas do mesmo sexo (homossexualidade ou homoafetividade), do outro sexo (heterossexualidade ou heteroafetividade), ou de ambos os sexos (bissexualidade).

Mulheres e homens homossexuais, isto é, que sentem afeto e atração sexual por pessoas do mesmo sexo, têm sido, em muitos lugares e épocas, duramente punidos e isolados. A essa forma de discriminação se dá o nome de *heterossexismo*: a crença de que homossexuais são inferiores aos heterossexuais ou de que a homossexualidade é errada e doentia. A todas as formas de aversão e rejeição a pessoas homossexuais, tais como piadas, humilhações, xingamentos e até assassinatos, dá-se o nome de *homofobia*.

Existe hoje o Projeto de Lei nº 122/2006, que prevê punição para crimes de discriminação e preconceito de gênero e orientação sexual.

Estudos de diferentes áreas do conhecimento – biologia, antropologia, psicologia, psiquiatria – mostram que não há nada de doentio ou antinatural em sentir amor e/ou atração sexual por uma pessoa do mesmo sexo. Contudo, a visão da homossexualidade como prática errada persiste, sendo muitas vezes fortemente divulgada na família, na igreja, na escola e na mídia. Com isso, sementes da violência, do preconceito e da discriminação são plantadas.

Veja a seguir alguns mitos comuns sobre as várias formas de orientação sexual. Após cada mito, encontram-se breves esclarecimentos sobre essas inverdades.



**Só existem duas orientações sexuais:  
homossexual e heterossexual.**

Uma pessoa pode ser só heterossexual, outra, só homossexual, mas há algumas que são bissexuais. Há também pessoas que são principalmente heterossexuais, mas com experiências homossexuais ocasionais, ou principalmente homossexuais, com experiências heterossexuais ocasionais.



### **Homossexualidade é doença.**

A homossexualidade é parte da natureza. Sempre existiu entre os seres humanos, em todos os lugares, e não é uma doença. Muitos pensam que, dado que relações homossexuais não geram filhos, então são antinaturais ou doentias. Contudo, esse modo de pensar resulta da crença de que a sexualidade serve apenas para ter filhos. Como vimos no capítulo 1 e veremos novamente no capítulo 10, a sexualidade é mais do que sexo biológico e vai além da geração de filhos. As pessoas podem se relacionar sexualmente não somente para procriar, mas também para partilhar outras dimensões da vida humana, como o prazer e o afeto. Uma evidência de que a homossexualidade é parte da natureza é que ela existe em diferentes espécies de animais, além da espécie humana. Confira isso em suas aulas de biologia!



### **As pessoas se tornam homossexuais se forem violentadas na infância.**

A homossexualidade não resulta de abuso sexual na infância nem de destruturação familiar. Há pessoas homossexuais que nasceram em famílias saudáveis e que não foram violentadas. Portanto, a homossexualidade não é causada por eventos negativos na vida da pessoa. Existem, por outro lado, muitos indivíduos que sofrem violência por serem homossexuais, pois em diversas sociedades e culturas, como a nossa, a homossexualidade é vista como doença ou imoralidade. Nesse último caso, a violência não vem antes da homossexualidade, mas pode vir depois (homofobia), em muitas famílias e grupos sociais.



### **Homossexuais são pessoas problemáticas.**

Homossexuais, assim como heterossexuais, podem ter problemas de natureza diversa. Qualquer pessoa, independente de sexo ou orientação sexual, que seja vítima de rejeição e violência pode desenvolver um transtorno psicológico. Então, não é a homossexualidade em si que leva a problemas emocionais e comportamentais, mas o tratamento humilhante e discriminatório recebido da família e da sociedade que pode levar qualquer ser humano, independente de sua orientação sexual, a ter problemas.



**Quem é homossexual será homossexual para sempre. Quem é heterossexual será heterossexual para sempre.**

A orientação sexual pode manter-se ou pode mudar ao longo da vida. Há pessoas que vivem relações afetivas homossexuais e podem passar a ter atração afetivo-sexual pelo sexo oposto, assim como pessoas que têm relações heterossexuais e podem passar a se interessar por outras do mesmo sexo. Existem também pessoas chamadas de bissexuais, porque têm atração por indivíduos tanto do sexo feminino quanto do sexo masculino.



**Homossexuais são promiscuos.**

A promiscuidade (ter muitos parceiros sexuais) não nasce com a pessoa, seja ela hétero ou homossexual. O número de parceiros(as) sexuais que uma pessoa tem não está ligado ao fato de ela ser homossexual ou heterossexual. Quando a promiscuidade existe, ela pode estar relacionada com a história e as condições de vida da pessoa e com escolhas que ela faz, a partir de normas sociais, da cultura, da criação familiar, dos valores pessoais e do projeto de vida que cada um estabelece para si.



**Se um adolescente tem uma relação sexual com uma pessoa do mesmo sexo, isso significa que é homossexual.**

Ter uma ou outra experiência homossexual, assim como passar a sentir atração por pessoa do sexo oposto, pode fazer parte do desenvolvimento psicosssexual. Experiências de descoberta da sexualidade acontecem e devem ser vistas com naturalidade. Ter uma relação sexual ocasional com um(a) parceiro(a) do mesmo sexo não significa que a pessoa seja homossexual.



**Se dois adolescentes do mesmo sexo se masturbam juntos, isso significa que são homossexuais.**

A masturbação (explorar o próprio corpo para descobrir sensações de prazer) foi durante muito tempo tratada como algo errado ou pecaminoso. Essa prática pode ser feita de forma privada ou compartilhada. A masturbação faz parte do desenvolvimento normal, da descoberta do corpo e da sexualidade na infância e adolescência.

A diversidade sexual é intrínseca à vida humana. Os seres humanos são diferentes em inúmeras características: língua, cor, formato dos olhos, tipo de cabelo, hábitos alimentares, crenças religiosas e vestimenta, entre tantas outras áreas. Para além da diversidade humana, a marca da natureza também é ser diversa. Observe o Planeta Terra, com suas incontáveis espécies de animais e plantas, bem como sua enorme quantidade de formas, relevos, climas, pedras e solos. Portanto, o comum é a variedade!

*Pense em seus(suas) colegas de classe e liste aqui suas diferenças em relação a esse grupo de pessoas. Considere seu corpo, sua família, seu sotaque, suas preferências musicais, esportivas ou outras. O que o(a) faz ser único(a), em vez de uma cópia de seus(suas) colegas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A sociedade cobra que as pessoas ajam de modo coerente com as expectativas e normas sociais. Ainda vivemos em um mundo que tem a heterossexualidade como norma. Precisamos estar atentos(as) aos desafios que as pessoas enfrentam para viver em contextos marcados pelo preconceito e pela discriminação com todo comportamento que foge aos padrões considerados “normais” de identidade de gênero, de orientação sexual e de exercício da sexualidade. Apontamos a seguir alguns desses desafios:

- a) No caso das pessoas transexuais, é comum a presença de uma tensão permanente entre ter nascido homem e desejar ser mulher, ou vice-versa. A pessoa vivencia sentimentos de inadequação em relação ao corpo (nesse caso, pode

haver indicação para cirurgia de mudança de sexo) e sente dificuldades em processar e compartilhar algo que aparece como desviante;

- b) Pessoas homossexuais de ambos os sexos relatam vivência de sentimentos de isolamento, discriminação, frustração, não aceitação e solidão;
- c) É comum nesses grupos de pessoas a presença de sofrimento e angústia, ou mesmo depressão – sentimentos que são negados ou ignorados pela maioria das pessoas.

Existe uma tendência nas famílias, nas escolas, enfim, na sociedade de não conversar sobre questões de gênero, de orientação sexual e seu impacto ao longo da vida das pessoas. As pessoas tendem a achar que conversar sobre esses temas pode influenciar os jovens de forma negativa ou promover a experimentação. Nesse contexto, queremos convidar você a fazer uma reflexão, respondendo a estas perguntas:

1. *Você já parou para pensar nos seus próprios valores, posicionamentos e dilemas em relação a questões de sexo, gênero e orientação sexual?*

(   ) *Sim*    (   ) *Não*

2. *Alguma vez você já pensou sobre as mensagens que recebe da família, da escola e das instituições religiosas sobre como deve vivenciar a sua sexualidade e afetividade?*

(   ) *Sim*    (   ) *Não*

3. *Você consegue identificar as maneiras como essas mensagens reproduzem mitos, estereótipos e valores culturais que reforçam situações de discriminação, poder e privilégio?*

(   ) *Sim*    (   ) *Não*



# 4

## Sentindo o fogo da paixão

Você já se apaixonou por alguém? Conhece pessoas apaixonadas? Se sim, vai entender ainda melhor o que discutiremos neste capítulo: a experiência de estar apaixonado.

Gostar de alguém, em geral, é uma delícia... Ver a pessoa pela primeira vez, trocar olhares, sentir aquele frio na barriga, ter vontade de chegar cada vez mais perto e passar mais tempo juntos... Por que todas essas sensações aparecem? O que será que acontece no corpo quando a pessoa está apaixonada?

Vários estudiosos pesquisam sobre diferentes aspectos da paixão e todos concordam que o corpo sofre muitas mudanças quando estamos apaixonados. Hormônios que circulam em nosso organismo por diferentes necessidades passam a ser “despejados” no nosso sangue de uma forma diferente quando amamos. Os “hormônios da paixão” mais conhecidos são: dopamina, norepinefrina, testosterona, adrenalina, noradrenalina, feniletilamina, serotonina, ocitocina e vasopressina. Eles são os principais responsáveis pelas alterações no nosso corpo apaixonado.

Quando estamos apaixonados, o sistema nervoso entra em ação de uma maneira involuntária. Por isso, ao ver a pessoa amada o nosso corpo se acelera, o coração dispara, começamos a suar, temos dificuldade em falar fluentemente e podemos ter uma sensação de tontura ou de “estar nas nuvens”. É uma sensação parecida com a de praticar esportes radicais: prazerosa, mas ao mesmo tempo difícil de lidar pela impossibilidade de controlar. O símbolo dos apaixonados desde sempre é um coração vermelho e palpitante, mas esse órgão

não é o único que sofre mudanças quando estamos apaixonados. Os hormônios da paixão atuam no corpo todo sob o comando do cérebro: perdemos o sono e a fome, sentimos “borboletas” no estômago e pernas bambas, ficamos eufóricos e inconstantes e, às vezes, mais motivados a fazer coisas que antes não nos chamavam a atenção (ir à escola para encontrar o ser amado, começar a jogar bola ou frequentar a academia, mudar o estilo de roupa, etc.).

Alguns hormônios causam mudanças até no conteúdo dos pensamentos da pessoa apaixonada, fazendo com que ela não consiga parar de pensar em seu(sua) amado(a) e se lembre dele(a) diante de qualquer assunto. O corpo apaixonado está “carregado de hormônios” que fazem com que se esqueçam inclusive os problemas mais importantes, como os estudos e as obrigações em família, e com que se pense apenas na próxima vez em que se verá a pessoa amada. Os conflitos que antes eram considerados graves perdem importância enquanto a pessoa passa a pensar que pode ser correspondida.

Podemos perceber então que estar apaixonado é experimentar uma mistura de sensações agradáveis – por exemplo, esquecer os problemas – e também desagradáveis, como não conseguir mudar o foco do pensamento no ser amado, ainda que se queira.

Como nas histórias e nas poesias, o amor entre apaixonados pode ser chamado de “cego”. Isso nada mais é que a influência do nosso sistema hormonal na capacidade de analisar o comportamento da pessoa amada. Ou seja, os efeitos de alguns hormônios no cérebro diminuem a nossa capacidade de enxergar as atitudes do(a) amado(a) como negativas: tudo o que ele ou ela faz é “o máximo” e é para o bem. Por um lado, esse efeito é importante para desenvolver o cuidado e a proteção do ser amado, mas por outro lado isso pode ser perigoso quando nos tornamos pouco críticos em relação às atitudes negativas do outro. Um exemplo é a visão da pessoa apaixonada diante de reações de ciúme exagerado e violento: “Ele me proibiu de usar vestidos porque quer me proteger de olhares maldosos”, “ela me xingou e rasgou as minhas fotos com minha ‘ex’ porque me ama”.

Também devemos saber que nem toda química da paixão acelera e causa euforia. Seria difícil acreditar que depois de tanta ativação ainda pensássemos em nos apaixonar. Alguns hormônios da paixão

têm um efeito calmante e prazeroso no nosso cérebro, portanto, proporcionam sensação de bem-estar geral e felicidade. Entre os hormônios de efeito prazeroso existem alguns elementos que são responsáveis por aumentar a nossa ligação com a pessoa amada e desenvolver fidelidade a ela. Esses hormônios não desaparecem quando a paixão vira amor, e ajudam os casais a cuidarem-se mutuamente.

Mas então é isso que acontece? A paixão vira amor? Não necessariamente. Existem vários finais possíveis para cada história de paixão, e muitos fatores estão envolvidos. Falaremos sobre eles ao longo deste livro.

Quando estamos no auge da “paixonite aguda”, pensamos que esse sentimento nunca vai acabar, afinal, ele é muito intenso. Porém, um dia ele acaba, ou podemos dizer que muda... Pesquisadores mostram que a paixão não dura para sempre porque o nosso corpo vai se tornando resistente aos efeitos desses hormônios e toda aquela sensação “radical” diminui. Se o amor for cultivado durante a paixão, começamos a sentir manifestações mais leves de carinho, cuidado, companheirismo e afeto. Os nossos hormônios passam a trabalhar com o objetivo de acalmar o nosso corpo, de desacelerá-lo e de levar a uma sensação de equilíbrio. E, assim, a paixão dá espaço para um sentimento calmo de amor.

Para algumas pessoas, é muito gostoso estar apaixonado(a); para outras, nem tanto. Também, pudera! Essas alterações no corpo não podem ser controladas, pois o sistema que regula os “hormônios da paixão” funciona independente de nossa vontade.

Você já se sentiu assim? Faça sua avaliação no “apaixonômetro” a seguir. Ele vai ajudá-lo(a) a conhecer em que grau de paixão o seu corpo se encontra. Ao respondê-lo, pense na pessoa amada e preste muita atenção nas sensações, nos comportamentos, nos sentimentos e nos pensamentos que a paixão causa em você. Marque verdadeiro (V) ou falso (F) para cada frase.

	V	F
Quando ele(a) me olha, sinto minhas pernas tremerem.		
Não consigo parar de pensar nele(a).		
A timidez me domina quando ele(a) está por perto.		
Quando tento me concentrar para estudar, ler ou ver TV, tudo me faz lembrá-lo(a).		
Se penso que ele(a) não vai gostar de mim, sinto “dor no coração”.		
Perco até a fome quando penso nele(a).		
Sinto um “frio na barriga” quando penso que vamos nos encontrar.		
Outras pessoas já não me interessam.		
Tenho medo que ele(a) pense que sou uma pessoa boba.		
Tenho tido dificuldade para dormir desde que comecei a sentir isso por ele(a).		
Mesmo quando me esforço, não consigo tirá-lo(a) da minha cabeça.		
Só de pensar que ele(a) também gosta de mim, sinto que sou a pessoa mais feliz do mundo.		
Acho que nunca mais vou gostar de alguém tanto como gosto dele(a).		
Esqueci os meus problemas desde que o(a) conheci.		
Ele(a) é a melhor pessoa que eu já conheci.		
Ele(a) é perfeito(a) para mim.		
Ele(a) é tudo o que eu sempre sonhei.		
Minha única preocupação é nosso amor.		
Mesmo diante de qualquer dificuldade, sei que o amor vale a pena.		

Conte quantas vezes você respondeu “verdadeiro” e veja o resultado abaixo.



0 a 2 vezes	Ele(a) chama a minha atenção.	1
3 a 5 vezes	Estou me interessando por ele(a).	2
6 a 8 vezes	Estou gostando um pouquinho dele(a).	3
9 a 11 vezes	Já sei que é dele(a) que eu gosto.	4
12 a 14 vezes	Estou gostando muito dele(a).	5
15 a 17 vezes	Estou apaixonado(a).	6
18 a 19 vezes	Estou com “paixonite aguda”.	7

Quanto mais próxima sua resposta estiver da primeira linha (0 a 2 vezes), mais leve é seu sentimento. Quanto mais próxima sua resposta estiver da última linha (18 a 19 vezes), mais provável é que você esteja fortemente apaixonado(a).

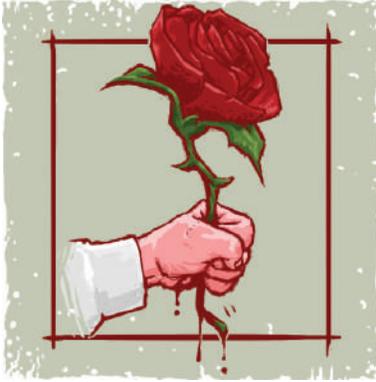
Quem já se apaixonou e foi correspondido sabe bem o quanto é delicioso viver uma paixão. É verdade que se experimenta um turbilhão de sensações, pensamentos e sentimentos. Mas o custo compensa, quando ambos os parceiros se tratam bem. Gostar de alguém e ser correspondido(a) é uma sensação maravilhosa e fundamental para o estado de saúde geral dos seres humanos. Estudos comprovam que pessoas que vivem uma relação feliz são mais saudáveis que aquelas que estão sozinhas ou que vivem uma relação difícil.

Quando gostamos de alguém de forma apaixonada, aprendemos a cuidar dessa pessoa, a ser mais atenciosos(as) e sensíveis às necessidades dela. O amor aproxima as pessoas, emocional e fisicamente, fazendo com que elas ampliem a maneira de pensar sobre si e o mundo. Da mesma forma, quando está apaixonado(a), você fica de bem consigo mesmo(a), e isso se reflete nas relações sociais e pessoais. É como se a alegria da paixão se expandisse para outros relacionamentos e áreas da vida.

Entretanto, a paixão também tem seus custos! Ela pode fazer com que a pessoa se sinta tão fascinada pelo outro que se esqueça de si mesma e não perceba quando seus direitos estão sendo desrespeitados. Isso pode ocorrer porque, quando estamos apaixonados, temos a facilidade de nos “misturar” com a outra pessoa. Assim, corremos o risco de perder a individualidade e não recuperá-la quando essa pessoa está por perto. Durante esse período, é mais fácil aceitarmos tudo o que a pessoa amada faz, o que pode nos tornar manipuláveis, vulneráveis e frágeis para afirmar nossas necessidades e descontentamentos.

Você já deve ter ouvido histórias de pessoas apaixonadas que suportam relações violentas e deve ter se perguntado: por que o(a) Fulano(a) aguenta isso? As informações sobre nossa biologia e nosso sistema hormonal podem fornecer algumas pistas, mas não dão conta de explicar tudo, uma vez que as relações sociais não são baseadas somente na natureza biológica. Elas estão muito vinculadas à nossa

aprendizagem, aos nossos valores, à forma como fomos educados, ao local onde vivemos e às pessoas com quem convivemos. Assim, muitos fatores influenciam as nossas relações afetivas. Vamos entender melhor esse processo nos próximos capítulos e também apontar os meios de superar dificuldades e desenvolver estratégias para fortalecer os bons relacionamentos.



# 5

## Reconhecendo a violência no namoro

Infelizmente, algumas experiências de namoro podem não ser tão empolgantes nem tão gostosas como as paixões em que ambos os parceiros se tratam bem. Alguns namoros incluem ciúmes exagerados, brigas, ameaças, xingamentos, humilhações e até mesmo agressões físicas, que geram sentimentos de não ser amado(a) e de querer “dar o troco”, além de muito sofrimento. É importante saber disso para não aceitar namoros prejudiciais a si mesmo(a) e à outra pessoa e para poder terminar relacionamentos violentos, antes que problemas maiores aconteçam. Que tal conhecer a história de Leo e Bia?

Eles se conhecem na balada



O primeiro encontro, na praça de alimentação do shopping



**SMACK**

Depois de alguns minutos passeando pelo shopping, Bia olha para o lado...



E eles vão para uma praça onde descobrem que, além de beijar, eles conseguem conversar, e que a conversa é boa. E se despedem achando legal o primeiro encontro.

O quarto encontro



Tudo bem com você?

Ela é linda! Que vontade de abraçar... de beijar. Será que eu estou me apaixonando? Mas que vestido curto!

Tudo! E você, Leo?

Que menino lindo!

Eu também! Só uma coisa...

Estou achando esse seu vestidinho meio curto...

Como essa menina sai de casa com esse vestido?!

Não quero outros caras olhando para você.

Desculpa, da próxima vez eu vou ter mais cuidado.

Poxa... achei que ele ia gostar...

Mas ah... que bonitinho, com ciúme!

É, vou ter que ficar esperto mesmo...

**SMACK**

E eles não fazem nada, conversam e se beijam a tarde inteira, sem ver o tempo passar, e se despedem dizendo: "Te adoro!"

## O pedido



Mil e (quase) uma maravilhas!

SMACK

LEO  
AMA  
BIA

SMACK



TE  
AMO!

Durante esta fase, tudo são flores, abraços, beijos e amores. Eles mudam o status do Orkut para "Namorando".

São felizes e fazem questão de mostrar para todo mundo! E Leo continua com algumas implicâncias com Bia.

No fundo ela acha até legal, porque acredita que o ciúme é sinal de amor...

★ LEO  
e ★  
BIA

TE  
AMO!

BIA  
e  
LEO

SMACK

BIA  
AMA  
LEO

### O primeiro conflito: a briga por ciúme!

Leo vê o recado de um garoto no Orkut de Bia dizendo que tinha adorado conhecê-la e parte logo pra violência



E Leo aperta o braço de Bia e a leva para um canto...



Casais que se relacionam como Leo e Bia vivenciam o que é chamado de *violência no namoro*.

### **O que é violência no namoro?**

Violência no namoro é quando um dos parceiros ou ambos os parceiros (pode ser o(a) ficante, namorado(a), noivo(a)...) se agridem e, com isso, provocam sofrimento. Muitas vezes, a violência é recíproca: um agride o outro e é agredido também. E a violência inclui mais do que xingar, empurrar, bater e estuprar. Existem outras manifestações de violência entre namorados e namoradas:

- a) *Violência psicológica*: A violência psicológica é uma das mais presentes entre namorados e namoradas. Ameaças, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, perseguição, insulto, chantagem, exploração e limitação do direito de ir e vir são formas de agressão à saúde psicológica. Alguns exemplos: quando um dos dois não quer fazer sexo, chantageá-lo(a) dizendo que é porque não é mais amado(a); fazer acusações e insultos na frente de amigos e parentes; revelar fatos íntimos para outras pessoas sem consentimento; e ameaçar que vai terminar o namoro se a outra pessoa não fizer determinada coisa.
- b) *Violência moral*: É violência moral qualquer tipo de calúnia, difamação ou injúria. Inventar mentiras sobre a outra pessoa, por menor que seja, é violência! Hoje essa violência pode ter uma repercussão maior por meio da internet e dos sites de relacionamento (como Orkut, Facebook, Twitter e Formspring).
- c) *Violência patrimonial*: Esse tipo de violência, apesar de mais sutil, também ocorre. Pegar, não devolver e estragar objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens e dinheiro da outra pessoa é violência patrimonial. Destruir fotos, apagar vídeos e danificar o carro, a bicicleta, o skate do outro são também exemplos desse tipo de violência.

- d) *Violência física:* A violência física engloba aqueles comportamentos que ferem a integridade ou a saúde corporal. Tapas, socos, chutes, cabeçadas, aperto no pescoço, mordidas e lançamento de objetos são exemplos desse tipo de violência.
- e) *Violência sexual:* Obrigar a pessoa a fazer sexo contra a vontade é um tipo de violência sexual bastante conhecido. O estupro pode acontecer também no namoro, no noivado e no casamento. Mas não é só isso: impedir o uso de métodos contraceptivos, forçar o casamento, a gravidez e o aborto ou mesmo constranger a pessoa a presenciar e/ou participar de atos sexuais também são formas de violentar sexualmente.

### Por que acontece a violência no namoro?

Por que alguns casais se agriem? Para encontrar a resposta, marque Sim ou Não para o que acontece entre você e seu(sua) parceiro(a) ou entre os casais que você conhece:

1. *Tem o hábito de se enfurecer por pouca coisa?*

(    ) Sim    (    ) Não

2. *Tem o hábito de estourar ou emburrar quando está com raiva?*

(    ) Sim    (    ) Não

3. *Quer fazer valer só o seu próprio modo de pensar?*

(    ) Sim    (    ) Não

4. *Sente-se inseguro(a) quanto ao amor da outra pessoa?*

(    ) Sim    (    ) Não

5. *Acredita que a melhor solução para os problemas é a violência?*

(    ) Sim    (    ) Não

6. Acredita que homens devem ser fortes e dominadores?

( ) Sim ( ) Não

7. Acredita que mulheres devem ser conciliadoras e submissas?

( ) Sim ( ) Não

8. Acredita que o ciúme é sinal de amor e proteção?

( ) Sim ( ) Não

9. Sente-se perdido(a) e sem alguém a quem pedir ajuda?

( ) Sim ( ) Não

10. Teve pais violentos?

( ) Sim ( ) Não

11. Teve pais que se agrediam, como marido e mulher?

( ) Sim ( ) Não

12. Tem amigos e amigas que maltratam seus parceiros?

( ) Sim ( ) Não

13. Pertence a uma comunidade que acredita que “em briga de marido e mulher ninguém mete a colher”?

( ) Sim ( ) Não

14. Pertence a uma comunidade sem leis que impeçam a prática de violência pelo parceiro íntimo?

( ) Sim ( ) Não

As perguntas apresentadas acima são exemplos de situações que aumentam o risco de violência em um namoro. Se você marcou mais “sim” como resposta, fique ligado(a) no teste das páginas 52 e 53 e veja como pode reverter esse quadro.

*Você consegue identificar outras situações que caracterizam riscos para que a violência ocorra? Escreva abaixo o que você pensou:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vale esclarecer que a presença de problemas na sua história de vida não determina que a violência irá ocorrer nos seus relacionamentos. Afinal, as pessoas podem mudar ao longo da vida se tiverem meios para aprender e se transformar.

### **Por que as pessoas toleram um namoro violento?**

Por que rapazes ou moças se submetem a relacionamentos violentos, muitas vezes, por anos seguidos, acabando por se casar e continuar assim, ensinando pelo exemplo a violência a seus filhos e estes, a seus netos? Pesquisas apontam que existe um risco maior de aceitar a violência se o rapaz ou moça:

- a) Tiver na família pessoas que aceitam a violência de seus companheiros (como a mãe que é agredida pelo pai e o agride também);
- b) Tiver amigos que aceitam a violência do(a) parceiro(a);

- c) Tiver pouca informação e desconhecer seus direitos no relacionamento;
- d) Tiver pouca instrução/informação e desconhecer seus direitos na sociedade;
- e) Aceitar as manifestações de violência e o sofrimento que elas provocam como naturais;
- f) Aceitar como natural o desrespeito aos seus direitos pessoais;
- g) Não saber o que fazer para terminar relacionamentos abusivos e não procurar ajuda;
- h) Sentir-se sozinho(a) e sem pessoas a quem pedir ajuda;
- i) Estiver deprimido e dependente do relacionamento;
- j) Pertencer a uma sociedade que admite a violência e o abuso.

### Quais são as consequências da violência no namoro?

Não é fácil conviver com a violência no namoro. As consequências e a gravidade dependem da duração da violência e do tipo de agressão praticada. Os(as) jovens que vivem um namoro violento podem:

- |  |   |
|--|---|
| a) Ficar deprimidos(as);                               | i) Ter pesadelos;                                 |
| b) Sentir-se ansiosos(as) e/ou irritados(as);          | j) Ter dificuldade em prestar atenção e aprender; |
| c) Ter medos;  | k) Ter atitudes agressivas;                       |
| d) Ver a si mesmos(as) como pessoas ruins e sem valor; | l) Evitar outros namoros;                         |
| e) Perder a concentração no estudo;                    | m) Beber demais;                                  |
| f) Pensar em se matar;                                 | n) Isolar-se dos amigos e da família;             |
| g) Desejar se matar;                                   | o) Usar drogas;                                   |
| h) Comer demais ou parar de comer;                     | p) Pôr fim à própria vida.                        |

## A violência no namoro pode ser prevenida?

Sim! A violência no namoro pode e deve ser prevenida. Existem muitas formas de agir contra esse tipo de violência. Algumas “vacinas”, como as que apresentaremos abaixo, podem ser experiências pessoais, familiares ou sociais que ajudam o(a) jovem a não cometer nem sofrer violência na relação. Quais dos itens a seguir têm a ver com você? Marque Sim ou Não.

1. *Você sabe conversar sobre seus problemas, em vez de guardá-los ou querer resolvê-los por meio da violência?*

(    ) Sim    (    ) Não

2. *Você sabe ouvir em vez de interromper a fala da outra pessoa ou gritar?*

(    ) Sim    (    ) Não

3. *Você sabe controlar a raiva e não ofender a outra pessoa?*

(    ) Sim    (    ) Não

4. *Você se esforça em compreender o modo de pensar da outra pessoa?*

(    ) Sim    (    ) Não

5. *Você se sente seguro quanto ao amor da outra pessoa?*

(    ) Sim    (    ) Não

6. *Você vem de família em que os pais se tratam com companheirismo e carinho?*

(    ) Sim    (    ) Não

7. *Você vem de família em que foi amado(a) e cuidado(a) quando criança?*

(    ) *Sim*    (    ) *Não*

8. *Você tem pessoas com quem pode contar, sempre que estiver vivendo crises ou problemas?*

(    ) *Sim*    (    ) *Não*

9. *Você pertence a grupos (amigos, esporte, teatro, música, dança...) que acreditam que homens e mulheres têm os mesmos direitos e deveres?*

(    ) *Sim*    (    ) *Não*

10. *Você vive em uma comunidade em que existem leis que não aceitam a violência entre casais como natural?*

(    ) *Sim*    (    ) *Não*

Você e as pessoas de modo geral podem estar mais protegidos(as) de cometerem ou de aceitarem a violência no namoro se responderam “sim” para a maioria das questões acima. Mas, se respondeu “não” para a maioria, você pode aumentar sua quantidade de “vacinas” tentando mudar algumas de suas atitudes. Essas “vacinas” são dicas para ajudar quem pode estar em risco de cometer ou aceitar violência. Se necessário, converse com alguém de confiança e procure ajuda.

As pessoas que estão mais protegidas de tolerarem a violência no namoro são aquelas que também:

- a) Gostam de ser elas mesmas (têm boa autoestima);
- b) Têm iniciativa para proteger os próprios direitos e resolver problemas;
- c) Têm um grupo familiar que oferece proteção, segurança, afeto e apoio;

- d) Têm pais que acompanham o que os(as) filhos(as) estão fazendo;
- e) Têm pessoas de confiança a quem pedir ajuda;
- f) Têm acesso a serviços especializados, como Delegacia Especial de Atendimento à Mulher, Defensorias Públicas e Conselho Tutelar;
- g) Vivem em comunidades em que existem leis de proteção aos direitos humanos.

*Você consegue se lembrar de mais “vacinas” que possui? Elas podem estar em você, na sua família ou na sua comunidade. Escreva algumas dessas “vacinas” abaixo:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 6

## Avaliando as relações de namoro

Queremos propor a você que pense sobre o jeito de seus(suas) amigos(as) namorarem, o jeito dos seus pais e o seu próprio jeito.

### Como seus amigos namoram?

Seus amigos e suas amigas têm namoradas ou namorados? O que você percebe a respeito da convivência entre eles? Pense nas pessoas que você conhece e que estão namorando e veja se há violência nesses relacionamentos. Leia a lista abaixo e marque os comportamentos de violência que você já viu acontecer em relações próximas a você.

- ( ) *Atacar com arma*
- ( ) *Empurrar*
- ( ) *Dar socos*
- ( ) *Puxar o cabelo*
- ( ) *Apertar*
- ( ) *Forçar a pessoa a fazer sexo contra a vontade*
- ( ) *Forçar carícias com as quais a outra pessoa não concorda*
- ( ) *Pressionar para fazer sexo usando ameaças ou “chantagem emocional” (exemplo: “Se você não transar comigo, termino o namoro”, ou “se não transar comigo, conto pra todo mundo que você é fria”)*

- ( ) Criticar a aparência física
- ( ) Fazer piada sobre o desempenho sexual da outra pessoa
- ( ) Menosprezar e desacreditar a capacidade (exemplo: dizer que a pessoa não conseguiria entender algo muito difícil, ou que ela nunca vai conseguir alcançar um sonho)
- ( ) Fazer a pessoa passar vergonha diante dos amigos ou da família (exemplo: falar para o colega ou familiares as notas ruins que tirou)
- ( ) Criticar (exemplo: dizer que a roupa ou esmalte que a pessoa está usando são horríveis, ou que ela não sabe jogar futebol direito)
- ( ) Xingar
- ( ) Fazer ameaças
- ( ) Desvalorizar (exemplo: dizer coisas que façam a pessoa pensar que tem menos valor e que é inferior)
- ( ) Fazer acusações falsas
- ( ) Culpar o outro por situações negativas (exemplo: “A culpa é sua se chegarmos atrasados, por ficar horas se arrumando”, “você sempre faz tudo errado”)
- ( ) Ignorar a pessoa
- ( ) Ridicularizar as dificuldades (exemplo: “Eu não acredito que você não sabe fazer esse exercício”)
- ( ) Danificar bens materiais da pessoa (carro, celular, skate...)
- ( ) Roubar bens materiais da pessoa (celular, agenda, diário...)
- ( ) Fazer uso de bens materiais da pessoa sem consulta prévia (computador, dinheiro, cartão de crédito...)

- ( ) *Fiscalizar ligações e e-mails da pessoa*
- ( ) *Impedir a pessoa de usar anticonceptivo ou preservativo*
- ( ) *Impedir a pessoa de manter amizades*
- ( ) *Agir propositalmente para irritar a pessoa*
- ( ) *Produzir a sensação de medo e tensão na pessoa*
- ( ) *Fazer a pessoa se sentir culpada, mesmo sabendo que ela é inocente*
- ( ) *Produzir a sensação de prisão ao relacionamento (se terminar o namoro, algo ruim pode acontecer)*

Se você marcou vários itens na lista acima, seu(sua) amigo(a) está vivendo um namoro violento. Converse com ele(a) sobre isso. Mostre este livro. Sugira a ele(a) que procure ajuda!

### **Como seus pais se relacionam?**

Como vimos, uma das coisas que faz com que as pessoas aprendam a tolerar ou a praticar violência contra o(a) parceiro(a) é ter convivido com cuidadores (pai e mãe ou outros que cumprem o papel de pai/mãe para você) que se maltratavam ou se maltratam, seja por meio de palavras ou ações. Mas é importante você saber que nem todas as pessoas que convivem com pais violentos se tornam violentas no namoro. Nós podemos receber “heranças” (aqui, queremos dizer modos de agir aprendidos com os pais) que podem ser mantidas e outras que podem ser mudadas.

Mesmo sendo parecidos, somos diferentes de nossos pais. Propomos agora que você avalie quais das heranças deixadas por seus cuidadores (em termos do modo como se tratavam ou se tratam como casal) você quer levar para suas relações de namoro e quais você quer transformar. Há coisas legais no modo de eles se tratarem que você gostaria de ter em seu namoro? Há coisas ruins que você não gostaria que se repetissem em sua relação?

*Heranças que quero manter*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Heranças que quero mudar*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cultive as boas heranças e esteja atento às heranças que você não quer manter. Converse com seu(sua) namorado(a) sobre isso e peça ajuda a ele(a).

### **Como é o seu namoro? O que você tem ou gostaria de ter?**

Se você está namorando, então lhe convidamos a avaliar o seu grau de satisfação com o seu relacionamento. O desenho a seguir apresenta vários pontos importantes em um namoro. Para cada um deles, dê uma nota, entre zero (não tem nada a ver com nosso relacionamento) e 10 (tem tudo a ver com nosso relacionamento). Faça uma marca no número que melhor corresponde a sua resposta. Depois, conecte os pontos, formando uma figura fechada.



Preste atenção na figura formada a partir dos pontos que você marcou. Quanto mais fechada a figura, menor sua satisfação com o namoro. Quanto mais aberta a figura, maior sua satisfação. Se a figura formada apresenta um formato aproximado de uma estrela, então existem pontos satisfatórios e pontos ruins nesse namoro. Quais são os pontos fortes do seu namoro? E os pontos fracos? Quanto mais pontos fortes, maior a chance de seu relacionamento ser duradouro e satisfatório para vocês dois. Se existem muitos pontos fracos, pode valer a pena conversar, se entender melhor e decidir o que fazer para melhorar o relacionamento. No próximo capítulo falaremos sobre isso.

**E se você não está namorando, imagine...**

*1. Que qualidades você gostaria que a pessoa tivesse?*

---

---

---

---

---

*2. Com que características dessa pessoa seria um desafio para você lidar?*

---

---

---

---

---

*3. Que qualidades você teria a oferecer num namoro?*

---

---

---

---

---

*4. Que características suas seriam desafiadoras num namoro?*

---

---

---

---

---

O autoconhecimento pode ajudá-lo(a) a se relacionar melhor no namoro. Pode também ajudá-lo(a) a falar de suas necessidades e preferências, tomar boas decisões e resolver seus problemas. Falaremos disso nos próximos capítulos.



# 7

## **Aprendendo a se comunicar no namoro**

Falar de si, demonstrar interesse em conhecer cada vez mais a outra pessoa, ouvi-la, expressar sentimentos agradáveis e desagradáveis, ser franco sobre o que gosta e o que não gosta no outro, inclusive em relação a carinhos, resolver problemas e negociar necessidades... Essas são formas de se comunicar que fazem parte do dia a dia no namoro. Pesquisas mostram que casais felizes sabem resolver seus desentendimentos por meio de uma boa conversa e que a comunicação aberta de sentimentos e pensamentos fortalece a relação. Durante conflitos de ideias e preferências, os casais bem-sucedidos conseguem se ouvir sem se defender ou atacar, prestar atenção em como a outra pessoa se sente, acalmar-se e manter a conversa voltada para a solução do problema. Essas pessoas evitam culpar, desprezar, ignorar, ironizar e se afastar uma da outra.

É claro que isso não se aprende de uma hora para outra. Desenvolvemos a habilidade de comunicar sentimentos e ideias na convivência com nossos pais, amigos(as) e professores(as) e no namoro. Ao chegar ao casamento, alguns casais já tiveram oportunidade de aprender a conversar, enquanto outros não tiveram.

E você? Como conversa com seu namorado ou sua namorada? Como ele(a) conversa com você? Avalie suas habilidades de comunicação no namoro respondendo ao exercício que se segue. Se você namora, marque de acordo com o que vocês fazem um com o outro. Se não, marque conforme o que você julga que faria, avaliando como gostaria que o(a) tratassem. Considere uma escala que varia de “nunca” a “sempre”, como indicado a seguir, para marcar o quanto vocês exercitam as habilidades de comunicação.

1	2	3	4	5
Nunca	Raras vezes	Às vezes	Várias vezes	Sempre

Eu					NO COTIDIANO					Ele/Ela						
1	2	3	4	5						1	2	3	4	5		
					Buscar entender como a outra pessoa está											
					Ouvir e prestar atenção um ao outro quando estão juntos											
					Pedir ajuda quando preciso											
					Ser sincero											
					Criticar sem magoar											
					Expressar sentimentos positivos (elogio, carinho, declarações etc.)											
					Expressar sentimentos negativos (tristeza, decepção, insatisfação, raiva etc.)											
					Identificar em si o que está sentindo (sentimentos positivos e negativos)											
					Perceber os sentimentos do outro											
					Expressar opinião											
					Ouvir e aceitar críticas											
					Perceber o que o outro está sentindo por meio de sinais não verbais (expressão facial, gestos, tom de voz etc.) ou de "códigos" criados pelo casal											
					Demonstrar carinho (fazer cafuné, enviar e-mail carinhoso ou mandar mensagens no celular etc.)											
					Dar opinião quanto ao comportamento. Por exemplo, dizer "quando você fez __, eu me senti __", ou "você faz __ muito bem!"											
					Pedir a opinião dele(a) quanto ao seu próprio comportamento. Por exemplo, perguntar "o que achou quando eu fiz __?", ou "você acha que faço __ bem?"											
					Fazer elogios (quando achar que a pessoa está bonita, fazendo alguma coisa bem etc.)											
					Aceitar elogios (agradecer, retribuir etc.)											
					Dizer o que não gosta que ele(a) faça											
					Defender-se de crítica injusta											
					Recusar pedido quando não puder ou não quiser aceitá-lo											
					Perguntar o que a outra pessoa fez ou pensou em vez de ficar só imaginando											
					Responder perguntas feitas por ele(a)											
					Partilhar suas decisões											
					Valorizar a pessoa, mostrando o quanto ela é importante											
					Tratar bem a pessoa: com bom-humor, gentileza, carinho, atenção											
					Confiar (em suas atitudes, decisões, comportamentos etc.)											

Eu					EM SITUAÇÃO DE CONFLITO	Ele/Ela				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					Identificar estado de descontrole emocional em si e no outro					
					Acalmar-se					
					Acalmar o outro					
					Não tomar decisão enquanto estiver nervoso(a)					
					Não deixar que o outro tome decisão enquanto estiver nervoso(a)					
					Ouvir as críticas com atenção, sem reagir “na defensiva”: negando o que ele(a) fala ou apontando-lhe os erros					
					Colocar-se no lugar do outro					
					Expressar compreensão sobre os sentimentos da outra pessoa					
					Negociar soluções boas para ambos					
					Admitir o erro					
					Pedir desculpas					
					Desculpar o outro					
					Pedir mudança de comportamento					

O que você descobriu sobre o seu jeito de se comunicar no namoro? Liste abaixo os pontos fortes e os pontos a melhorar na comunicação em seu namoro.

Pontos fortes na comunicação	Pontos a melhorar na comunicação
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ao fazer o teste e pensar sobre sua forma de comunicação e a de seu(sua) namorado(a), você certamente descobriu que tem coisas que ainda precisa aprender ou desenvolver, não é? E é isso mesmo: vencer a inibição, controlar os sentimentos negativos, expressar os positivos, enfim, comunicar-se verdadeiramente também se aprende! A próxima seção trata exatamente disso.

### **Como melhorar sua comunicação e suas habilidades de relacionamento?**

O modo como nos relacionamos e nos comunicamos pode ser positivo ou negativo, no sentido de ajudar ou prejudicar nossa relação com a pessoa. Vamos apresentar dois jeitos bem negativos – passividade e agressividade – e dois jeitos bem positivos – assertividade e empatia. Se você entender bem esses dois jeitos, evitar os negativos e praticar os positivos, vai descobrir que o seu namoro pode ser cada vez mais agradável e fazer bem para você e para a outra pessoa.

Ser passivo é raramente demonstrar reação ou se posicionar a respeito de algum assunto, é deixar os outros decidirem por você. Esse tipo de pessoa passa a impressão de ser do tipo “paradona”, “indiferente”, “água morna” etc., mesmo que no fundo não seja bem isso. A passividade é um problema porque a pessoa pouco se expressa e assim nunca se sabe muito bem o que ela está pensando ou sentindo. Muitas pessoas são passivas para evitar consequências negativas ou porque são muito inibidas. Porém, somente enfrentando as situações é que poderão superar isso.

No lado oposto da passividade está a agressividade: a pessoa reage até demais! Ela vai além do desejável, extrapola, desrespeita e intimida quem está ao seu redor. Indivíduos agressivos também são conhecidos por “valentão”, “nervoso”, “estressado” etc. A agressividade nunca resolve; pelo contrário, na maioria das vezes, aumenta o problema – por exemplo, nas brigas intermináveis de grupos rivais, que podem levar a prisão, ferimentos e até mortes. Mas também há formas de agressividade dissimulada, quando a pessoa explora os demais, desrespeita sem agredir – por exemplo, espalhando boatos, exigindo do outro o que ela própria não consegue

fazer, fazendo chantagem afetiva e exercendo outras formas de manipulação.

Para combater a agressividade e a passividade, apresentamos duas alternativas (existem outras, mas essas são talvez as mais importantes). A primeira é a assertividade. Você pode já ter ouvido falar dela. A assertividade é uma forma mais aberta, direta, objetiva e sincera de se relacionar. É quando a pessoa expressa o que realmente sente e pensa, mas ao mesmo tempo respeita o que as demais pensam e sentem. Mesmo que o outro não aceite, de imediato, uma reação assertiva sua (não agressiva!), com o tempo ele vai gostar mais de se relacionar com você do que com uma pessoa passiva, pois vai sempre poder contar com a sinceridade, que é muito importante para manter a relação.

A segunda forma de combater a agressividade e a passividade é por meio da empatia. Alguém é empático quando se coloca no lugar do outro, expressando sentimentos importantes de apoio e mostrando compreensão, aceitação e solidariedade pelo que o outro está passando, sejam experiências agradáveis ou desagradáveis. Em alguns momentos, uma reação empática pode ser não falar nada, apenas ouvir com sensibilidade, tocar, abraçar.

Lendo esses conceitos, dá para entender que a assertividade está mais focada nas próprias necessidades, ao passo que a empatia está mais focada nas necessidades do outro. Dá para entender, também, que assertividade e empatia são complementares e, assim, às vezes podem ocorrer em uma mesma situação.

### **Para ficar mais claro, aí vão alguns exemplos:**

Suponha que você recebeu do professor uma avaliação mais baixa do que a esperada e vai pedir esclarecimentos a ele, dizendo algo assim: “Professor, talvez o senhor tenha se enganado na correção. Por exemplo, esta questão me parece correta e é semelhante à resposta dada pelo Carlos...”. Você estará sendo assertivo(a), principalmente se o seu tom de voz for normal (sem gritar) e seus gestos forem adequados (não ameaçadores ou debochados).

E se você observa que a Marina está quase chorando por ter se dado mal na prova de redação e se aproxima dela, dizendo-lhe algo como “Aí, Marina, pô, veio, é duro! Sei lá, vamos conversar, pode contar comigo!”, você está sendo empático(a) – principalmente se o seu tom de voz for cordial e transmitir seriedade (sem risinhos) e se sua maneira for adequada (colocar-se ao lado de Marina, olhá-la nos olhos).

Comportar-se de maneira assertiva ou empática depende da situação. Por exemplo, imagine que você está na fila, com fome e com pressa para comprar um sanduíche e um refrigerante, quando um colega, Ricardo, entra na sua frente, furando a fila! Nesse caso, como em outros, você tem várias opções: a) reagir assertivamente; b) reagir agressivamente; c) não reagir (passividade); d) reagir empaticamente. É claro que você sabe que a empatia não seria uma reação adequada nessa situação e que a agressividade poderia solucionar o problema momentaneamente, mas piorá-lo depois, além de gerar possíveis consequências negativas – por exemplo, ser advertido pela escola, ficar mal perante alguns meninos ou meninas ou de colegas que gostam do menino que furou a fila. E a reação assertiva? Não seria o caso de experimentar? Respire fundo e tente dizer de maneira firme para o colega: “Ei, Ricardo! Respeita! Todos nós estamos na fila e também com pressa. Entra lá atrás antes que a fila fique maior”. Isso sempre dá certo? Nem sempre, mas pode ter certeza de que é a melhor opção e vale a pena tentar. Nos próximos exemplos, você vai exercitar sua assertividade e empatia.

1. Júlia tem quatorze anos e nunca ficou com nenhum menino. Cláudia resolveu tirar um barato com ela dizendo: “Eita, Júlia, você não é de nada, não fica com ninguém, não namora, deve ser porque você é feia mesmo”. Júlia não respondeu nada, mas deu para perceber que está muito magoada.

*Pensando em ajudar ambas, como você reage com Júlia?*

---

---

---

---

*Se você ficou indignado(a) com o que Cláudia fez, e quer demonstrar isso assertivamente, como você reage com ela?*

---



---



---

2. Beto deu em cima de Carlos, mas este não estava a fim. Mesmo assim, eles marcaram para o dia seguinte um encontro na cantina da escola. Carlos está chateado por ter aceitado e entende que precisa encontrar um jeito de sair dessa, mas não quer magoar Beto.

*Como você reagiria no lugar de Carlos? Pratique empatia e assertividade aqui.*

---



---



---

3. Marina e Michele acham que não têm sorte com os meninos. Outro dia, Marina apareceu com o olho roxo dizendo a uma amiga que seu namorado “fica irritado e desconta em mim”. Já Michele empresta dinheiro para o namorado tomar cerveja e este não lhe devolve, pois “tô sempre duro porque os serviços que encontro não pagam bem e eu não aguento ser explorado”.

*Usando o que você já conhece sobre assertividade e a importância de ser assertivo(a) no namoro, especialmente porque a violência no namoro é algo a ser fortemente combatido, como você faria no caso de Marina?*

---



---



---

*E no caso de Michele?*

---



---



---

4. Nando tem maneiras delicadas e reluta em praticar esportes em que, no final dos exercícios, todos se banham em chuveiro sem privacidade. Alguns de seus colegas o chamam de “menininha” e “veado”. Há outros colegas que respeitam o jeito de Nando e não aderem a esse tipo de brincadeira.

*O que você faria para ajudar Nando a lidar com essa situação?*

---

---

---

---

5. Paula está fazendo preparatório para ingresso na universidade. Ela e Mateus se dão muito bem, namoram há algum tempo e fazem planos para o futuro. Gui, amigo de Mateus, contou a ele que a mãe de Paula é garota de programa e completou: “Tenha muito cuidado, cara, porque filho de peixe, peixinho é!”.

*Considerando que essa foi uma atitude preconceituosa de Gui, como você reagiria se fosse Mateus?*

---

---

---

---

6. Gabriel tem quatorze anos e trabalha como entregador de um verdurão do bairro. Cada vez que faz entrega na casa de uma freguesa, dona Luíza, ela o convida para tomar um refrigerante, lhe dá uma boa gorjeta e fica lhe perguntando sobre o que ele faz com a namorada ou garotas na escola. Gabriel não gosta desse tipo de conversa, mas não sabe o que fazer.

*E você, se fosse Gabriel, como sairia dessa sem ser agressivo?*

---

---

---

---

7. Cris está muito apaixonada por Lia. Ela fala de Lia sempre com muita empolgação. Ontem ela chegou entusiasmada e lhe contou eufórica que ela e Lia estão namorando.

*Como você reagiria de forma empática com Cris?*

---

---

---

---

Bem, não existe uma só maneira de lidar com cada uma das situações anteriores. Você pode discutir com seus colegas e ver que há várias que seriam aceitáveis. Mas precisa perceber também quais as que não seriam aceitáveis. A seguir damos dicas e alternativas de resposta para cada situação. Veja se suas respostas estão de acordo com essas dicas e pense em como melhorá-las, se for o caso.

Mais importante que fazer esses exercícios é você identificar as situações do seu dia a dia e do seu namoro, conferir se você reage passiva ou agressivamente e experimentar formas assertivas e empáticas de lidar com elas. Se tiver dificuldade, não desanime, isso se aprende aos poucos, mesmo. Você vai ver que vale a pena!

### **Sugestões e dicas de resposta**

1. Você poderia dizer para Júlia: “Júlia, sei que é bem desagradável ouvir isso e entendo como está se sentindo. Se quiser, podemos conversar um pouco sobre isso”. (Dica: não diga a ela o que ela deve fazer ou sentir, apenas mostre que entende a situação e o que ela está passando. Isso é empatia!)

E para Cláudia: “Cláudia, não foi legal o que você fez. Veja, você magoou a Júlia sem motivo!”. (Aqui você está expressando seu desagrado, sincera e diretamente para a pessoa que lhe desagradou, mas sem ofendê-la: isso é assertividade!)

2. No lugar de Carlos, você poderia dizer a Beto: “Beto, foi legal você me convidar para sair, me senti importante pra você (empatia), mas olhe, não vai dar, não vai rolar, viu? Acho melhor a gente nem começar.

Podemos conversar aqui um pouco, mas em seguida quero ir pra casa”. (Dica: você foi assertivo aqui, então não precisa pedir desculpas, ok?)

3. Para Marina: “Marina, vejo que você está meio machucada, deve ter passado um momento bem difícil, mesmo (empatia), mas olhe, esse negócio de violência no namoro é sério, amiga, não pode deixar nem começar. Precisamos conversar sobre o que fazer com isso. O que você pensou?” (Dica: é muito melhor ajudar a amiga a pensar soluções em vez de você mesma dar as soluções)

E para Michele, você poderia dizer: “Michele, imagino que não deve estar gostando nada disso... realmente é uma situação embaraçosa... Agora, se quiser, podemos pensar juntas em como mudar essa situação...” (empatia).

4. Você poderia discutir com Nando que ele tem o direito de escolher como quer vivenciar a sexualidade e de reagir a essas brincadeiras com assertividade (explique a ele o que é assertividade). Mas se ele é heterossexual, também tem o direito de não praticar esportes e de ser delicado. As duas coisas não são características de uma ou outra orientação sexual!

5. Você poderia dizer diretamente a Gui: “Ei, Gui, eu tenho confiança em minha namorada, cara. E depois, essa questão de família não é assim, não: o filho aprende com os pais, mas não precisa seguir os caminhos dos pais não, sabia? Olhe, se a mãe dela for mesmo garota de programa, isso é lá com ela, não tenho esse seu preconceito, não, ela sempre foi muito legal comigo”.

6. No lugar de Gabi, você poderia dizer para dona Luiza: “Dona Luiza, com todo o respeito, essas coisas eu prefiro guardar para mim, não gosto de falar para outras pessoas, não. E estou com pressa, tenho muito serviço me esperando lá no verdurão!”.

7. Você pode compartilhar a alegria dela e dizer alguma coisa como: “Que bom, Cris! Fico muito contente por você e por vocês duas terem se acertado. Dava para ver o quanto você queria isso!”



## 8

### Tomando decisões e traçando o próprio destino

Falar o que pensamos e sentimos, enquanto demonstramos consideração pelo ponto de vista e pelas necessidades do outro, é habilidade fundamental para um bom relacionamento. Mas pode ser difícil expressar ideias, opiniões e sentimentos quando somos inseguros ou não nos conhecemos bem. Assim, ficamos meio maria vai com as outras, isto é, passivos, deixando que o outro decida por nós. Por isso, gostaríamos de discutir outra habilidade importante para os relacionamentos afetivos e a vida em geral: a tomada de decisão.

Desde muito novos, somos confrontados com decisões. No começo, são decisões simples para as quais contamos com a ajuda direta dos nossos pais ou professores(as), como sentar na cadeira da frente ou do fundo na sala de aula, usar a blusa verde ou a listrada. Na adolescência, essas decisões ficam diferentes daquelas da infância: primeiro, porque somos nós que temos que decidir, e não mais os nossos pais; segundo, porque as decisões se tornam mais complexas e têm consequências mais importantes para a nossa vida. Muitas vezes, essas decisões envolvem resolver problemas no namoro (por exemplo, continuar ou não um namoro com ameaças), na escola (por exemplo, como fazer para aprender química?), na família (por exemplo, o que fazer para lidar com brigas entre os irmãos ou os pais?), com os amigos (por exemplo, fazer o que se quer fazer ou o que a turma quer?) e com o futuro (por exemplo, ter ou não ter filhos).

Algumas das decisões na adolescência influenciam o presente imediato e também a vida adulta. Por isso, tomar boas decisões é uma habilidade importante nesta e em todas as outras etapas da vida.

Veja abaixo algumas situações que ilustram a necessidade de tomada de decisão na adolescência:

- ✓ Rafael e Jô se encontraram numa festa na casa de uma amiga. Pintou uma atração à primeira vista; eles se beijaram e ficaram juntos a noite toda. Voltando para casa, no carro dele, eles sentiram que tudo podia acontecer naquela noite. Jô, de repente, se lembrou que tinha ficado menstruada havia uns doze dias e poderia estar no período fértil. Rafael notou que não tinha camisinha com ele, mas pensou: “Seja o que Deus quiser... não vou deixar esta menina ir embora...”. O que eles devem fazer?
- ✓ Laís namora Malu. Laís gosta muito dela, mas sente que Malu é ciumenta e não gosta que ela tenha amizades. Malu vive emburrada e brava, dizendo que Laís é que não gosta de vê-la conversando com outras meninas e meninos. Laís sente falta de rir e conversar com seus(suas) amigos(as). Outro dia ela ouviu de Malu: “Se você quer mesmo ficar comigo, então fique COMIGO! Esqueça os outros! Nós não nos bastamos?”. O que Laís deve fazer?
- ✓ Júlia e Marcelo namoram há cinco meses e declaram amor eterno o tempo todo um ao outro. Recentemente, Marcelo pediu a Júlia a maior prova de amor de todas, segundo ele: uma transa. Júlia, apesar de sentir que ama o garoto, ainda tem dúvidas quanto a isso. Será que a transa é uma boa prova de amor? Existem outras provas de amor tão grandes quanto essa? Se Júlia não transar com o namorado, ele pode concluir que ela não o ama? O que Júlia deve fazer?
- ✓ Davi está numa festa dançando com um grupo de amigos e amigas. No decorrer da festa, uma das meninas começa a dar bola para ele e a insinuar que está a fim de transar. Ele não acha interessante, não quer ficar com ela e não tem camisinha. Mas os amigos começam a dizer: “Você não é homem, não? Homem que é homem não deixa passar nada...”. E ela diz para ele: “Se você não fizer, amanhã conto para a escola inteira que você não é de nada”. O que Davi deve fazer?

Para lidar com essas e outras situações, é importante prestar atenção em seus sentimentos. Você se sente preocupado, ansioso, culpado, envergonhado, temeroso? Não ignore seus sentimentos! Escute-os! Os sentimentos, sejam eles de homens ou de mulheres, são “apitos internos” que nos impulsionam a tomar decisões e iniciativas para cuidar de nós mesmos.

Considere também que existem diferentes formas de tomada de decisão. Veja qual delas você já experimentou:

- **Decidir por impulso:** Quer dizer que decidimos “sem pensar”. Dessa forma, tomamos uma decisão sem levar em consideração as características da situação e os fatores envolvidos no problema. Nesse tipo de decisão, não avaliamos as vantagens e desvantagens da nossa forma de agir, o que pode ser muito perigoso.
- **Enrolar (“deixar para amanhã” ou “empurrar com a barriga”):** Esse tipo de decisão acontece quando deixamos a solução do problema para depois, quando não tomamos a iniciativa de solucioná-lo e vamos adiando para outra oportunidade, outro dia, ou até que algo aconteça e sejamos obrigados a enfrentar o problema.
- **Não decidir:** É quando decidimos simplesmente não decidir. Mas não fazer nada em relação ao problema leva a consequências tanto quando decidir solucioná-lo. Por isso, não decidir também é considerado uma maneira de tomar decisões. A diferença entre não decidir e enrolar é que, neste caso, não se trata de adiar, mas de conviver com o problema indefinidamente.
- **Deixar que outros decidam por nós:** É quando permitimos que outra pessoa decida no nosso lugar, correndo o risco de ter consequências que não esperávamos ou não gostaríamos de enfrentar. A decisão e o problema saem do nosso controle porque outra pessoa escolhe como solucioná-lo.
- **Avaliar todas as opções e, em seguida, decidir como agir:** Nesse tipo de tomada de decisão, nós devemos seguir alguns passos. Veja a seguir:

- 1) Listar todas as alternativas possíveis para solucionar um problema, levando em consideração o contexto (ambiente, pessoas envolvidas, ocasião, valores, nossos sentimentos e os dos outros etc.);
- 2) Avaliar as vantagens e desvantagens de cada uma dessas alternativas (o que podemos ganhar e o que podemos perder com cada forma de resolver o problema);
- 3) Com base nessa avaliação, tomar a decisão e descobrir se a solução funcionou bem ou não.

Esta é a forma mais cuidadosa e adequada de tomar decisões importantes!

Agora, considere uma situação sobre a qual você tem que tomar uma decisão e faça o exercício a seguir.

*O problema sobre o qual preciso me decidir é \_\_\_\_\_*

<i>Possíveis soluções</i>	<i>Vantagens</i>	<i>Desvantagens</i>	<i>Como me sentirei se me decidir por esta solução?</i>
1			
2			
3			
4			

Quando você decidir, avalie como funcionou sua decisão:

- ✓ *Que resultados ela trouxe para você e para as pessoas envolvidas?*
- ✓ *Como você se sentiu com sua decisão?*
- ✓ *Sua decisão lhe trouxe ganhos?*
- ✓ *Sua decisão lhe trouxe perdas?*

As pessoas aprendem com as próprias experiências. Pense em decisões que você tomou recentemente.

*1. O que seus erros e acertos lhe ensinaram?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*2. O que você faria de diferente na próxima vez?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Tomando decisões sobre o início da vida sexual e o planejamento de filhos na adolescência**

Uma das decisões que podem ser tomadas no namoro é o início da vida sexual. Use suas habilidades de comunicação, vistas no capítulo anterior, e discuta com seu(sua) parceiro(a) seus desejos, preferências,

medos e valores acerca da vida sexual. Conversar poderá ajudá-lo(a) a tomar decisões bem pensadas, ao invés de decidir por impulso, delegar ao(à) parceiro(a) a decisão, enrolar ou deixar acontecer.

Liste abaixo o que você gostaria de dizer a ele(a). Coloque-se no lugar dele(a) e imagine como ele(a) reagirá:

*Gostaria de dizer que...*

*Imagino que ele(a) reagirá...*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Com o início da vida sexual, vem também a possibilidade de se tornar pai ou mãe. O uso de métodos anticoncepcionais tornou a paternidade e a maternidade uma escolha. Assim, ter filhos na adolescência pode e deve ser decidido e planejado.

Entre seus projetos para o futuro próximo ou distante, ser pai ou mãe é um deles? Você sonha em ser pai ou mãe? Se você ainda está em dúvida, pode utilizar o quadro de tomada de decisão como guia, hoje ou no futuro. Dê também uma olhada no quadro a seguir:

<i>O que eu ganharia e como me sentiria sendo pai ou mãe na adolescência?</i>	<i>O que eu perderia e como me sentiria sendo pai ou mãe na adolescência?</i>	<i>O que eu ganharia e como me sentiria sendo pai ou mãe futuramente?</i>	<i>O que eu perderia e como me sentiria sendo pai ou mãe futuramente?</i>
1			
2			
3			
4			

Se você não quer ter filhos por agora, é preciso se cuidar! Existem diversos métodos contraceptivos que permitem adiar essa experiência. Você pode pesquisar e se informar sobre eles na internet ou conversar com algum(a) médico(a). Só não é legal contar apenas com a sorte, não acha?





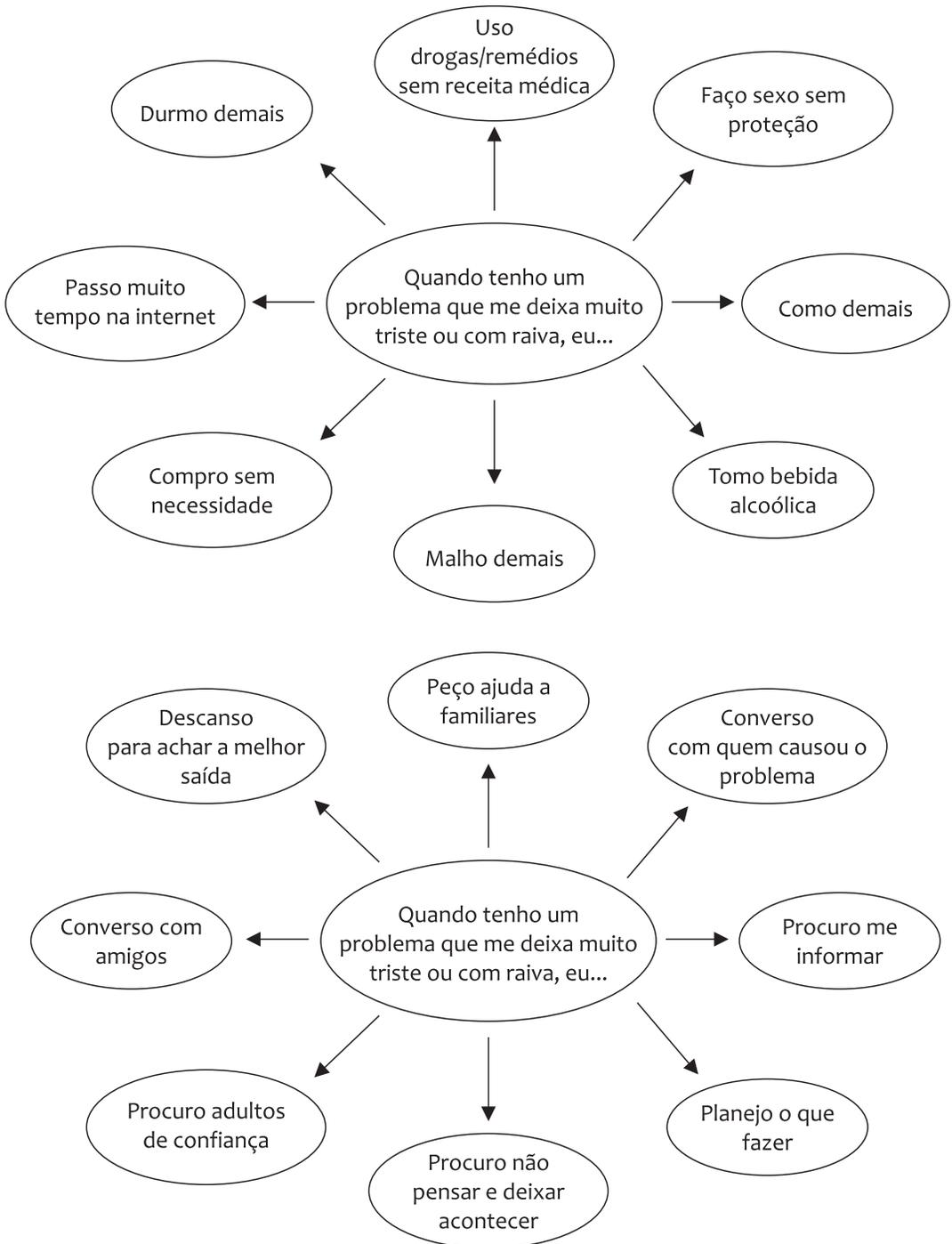
# 9

## Buscando soluções para os problemas

Depois de aprender a se conhecer, conversar e tomar decisões, fica muito mais fácil resolver problemas, não acha? É sobre isso que falaremos neste capítulo. Todos nós precisamos aprender a fazer isso, já que problemas, no namoro ou fora dele, não nos faltam ao longo da vida!

Cada pessoa tem um ritmo para lidar com seus problemas: algumas querem resolver depressa e são até impulsivas; outras demoram a ter iniciativa e ficam deixando para depois; outras, ainda, agem quando acham a solução... É claro que isso também depende do problema: uma mesma pessoa pode ser ágil para resolver um problema e lenta para resolver outro.

Na adolescência, deixamos de ser crianças para caminhar com as próprias pernas. Muitas vezes, é preciso lidar com problemas do dia a dia da família, da escola, dos amigos, do namoro e do trabalho. Cada pessoa tem um jeito de resolver seus problemas. Como você costuma agir quando tem um problema? O que você faz com o problema? O que você faz com os sentimentos ruins que o problema traz? Veja as figuras a seguir e circule as soluções que você costuma buscar:



Ao fazer o exercício anterior, o que você descobriu sobre o seu jeito de lidar com problemas e com as emoções que eles trazem? Isso tem funcionado bem ou não? O que você tem ganhado ou perdido com essas formas de enfrentamento?

A melhor solução para um problema é aquela que o resolve ou o alivia, sem machucar você e sem machucar os outros. No entanto, algumas pessoas enfrentam seus problemas de uma forma negativa (por exemplo, abusando do álcool, fazendo sexo inseguro, comprando coisas sem necessidade ou passando muitas horas na internet). Há garotos que são pressionados a se mostrarem valentes e ensinados a resolver à força seus problemas ou mesmo a fazer de conta que nada está acontecendo (já que passam a acreditar que “macho não sente dor”). Das garotas, muitas vezes, espera-se que sejam conciliadoras e dóceis. Isso pode fazer com que elas aceitem situações problemáticas por muito tempo e não tenham iniciativa para mudar. Muitas aprendem a comer demais, ou se viciam em exercício físico, ou ainda compram sem necessidade para aliviar a angústia. Esses comportamentos podem trazer sérios prejuízos para a saúde da pessoa, além de não resolverem o problema em si.

### **Acalmando-se para pensar melhor!**

Além de angústia, a raiva pode ser outro sentimento que aflige quem está com problemas sérios. A raiva aparece quando a pessoa vive situações abusivas e considera que alguém “invadiu o seu território” ou “pisou no seu calo”. É normal sentir raiva. Todas as pessoas (e bichos também) sentem raiva. Além de normal, a raiva é útil, ainda que desagradável de sentir, para nos avisar que devemos agir em nossa proteção. O problema está em deixar a raiva explodir dentro ou fora de nós, prejudicando nossa saúde ou nossos relacionamentos. Isso acontece muito entre namorados(as) e eles(as) acabam se maltratando, das mais diferentes formas (lembra-se de todos aqueles tipos de violência do capítulo 5?).

Ao invés de ser dominado pela raiva e agir impulsivamente, é importante aprender a se acalmar para achar o melhor caminho. A fim de se acalmar, respire profundamente, saia da situação por alguns minutos, faça uma caminhada ou converse com alguém de confiança. Depois volte e converse com o(a) envolvido(a) no problema, aplicando o que aprendeu sobre assertividade e empatia no capítulo 7. Fica mais fácil raciocinar com clareza se estivermos calmos; por isso,

é importante não resolver problemas impulsivamente no calor da indignação e depois se arrepender do que disse ou fez.

Atenção, garotos e garotas! Não usem da força física para quebrar coisas ou machucar pessoas como forma de resolver problemas e deixar claro “quem é que manda”. É muito arriscado resolver problemas assim! Todos saem perdendo!

Sabemos que isso não se aprende de uma hora para outra, mas pouco a pouco. Como tudo na vida, é preciso dar pequenos passos de cada vez. Comece identificando o que funciona bem no seu jeito de lidar com a raiva ou o que não funciona bem. O que acontece com você e com os outros que estão por perto depois que você sente raiva? Que consequências existem para você e para os outros que percebem que você está com raiva? Aqueles que o(a) conhecem bem podem ajudá-lo(a) neste exercício de autoconhecimento. Troque ideias com seus(suas) amigos(as) e preste atenção em seu jeito de sentir e demonstrar raiva.

*Para mim, funciona bem demonstrar raiva assim...*

---



---



---



---



---

*Para mim, não funciona bem demonstrar raiva assim...*

---



---



---



---



---

Se você se percebe lidando com a raiva e com seus problemas de uma forma ruim para você ou para as outras pessoas – incluindo seu(sua) namorado(a) –, procure ajuda com adultos de sua confiança e, se for o caso, considere buscar auxílio psicológico!

## Descobrir recursos para a solução de problemas

Por que algumas pessoas demoram a resolver seus problemas ou fazem coisas que machucam a elas mesmas ou aos outros, na tentativa de resolver, fugir, fazer de conta que nada está acontecendo ou aliviar o problema? Um dos fatores que pode explicar isso é a quantidade ou a falta de recursos que uma pessoa tem para lidar com seus problemas. Quanto mais recursos a pessoa tem, melhor será a resolução de seus problemas. Quanto menos recursos, mais difícil será a solução dos problemas. Os recursos são ferramentas que, bem utilizadas, permitem solucionar problemas. Alguns deles são:

- ✓ *Gostar de fazer as coisas por si mesmo(a);*
- ✓ *Ver a si mesmo(a) como alguém que merece resolver o problema e ser feliz;*
- ✓ *Dar a si mesmo(a) o direito de pedir ajuda em situações mais complicadas;*
- ✓ *Tomar a iniciativa de pedir ajuda;*
- ✓ *Demonstrar os sentimentos assertivamente;*
- ✓ *Pensar com calma;*
- ✓ *Escolher adultos em quem possa confiar e pedir ajuda;*
- ✓ *Ter amigos em quem possa confiar e pedir ajuda;*
- ✓ *Identificar pessoas na comunidade com quem possa contar;*
- ✓ *Identificar profissionais com os quais possa contar (professores, médicos, assistentes sociais, psicólogos ou outros);*
- ✓ *Conhecer os serviços que a comunidade dispõe e que podem ser úteis para aprender coisas interessantes: escola, bibliotecas, centros esportivos, centros culturais e outros;*
- ✓ *Exigir e utilizar os serviços de prevenção e tratamento em saúde: acesso à alimentação saudável, à água potável e o ar livre de poluição, educação em saúde, centros de saúde, hospitais e leis que protejam a saúde;*
- ✓ *Compreender que vivemos em um país onde existem leis que nos amparam em nossos direitos;*
- ✓ *Colaborar para que a cultura de respeito aos direitos humanos se fortaleça em seu grupo social.*

Como você viu, um dos passos para resolver problemas é avaliar que recursos temos para lidar com a situação. Uma parte fundamental desses recursos são as pessoas presentes em nossa vida, tanto as mais íntimas (como amigos(as) ou familiares) quanto as menos íntimas (como a enfermeira do posto de saúde ou a psicóloga da escola), mas ainda assim importantes.

Dependendo do problema, é preciso buscar ajuda em serviços na comunidade. Existem serviços específicos para adolescentes, como escolas profissionalizantes, centros esportivos, escolas de artes, centros de atenção psicossocial para crianças e adolescentes, delegacias da infância e juventude e conselhos tutelares, bem como o Programa de Erradicação do Trabalho Infantil e o Pró-Jovem. Você sabe se existem esses serviços em sua comunidade? Procure, conheça e defenda os seus interesses!

## Lidando com os seus problemas

Para aprender a resolver seus problemas, é importante enxergá-los (e não fazer de conta que nada está acontecendo); pensar nas soluções possíveis (ao invés de deixar que a coisa se resolva por si, porque isso não irá ocorrer); analisar vantagens e desvantagens de cada solução; analisar com quem se pode contar; e decidir os primeiros passos e quando começar a agir. Selecione um problema que você esteja vivenciando no momento e siga estes passos:

- ✓ *Identifique o problema;*
- ✓ *Pense aonde você quer chegar;*
- ✓ *Liste todas as soluções possíveis;*
- ✓ *Pese vantagens e desvantagens de cada solução;*
- ✓ *Avalie os recursos que você tem para resolver o problema;*
- ✓ *Defina os passos a seguir para resolver o problema;*
- ✓ *Planeje quando poderá começar a agir.*

## E se o problema for a violência praticada pelo(a) parceiro(a) íntimo(a)?

Se você ou alguém que você conhece for vítima de violência praticada por parceiro ou parceira íntima (ficante, namorado ou namorada, noivo ou noiva, marido ou esposa...), recomendamos:

- ✓ *Pedir ajuda para uma pessoa em quem você confie. Pode ser um familiar, amigo(a), vizinho(a) etc.;*
- ✓ *Ir à Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (Deam) ou à Delegacia de Polícia mais próxima e fazer uma denúncia formal sobre a situação, com detalhes. A Delegacia da Criança e do Adolescente e o Conselho Tutelar também podem ajudar;*
- ✓ *Se a agressão deixou marcas no corpo, como arranhões e cortes, a vítima deve ir ao Instituto Médico Legal (IML) para fazer o exame de corpo de delito;*
- ✓ *Em caso de violência sexual, é importante buscar ajuda o mais rápido possível. A mulher agredida não deve tomar banho até fazer o exame de corpo de delito e as roupas que usava na hora da agressão devem ser entregues para a perícia;*
- ✓ *Se o agressor pode colocar em risco a vida da mulher que sofreu violência, ela tem que sair do ambiente violento e se hospedar em um lugar seguro (como a casa de amigos ou parentes). Caso não tenha para onde ir, pode pedir, na delegacia, encaminhamento a uma casa-abrigo ou a outro local seguro;*
- ✓ *Ao sair de casa, a mulher tem o direito de tirar seus bens pessoais e os de seus filhos e filhas (se tiver), mas nunca deve fazer isso sozinha. É recomendável pedir a companhia de um policial e escolher um horário em que o agressor não esteja em casa;*
- ✓ *Na delegacia, a vítima vai receber uma intimação para ir depois ao juiz. Ela deve se apresentar na data, no local e no horário marcado, pois a sua presença é fundamental. Toda mulher agredida tem direito a um advogado. Caso não possa pagar, basta procurar a Defensoria Pública, que irá defendê-la no caso;*
- ✓ *Se a vítima for casada e decidir se separar do agressor, terá de contratar um advogado para dar entrada no processo de separação judicial, que vai definir a situação dos filhos e a partilha dos bens. No Brasil, a lei pode ser aplicada em situações desde a união estável ao casamento;*
- ✓ *Todas as formas de violência podem trazer prejuízos para a saúde mental. Por isso, é importante procurar ajuda psicológica o quanto antes.*

Se a violência sexual resultar em gravidez, a mulher tem o direito de interromper a gestação. Nesse caso, é necessário manifestar o desejo para o(a) delegado(a) e pedir informação sobre os serviços de aborto legal que existem em cada cidade.

### Serviços disponíveis:

Existem muitos serviços públicos e privados que formam uma rede de atendimento às mulheres vitimadas. São eles:

- **Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (Deam):** Foi criada nos anos 1980 para investigar e tipificar crimes praticados contra mulheres. As delegacias comuns, os serviços de saúde, o Corpo de Bombeiros e as Unidades Móveis da Polícia Militar são unidades de apoio;
- **Casa-Abrigo:** Em caso de a ameaça feita pelo homem ser muito grave e a mulher não ter para onde ir, as casas-abrigo oferecem moradia protegida e atendimento integral até que ela tenha condições de retomar sua vida. São locais secretos;
- **Centros de referência, conselhos e coordenadorias de defesa da mulher:** São locais de orientação. Alguns também oferecem atendimento para as vítimas;
- **Atendimento jurídico:** O Ministério Público e os Tribunais de Justiça dispõem de serviços de atendimento especializado para as mulheres que sofrem violência. As Defensorias Públicas prestam serviços de assistência jurídica de graça para quem não pode pagar;
- **ONGs:** Várias entidades prestam serviço psicológico e orientação social e jurídica para as vítimas de agressão;
- **Central de Atendimento à Mulher:** Foi criada em 2005 pela Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres e é um serviço do governo federal que auxilia e orienta as mulheres vítimas de violência. Para acessar esse serviço, basta ligar para 180.







# 10

## Promovendo os direitos sexuais e reprodutivos

Vimos que pessoas de qualquer identidade de gênero (mulheres e homens), indivíduos de qualquer orientação sexual ou identidade sexual (heterossexuais, homossexuais e bissexuais) e todos os envolvidos em situação de violência no namoro (vítimas e agressores(as)) merecem respeito e cuidados – até mesmo os(as) agressores(as), que precisam de tratamento. Neste capítulo, discutiremos os direitos relacionados à sexualidade e ao planejamento familiar. Afinal, compreender e defender os direitos não são tarefas só para adultos. Desde cedo, podemos e devemos ver a nós mesmos(as) e aos outros como dotados de direitos e deveres.

Você já ouviu falar de direitos sexuais e reprodutivos? Ter direitos sexuais é poder escolher com quem, quando, onde e como se deseja viver a própria sexualidade. Ter direitos reprodutivos é poder escolher entre gerar ou não filhos e dispor de acesso aos meios para planejar a família. Há muitos anos, pessoas de diferentes lugares do mundo vêm discutindo os direitos que homens e mulheres possuem de decidir livremente sobre suas vidas sexuais e reprodutivas. De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil, são direitos sexuais:

- 1) Direito de viver e expressar livremente a sexualidade, sem violência, discriminações e imposições e com respeito pleno pelo corpo do(a) parceiro(a);
- 2) Direito de escolher o(a) parceiro(a) sexual;
- 3) Direito de viver plenamente a sexualidade, sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças;

- 4) Direito de viver a sexualidade independentemente de estado civil ou condição física;
- 5) Direito de escolher se quer ter relação sexual;
- 6) Direito de expressar livremente sua orientação sexual: heterossexualidade, homossexualidade ou bissexualidade, entre outras;
- 7) Direito de ter relação sexual independente da reprodução;
- 8) Direito ao sexo seguro para prevenção da gravidez indesejada e de doenças sexualmente transmissíveis e HIV/aids;
- 9) Direito a serviços de saúde que garantam privacidade e sigilo e a atendimento de qualidade e sem discriminação;
- 10) Direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.

Os direitos reprodutivos incluem:

- 11) Direito de decidir, de forma livre e responsável, se quer ter filhos, quantos filhos deseja ter e em que momento da vida;
- 12) Direito a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos;
- 13) Direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

Os exemplos a seguir mostram como esses direitos estão presentes em nossas vidas. Que tal um jogo de adivinhação? Preste atenção nos exemplos e anote o número dos direitos que você pensa que foram “feridos” ou deixados de lado:

### Exemplo 1

Rafael e Fernando, dois amigos que cresceram juntos, começam a perceber uma atração entre si. Após uma conversa, decidem ficar juntos e, aos poucos, contar a seus pais. Um dia, ao irem ao cinema,

são flagrados se beijando por uma vizinha de Rafael. Chocada, ela disse que contaria para os pais deles o quanto antes, pois sabia que eles estavam sendo enganados e não aceitariam o namoro dos dois.

*Direitos feridos: 1, 2, 3 e 6.*

### Exemplo 2

Carol e Thiago estão namorando firme e decidem pedir o conselho da professora de biologia sobre o desejo de perderem a virgindade juntos e os métodos para prevenir a gravidez. A professora responde gritando, de forma que as pessoas do corredor podem ouvir: “Vocês são muito novos para pensarem nisso! Transar com 14 e 15 anos! Que absurdo! E pior, nem prestam atenção nas minhas aulas! Eu já ensinei os métodos anticoncepcionais!”.

*Direitos feridos: \_\_\_\_\_*

### Exemplo 3

Mariana engravidou do namorado. Seu pai não quis saber de sua vontade e mandou que ela escolhesse: “Ou tira o bebê, ou se casa”.

*Direitos feridos: \_\_\_\_\_*

Está curioso(a) para checar as respostas? Elas estão no final deste capítulo. Vá lá dar uma olhadinha!

Muitas pessoas, no Brasil e no mundo, têm lutado pela defesa dos direitos sexuais e reprodutivos. Quando os direitos sexuais e reprodutivos não são respeitados, muitos problemas podem acontecer, tais como violência no namoro ou casamento, gravidez sem planejamento, aids, doenças sexualmente transmissíveis, aborto em condições arriscadas (nas sociedades em que abortar é crime) e violência contra homossexuais. Em resumo, as consequências da violação dos direitos sexuais e reprodutivos são vidas mais infelizes e mal vividas. Por exemplo, as mulheres podem ficar deprimidas e ansiosas e os homens podem se tornar violentos e alcoolistas.

De fato, isso ocorre, não só em nosso país, mas em vários outros lugares do mundo.

Por isso, é muito importante que, desde jovens, possamos escolher que homem e que mulher queremos ser. É importante evitar ser um estereótipo de homem (que é, por exemplo, tão forte e aguenta tantas coisas que morre mais cedo) ou de mulher (que é, por exemplo, tão dócil e submissa que se torna deprimida e doente). Mas não é fácil construir um jeito de ser que misture as coisas boas da masculinidade e as coisas boas da feminilidade e preserve as diferenças entre um e outro. Que tal pensar nisso, escrevendo abaixo que escolhas você quer fazer para si? Imagine-se no futuro, permita-se sonhar, e faça suas escolhas. Você não precisa completar todos os itens agora. Pode deixar uns para depois, e também pode acrescentar muito mais itens!

*Escolho ter/ser/fazer...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Escolho não ter/não ser/não fazer...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

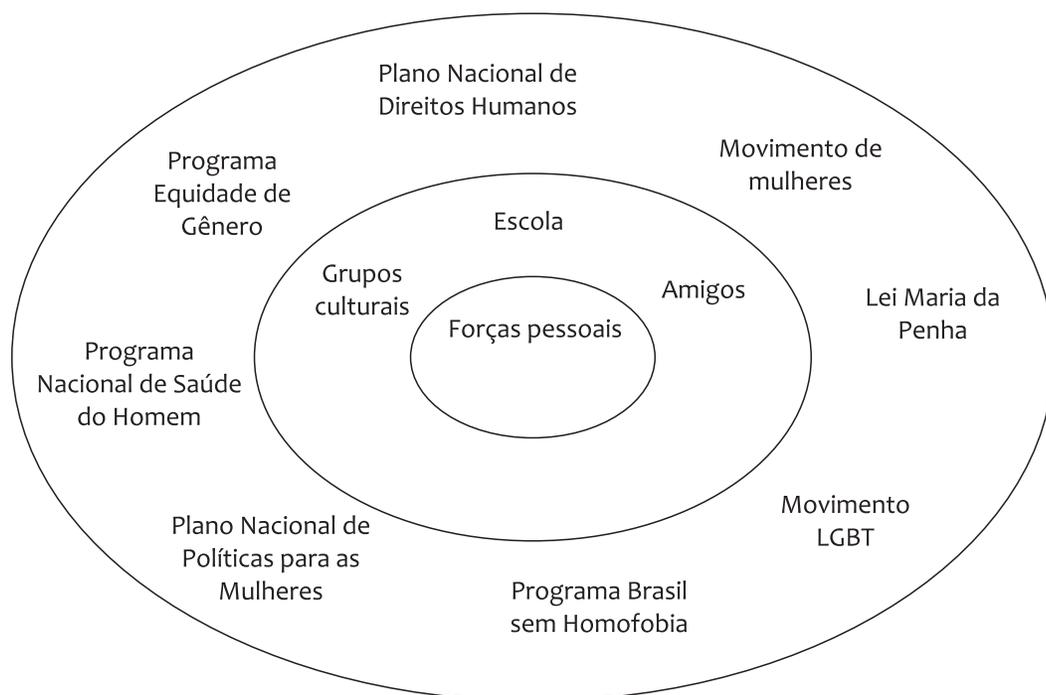
---

Fonte: Murta (2008)

Para você poder ser o homem ou a mulher que deseja, precisa descobrir as forças que existem dentro e fora de você e que podem ajudá-lo(a) a crescer. Você já pensou nas forças que possui? Você pode ter forças que nem imagina! Na figura da próxima página são apresentadas algumas delas: suas qualidades pessoais (como a facilidade em fazer amigos ou o senso de humor); forças que estão bem pertinho de você, como sua família (como pessoas que querem bem a você e o(a) estimulam a crescer) e sua escola (como professores(as) de que você gosta ou atividades que o(a) tornam uma pessoa melhor); e outras forças que a sociedade lhe oferece. Preencha os espaços em

branco na figura com suas forças individuais, com o nome de pessoas que podem ajudá-lo(a) quando você precisar ou ainda com outros recursos que seu bairro, cidade ou país podem oferecer.

A figura abaixo tem também alguns recursos do país para você pesquisar e descobrir algo mais sobre os direitos sexuais e reprodutivos: a Lei Maria da Penha, o Plano Nacional de Direitos Humanos, o Plano Nacional de Políticas para as Mulheres, o Plano Nacional de Saúde do Homem, o Movimento de Mulheres, o Movimento LGBT, o Programa Brasil sem Homofobia e o Programa Equidade de Gênero. Converse com seus pais, faça perguntas a seus(as) professores(as), pesquise na internet e na biblioteca de sua escola, fique atento(a) à programação da TV e compartilhe suas descobertas com seus(as) amigos(as).



Conte quantas qualidades você percebe em si mesmo(a) e em quantas pessoas você pode confiar ou pedir ajuda, seja na família, na escola ou em grupos dos quais você participa. Quanto maior a lista, melhor! Quanto mais fontes de apoio existirem em sua vida, mais forte você será! Assim, será mais fácil perceber quando a paixão não vale a pena (ou perceber quando a paixão vale a pena e investir), resolver os problemas sem se machucar ou machucar os outros, sair de

relacionamentos violentos antes que algo pior aconteça, buscar ajuda e ter os próprios direitos respeitados.

Nós podemos descobrir recursos que temos dentro ou fora de nós, ou criar recursos. Criar recursos é tentar construir um mundo melhor. É isso que muitos de nossos pais fazem, quando mudam para uma cidade em busca de um trabalho melhor, inscrevem-se em cursos para aprender mais, entram em grupos onde fazem bons amigos etc. Falaremos sobre as ferramentas para melhorar o seu mundo e construir suas forças no próximo capítulo.

### **Respostas do exercício sobre direitos sexuais e reprodutivos:**

#### **Exemplo 2**

*Direitos feridos: 1, 3, 4, 10 e 12*

#### **Exemplo 3**

*Direitos feridos: 11 e 13*



# 11

## Fortalecendo-se para cuidar de si e do mundo ao seu redor

Você é do tipo que sabe o que quer? Conhece seus pontos fortes e fracos? Tem muita coragem? Corre atrás dos seus objetivos? Percebe e se protege quando alguém desrespeita suas necessidades? Conhece seus direitos e luta por eles? Convive bem com pessoas com opiniões e modos de vida diferentes dos seus? E faz acontecer? Bem, se você disse sim à maioria dessas perguntas, muito provavelmente você é alguém *empoderado*!

Observe que tudo o que discutimos nos capítulos anteriores são caminhos para você chegar ao empoderamento, isto é, para se sentir com poder de construir a própria vida. São vários os caminhos que abordamos: fortalecer suas forças ambientais e pessoais, conhecer os direitos relacionados à sexualidade e reprodução, aprender a lidar com os próprios problemas, tomar decisões para se proteger, comunicar-se e relacionar-se bem com o(a) parceiro(a), manejar as emoções de uma maneira construtiva e respeitar as diferenças.

Vamos fazer um teste de empoderamento? Leia as perguntas a seguir e veja qual resposta combina mais com você:

1) *Quando tenho uma decisão importante a tomar, eu:*

- a) *Sinto-me confiante e faço o que é preciso.*
- b) *Deixo os outros decidirem por mim, afinal, se não der certo, não foi minha culpa.*
- c) *Sinto-me inseguro(a) sobre o que estou fazendo e nem sempre decido. Tomar uma decisão é algo bem difícil para mim.*

2) Quando tenho uma tarefa para fazer (escola, casa, amigos):

- a) Custa-me terminar o que estou fazendo e adio ao máximo.
- b) Vou deixando para depois e acabo entregando pela metade.
- c) Planejo minhas atividades e entrego antes do tempo ou na data certa.

3) Quando precisam de um(a) voluntário(a) para alguma atividade:

- a) Em geral, sou o(a) primeiro(a) a se prontificar.
- b) Deixo todo mundo ir antes, até que não tenha mais jeito de me esquivar e participo.
- c) Não sou nem o(a) primeiro(a) nem o(a) último(a) a topar, mas participo.

4) Quando um problema bem complicado aparece:

- a) Busco a solução mesmo que os outros digam que não há como resolver.
- b) Fico esperando passar ou alguém resolver.
- c) Não sei o que fazer e me desespero.

5) Se acontecer alguma situação em que eu me sinta injustiçado(a):

- a) Torço para que a pessoa que me prejudicou “se dê mal”.
- b) Finjo que nem é comigo e deixo pra lá.
- c) Exijo meus direitos mesmo que os outros não estejam de acordo.

6) Quando penso no futuro:

- a) Não sei o que esperar da vida e sinto que tenho pouco controle sobre o que acontece comigo.
- b) Penso na pessoa que quero ser e sinto que tenho que tomar decisões para meu futuro ser bom.
- c) Sinto que tenho que aguardar o que o futuro me reserva.

7) Quando decido que vou fazer algo:

- a) *Sinto-me incapaz de cumprir o que proponho.*
- b) *Faço o melhor que posso e vou até o fim para ver minha tarefa concluída.*
- c) *Em geral, faço menos do que me proponho.*

8) No meu bairro, escola, igreja, banda, posto de saúde ou grupo de amigos:

- a) *Faço parte de reuniões, assembleias ou grupos de discussão e penso que é possível melhorar a comunidade em que vivo.*
- b) *Não me importa saber quem são meus representantes e o que eles estão fazendo – isso não muda nada.*
- c) *Sei que existem reuniões e dirigentes, mas não me ligo muito em “política”. Espero que um dia as coisas mudem.*

Se você se percebe com iniciativa para agir em prol de seus direitos, para demonstrar suas opiniões e para participar de grupos, então você se sente empoderado. O empoderamento ocorre quando nos sentimos fortes e agimos para mudar a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor: família, amigos, namoro, escola, igreja, comunidade e sociedade. Comece pensando em pequenos passos. O que você poderia fazer, nesta semana, neste mês ou neste semestre, para se sentir mais forte e para realizar seus sonhos, desejos e projetos pessoais? Faça poucos planos, pense em coisas pequenas, que dependam de seu esforço pessoal. Em vez de querer abraçar o mundo (e fracassar), se dê tarefas pequenas e executáveis. Pouco a pouco, você pode chegar lá!

Meus planos para esta semana:

---

---

---

---

---

---

---

---

*Meus planos para este mês:*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Meus planos para este semestre:*

---

---

---

---

---

---

---

---

Não se esqueça de anotar, ao fim de cada semana, em um diário ou agenda, o que você conseguiu realizar de bom para você. Comemore seu crescimento. Esta é uma maneira de você ver como está ficando empoderado.

O empoderamento passa a existir quando nos damos conta de que nossas ações determinam o que acontece conosco e de que não podemos deixar nossa vida jogada ao vento, sem perspectivas, esperando um super-herói ou super-heroína misterioso(a) que venha nos ajudar. Em vez disso, se nos sentirmos capazes de visualizar futuros alternativos, de *crer* que é possível e desejável sair de situações com as quais não estamos satisfeitos(as) e de *participar* de modo mais ativo das discussões nas quais as decisões que afetam nosso bem-estar estão sendo tomadas, então, poderemos mudar nosso futuro. Assim pode ser em seu namoro e em outras esferas da sua vida!

**Sugerimos alguns lugares onde você pode participar ativamente, mesmo que no início você vá só para ouvir:**

- **Representação da turma na escola ou grêmio estudantil:** é uma boa alternativa para expor sua opinião sobre sua escola e propor melhorias;
- **Fóruns de discussão na internet:** escolha um tema de seu interesse e procure nos sites de busca os grupos de discussão. Tem gente do Brasil inteiro trocando ideias;
- **Assembleias e diretorias em sua igreja:** as organizações religiosas normalmente são divididas em alguns grupos, como de música, de ação social, de família e de evangelismo. Quem sabe você não pode colaborar em alguns deles e aprender mais sobre sua religião?
- **Líderes comunitários e assembleias locais:** são espaços ricos de discussão sobre sua comunidade, onde você poderá listar, priorizar e planejar ações de melhorias em seu bairro e sua região, bem como conhecer a que instâncias e autoridades reivindicar melhores condições;
- **Fóruns de saúde:** as Unidades Básicas de Saúde – os “postinhos” –, em geral, têm reuniões para discutir as prioridades da sua região e levantar projetos e programas de prevenção e promoção da saúde.

*Agora é com você! Onde mais você poderia participar?*

---

---

---

---

---

---

Você vai perceber que muitos desses lugares de discussão ainda não existem, e vai depender de você juntar os amigos e propor mudanças! Conheça seus direitos e faça-os valer! Mas lembre também que os direitos têm uma contraparte: os deveres. Liste alguns de seus deveres, nos diferentes ambientes em que você vive:

<i>Deveres em casa</i>	<i>Deveres na escola</i>	<i>Deveres com os amigos</i>	<i>Deveres com o(a) namorado(a)</i>	<i>Deveres em outros grupos</i>

Defender seus direitos e respeitar os das outras pessoas, cumprir com seus deveres e pedir aos outros que cumpram com os deles... É esta a lógica: você tem direitos e o outro também! Você tem deveres e o outro também! Isso vale para relações de namoro e qualquer outro tipo de relação. Se acreditarmos nisso, poderemos resolver nossas discordâncias com respeito ao outro e exigir que sejamos igualmente respeitados, seja na família, na escola, no trabalho ou no namoro.

Estamos chegando ao fim deste livro. Faça aqui a síntese de sua leitura. Para você, quais foram as partes mais importantes do livro? Que assuntos fizeram você pensar mais?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Converse sobre esses assuntos com as pessoas legais que você conhece, como amigos(as), namorado(a), professores(as), pais e irmãos ou irmãs. É assim, começando por nós mesmos e por aqueles com quem convivemos, que transformamos o mundo!

Até a próxima!

## Bibliografia

Albee, G. W. The prevention of sexism. *Professional Psychology*, v. 12, n. 1, p. 20-28, 1981.

Aldrighi, T. Prevalência e cronicidade da violência física no namoro entre jovens universitários do estado de São Paulo – Brasil. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 6, n. 1, p. 105-120, 2004.

Anacona, C. A. Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 26, n. 2, p. 227-241, 2008.

Andrade, H. H. S. M. et al. Changes in sexual behavior following a sex education program in Brazilian public schools. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 25, n. 5, p. 1168-1176, 2009.

Andrade, L. H. S. G.; Viana, M. C.; Silveira, C. M. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 33, n. 2, p. 43-54, 2006.

Antunes, M. C. et al. Diferenças na prevenção da aids entre homens e mulheres jovens de escolas públicas em São Paulo, SP. *Revista de Saúde Pública*, v. 36, supl. 4, p. 88-95, 2002.

Aquino, E. M. L. et al. Adolescência e reprodução no Brasil: a heterogeneidade dos perfis sociais. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 19, supl. 2, p. 377-388, 2003.

Aron, A. et al. Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal Neurophysiology*, v. 94, n. 1, p. 327-337, 2005.

Arriaga, X. B.; Foshee, V. A. Adolescent dating violence: do adolescents follow their friends' or their parents' footsteps? *Journal of Interpersonal Violence*, v. 19, n. 2, p. 162-184, 2010.

Asinelli-Luz, A.; Fernandes Junior, N. Gênero, adolescências e prevenção ao HIV/ aids. *Pro-Posições*, v. 19, n.2, p. 81-91, 2008.

Bandeira, L. Três décadas de resistência feminista contra o sexismo e a violência feminina no Brasil: 1976 a 2006. *Sociedade e Estado, Brasília*, v. 24, n. 2, p. 401-438, 2009.

Borges, Z, N.; Meyer, D. E. Limites e possibilidades de uma ação educativa na redução da vulnerabilidade à violência e à homofobia. *Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, v. 16, n. 58, p. 59-76, 2008.

Borrillo, D. A homofobia. In: Lionço, T.; Diniz, D. (Org.). *Homofobia e educação: um desafio ao silêncio*. Brasília: LetrasLivres; Editora Universidade de Brasília, 2009. p. 14-46.

Caridade, S.; Machado, C. Violência na intimidade juvenil: da vitimação à perpetração. *Análise Psicológica*, v. 24, n. 4, p. 485-493, 2006.

Carrara, S.; Vianna, A. R. B. “Tá lá o corpo estendido no chão...”: a violência letal contra travestis no município do Rio de Janeiro. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 16, n. 2, p. 233-249, 2006.

Carvalho-Barreto, A. et al. Desenvolvimento humano e violência de gênero: uma integração bioecológica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 22, n. 1, p. 86-92, 2009.

Centro de Estudos Feministas e de Assessoria (CFEMEA). *Lei Maria da Penha: do papel para a vida*. Brasília: CFEMEA, 2007.

Conselho Federal de Psicologia (CFP). *Resolução nº 001, de 22 de março de 1999*. Estabelece normas de atuação em relação à orientação sexual. Brasília: CFP, 1999.

Cordeiro, F. et al. Entre negociação e conflito: gênero e coerção sexual em três capitais brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, n. 4, p. 1051-1062, 2009.

D’Oliveira, A. F. P. L. et al. Fatores associados à violência por parceiro íntimo em mulheres brasileiras. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 2, p. 299-310, 2009.

Del Prette, A.; Del Prette, Z. A. P. *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes, 2001.

\_\_\_\_\_. *Já pensou se todo mundo torcesse pelo mesmo time?* São Paulo: All Books, 2008.

\_\_\_\_\_. Adolescência e fatores de risco: A importância das habilidades sociais educativas. In: Haase, V. G.; Ferreira, F. O.; Penna, F. J. (Org.). *Aspectos biopsicossociais da saúde na infância e adolescência*. Belo Horizonte: Coopmed, 2009. p. 503-522.

Dreyer, C. L. S.; Guzmán, M. L. M. Empoderamiento, participación y autoconcepto de persona socialmente comprometida en adolescentes chilenos. *Revista Interamericana de Psicología*, v. 41, n. 2, p. 129-138, 2007.

Fernández, M. L. et al. Evaluación de un programa de educación sexual con adolescentes: una perspectiva cualitativa. *Revista Diversitas–Perspectivas en Psicología*, v. 2, n. 2, p. 193-204, 2006.

Fernández, M. V. C.; Fernández, M. L.; Castro, Y. R. Intervención y evaluación de un programa de educación afectivo-sexual en la escuela para padres y madres de adolescentes. *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología*, v. 3, n. 2, p. 191-202, 2007.

Ferreira, B. L.; Luz, N. S. da. Sexualidade e gênero na escola. In: Luz, N. S. da; Carvalho, M. G. de; Casagrande, L. S. (Org.). *Construindo igualdade na diversidade: gênero e sexualidade na escola*. Curitiba: UTFPR, 2009. p. 33-45.

Fisher, H. E.; Aron, A.; Brown, L. L. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, v. 361, n. 1476, p. 2173-2186, 2006.

Fisher, H. E. et al. Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, v. 31, n. 5, p. 413-419, 2002.

Gil-Gonzales, D. et al. Childhood experiences of violence in perpetrators as a risk factor of intimate partner violence: a systematic review. *Journal of Public Health*, v. 30, n. 1, p. 14-22, 2007.

Gorayeb, R. O ensino de habilidades de vida em escolas no Brasil. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 3, n. 2, p. 213-217, 2002.

Gorayeb, R.; Cunha Netto, J. R.; Bugliani, M. A. P. Promoção de saúde na adolescência: experiência com programas de ensino de habilidades de vida. In: Trindade, Z. A.; Andrade, A. N. (Org.). *Psicologia e saúde: um campo em construção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 89-100.

Heise, L. Gender-based abuse: the global epidemic. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 10, supl. 1, p. 135-145, 1994.

Hernandez, G. S.; Lira, L. R.; Mendoza, M. P. R. What is sexual coercion? Meaning, tactics and interpretation in young university students in Mexico City. *Salud Mental*, v. 31, n. 1, p. 45-51, 2009.

Hernandez, G. S.; Mendoza, M. P. R. Recognition and use of sexual coercion tactics in men and women in the context of heterosexual relations: a study of university students. *Salud Mental*, v. 32, n. 6, p. 487-494, 2009.

Junqueira, R. D. Políticas de educação para a diversidade sexual: escola como lugar de direitos. In: Lionço, T.; Diniz, D. (Org.). *Homofobia e educação: um desafio ao silêncio*. Brasília: LetrasLivres; Editora Universidade de Brasília, 2009. p. 161-193.

Kasturirangan, A. Empowerment and programs designed to address domestic violence. *Violence Against Women*, v. 14, n. 12, p. 1465-1475, 2010.

Kelly, A. B.; Fincham, F. D.; Beach, S. R. Communication skills in couples: a review and discussion of emerging perspectives. In: Greene, J. O.; Burleson, B. R. (Ed.). *Handbook of communication and social interaction skills*. New Jersey: LEA, 2003. p. 723-752.

Lima, D. C.; Büchele, F.; Clímaco, D. A. Homens, gênero e violência contra a mulher. *Saúde e Sociedade*, v. 17, n. 2, p. 69-81, 2008.

Lionço, T.; Diniz, D. Qual a diversidade sexual dos livros didáticos brasileiros? In: \_\_\_\_\_. (Org.). *Homofobia e educação: um desafio ao silêncio*. Brasília: LetrasLivres; Editora Universidade de Brasília, 2009. p. 9-14.

Louro, G. L. Pedagogias da sexualidade. In: \_\_\_\_\_. (Org.). *O corpo educado: pedagogias da sexualidade*. Belo Horizonte: Autêntica, 2007. p. 7-35.

Madureira, A. F. A.; Branco, A. M. C. U. A. Identidades sexuais não-hegemônicas: processos identitários e estratégias para lidar com o preconceito. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 23, n. 1, p. 81-90, 2007.

Mangrulkar, L.; Whitman, C. V.; Posner, M. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud, 2001.

Matos, M. et al. Prevenção da violência nas relações de namoro: intervenção com jovens em contexto escolar. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 8, n. 1, p. 55-75, 2006.

Mattar, L. D. Reconhecimento jurídico dos direitos sexuais: uma análise comparativa com os direitos reprodutivos. *Sur: Revista Internacional de Direitos Humanos*, v. 5, n. 8, p. 60-83, 2008.

Matthews, C. R.; Adams, E. M. Using a social justice approach to prevent the mental health consequences of heterosexism. *Journal Primary Prevent*, v. 30, n. 1, p. 11-26, 2009.

Ministério da Saúde. *Programa Brasil sem Homofobia: programa de combate à violência e discriminação contra GLBT e de promoção da cidadania homossexual*. Brasília: Ministério da Saúde; Conselho Nacional de Combate à Discriminação, 2004.

Minto, E. C. et al. Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, v. 11, n. 3, p. 561-568, 2006.

Mott, L. Homo-afetividade e direitos humanos. *Estudos Feministas*, v. 14, n. 2, p. 248-521, 2006.

Munoz-Rivas, M. J. et al. Agression in adolescent dating relationships: prevalence, justification, and health consequences. *Journal of Adolescent Health*, v. 40, n. 4, p. 298-304, 2007.

Murta, S. G. *Programa de habilidades de vida para adolescentes: manual para aplicadores*. Goiânia: Porã Cultural, 2008.

Murta, S. G.; Del Prette, Z. P.; Del Prette, A. Prevenção ao sexismo e ao heterossexismo entre adolescentes: contribuições do treinamento em habilidades de vida e habilidades sociais. *Children and Adolescents' Health Psychology (Portugal)*, v. 1, n. 2, p. 73-85, 2010.

Murta, S. G. et al. Prevenção primária em saúde na adolescência: avaliação de um programa de habilidades de vida. *Estudos de Psicologia (UFRN)*, v. 14, n. 3, p. 181-189, 2009.

Nogueira, C.; Saavedra, L.; Costa, C. (In)Visibilidade do gênero na sexualidade juvenil: propostas para uma nova concepção sobre a educação sexual e a prevenção de comportamentos sexuais de risco. *Pro-Posições*, v. 19, n. 2, p. 59-79, 2008.

Pick, S. et al. Escala para medir agencia personal y empoderamiento (ESAGE). *Revista Interamericana de Psicología*, v. 41, n. 3, p. 295-304, 2007.

Roberts, N. *As prostitutas na história*. Tradução: Lopes, M. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.

Rosistolato, R. P. R. Gênero e cotidiano escolar: dilemas e perspectivas na intervenção escolar na socialização afetivo-sexual dos adolescentes. *Estudos Feministas*, v. 17, n. 1, p. 11-30, 2009.

Schneider, M. S.; Brown, L. S.; Glassgold, J. M. Implementing the resolution on appropriate therapeutic responses to sexual orientation: a guide to the perplexed. *Professional Psychology: Research and Practice*, v. 33, n. 3, p. 265-276, 2002.

Schraiber, L. B.; D'Oliveira, A. F. P. L.; França Júnior, I. Violência sexual por parceiro íntimo entre homens e mulheres no Brasil urbano, 2005. *Revista de Saúde Pública*, v. 42, supl. 1, p. 127-137, 2008.

Schwartz, J. P.; Lindley, L. D. Impacting sexism through social justice prevention: implications at the person and environmental levels. *Journal of Primary Prevention*, v. 30, n. 1, p. 27-41, 2009.

Schwartz, J. P. et al. Effects of a group preventive intervention on risk and protective factors related to dating violence. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, v. 8, n. 3, p. 221-231, 2004.

Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres. *Plano Nacional de Políticas para as Mulheres*. Brasília: Presidência da República; Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, 2005.

Verma, R. K. et al. Challenging and changing gender attitudes among young men in Mumbai, India. *Reproductive and Health Matters*, v. 14, n. 28, p. 135-143, 2006.

Walker, S. J. When “no” becomes “yes”: why girls and women consent to unwanted sex. *Applied & Preventive Psychology*, v. 6, n. 3, p. 157-166, 1997.

World Health Organization. *Life skills education for children and adolescents in schools*. Geneva: Programme on Mental Health; World Health Organization, 1997.

Wubs, A. G. et al. Dating violence among schools students in Tanzania and South Africa: prevalence and socio-demographic variations. *Scandinavian Journal of Public Health*, v. 37, n. 2, p. 75-86, 2009.

## Sobre os(as) autores(as)

### **Almir Del Prette**

Doutor em psicologia e orientador nos programas de Pós-Graduação em Psicologia e em Educação Especial da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Realiza pesquisas na área de relações interpessoais e habilidades sociais. É bolsista de produtividade em pesquisa pelo CNPq.

### **Ana Aparecida Vilela Miranda**

Graduanda em psicologia pela UnB. É bolsista de iniciação científica pelo CNPq.

### **Bruna Roberta Pereira dos Santos**

Graduanda em psicologia pela UnB. É bolsista de iniciação científica do CNPq.

### **Gláucia Ribeiro Starling Diniz**

Doutora em psicologia e orientadora no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura (UnB). É pesquisadora na área de gênero.

### **Ísis de Oliveira Rodrigues**

Graduanda em psicologia pela UnB. É bolsista de iniciação científica pelo CNPq.

**Ivy Fonseca de Araújo**

Graduanda em psicologia pela UnB. É estagiária em bacharelado em psicologia.

**Larissa de Almeida Nobre**

Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás e mestre em psicologia da saúde, avaliação e tratamentos psicológicos pela Universidade de Granada (Espanha). É doutoranda em psicologia da saúde pela Universidade de Granada, com estudos direcionados às relações de casais.

**Samia Abreu de Oliveira**

Psicóloga pela Universidade Federal de Juiz de Fora. É mestranda no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura da UnB.

**Sheila Giardini Murta**

Doutora em psicologia e orientadora no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura da Universidade de Brasília (UnB). Realiza pesquisas em prevenção e promoção da saúde mental. É bolsista de produtividade em pesquisa pelo CNPq.

**Zilda Aparecida Pereira Del Prette**

Doutora em psicologia e orientadora nos programas de Pós-Graduação em Psicologia e em Educação Especial da UFSCar. Realiza pesquisas na área de relações interpessoais e habilidades sociais. É bolsista de produtividade em pesquisa pelo CNPq.







**LETRAS  LIVRES**

Anis – Instituto de Bioética, Direitos Humanos e Gênero

Caixa Postal 8011 – CEP 70.673-970 – Brasília-DF

Fone/Fax: 55 (61) 3343.1731

[letraslivres@anis.org.br](mailto:letraslivres@anis.org.br)

[www.anis.org.br](http://www.anis.org.br)

Impressão

 **ideal**  
Gráfica e Editora