

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Será que a educação sexual influencia a comunicação sobre sexualidade nas relações de intimidade?

Eva Alexandra Martins Nogueira

M

2020



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

**SERÁ QUE A EDUCAÇÃO SEXUAL INFLUENCIA A COMUNICAÇÃO
SOBRE SEXUALIDADE NAS RELAÇÕES DE INTIMIDADE?**

Eva Alexandra Martins Nogueira

setembro 2020

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora
Cidália Duarte (FPCEUP)

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

“De tudo ficaram três coisas:
A certeza de que estamos sempre a começar...
A certeza de que é preciso continuar...
A certeza de que podemos ser interrompidos antes de terminar.
Por isso devemos:
Fazer da interrupção um caminho novo...
Da queda, um passo de dança...
Do medo, uma escada...
Do sonho, uma ponte...
Da procura, um encontro.”
- Fernando Sabino

AGRADECIMENTOS

O meu maior agradecimento é para a Professora Doutora Cidália Duarte, pela sua paciência, bom humor, exigência e apoio durante a escrita desta dissertação. Sempre me motivou a ser mais e a querer ser mais, não me contentar com pouco e, ao mesmo tempo, a saber delinear quando já era muito. Para além de ter sido a minha orientadora nos temas em que sou apaixonada – relações amorosas e conjugalidade – foi, sem dúvida alguma, a única responsável por me ter entusiasmado, também, pelos temas da sexualidade, inclusive, da educação sexual.

O meu segundo maior agradecimento é para a Dra. Ana Cristina Rocha que me auxiliou imenso em todo o processo de escrita da presente dissertação de mestrado. Mostrou-me, com a sua leitura (sempre) atenta, que todas as pequenas coisas importam. O seu contributo foi essencial e uma mais-valia.

De forma geral, agradeço a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para a possibilidade deste estudo, seja pela participação ou apoio no desenvolvimento do mesmo.

À minha Rita, a minha companheira desta jornada, não tenho como agradecer pelo carinho, apoio e todos os desabafos que partilhámos. Nem sempre foram tempos fáceis, mas estou feliz por chegarmos juntas ao fim desta etapa. Vais ser sempre a Blair da minha Serena e a Rachel da minha Monica.

A minha Nina e a minha Carol... As almas mais bonitas que caíram no meu caminho, bem no início do meu percurso académico. A vocês agradeço por me terem dado as melhores recordações que eu algum dia podia pedir e por nunca terem desaparecido do mapa, mesmo com a distância.

A toda a minha família agradeço por todos os momentos felizes que partilhamos. Celebraremos o fim desta jornada juntos, como sempre. Avô, não estás presente, mas viverás para sempre em nós até nos encontrarmos de novo.

Aos meus pais agradeço, do fundo do coração, por me terem possibilitado realizar todos os meus sonhos e pelo apoio que me prestaram ao longo destes 5 anos. Sem vocês, nada disto teria sido possível.

Mana, tens um papel tão relevante na minha vida que só a ti te cabe e pela forma que, só tu, compreendes o meu coração. Como já te disse, não existem palavras, resta-me só, por tudo, agradecer.

Por fim, agradeço a ti, Wallace, por teres tornado o meu mundo mais bonito desde que te conheci.

RESUMO

A educação sexual (ES) tem vindo a integrar, cada vez mais, uma visão holística da sexualidade e a comunicação surge como uma das competências a ser trabalhada pela mesma. A comunicação sobre sexualidade nas relações de intimidade tem um papel importante na satisfação dentro das mesmas, sendo que pode variar de acordo com aspetos culturais ou educacionais. No entanto, são escassos os estudos que implicam a associação da ES na comunicação sobre sexualidade nas relações íntimas e, por isso, a presente dissertação surge com o intuito de preencher um pouco dessa lacuna. Para isso, foi utilizada uma metodologia mista que integrava dois momentos: o preenchimento de um questionário e a realização de uma entrevista semiestruturada. Os critérios de inclusão consistiam em ter idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos e, também, uma experiência relacional íntima atual ou passada.

Os principais resultados demonstram-nos como todos os participantes se conseguem posicionar criticamente face à vivência da sua ES, indagando que a mesma não aborda tanto os conteúdos de ordem relacional e afetiva, como os de ordem preventiva e de riscos. Os participantes falam sobre o que é a comunicação sobre sexualidade para cada um deles e o quão satisfeitos se sentem com a mesma. No entanto, não diferenciam a comunicação sobre sexualidade comparativamente a outras áreas abordadas dentro da relação, o que não vai de encontro ao apontado pela literatura. A maioria dos participantes refere que a comunicação sobre sexualidade não integrou a sua ES mas que, no entanto, deveria ter integrado. Apesar de não ter sido evidenciado uma influência da ES na comunicação sobre sexualidade, foi importante analisar os resultados tendo em conta a influência do ambiente familiar na forma como se comunica sobre sexualidade, posteriormente, nas relações íntimas. Desta forma, conclui-se que parece ser importante os pais encorajarem conversas sobre sexualidade dentro de casa, de forma a tornar estes temas menos embaraçantes. Para além disso, alerta-se para o contributo que a comunicação sobre sexualidade poderá ter ao ser incorporada em todos os tipos de ES e, por fim, salienta-se a necessidade de existir complementaridade entre agentes educativos dentro da ES. Esta dissertação termina referindo-se as principais limitações que foram encontradas no decorrer da mesma, bem como as implicações para a prática.

Palavras-chave: sexualidade; educação sexual; comunicação sobre sexualidade; jovens adultos; relações de intimidade.

ABSTRACT

Sexuality education (ES) has been increasingly integrating a holistic view of sexuality, and communication emerges as one of the skills to be worked on by it. Communication about sexuality in intimate relationships plays an important role in satisfaction within them, and it can vary according to cultural or educational aspects. However, there are only a few studies that involve the association of SE in the communication about sexuality in intimate relationships and, therefore, this dissertation appears with the intention of filling a little of this gap. For this, a mixed methodology was used that integrated two moments: filling out a questionnaire and conducting a semi-structured interview. The inclusion criteria consisted of being between 18 and 30 years old and also having a current or past intimate relational experience.

The main results show us how all participants are able to critically position themselves in the face of their SE experience, pointing out that it does not address both relational and affective content, as it addresses preventive and risk content. Participants talk about what communication about sexuality is for each of them and how satisfied they are with it. However, they do not differentiate communication about sexuality from other areas mentioned inside the relationship, which is not in line with the literature. Most participants refer that communication about sexuality was not part of their SE, but that it should, however. Although there was no evidence of the influence of SE in communicating about sexuality, it was important to analyze the results taking into account the influence of the family environment in the way people communicate about sexuality, later on, in intimate relationships. Thus, it is concluded that it seems important that parents encourage conversations about sexuality at home, in order to make these topics less embarrassing. In addition, it is taking into account the contribution that communication about sexuality may have when it is incorporated into all types of SE and, finally, the need for complementarity between educational agents within SE is emphasized. This dissertation ends by referring the main limitations that were encountered during the same, as well as the implications for the practice.

Key-words: sexuality; sexuality education; communication about sexuality; young adults; intimate relationships.

RÉSUMÉ

L'éducation sexuelle, a de plus en plus intégré une vision holistique de la sexualité, et la communication apparaît comme l'une des compétences sur laquelle elle doit travailler. La communication sur la sexualité dans les relations intimes joue ainsi un rôle très important dans leur satisfaction, et peut varier selon des aspects culturels et éducatifs. Cependant, il y a peu d'études qui impliquent l'association de l'éducation sexuelle dans la communication sur la sexualité dans les relations intimes et c'est pour cela que j'ai décidé de réaliser un mémoire autour de cette thématique. Pour la réalisation de cette étude une méthodologie mixte composée par deux parties a été appliquée: l'achèvement d'un questionnaire et la conduite d'une entrevue semi-structurée. Les critères d'inclusion utilisés sont une tranche d'âge allant de 18 à 30 ans et une expérience relationnelle intime actuelle ou passée.

Les principaux résultats obtenus nous montrent comment tous les participants peuvent se positionner de manière critique face à l'expérience de leur éducation sexuelle, en s'enquirent qu'elle ne traite pas contenu de l'ordre relationnel et affectif, de la même manière que de l'ordre préventif et de risque. Les participants exposent ce qu'est la communication sur la sexualité pour chacun d'eux et de leur satisfaction. Cependant, ils ne différencient pas la communication sur la sexualité par rapport à d'autres domaines abordés dans la relation, ce qui ne correspond pas à ce qui est souligné par la littérature. La plupart des participants ont indiqué que la communication sur la sexualité n'était pas intégrée à leur éducation sexuelle, alors que cela le devrait. Bien qu'il n'y ait aucune preuve que la communication influence notre éducation sexuelle, il était important d'analyser les résultats en tenant compte de l'influence de l'environnement familial et de la façon dont il s'exprime dans les relations intimes. En conclusion, il semble important pour les parents d'encourager les conversations sur la sexualité à la maison ainsi que dans les milieux éducatifs, afin de libérer la parole autour de ce sujet. De plus, cette étude souligne l'importance que la communication pourrait exercer si incorporée dans tous les divers types d'éducation sexuelle, ainsi que la nécessité de complémentarité entre les différents acteurs éducatifs. Cette thèse se réfère donc aux principales limites qu'entraîne l'éducation sexuelle ainsi que son application dans les vies personnelles.

Mots-clés: sexualité; éducation sexuelle; communication sur la sexualité; les jeunes adultes; relations intimes.

ÍNDICE

Introdução.....	1
I. Enquadramento teórico	3
1.1 Sexualidade.....	3
1.1.1 Educação sexual.	4
1.1.2 História da educação sexual e os seus modelos.....	6
1.2 Comunicação sobre sexualidade nas relações íntimas	9
1.3 A influência da educação sexual na comunicação sobre sexualidade do casal	13
II. Metodologia.....	16
2.1 Enquadramento metodológico do estudo	16
2.2 Método.....	17
2.2.1 Participantes.	17
2.2.2 Procedimentos de recolha de dados: Entrevista e Questionário.	17
2.2.3 Procedimento de recolha de informação: Análise de conteúdo e estatística.	19
III. Apresentação e discussão de resultados	21
3.1 Questionário	21
3.2 Entrevista	23
3.2.1 Educação sexual.	23
3.2.2 Comunicação sobre sexualidade no casal.....	30
IV. Conclusões	37
Referências Bibliográficas.....	42
Anexos.....	48
Anexo A. Questionário e guião da entrevista semiestruturada.....	49
Anexo B. Tabela de Participantes	53

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Sistema de categorias, subcategorias e componentes.....	20
Tabela 2. Nível de importância dos objetivos fundamentais da ES.....	21
Tabela 3. Nível de importância de alguns agentes educativos de ES.....	22
Tabela 4. Nível de satisfação: a) com a forma como foi educado para a sexualidade; b) com o seu conhecimento relacionado com a sexualidade e; c) com a sua relação.....	22

LISTA DE ABREVIATURAS

APF – Associação para o Planeamento da Família

BZgA – *Federal Centre for Health Education (in english)*

ES – Educação sexual

EEGSE – *European Expert Group on Sexuality Education*

GTES – Grupo de Trabalho para a Educação Sexual

ICS – Instituto de Ciências Sociais

IST's – Infecções Sexualmente Transmissíveis

IPPF – *International Planned Parenthood Federation*

OMS – Organização Mundial de Saúde

UNESCO – *The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*

WHO – *World's Health Organization*

Introdução

O mundo está repleto das mais diversas histórias, sendo que as mais importantes são as que nos modelam e orientam na forma como exploramos o nosso mundo interno, mas também o externo, ainda que nem sempre tenhamos consciência do seu impacto. Assim acontece com a exploração da sexualidade ao longo do ciclo vital. Por essa razão, nenhum fenómeno deverá ser pensado e estudado de forma isolada, sem que se considerem os múltiplos domínios e experiências que são parte integrante de cada pessoa. No que respeita à sexualidade, muitos têm sido os esforços no sentido de adequar a educação sexual (ES) às necessidades reais e mais significativas dos indivíduos, mas continuam a existir várias limitações, barreiras, estereótipos e preconceitos (Matos, Reis, Ramiro, Pais-Ribeiro, & Leal, 2014).

Por seu lado, a comunicação nas relações íntimas, seja ela verbal ou não-verbal (Hess & Coffelt, 2012), é um produto indispensável para o bem-estar psíquico do sujeito, sendo que cada um dos elementos do casal interpreta as situações concordantemente com experiências passadas, crenças, valores e aprendizagens pessoais (Jones, Robinson, & Seedall, 2017). A comunicação sobre sexualidade surge como uma das componentes fundamentais da vivência da sexualidade nas relações de intimidade (Costa, 2011) e, por isso, está relacionada, frequentemente, com a satisfação sexual ou da relação em geral (Blunt-Vinti, Jozkowski, & Hunt, 2018; MacNeil & Byers, 2005). No entanto, esta poderá não se cingir só ao contexto relacional íntimo, mas pertencer a um contexto relacional global, onde intervêm pais, amigos, professores, entre outros, que podem influenciar a forma como a pessoa comunica, posteriormente, na sua relação íntima.

Apesar de crer que a ES serve muito mais do que o seu propósito primordial – a saúde sexual – interrogo-me acerca do significado atribuído às competências comunicacionais trabalhadas no decorrer deste processo, bem como qual o seu papel na qualidade das relações afetivas posteriores. Concomitantemente, questiono qual é a influência que diferentes educadores e tipologias de ES assumem nas diferenças como comunicamos e nos relacionamos com o outro nas relações de intimidade.

Assim, no primeiro capítulo, começo por enquadrar teoricamente a sexualidade, referindo alguns momentos em que a mesma sobressai ao longo do ciclo vital e em que pontos se cruza com a ES que, posteriormente, é explorada no seu todo, refletindo-se sobre

a sua história, os seus conteúdos e os seus agentes educativos ou de socialização. Também abordo a comunicação sobre sexualidade, como a sua definição e a sua importância nas relações de intimidade e termino ao referir como a mesma surge aliada à ES e os poucos estudos que associam estas duas variáveis. No segundo capítulo, a metodologia, refiro o objetivo geral que incentivou este estudo, bem como os objetivos específicos que ajudaram na sua exploração. Para além disso, menciono a metodologia utilizada, os critérios de inclusão para a seleção de participantes e, por fim, os procedimentos de recolha e de análise de dados. No capítulo a seguir, apresento os resultados e discuto-os à luz do enquadramento teórico e de nova pesquisa bibliográfica. Por fim, no último capítulo que abarca uma visão geral e integrativa desta dissertação, refiro as principais conclusões que foram retiradas da apresentação e discussão dos resultados e reflito sobre as mesmas, enuncio as limitações que surgiram no decorrer deste estudo e menciono, ainda, algumas sugestões para futuras investigações.

I. Enquadramento teórico

1.1 Sexualidade

A sexualidade não é um exercício do corpo, é uma excitação da mente, o templo onde tudo nasce e tudo morre.

- João Morgado, em *Diário dos Infiéis*

A sexualidade não é, de facto e apenas, um exercício do corpo e, apesar da importância das componentes biológica e física que a envolvem, para uma compreensão completa da mesma é necessária, também, uma leitura dos aspetos emocionais, históricos e socioculturais que lhe são subjacentes (WHO, 2006). No entanto, por ser um construto que engloba as várias dimensões referidas, acaba por ser de difícil e complexa definição. Assim, a Organização Mundial de Saúde ou *World's Health Organization* (OMS/WHO) define a sexualidade como “um aspeto central do ser humano ao longo da vida e inclui o sexo, género, identidades e papéis, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experienciada e expressa através de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações. Embora a sexualidade possa incluir todas estas dimensões, nem sempre elas são todas experienciadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais” (WHO, 2006, p. 5).

A sexualidade acompanha o ser humano desde o nascimento até à morte, através de palavras, ações, interações e relações, pelo que as atitudes e comportamentos sexuais inerentes à mesma são fenómenos dinâmicos e interrelacionais, que variam ao longo do tempo em resposta ao desenvolvimento bio fisiológico e psicoafectivo do próprio, à relação que é estabelecida com o outro e a fatores culturais (Chrisman & Couchenour, 2002; Costa, 2011). Assim, o desenvolvimento da sexualidade pode ser dividido em três grandes momentos: infância, adolescência e idade adulta (APF, 2020b). A infância é um período que é demarcado pela descoberta e conscientização da identidade sexual, em que a sexualidade é vivida através das relações e da exploração corporal do próprio e dos outros, especialmente, os das figuras de vinculação (GTES, 2007). No entanto, não se deve descurar a sua

importância no decorrer da puberdade e adolescência, visto serem espaços de tempo demarcados por transformações corporais e novas experiências emocionais e sociais, como os relacionamentos amorosos e as amizades mais íntimas (Brilhante & Catrib, 2011). É durante este período que a pessoa reconhece a sua própria identidade pessoal (GTES, 2007). No último grande momento – a idade adulta – ocorre a consolidação de uma identidade própria previamente construída de experiências passadas que tem em conta influências atuais e, por isso, a sexualidade é vivida de forma mais serena, ainda que dispare de pessoa para pessoa (APF, 2020b).

Desta forma, falar de marcos desenvolvimentais na sexualidade implica falar de ES, numa tentativa de orientar e refletir a procura dos indivíduos por uma sexualidade socialmente livre, satisfatória, enriquecedora, integrante e fundamental da vida humana (Gonçalves & Faleiro, 2013).

1.1.1 Educação sexual.

A ES envolve um processo de aprendizagem que tem em conta os vários aspetos da sexualidade humana, como o sexo e a saúde sexual, atendendo aos níveis cognitivo, afetivo e comportamental (Matos et al., 2014; WHO/BZgA, 2010). Como referido anteriormente, a saúde sexual está incluída na ES e corresponde a um estado de bem-estar físico, social, emocional e mental relacionado com a sexualidade e não apenas com a ausência de doença, bem como engloba a possibilidade de ter experiências sexuais seguras e gratificantes, livres de coerção, discriminação e violência (WHO, 2015). Por conseguinte, de acordo com o Grupo de Trabalho de Educação Sexual (GTES, 2007), a ES objetiva o desenvolvimento de competências que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade; melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais; redução de possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais e capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abuso sexual. A aprendizagem destes aspetos – físicos, emocionais ou cognitivos – é realizado através de ações não estruturadas e informais, respeitantes à ES implícita, ou ações estruturadas e formais, que correspondem à ES explícita (Sánchez, 2005).

Frequentemente, a ES tem início nos processos socioculturais amplos e abrangentes que constituem a história de cada sujeito e, especialmente, no ambiente familiar do indivíduo, onde são transmitidos diferentes valores, sendo demonstrada como é vivenciada a sexualidade em casa, ainda que através do discurso silencioso (Byers, 2011) – ES implícita. Os pais, como primordiais agentes educativos para a sexualidade, podem estar associados a um impacto positivo nos comportamentos sexuais dos seus filhos, como através da utilização

de métodos contraceptivos e na transmissão de valores morais (Atienzo, Walker, Campero, Lamadrid-Figueroa, & Gutiérrez, 2009; Bleakley, Hennessy, Fishbein, & Jordan, 2008). No entanto, existe literatura que refuta esta informação, uma vez que afirma que os pais e os grupos religiosos – outro agente educativo deste tipo de ES - podem estar associados a crenças negativas no que remete a relação sexual (Bleakley et al., 2008). Esta é uma forma de ES não necessariamente intencional que se estende posteriormente a outros grupos sociais, como os grupos de pares – amigos (Matos et al., 2009). Os amigos apresentam-se como agentes mais acessíveis relativamente aos pais, uma vez que não representam a autoridade adulta e, por isso, os mais procurados na adolescência, com quem são abordados detalhes sobre a relação sexual, onde ocorre procura de suporte e onde os jovens aprendem normas sexuais (Allen, 2005b; Bleakley et al., 2008). Para além dos agentes educativos mencionados anteriormente, os *media* apresentam-se também como um deles neste tipo de ES, sendo que acentuam os prazeres das relações sexuais e moderam os seus desafios (Bleakley et al., 2008; Metts & Spitzberg, 1996). Concluindo, este tipo de ES está relacionada com a construção dos valores sexuais e morais da pessoa, seja por meio de discursos religiosos, mediáticos ou literários (Maia & Ribeiro, 2011), por exemplo.

Contudo, os agentes educativos estendem-se para além dos informais que foram mencionados anteriormente, pelo que a ES é transformada numa área de intervenção pessoal, exigindo a preparação e formação de profissionais, como médicos, enfermeiros, psicólogos e professores, por exemplo, dada a complexidade de alguns tópicos relativos à sexualidade (Byers, 2011; EESGE, 2016; M. Matos et al., 2014). Assim, instituições, organizações não-governamentais, autarquias, institutos públicos e particulares, serviços de saúde, organizações de jovens e a escola (Matos et al., 2014; Ramiro, Reis, Matos, Diniz, & Simões, 2011) servem o propósito de também educar sexualmente – ES explícita. A escola, que é um espaço com interação social e afetiva onde se aprende a questionar, refletir e posicionar, reúne diariamente jovens (Ramiro et al., 2011). Por estas razões, pode-se argumentar favoravelmente acerca da relevância do esclarecimento e da consolidação de noções e perspetivas positivas relativas à sexualidade, evidenciando-se, deste modo, a pertinência da ES formal na referida faixa etária e no meio escolar. Áreas curriculares tais como Ciências Naturais, Formação Cívica, Biologia, Educação Física e Educação Católica são responsáveis pela ES, abrangendo o que está previsto pela lei bem como o plano real das práticas escolares (GTES, 2007; Rocha & Duarte, 2015).

Assim, estes dois tipos de ES – implícita e explícita – interligam-se, dado que se intersejam num processo que envolve a participação de vários agentes e que se desenvolve

ao longo do tempo e, por isso, a concepção de sexualidade já terá sido influenciada pela família e pelo contexto social a que a pessoa pertence, antes da mesma ser formalmente educada para a sexualidade (Maia & Ribeiro, 2011; Matos et al., 2014).

1.1.2 História da educação sexual e os seus modelos.

A ES surgiu, numa primeira instância, aliada a questões de saúde pública, como a prevenção da gravidez indesejada e das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's), de seguida como um alerta para o abuso sexual e, finalmente, como prevenção do sexismo e homofobia (EEGSE, 2016). Evidenciam-se, assim, mudanças que foram ocorrendo ao longo da prática de ES que transportam objetivos, quadros morais e temáticas distintas. Estas diferenças, nomeadamente ao nível da educação e da informação na construção do conhecimento do indivíduo, encontram-se, principalmente, no papel ativo ou passivo que o mesmo detém sobre a sua própria aprendizagem, existindo, para essa finalidade, dois paradigmas diferentes da educação para a saúde: o democrático e o moralista (Jensen, 1997), respetivamente.

De acordo com Sánchez (2005) existem quatro modelos para a ES, sendo que os mesmos podem ser inseridos nos diferentes paradigmas. O modelo moral e o modelo de riscos podem ser incluídos no paradigma moralista, enquanto o modelo revolucionário e o modelo biográfico e profissional podem ser compreendidos no paradigma democrático (Rocha, 2015). Os programas de ES podem distinguir-se em 3 categorias que compreendem diferentes pontos de vista sobre a sexualidade: 1) “abstinence-only”, 2) “comprehensive sexuality education” e 3) “holistic sexuality education” (WHO/BZgA, 2010).

A abordagem “abstinence-only”, que pode corresponder ao modelo moral, integra os programas de ES que focam na abstinência no que respeita a relação sexual, antes ou fora do casamento (Ketting & Winkelmann, 2013; Sánchez, 2005; WHO/BZgA, 2010), surgindo com o propósito de efetuar uma regulação moral, educando para o respeito, para o caráter, para o amor e para o matrimónio (Sánchez, 2005). Este modelo encontra-se associado a instituições e pessoas conservadoras que preferem silenciar temas respeitantes à sexualidade (Sánchez, 2005). Os seus aspetos positivos prendem-se por reconhecer a importância do papel dos pais e dos conteúdos éticos para o desenvolvimento da pessoa, tendo em conta que valoriza a importância do amor e da sua expressão para as relações, priorizando conteúdos que respeitam a reprodução sexual, as relações entre pais e filhos, entre outros (Sánchez, 2005). Contudo, acarreta consequências negativas para a pessoa como a culpabilização e introduzem uma perspetiva redutora da sexualidade.

A abordagem “comprehensive sexuality education”, que pode ser associada ao modelo de riscos (modelo médico/preventivo), que foi desenvolvido como uma necessidade social face ao aparecimento de IST’s, apesar de incluir a abstinência como uma opção, visa evitar os problemas de saúde que são inerentes à atividade sexual e como evitar a gravidez não desejada e o aborto (Ketting & Winkelmann, 2013; Sánchez, 2005; WHO/BZgA, 2010). Os conteúdos deste modelo incluem informações sobre práticas sexuais de risco bem como sobre as consequências pessoais e sociais das mesmas, realçando as temáticas do preservativo, métodos contraceptivos gerais e a pílula do dia seguinte (Vilaça, 2007). Este modelo evidencia fatores positivos, como a eficácia em situações de proliferação de doença mas, por outro lado, realça uma perspectiva negativa e redutora da sexualidade (Sánchez, 2005). De facto, apesar de ser uma forma de intervenção necessária, não é suficiente, dado que não promove uma vivência positiva da sexualidade.

O modelo revolucionário, que surge com a necessidade da revolução sexual, visa aumentar a consciência crítica no que concerne a exploração e repressão social, enfatizando, por exemplo, o direito de todas as pessoas terem uma atividade sexual satisfatória, através de mensagens informativas sobre a função da família, o divórcio, o aborto, a anatomia e a resposta sexual (Sánchez, 2005). Ainda que este modelo tenha sido aprovado pela maioria da população – pelo direito à ES, à igualdade entre homens e mulheres, a informações sobre métodos contraceptivos e o direito à sexualidade nas minorias e pessoas de diferentes idades e características próprias – este era muitas vezes confundido com formas mais combativas e políticas de educar sexualmente (Sánchez, 2005).

Por último, a abordagem “holistic sexuality education” para além de incorporar o que já foi referido anteriormente nos diferentes paradigmas, abordagens e modelos, tem em conta o crescimento e desenvolvimento pessoal e sexual do indivíduo (WHO/BZgA, 2010). Esta pode integrar o modelo biográfico e profissional que tem como objetivos: uma vivência sexual promotora de bem-estar de acordo com o que as pessoas implicadas desejam; a aquisição de informações de modo a que possam realizar escolhas instruídas; o desenvolvimento de atitudes de aceitação de outras identidades sexuais e igualdade de direitos; o desenvolvimento de competências de comunicação e assertividade e, por fim, a aquisição de valores éticos universais que postulam o consentimento, a igualdade de género, a lealdade interpessoal, o prazer partilhado e, também, a responsabilidade partilhada face a riscos e consequências dos mesmos (Sánchez, 2005). Esta última abordagem de ES é a mais recorrente na Europa Ocidental, em que a sexualidade é percecionada como uma fonte valiosa de enriquecimento pessoal (WHO/BZgA, 2010).

De forma geral, atualmente, a Europa tem vindo a incorporar uma ES compreensiva, uma vez que: é adaptada à idade e ao desenvolvimento da pessoa, podendo decorrer ao longo de vários anos; além de promover o conhecimento da pessoa sobre as diversas temáticas da sexualidade, clarifica normas e valores que auxiliam na construção de competências; e, por fim, objetiva o desenvolvimento de capacidades comportamentais protetoras e prudentes (BZgA/IPPF, 2018).

Em Portugal, foram vários os fatores que se cruzaram e que culminaram na existência de uma progressiva liberdade sexual, como a criação da Associação para o Planeamento da Família (APF) em 1967, o fim da ditadura em 1974 e a posterior criação de um sistema político democrático, que vieram desconstruir a sociedade conservadora e intolerante que representava o contexto Português (Rocha & Duarte, 2016). Em consequência, surgiu a primeira legislação sobre a ES nas escolas tendo a mesma passado a ser obrigatória em 1999, devido a necessidades respeitantes aos direitos sexuais e reprodutivos dos indivíduos não estarem resolvidas (Matos et al., 2009). Mais recentemente, em 2005, por dificuldades na aplicação da lei publicada em 1999, foi criado o Grupo de Trabalho para a Educação Sexual (GTES) que estabeleceu que a ES seria inserida num programa de Promoção e Educação para a Saúde, juntamente com outras áreas de relevância (GTES, 2007; Matos et al., 2009). De acordo com o GTES (2007), alguns dos conteúdos que devem ser abordados na ES são: a sexualidade como uma das componentes do desenvolvimento biopsicossocial do ser humano, integrando valores e a dimensão ética da mesma; noções gerais e especializadas de IST's; maternidade na adolescência e interrupção voluntária da gravidez; e a utilização de métodos contraceptivos. A título ilustrativo, num estudo realizado por Rocha e Duarte (2015), os conteúdos que maioritariamente são abordados na ES no 3º ciclo em meio escolar em Portugal são os seguintes: consequências negativas do comportamento sexual, como o aborto e as IST's; atitudes e crenças sexuais; a prevenção do risco, explicitando os diferentes comportamentos sexuais de risco e a importância dos métodos contraceptivos; e, por fim, a fisiologia. Para além destes, são também mencionados conteúdos como a autoestima e o autoconhecimento, a imagem corporal, a identidade sexual e as relações e o comportamento sexual, ainda que com menor frequência (Rocha & Duarte, 2015).

Como se pode verificar, a ES tem evoluído ao longo do tempo e de acordo com as especificidades que lhe são destinadas, existindo, para estes modelos, aspetos positivos e negativos que lhes estão associados. Desta forma, seria impensável descurar a importância que a ES detém não só na vida sexual de cada indivíduo, mas também nas diferentes circunstâncias que a circundam, como o contexto social, o contexto familiar e,

principalmente, o contexto relacional íntimo. Assim, a ES contribui para a demonstração de dignidade por todas as pessoas, independentemente da orientação sexual ou identidade de género, e para a compreensão, valorização e sentimento de autonomia no que respeita não só o próprio corpo, mas também o do outro (Bridges & Hauser, 2014). Ademais, revela, também, consequências positivas, como uma vida saudável e repleta de bem-estar nos mais jovens, desde que seja providenciada num espaço seguro e promotor de aprendizagem, e aliada a serviços de saúde acessíveis (EEGSE, 2016). Neste sentido, para além da ES contribuir para a redução de comportamentos sexuais de risco, alertando para as consequências destes e salientando a necessidade de utilização de métodos contraceptivos, inclui o desenvolvimento de confiança e o fortalecimento de competências desenvolvidas, que resulta na construção de relações mais fortes e significativas (EEGSE, 2016). Este impacto positivo nas relações providencia autonomia e autoconfiança que contribuem para o sentimento de controlo sob as situações sexuais (Allen, 2005a). Por fim, como consequência dos conhecimentos sexuais que decorrem da ES, existe a obtenção de um sentimento de segurança que tem um efeito positivo na comunicação entre os elementos do casal, dado sentirem-se mais competentes para expressar os seus desejos e as suas preocupações, fortalecendo as relações (Allen, 2005a).

A comunicação surge como uma das competências com benefícios singulares a ser trabalhada pela ES, como se pode verificar pela abordagem “holistic sexuality education” e pelo modelo biográfico e profissional (Sánchez, 2005; WHO/BZgA, 2010), pretendendo auxiliar nos processos de negociação que as relações implicam, permitir o desenvolvimento de afeto e confiança no espaço relacional e auxiliar na tomada de decisão ponderada sobre comportamentos sexuais (Butler, 2011), como será abordado de seguida.

1.2 Comunicação sobre sexualidade nas relações íntimas

O medo de comunicar as necessidades sexuais entre os cônjuges constitui a maior barreira para um relacionamento normal, puro e sadio, no qual ambos se completam mutuamente.

- Helgir Girodo

Apesar de não existirem muitos estudos que façam uma alusão explícita ao conceito da comunicação sobre sexualidade, quando a abordam fazem-no em associação a outras

variáveis, averiguando, por exemplo, como os estilos de vinculação podem influenciar a forma como se comunica sobre sexualidade (McNeil, Rehman, & Fallis, 2018), ou como se comunica sobre sexualidade no contexto familiar (Pariera, 2016). No entanto, a maioria da investigação nesta área está muito relacionada com as relações de intimidade, nomeadamente ao nível da satisfação, sexual ou global (Bannon, Taggart, Kehoe, & O'Leary, 2020; Blunt-Vinti et al., 2018; McNeil et al., 2018), mas também ao nível dos diferentes tipos de comunicação, possíveis táticas de conflito e atitudes de amor, por exemplo (Blunt-Vinti et al., 2018; Meeks, Hendrick, & Hendrick, 1998). Assim, compreende-se a pertinência em abordar a comunicação sobre sexualidade quando se explora as relações de intimidade.

A comunicação é inerente ao ser humano e, por isso, são infindas as formas com que o próprio se consegue expressar e compreender o outro, seja por mensagens não-verbais, através da expressão corporal, ou de mensagens verbais, através da linguagem articulada (Hess & Coffelt, 2012; Sánchez, 2005). Watzlawick e Beavin (1967), de facto, expõem que uma das características da comunicação com implicações interpessoais fundamentais é que o conteúdo de qualquer interação, seja através de palavras ou de silêncios, é dotado de valor. Deste modo, é impossível não comunicar. No que toca à vivência da sexualidade pessoal e, especialmente, nas relações de intimidade, a comunicação surge como uma variável importante que pode servir de alicerce para as mesmas (Bannon et al., 2020; Costa, 2011), auxiliando na resolução de situações de discórdia que concernem a aspetos respeitantes à atividade sexual (Allen, 2005a), por exemplo.

A comunicação sobre sexualidade, inserida dentro do amplo espetro da comunicação, é o meio pelo qual os elementos do casal expressam as suas necessidades sexuais, os seus desejos, as estratégias comportamentais para satisfazer as necessidades individuais e partilhadas e ajustam as suas diferenças e incompatibilidades (Metts & Spitzberg, 1996). Assim, esta diz respeito à partilha conjunta de aspetos da vida sexual de cada um dos elementos da relação íntima (Holmberg & Blair, 2009), integrando as expectativas, crenças, atitudes e dinâmicas comunicativas de cada um (Jones et al., 2017). São diversas as estratégias que existem para se comunicar sobre sexualidade nas relações íntimas (Berger, McMakin, & Furman, 2005), sejam estas verbais ou não (Hess & Coffelt, 2012; Watzlawick & Beavin, 1967). A comunicação não-verbal que ocorre, por exemplo, através do olhar, do toque, dos movimentos e dos sons, pontua-se por ser menos embaraçante ou desafiante e, por isso, a mais utilizada no decorrer da relação sexual (Blunt-Vinti et al., 2018). Este tipo de comunicação tem sido mencionado pela literatura como o elegido pelos casais na demonstração de prazer e das suas preferências sexuais (Blunt-Vinti et al., 2018; Hess &

Coffelt, 2012). Apesar da maioria da comunicação sobre sexualidade entre o casal ser não-verbal, não se deve descurar a importância da verbal. Esta é variável de pessoa para pessoa e inclui as percepções, sentimentos e significados que cada um dos elementos da díade lhe atribui, sendo o meio ideal para os mesmos se expressarem de forma clara (Hess & Coffelt, 2012). Neste sentido, comunicar sobre sexualidade, não-verbal ou verbalmente, apresenta-se como essencial para o desenvolvimento e manutenção de relações sexuais saudáveis, uma vez que permite a cada um dos elementos da relação conhecimento sobre as preferências sexuais do outro e, ao mesmo tempo, permite o desenvolvimento de um repertório sexual mutuamente satisfatório (Simon & Gagnon, 1986, como citado em McNeil et al., 2018).

De acordo com um estudo realizado por MacNeil e Byers (2005) existem duas vias entre a comunicação e a satisfação sexual: a instrumental e a expressiva. A via instrumental clarifica que as relações sexuais satisfatórias têm em conta o *self-disclosure* de cada um dos elementos do casal acerca das suas preferências e do que não gostam. Assim, se o nível de conhecimento um do outro a nível sexual aumentar, o casal irá adotar esse mesmo conhecimento nas suas relações sexuais o que, por sua vez, irá motivar relações sexuais satisfatórias. A via expressiva expõe que a comunicação nas relações de intimidade, seja esta sobre sexualidade ou não, aumenta a proximidade emocional e a intimidade da díade, que irá resultar num maior bem-estar sexual. De facto, quando os elementos da relação divulgam informações pessoais um ao outro sucede intimidade (Emmers-Sommer, 2004). Assim, a comunicação e a intimidade são processos recíprocos na medida em que se alimentam um ao outro. Desta forma, ao mesmo tempo que a comunicação pode facilitar a criação de laços entre duas pessoas (Metts, Sprecher, & Regan, 1998), a intimidade apresenta-se como uma variável facilitadora da comunicação sobre sexualidade (Mallory, Stanton, & Handy, 2019). A comunicação sobre sexualidade pode, então, facilitar a intimidade nas relações amorosas se existirem processos de comunicação, ou impedi-la se não existirem (Yoo, Bartle-Haring, Day, & Gangamma, 2014).

De forma geral, conversar sobre sexualidade contribui para a estruturação de relações, apresentando-se como um fator essencial para o desenvolvimento e manutenção de relações saudáveis e, de acordo com vários autores, um forte preditor de satisfação sexual e de satisfação geral com a relação, consequentemente (Blunt-Vinti et al., 2018; MacNeil & Byers, 2005; McNeil et al., 2018). Como refere Butler (2011), uma boa capacidade de comunicação está associada a relacionamentos felizes e saudáveis. Assim, comunicar aberta e honestamente com o parceiro é fundamental para uma vivência sexual mais saudável e satisfatória, existindo, para isso, a necessidade de identificar os tópicos a abordar, sejam

estes a contraceção, as emoções, o prazer e a saúde, em espaços confortáveis para ambos (APF, 2020a).

Em contrapartida, as dificuldades sexuais podem resultar de uma pobre comunicação dos elementos da relação no que respeita as preferências e as necessidades sexuais de cada um deles (Mallory et al., 2019). Existem, por exemplo, experiências sexuais negativas – como abuso, disfunção ou pobre identidade sexual – que podem estar na origem de ansiedade ou vergonha e, por isso, é provável que possam interferir negativamente com a comunicação sobre sexualidade com o parceiro sexual (Jones et al., 2017). Para além disso, os elementos da relação só irão comunicar sobre sexualidade se se sentirem confortáveis para o fazer (Rubinsky & Hosek, 2019).

Em modo de conclusão, a literatura evidencia que a comunicação sobre sexualidade entre casais parece ser improvável em estádios iniciais dos relacionamentos (Metts & Spitzberg, 1996) e, para além disso, este tipo de temática apresenta-se mais desafiante comparativamente a outras áreas (Hess & Coffelt, 2012), uma vez que diz respeito a aspetos íntimos e privados de cada pessoa que requerem um certo nível de intimidade, transparência e risco interpessoal (Montesi, Fauber, Gordon, & Heimberg, 2011). De facto, a sexualidade é um tema na comunicação das relações de intimidade que pode suscitar vulnerabilidade no próprio ao expressar-se e receio pela “resposta” do outro elemento da relação (Butler, 2011; McNeil et al., 2018). No entanto, uma melhor comunicação sobre sexualidade parece resultar de relações longas, uma vez que oferece a oportunidade aos elementos da relação íntima para se sentirem confortáveis reciprocamente (Butler, 2011), tendo em conta que têm mais tempo para se sentirem mais próximos (Mallory et al., 2019). Apesar de a literatura não o referir, pode-se questionar se o mesmo também não acontecerá pelos elementos da relação se conhecerem melhor. Além disso, segundo MacNeil e Byers (2005), é possível que os casais partilhem mais as suas preferências sexuais por comparação ao que não gostam, principalmente num estádio inicial da relação.

Meios familiares e grupos religiosos, por exemplo, em que a discussão de temas sobre a sexualidade são desencorajados ou considerados tabu, podem suscitar uma maior dificuldade em abordar este tipo de assuntos, posteriormente (Jones et al., 2017). Assim sendo, o nível de confortabilidade da pessoa em conversar sobre sexualidade pode variar atendendo aos valores culturais e familiares em que a pessoa está inserida, seja através do meio familiar ou da própria ES (Henry, 2013; Jones et al., 2017) e, conseqüentemente, poderá influenciar os comportamentos sexuais da pessoa (Guzmán et al., 2003).

1.3 A influência da educação sexual na comunicação sobre sexualidade do casal

We need men and women to sit down and talk to each other about sex honestly and openly.

- Emma Thompson

A ES pretende o desenvolvimento dos afetos, relacionamentos e comportamento sexual, promovendo competências para realizar escolhas informadas, reduzir possíveis consequências negativas e tomar decisões satisfatórias na área da sexualidade (GTES, 2007). Os objetivos de aprendizagem para a ES, a nível internacional, integram, de forma específica, as competências para comunicar em todos os relacionamentos, pelo que pretendem, posteriormente, que os estudantes sejam capazes de identificar os diferentes tipos de comunicação; que consigam perceber a importância da expressão de desejos, necessidades e limites pessoais, tanto do próprio como do outro; que reconheçam a importância do respeito e da cooperação neste processo; e, por fim, que consigam fazê-lo de forma eficaz (UNESCO, 2018). Pelo contrário, em Portugal, a comunicação poderá surgir como uma das competências a ser trabalhada pela ES ainda que indiretamente, uma vez que o GTES (2007) defende como um dos conteúdos mínimos a abordar desde o 1º ciclo a “proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas, e disso dando conhecimento à família e/ou professor(a)” (p. 19). No entanto, esta conceção de comunicação parece estar muito ligada à prevenção de formas mais negativas da sexualidade, como o abuso, e não tão centradas em conteúdos que se cruzem mais com a satisfação sexual e com a própria relação, como foi postulado a nível internacional.

De acordo com os modelos previamente expostos, a ES tem vindo a incorporar conteúdos relativos à satisfação sexual, evidenciando a importância que esta detém na vida humana. Atualmente, dada a facilidade com que os jovens obtêm informações de teor sexual, a ES parece ter um papel ainda mais importante, de modo a auxiliar na seleção destas informações para que as mesmas sejam utilizadas da melhor forma (APF/ICS, 2008). Para além disso, educar para as relações e para a sexualidade pode auxiliar os mais jovens a não permanecerem em relacionamentos instáveis e pouco saudáveis (Simpson, Leonhardt, & Hawkins, 2018). Tendo em conta o que foi mencionado anteriormente, sabe-se que alguns modelos de ES primam por instruir os jovens a comunicar abertamente e com respeito no que concerne a assuntos da ordem sexual. Contudo, a maioria das pessoas não o faz (Byers, 2011), o que se deve, maioritariamente, ao facto de não se sentirem confortáveis em falar sobre estes assuntos, não estarem conscientes para as preocupações subjacentes a esta área

(Mitchell & Wellings, 1998) e, ainda hoje, existirem comentários e pensamentos opressivos no que concerne a sexualidade (Fields, 2008).

No entanto, se existir uma interação entre jovens e agentes educativos – como professores, pais, amigos e profissionais de saúde, por exemplo – em ambientes confortáveis para comunicar sobre sexualidade, é bastante provável que estas aprendizagens sejam implementadas nas suas relações (Fields, 2008). Assim, o facto de a ES estar assegurada na lei e na prática dos diversos países leva-nos a questionar o porquê de existirem associações que não têm sido estudadas, uma vez que apesar de existirem vários estudos que avaliam os efeitos da comunicação na satisfação (sexual) do casal, são praticamente inexistentes os que associam a ES e a comunicação sobre sexualidade. Consequentemente, na nossa pesquisa encontramos apenas os dois seguintes.

Henry (2013) realizou um estudo que pretendia explorar as possíveis influências nas relações íntimas após os elementos destas terem participado num curso sobre sexualidade humana. Apesar de não se falar em ES propriamente dita, os resultados evidenciam que a participação nesse curso teve múltiplas influências, tanto a nível pessoal como ao nível da relação. Assim, a comunicação surge como uma das variáveis mais influentes, dado que os participantes começaram a sentir-se com mais abertura para falar sobre sexualidade (Henry, 2013).

Num estudo realizado por Butler (2011), um dos objetivos propostos pretendia explorar a relação entre a instrução de competências comunicacionais, no decorrer da ES, e a capacidade de abordar assuntos de ordem sexual nas relações de intimidade. Os resultados evidenciaram que apesar dos jovens desenvolverem capacidades comunicacionais, não as conseguem colocar em prática. Este resultado é interessante, uma vez que chama a atenção para outras formas de educar para a sexualidade que não as formais, como, por exemplo, o contexto familiar ou o contexto social. O desconforto com o tema da sexualidade foi já apontado como algo que foi inculcado pela sociedade, através do silêncio ou de o tornarem um tema tabu (Henry, 2013). Assim, para ser possível a compreensão total da possível associação entre ES e comunicação sobre sexualidade, deve ter-se em conta o largo espectro que envolve a educação para a sexualidade do indivíduo.

Deste modo, atendendo ao desenvolvimento da sexualidade no contexto relacional (Costa, 2011), se a ES promover uma comunicação eficaz, ou seja, ensinar a comunicar sobre sexo e desejo, estará, consequentemente, a oferecer as ferramentas necessárias para os mais jovens estabelecerem relações saudáveis e felizes (Lehmiller, 2018). Esta investigação

científica surge, então, com o intuito de aprofundar um pouco mais a existência (ou não) de uma associação entre a ES e a comunicação sobre sexualidade.

II. Metodologia

2.1 Enquadramento metodológico do estudo

(...) é o homem que investe o mundo de significados.

- Merleau-Ponty

Tendo em conta a escassez de investigação que interligue as variáveis referidas anteriormente, é necessária uma visão holística dos processos e conteúdos inerentes à ES que influenciam (ou não) a comunicação sobre sexualidade do casal.

Destarte, proponho como objetivo geral deste estudo:

a) Explorar se a ES e a comunicação sobre sexualidade se cruzam na história relacional-íntima da pessoa, atendendo:

- Às percepções atribuídas sobre a experiência e vivência pessoal no que concerne a própria ES;
- Às dinâmicas comunicativas – do próprio e na relação com o outro – respeitantes à sexualidade.

Para além disso, seria impossível não atender a uma conceção mais globalizante destas temáticas e, por isso, foram também objetivos específicos da presente investigação:

- 1) Apreender a percepção de importância de aspetos fundamentais atribuídos à ES;
- 2) Significar a perspetiva crítica no que concerne a vivência pessoal de ES;
- 3) Explorar a influência que a ES possa ter tido ou possa ter na vida da pessoa;
- 4) Compreender os significados que cada um atribui à comunicação no âmbito da sexualidade, como a sua definição e importância;
- 5) Contextualizar as percepções entre a comunicação sobre sexualidade e sobre outras áreas abordadas no âmbito da relação íntima e, por fim;
- 6) Explorar se uma ES que sensibiliza para a importância de comunicar sobre sexualidade, irá promover uma comunicação aberta sobre este tema na relação íntima.

Uma vez que se pretende uma abordagem flexível e construtiva, que procura explorar todas as possíveis vias de conhecimento sobre as diferentes variáveis e a inter-relação das mesmas, atendeu-se a uma metodologia mista. Assim, a metodologia quantitativa é aqui utilizada no sentido de oferecer uma maior objetividade através do rigor matemático a ela

inerente (Silva, Barros, Nogueira, & Barros, 2007). No entanto, como refere Merleau-Ponty, “é o homem que investe o mundo de significados” (como citado em, Holanda, 2006, p. 363) e, por isso, seria impensável não atender ao discurso dos participantes como um dos meios para a construção do significado do que é a realidade ou, pelo menos, as interpretações de cada um sobre o que é a sua realidade (Azevedo, 1998). Desta forma, metodologia qualitativa foca-se, então, na interpretação do discurso, procurando compreender o comportamento humano a partir do que cada um pensa ser a realidade, valorizando o método indutivo e assumindo que factos e valores estão interrelacionados (Teis & Teis, 2006). Para além disso, a metodologia qualitativa completa e compreende os resultados obtidos por meio da metodologia quantitativa.

2.2 Método

2.2.1 Participantes.

Os participantes foram eleitos por conveniência e de acordo com determinadas características, como a idade e experiências relacionais românticas. Desta forma, procurou-se recrutar pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos com uma experiência relacional íntima atual ou passada, pois só desta forma podiam discursar sobre a sua própria experiência. Assim, este estudo integrou 27 participantes (Anexo B), sendo 15 sujeitos do sexo feminino e 12 do masculino, com uma média de idades de 23,9 anos ($M=23,9$), sendo que a maioria apresenta como nível de escolaridade o ensino superior. Nenhum sujeito apresenta nível de escolaridade inferior ao ensino secundário.

2.2.2 Procedimentos de recolha de dados: Entrevista e Questionário.

O procedimento de recolha de dados elegido para a metodologia qualitativa foi a entrevista semiestruturada, atendendo à arte que a envolve: a de ouvir, perguntar e conversar (Miguel, 2010). Assim, entrevista-se pelo interesse e curiosidade pela história das pessoas, numa tentativa de compreender as experiências das mesmas, bem como o significado por elas atribuído. Só assim, através das interpretações e pontos de vista dos participantes, que muitas vezes colocam as do entrevistador em questão, se consegue obter a maior aproximação da verdade (Silva et al., 2007).

O guião da entrevista (Anexo A) foi formulado concordantemente com revisão bibliográfica sobre as variáveis em estudo, dividindo-se em duas partes: ES e comunicação sobre sexualidade nas relações de intimidade. Inserida dentro da componente ES, procurou-se explorar as experiências que os participantes detiveram, como os meios e os conteúdos que integraram a sua ES, e a apreciação que fazem da mesma, como a influência e a importância que teve ou tem na sua vida. Na comunicação sobre sexualidade encontram-se as dinâmicas comunicativas, como a definição, os tipos e as áreas abordadas, bem como a avaliação da própria comunicação sobre sexualidade, incluindo a satisfação e o nível de confortabilidade, e, por último, a importância da mesma.

Após a realização do guião, a pertinência do mesmo foi avaliada de acordo com especialistas em ES e em relações de conjugalidade e sexualidade. Para além disso, realizou-se uma entrevista piloto a um dos participantes, de modo a averiguar a existência de possíveis sugestões para o mesmo guião. Todas as sugestões de melhoria apontadas foram tidas em conta e modificadas concordantemente.

Para além da entrevista, e atendendo à metodologia quantitativa evidenciada neste estudo, também foi realizado um breve questionário (Anexo A) que era efetuado previamente à realização da entrevista, onde os participantes preenchiam as suas informações pessoais, como a idade, o sexo, o nível de escolaridade, a religião e o compromisso atual ou passado numa relação romântica. Para além disso, existiam algumas questões sobre ES e comunicação sobre sexualidade, em que os participantes tinham que se colocar de acordo com o nível de importância ou nível de satisfação perante as mesmas. É importante salientar que as questões pertencentes ao questionário foram adaptadas do *Sex Education Inventory* da autoria de Bennet e Dickinson (1998).

No que concerne as questões de ética, estas foram respeitadas, dado que os objetivos do estudo foram esclarecidos, tendo todos os participantes concordado com os termos de confidencialidade antes do preenchimento do questionário via *online*. Nestes termos ficou explícito que a entrevista seria gravada em suporte áudio de modo a ser possível, posteriormente, a sua transcrição na íntegra. O anonimato do participante foi sempre assumido, uma vez que a cada um era atribuído, imediatamente ao início da participação, um código.

Devido à pandemia por SARS-CoV-2 que interferiu a nível mundial com o quotidiano de cada um de nós, foram realizadas alterações à recolha de dados, sendo que esta ocorreu, maioritariamente, via *online* – seja pelo preenchimento do questionário, como pela realização da entrevista.

2.2.3 Procedimento de recolha de informação: Análise de conteúdo e estatística.

Para a análise das entrevistas, optou-se por uma análise de conteúdo que, de acordo com Bardin (1977), tem como ponto de partida a mensagem, seja ela verbal ou não-verbal, e como finalidade a compreensão e significado associado à mesma. Para isso, após a transcrição integral de cada uma das entrevistas realizadas, é necessário recorrer às seguintes etapas, ordenadamente: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Na pré-análise ocorre a leitura geral dos dados obtidos, bem como organização dos mesmos que sucedem através das primeiras impressões e conclusões que se retiram. É nesta fase que se inicia a modalidade de categorização, construindo-se, para esse mesmo fim, uma tabela de categorias (cf. Tabela 1). Esta tabela também tem em conta o guião da entrevista. Posteriormente, as leituras passam a ser mais completas e precisas. No decorrer da exploração do material alcança-se o núcleo de texto para este ser repartido pelas suas respetivas categorias mais significativas do determinado conteúdo que é abordado. A etapa final, que corresponde ao tratamento dos resultados, é quando se inicia a interpretação dos dados já categorizados, por meio de inferências ou interpretações, e se estabelecem associações destes com o enquadramento teórico e, também, com novas possibilidades teóricas. Este último ponto será abordado no capítulo seguinte.

Para além disso, os dados obtidos por meio do questionário foram analisados através de tabelas de frequências para o nível de importância dos aspetos fundamentais e dos agentes educativos da ES, bem como para o nível de satisfação com a ES, com o conhecimento relacionado com a sexualidade do próprio e a própria relação, atual ou passada, utilizando o SPSS.

Categoria	Subcategoria	Componente	Definição
Educação sexual (ES)	Experiência pessoal (de ES)	Temas/Conteúdos	Temas/Conteúdos que foram abordados na ES geral
		Agentes educativos / Agentes de socialização	Meios e fontes que educaram para a sexualidade
	Apreciação da vivência pessoal (de ES)	Abertura e confortabilidade	Avaliação do próprio no que respeita a abertura e a confortabilidade para abordar a sexualidade
		Influência/Utilidade	Perspetiva de influência ou utilidade da ES nas suas próprias relações íntimas atuais
		Importância	Perspetiva sobre o nível de importância dos aspetos fundamentais da ES
		Avaliação ou Críticas	Perspetiva avaliativa e crítica face à ES
	Dinâmicas comunicativas	Tipos de comunicação (verbal ou não verbal)	Comunicação por meio de palavras; fala; gritos; etc. ou por meio de silêncios; olhares; etc.
		Avaliação	Avaliação da comunicação entre o casal
		Áreas	Áreas de vida abordadas entre o casal
		Definição	Definição de comunicação no contexto da sexualidade
Temas/Conteúdos		Temas/Conteúdos abordadas na comunicação sobre sexualidade entre o casal	
Avaliação (confortabilidade e facilidade)		Perspetiva pessoal sobre a própria comunicação sobre sexualidade	
Comunicação sobre sexualidade no casal	Apreciação da (própria) comunicação sobre sexualidade	Importância	Perspetiva da importância da comunicação sobre sexualidade entre o casal
		Satisfação	Grau de satisfação (0-5) na comunicação sobre sexualidade com o parceiro
	Impacto/Influência	Impacto/Influência ao integrar a comunicação sobre sexualidade entre o casal como um dos conteúdos a ser abordado na ES	

Tabela 1: Sistema de categorias, subcategorias e componentes.

III. Apresentação e discussão de resultados

Nesta secção, proceder-se-á à exploração do conteúdo obtido, primeiramente, por meio do questionário e, de seguida, por meio das entrevistas, explicitando-se os principais resultados e discutindo os mesmos à luz do enquadramento teórico e de nova pesquisa literária.

3.1 Questionário

Como se pode ver pela tabela abaixo (Tabela 2), que representa as frequências das variáveis que integram a **importância dos aspetos fundamentais da ES**, as médias respetivas a cada um são todas superiores a 4 ($M > 4$) e a moda é, para todos, o valor 5 ($Mo = 5$). Assim, entende-se que os participantes referem com mais frequência o valor mais alto, associado a muito importante, no que concerne o nível de importância destes aspetos fundamentais da ES, atribuindo, de forma geral, uma grande importância a todos. A média mais baixa é para o objetivo que remete para as questões éticas e morais relativas à sexualidade ($M = 4.41$) e a mais alta para os objetivos que referem a importância das relações sexuais consentidas e os métodos contraceptivos e a saúde sexual ($M = 4.96$).

Statistics

		nível de importância do objetivo reconhecimento e prevenção de IST's	nível de importância do objetivo questões éticas e morais relativas à sexualidade	nível de importância do objetivo relações interpessoais e sexualidade	nível de importância do objetivo desenvolvimento de competências para as relações íntimas/românticas	nível de importância do objetivo desenvolvimento da abertura na comunicação sobre sexualidade	nível de importância do objetivo métodos contraceptivos e saúde sexual	nível de importância do objetivo de relações sexuais consentidas	nível de importância do objetivo discussão de formas de ajudar famílias a falar abertamente sobre sexualidade	nível de importância do objetivo instrução de formas de comunicar com o parceiro sexual sobre desejo e limites
N	Valid	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,67	4,93	4,41	4,78	4,63	4,85	4,96	4,63	4,67
Mode		5	5	5	5	5	5	5	5	5
Minimum		2	4	2	4	4	4	4	4	3
Maximum		5	5	5	5	5	5	5	5	5

Tabela 2: Tabela de frequências do nível de importância dos objetivos fundamentais da ES

No que respeita o **nível de importância de possíveis agentes educativos de ES** (Tabela 3), percebe-se, desde logo, os grupos religiosos/espirituais como os considerados menos importantes, uma vez que a moda é 1 ($m = 1$), que corresponde a nada importante, e a média também se apresenta como a mais baixa ($M = 1.52$). Ademais, a outros membros familiares também não é atribuída uma grande importância ($M = 2.63$) e os *media*

apresentam-se como um agente educativo com duas modas, correspondendo uma delas ao valor 1 ($m=1$), e com uma das média mais baixas ($M=2.70$). Em contrapartida, os amigos surgem como o agente educativo considerado mais importante ($M=4.26$) e, seguidamente, profissionais como médicos, enfermeiros, psicólogos, professores, entre outros, uma vez que evidenciam a segunda média mais alta ($M=3.78$). Por último, ainda nos considerados mais importante surgem os pais ($M=3.67$).

Statistics

		nível de importância da fonte de informação: amigos	nível de importância da fonte de informação: pais	nível de importância da fonte de informação: outros membros familiares	nível de importância da fonte de informação: profissionais (médicos, enfermeiros, psicólogos, professores, etc.)	nível de importância da fonte de informação: grupos religiosos/espirituais	nível de importância da fonte de informação: MEDIA (ex. redes sociais, TV, etc.)
N	Valid	27	27	27	27	27	27
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4,26	3,67	2,63	3,78	1,52	2,70
Mode		5	4	4	4	1	1 ^a
Minimum		2	1	1	1	1	1
Maximum		5	5	4	5	5	5

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tabela 3: Tabela de frequências do nível de importância de alguns agentes educativos de ES

No que respeita o nível de satisfação na forma como a pessoa foi educada para a sexualidade (Tabela 4), a maioria dos participantes posiciona-se a meio da escala ($m=3$). De acordo com a média ($M=3.56$), pode indagar-se que os participantes se sentem razoavelmente satisfeitos com a sua ES. Em complemento, a maioria dos participantes refere que os seus **conhecimentos relativos à sexualidade** (Tabela 4) é relativamente alto ($M=4.19$) e, por isso, que se encontram perto de muito satisfeitos com os mesmos.

Statistics

		nível de satisfação com a forma como foi educado para a sexualidade	nível de satisfação com o seu conhecimento o relacionado com a sexualidade	nível de satisfação com a sua relação
N	Valid	27	27	27
	Missing	0	0	0
Mean		3,56	4,19	4,44
Median		4,00	4,00	5,00
Mode		3	4 ^a	5
Minimum		1	2	2
Maximum		5	5	5

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tabela 4: Tabela de frequências com o nível de satisfação: a) com a forma como foi educado para a sexualidade; b) com o seu conhecimento relacionado com a sexualidade e; c) com a sua relação

Concluindo a análise quantitativa, pela leitura da Tabela 4, pode admitir-se que, de

forma geral, os participantes se encontram muito satisfeitos (M=4.44) com a sua relação atual ou com a relação passada em que se basearam para participar neste estudo.

Estes resultados, que foram aferidos quantitativamente, irão ser discutidos já de seguida e em conjunto com a análise qualitativa das entrevistas.

3.2 Entrevista

3.2.1 Educação sexual.

São vários os agentes educativos responsáveis pela ES, podendo os mesmos variar entre pais, amigos, professores, profissionais de saúde, entre outros (Atienzo et al., 2009; Bleakley et al., 2008; Ramiro et al., 2011), como foi referido anteriormente. Concordantemente, os participantes referem-nos no decorrer da entrevista e, conscientemente ou não, associam-nos a conteúdos ou temas dentro da ES. Assim, comprometo-me a percorrer e discorrer sobre cada um deles, realçando toda a informação que é pertinente e foco deste estudo.

Começo por falar nos pais, onde, normalmente, se inicia o processo de educação para a sexualidade, ainda que muito discretamente (Atienzo et al., 2009), sendo que somente um participante não menciona a família enquanto um meio ou fonte de informação para a mesma. A grande maioria refere, dentro do meio familiar, os pais (pai e/ou mãe) e apenas um ou outro participante menciona os avós e os tios, especificamente. Os **conteúdos** abordados pelos pais dizem respeito ao amor, à sexualidade e à sua interligação nas relações íntimas, principalmente a questão da importância do amor na relação amorosa e na relação sexual. Este tema, para além de ser abordado diretamente pelos pais, como “sempre nos disseram que isso (relação sexual) é uma coisa importante na vida e que a pessoa tem de gostar para realmente o fazer” (P_11), foi também mencionado como uma aprendizagem por modelagem, através dos valores e exemplos que a própria relação dos pais lhes transmitiu: “eles sempre nos transmitiram os valores deles. Eles ainda estão juntos e sempre nos transmitiram que é importante ter uma relação amorosa e só depois de construirmos uma coisa com alguém é que se deve avançar para a parte da sexualidade” (P_07). No entanto, apesar de ser possível a existência de relações sexuais sem amor, não implica que as mesmas careçam de respeito mútuo. Alguns pais mencionam conteúdos de ordem preventiva dos riscos, como métodos contraceptivos, e abordam a saúde sexual com os seus filhos: “a minha mãe sempre disse “tem cuidadinho, protege-te” (P_10); “ele (pai) sempre me incentivou a

ter uma vida sexual protegida e a ter certos cuidados” (P_27). Estes resultados vão de encontro ao que os autores Atienzo et al. (2009) referem sobre o impacto positivo que a ES fornecida pelos pais pode ter nos comportamentos sexuais dos seus filhos, uma vez que tenderão a adotar posturas que não coloquem em causa a sua saúde como, por exemplo, através da utilização de métodos contraceptivos.

Apesar de metade dos participantes referirem existir “uma **abertura** excelente” (P_00) no meio familiar, os restantes referem-no como um ambiente “um bocado desconfortável” (P_24) para falar sobre sexualidade. Como aponta um estudo realizado por Pariera (2016), uma possível causa para a dificuldade em falar sobre sexualidade entre pais e filhos parece dever-se aos primeiros considerarem os segundos muito novos para esse tema, ainda que os mesmos possam já ter iniciado a sua vida sexual. No entanto, existem alguns participantes que mencionam a família como um meio onde a sexualidade não é abordada ou é abordada com muita dificuldade, desconforto e receio, como se pode comprovar pela seguinte transcrição: “os meus pais não se sentiam de todo confortáveis para falar sobre isso” (P_01). Ademais, em alguns casos, falar sobre sexualidade no meio familiar é tabu ou pecado, o que pode gerar impedimentos na comunicação da pessoa: “o facto de isso ser tabu, leva a que a criança ou o adolescente se sinta mais inibido para comentar certas coisas e eu notei isso em mim” (P_12). Efetivamente, o desenvolvimento de atitudes e comportamentos saudáveis dentro da área da sexualidade devia ser privilegiado no seio familiar, visto este ser um espaço emocional respeitador da privacidade do jovem e ao mesmo tempo disponível para ouvir e esclarecer o mesmo (GTES, 2007). No entanto, o que foi possível perceber através das entrevistas realizadas é que os participantes percecionam que os seus pais não se sentem confortáveis ou até mesmo preparados para abordar estas questões com os seus filhos, como já havia sido demonstrado em estudos anteriores (Byers, 2011; EEGSE, 2016; GTES, 2007).

Como refere Allen (2005b), é dentro dos grupos de pares que se conversa sobre sexualidade mais acessivelmente e, também, mais detalhadamente. Assim, outro grande agente de socialização para a ES é o grupo de pares, mais concretamente os amigos, sendo que todos os participantes os mencionaram como tendo feito parte da sua ES. No entanto, este tópico surgiu muitas vezes interrogado pela entrevistadora – através da pergunta “e como se falava sobre sexualidade com os amigos?” – e não diretamente pelos participantes. As conversas com os amigos estão associadas não só à partilha de experiências relativas a cada um dentro do espectro da sexualidade, como foi referido anteriormente (Allen, 2005b; Bleakley et al., 2008), mas também a brincadeiras, apreciação de mulheres, entre outros. Um

tema exclusivamente mencionado no meio do grupo de pares é o das experiências pessoais, onde, em conjunto, “à medida que cada um ia tendo experiências sexuais aqui e ali, ia partilhando” (P_03) no que respeita a sexualidade, o amor e as relações sexuais, como, por exemplo, “coisas novas que uns e outros tinham experimentado” (P_20). Apesar de se falar com abertura, a maioria dos entrevistados encaram-no como um meio onde “era sempre aquela brincadeirazita e tal” (P_17). Apenas dois participantes refere o grupo de pares como um meio em que se fala com “alguma consciência” (P_01) ou em que existe “alguma informação que não está correta” (P_15).

Menos de metade dos participantes refere os *media* como um agente educativo para a ES, no entanto são alguns os meios informantes dentro desta fonte. Alguns mencionam a utilização da *internet* para o esclarecimento de dúvidas quanto à sexualidade: “qualquer dúvida que tivesse e que não tivesse abertura para falar com alguém, eu procurava e a *internet* auxiliou-me nesses momentos” (P_11). Para além disso, é mencionada a televisão – englobando os filmes, as séries e os documentários – e as redes sociais: “os *media*, os filmes ou séries vão acabando por abordar esse assunto” (P_18). Este é um agente importante, na medida em que é utilizado para ultrapassar barreiras no que respeita as relações sexuais, auxiliando na procura de informações mais elucidativas e explicativas sobre as mesmas (Bleakley et al., 2008). De facto, os *media* são interpelados como um meio com abertura, visto que qualquer um podia pesquisar na *internet* e ver as séries que quisesse. No entanto, alguns participantes mencionam os *media* como agentes educativos não fidedignos, uma vez que podem ter “informação que não está correta” (P_15) e serem abordados conteúdos sexuais que não sejam “propriamente com teor educativo” (P_18). Para além disso, devido à relativa facilidade com que, atualmente, os jovens obtêm este tipo informações, não é garantido que os mesmos as utilizem para realizar escolhas mais instruídas e ponderadas (Piscalho, Serafimo, & Leal, 2000).

Para terminar os agentes de socialização da ES informal, quatro participantes mencionam a sua própria relação íntima, principalmente ao nível da comunicação sobre sexualidade: “mesmo na tua relação, vais-te apercebendo que a comunicação é um fator muito importante” (P_00); “ele foi a pessoa mais importante que me transmitiu o que... O que é que era sexualidade” (P_07). Ademais, apenas um participante menciona “o meio religioso” (P_19) como uma fonte de informação para a ES. Apesar de alguns grupos religiosos poderem estar associados a crenças negativas e que evitam o comportamento sexual (Bleakley et al., 2008; Sánchez, 2005), o mesmo não parece acontecer com o discurso de um dos participantes, que afirma o seguinte: “Mesmo até na parte religiosa, que

normalmente muitas pessoas têm algum preconceito por causa de não se falar sobre métodos contraceptivos. Por acaso foi aí a primeira vez que foi falado, até. Até foi numa sessão de catequese.” (P_19).

A escola, o principal meio formal em que ocorre ES (Ramiro et al., 2011), não é mencionada excecionalmente por um participante. São diversas as disciplinas curriculares que servem o propósito de educar para a sexualidade (Rocha & Duarte, 2015) e, de facto, os participantes referem várias, como Formação Cívica, Educação Moral e Religiosa, Ciências Naturais, Biologia, entre outras. Alguns dos temas abordados remetem para os métodos contraceptivos, mais concretamente a utilização do preservativo, e para a saúde sexual, através das informações ao nível da prevenção de IST's: “Era a nível dos métodos contraceptivos, muito a ver com saúde sexual” (P_27); “doenças sexualmente transmissíveis, formas de evitar contraí-las” (P_20). Na maioria das vezes, estes temas são abordados por profissionais de saúde, especialmente enfermeiras, que palestravam e esclareciam dúvidas sobre os mesmos. Um outro tema que é muito associado ao meio escolar é o funcionamento do corpo (orgânico e biológico): “coisas um bocadinho mais a nível orgânico: como é que o corpo está arrumado e como é que funciona” (P_01), “os órgãos sexuais” (P_21), reprodução, ato sexual e parto – mencionados nas aulas de Ciências Naturais e de Biologia. Para além disso, alguns participantes mencionam o “significado de amor” (P_13) como um dos temas que foi abordado na escola que, de acordo com Rocha e Duarte (2015) também costumam ser mencionados, ainda que com menor frequência.

Assim, e apesar de estar prevista na ES nas escolas de Portugal a enunciação de uma conceção mais holística da sexualidade, que englobe os diversos comportamentos, manifestações e valores subjacentes à mesma (Maia & Ribeiro, 2011), as perceções dos participantes demonstram-nos que o mesmo parece não ocorrer, uma vez que este meio, de forma geral, acaba por se apoiar numa visão mais preventiva e de riscos. No entanto, parece existir uma dificuldade em identificar outros temas e conteúdos dentro da ES que não estes, pelo que uma questão emerge: quais as razões para tal acontecer?!

A falta de preparação dos professores para educar sobre sexualidade pode ser um impedimento para a ES dos alunos (Byers, 2011), apesar dos mesmos se apresentarem como agentes educativos importantes, na medida em que podem fornecer informação essencial e precisa dentro da ES (Bleakley et al., 2008). Apesar de cerca de metade dos participantes entender a escola como um meio onde existe abertura para falar sobre sexualidade, a verdade é que também a mencionam como um meio onde não se sentem à vontade para o fazer, uma vez que “na altura, toda a gente levava aquilo para o gozo, não é? Ninguém levava a sério,

daí não ter tanto impacto” (P_05) e só um ou outro aluno com mais à-vontade é que comentava alguma coisa. Ainda assim, entendem essa falha a um nível mais individual do que com o ambiente em si, caracterizando-o quase sempre como um espaço onde seria possível explorarem as suas dúvidas. No entanto, e em comparação com outros agentes, estes podem não ter um impacto tão acentuado nas crenças dos adolescentes no que respeita as relações sexuais (Bleakley et al., 2008).

Neste estudo, muitos participantes não mencionam a comunicação sobre sexualidade como um dos temas a ter sido abordado na sua ES. No entanto, os poucos que a mencionam referem este tema ter sido abordado e incentivado, direta ou indiretamente, através de vários meios, como a escola, os amigos, os *media*, na própria relação e com os pais: “o facto de a minha mãe nos ter incentivado a falar sobre o assunto, eu acho que, no fundo, também já foi falando sobre esta questão da comunicação” (P_18); “foi muito só no sentido de poderá haver comunicação no casal sobre sexualidade” (P_19); “forma a tornar a relação sexual mais prazerosa” (P_20); “temos que falar quando não nos sentirmos à vontade” (P_24).

De acordo com os resultados dos questionários e entrevistas e com a revisão de literatura, a ES deve ter em conta várias figuras de autoridade, como pais, professores, profissionais de saúde e líderes religiosos, no sentido de promover atitudes saudáveis, normas e valores no que respeita a sexualidade, ao mesmo tempo que educam acerca dos aspetos físicos e conseqüências emocionais que lhe estão inerentes (Bleakley et al., 2008)). De acordo com a Tabela 3 é notável a importância que os participantes atribuem a cada um dos agentes educativos mencionados, especialmente a profissionais de saúde, aos pais e a outros membros familiares. No entanto, não se deve descurar a participação que os *media* e o grupo de pares detém, também, ao nível da experiência de ES da pessoa, uma vez que são meios que contribuem para crenças positivas no âmbito da sexualidade e que aumentam a pré-disponibilidade para as relações sexuais (Bleakley et al., 2008).

De forma geral, de acordo com a análise das entrevistas realizadas, a abordagem de ES que mais sobressai é a “comprehensive sexuality education” (WHO/BZgA, 2010), que pode ser associada ao modelo de riscos, proposto por Sánchez (2005), onde temas como a contraceção, saúde sexual e prevenção de riscos são os mais identificados enquanto componentes da ES dos participantes. Assim, é importante denotar que para além dos profissionais de saúde que surgem, várias vezes, aliados à ES no meio escolar, são mencionados psicólogos e médicos de família, que esclareciam eventuais dúvidas sobre métodos contraceptivos ou outros temas que se lhes colocassem. No entanto, a abordagem anterior é complementada pela “holistic sexuality education” (WHO/BZgA, 2010) e pelo

modelo biográfico e profissional (Sánchez, 2005), onde os temas do amor, da sexualidade e das relações íntimas ou amorosas, são incorporados, ainda que mais discretamente. Como foi referido anteriormente, apesar da “holistic sexuality education” ser a abordagem formal mais recorrente na Europa Ocidental (WHO/BZgA, 2010), estes conteúdos não parecem ser tão associados ao meio escolar, por exemplo.

No que concerne à **perspetiva de influência da ES** nas relações íntimas, as componentes que se encontram mencionadas são relativas: à prevenção e à utilização de métodos contraceptivos, como na “utilização do preservativo” (P_00); na aplicação dos valores que foram transmitidos ao próprio e que o fizeram perceber a sexualidade e as relações de forma “consciente e séria” (P_18); e na abertura em falar sobre sexualidade durante a ES que se alongou para as relações íntimas atuais, ao nível, por exemplo, de não “ter tantas limitações” (P_11). Uma comunicação com abertura sobre sexualidade entre amigos ou entre o casal influencia o comportamento sexual de forma diferente do que a comunicação com os pais e, positivamente, se aumentarem comportamentos sexuais benéficos e diminuir os de risco (Guzmán et al., 2003). De acordo com Pariera (2016), comunicar sobre sexualidade desde cedo na vida da pessoa leva a que a mesma converse abertamente com o seu parceiro e, futuramente, com os seus possíveis filhos. Para além disso, alguns participantes referem uma influência mais “negativa” da própria ES na relação com o outro, sucedendo de uma postura castradora da mesma que “acumula medos, acumula muita coisa em relação à parte sexual” (P_19) ou que se reflete, por exemplo, em que “algumas fantasias (...) se tornem um bocadinho mais tabu” (P_01). Pelo contrário, alguns participantes referem que a ES não teve qualquer influência nas suas relações, não explicando o porquê. No entanto, como apontado por Simpson et al. (2018), para que a ES se reflita, posteriormente, na adoção de posturas saudáveis no que concerne a sexualidade, especialmente ao nível da comunicação, é necessário que a mesma tenha um impacto positivo na vivência pessoal do indivíduo.

Relativamente à **importância dos aspetos fundamentais da ES**, percebemos que os que a maioria dos participantes alude com mais frequência e com maior nível de importância são os métodos contraceptivos, o controlo de natalidade, a prevenção de IST's e as relações sexuais consentidas. Tendo em conta a análise estatística mencionada anteriormente e, também, a Tabela 2, percebe-se que apesar da maioria dos participantes considerarem os aspetos fundamentais da ES mencionadas como muito importantes, eles não são todos abordados na sua ES: “Pelo menos que eu me lembre eram todos muito importantes para serem abordados, mas não sei se são todos abordados” (P_17). No entanto, este resultado

revela-nos a opinião crítica dos participantes, uma vez que apesar da ES pessoal de cada um deles não ter assentado nos vários aspetos fundamentais referidos no questionário inicial, os próprios referem-nos como muito importantes, com grande frequência (Mo=5). Alguns jovens adultos referem não ser “particularmente importante” (P_02) a discussão de formas de ajudar as famílias a falar sobre sexualidade, nem abordar alguns aspetos mais de desenvolvimento de competências para as relações íntimas e românticas, uma vez que “cada um vai-se descobrindo a si próprio” (P_06) e “cada família tem a sua forma de falar” (P_02), ou seja, têm em conta as suas experiências e crescimento pessoais e familiares. Este resultado pode dever-se ao facto do agente educativo mencionado pertencer a uma ES implícita, que é a que surge primordialmente e está associada à aprendizagem de valores morais e sexuais (Byers, 2011; Maia & Ribeiro, 2011). Outro aspeto que os participantes mencionaram não atribuir tanta importância tem a ver com o meio religioso: “já não é tão importante, porque é mais alguma coisa extra que nós não temos que tomar em consideração” (P_24). A religião, de facto, é um possível agente educativo para a ES, no entanto a maioria dos participantes refere no questionário não se identificar com nenhuma (Anexo B), daí que não tenha sido mencionada com frequência.

A **perspetiva crítica face à ES** dos participantes pode ser dividida nos quatro aspetos seguintes: meio escolar, meio familiar, à lacuna em abordar uma componente mais humanista da ES e ao facto da sexualidade ser um tema caracterizado como tabu pela sociedade. Relativamente ao meio escolar, o ambiente não era considerado confortável para abordar estas questões, uma vez que não ocorria “a um nível mais particular” (P_01) e pela necessidade de existir “uma abordagem diferente, uma abordagem mais completa, uma abordagem ao longo dos anos” (P_08) que tem em conta, ao mesmo tempo, uma “abordagem da comunicação, do conhecimento do próprio corpo, da relação de pessoa para pessoa, da diferença entre ter uma relação amorosa e ter uma relação só por intimidade física.” (P_12). Apesar destes temas estarem integrados no plano de ES para as escolas (GTES, 2007), as condições para a implementação dos mesmos pode ser mais difícil, uma vez que a maioria dos formadores não são profissionais de ES e existe pouco tempo disponível para transmitir todos estes conteúdos (Byers, 2011). O meio familiar é criticado pelo facto de a comunicação sobre sexualidade “ser inexistente” (P_02), uma vez que existe, ainda, uma conotação negativa ligada à sexualidade que a percebe como “como (...) qualquer coisa de errado” (P_07) e por não se poder falar “sobre isso sem ser um bicho-de-sete-cabeças” (P_19). Pelo contrário, alguns criticam positivamente o meio familiar, referindo ter tido “sorte de ter uma família que tem essa abertura” (P_15). Para além disso, alguns participantes criticam a ES

por se preocupar “mais com as doenças sexualmente transmissíveis e as prevenções que devemos ter do que com a própria comunicação com o parceiro” (P_00), referindo a necessidade da ES incorporar uma componente mais humanista “e mais de relação interpessoal” (P_01). E, por fim, os jovens adultos entrevistados referem que “podia haver um investimento” (P_07) da ES pelos profissionais de saúde.

3.2.2 Comunicação sobre sexualidade no casal.

De forma geral, os participantes mencionam que nas suas relações íntimas parece existir uma **comunicação** ampla, desde os acontecimentos diários a aspetos mais relevantes: “nós falamos muito sobre tudo” (P_06). Assim, as grandes áreas mencionadas são a vida profissional, vida familiar, vida social, vida íntima, a própria relação, projetos futuros e tomada de decisão: “Tanto falamos da parte mais prática do dia-a-dia, da parte profissional, da parte intelectual, da parte emocional.” (P_22); “A parte profissional, a parte social, a parte sexual” (P_20); “sobre perspectivas futuras, o que queremos para nós, o que não queremos.” (P_11). Apenas um dos participantes refere que “ainda existem coisas que, como é óbvio, ainda não conseguimos partilhar no total” (P_08), outro que menciona não ter falado “muito da minha família” (P_09) e outro que confessa “sobre o trabalho nós evitamos falar” (P_27).

Como apontado por Hess e Coffelt (2012), os diferentes tipos de comunicação – verbal e não-verbal – complementam-se, oferecendo ao casal uma experiência proximal mais rica. Das vinte e sete pessoas entrevistadas, apenas algumas mencionam, livremente, a comunicação não-verbal entre o casal como sendo um fator importante na forma de comunicar do mesmo: “acaba por ser comunicação não-verbal, mas que é tão importante como a comunicação verbal” (P_22). Esta forma de comunicação distingue-se da verbal, porque “não é preciso falar, basta um olhar ou um toque que já se sabe” (P_04), no fundo é “tentar perceber a linguagem corporal da pessoa” (P_21). Para além disso, pode ser efetuada através do uso dos cinco sentidos ou do silêncio “olfato, a visão, o tato, o paladar e a audição, porque também são formas de comunicar e muitas vezes o silêncio também é uma forma de comunicar” (P_12). Assim, parece que a informação que é revelada dentro da relação íntima sobre eles próprios, seja verbal ou não verbal, contribui para a perceção de intimidade da mesma, sendo que a autorrevelação parece ser determinante neste processo (Emmers-Sommer, 2004).

Mais de metade dos participantes **avaliam** positivamente a sua comunicação global na sua relação íntima, como “ótima” (P_06) e “muito boa” (P_20), referindo alguns valores para uma boa comunicação, como a honestidade: “éramos os dois mais ou menos honestos”

(P_03); e a abertura: “É aberta (...) não temos qualquer receio em dizer o que cada um está a sentir no momento” (P_10), salientando a necessidade de existir um crescimento dentro da própria relação para uma comunicação mais efetiva: “Houve um crescimento positivo na nossa comunicação, mas foi preciso aprender ao longo do tempo” (P_13); “Mas é uma aprendizagem com o tempo” (P_21). Para além disso, os participantes mencionam ainda um crescimento linear de abertura no contínuo da própria relação: “Mas sinto que cada vez mais há essa abertura para falarmos” (P_26); “Há sempre uma comunicação aberta” (P_10). Este resultado vai de encontro ao apontado por Butler (2011), uma vez que as relações mais longas ajudam a que o casal se sinta mais confortável para comunicar. Com efeito, parece que as relações mais longas oferecem a oportunidade para o casal se sentir mais próximo emocionalmente e, ao mesmo tempo, permitem que os seus elementos se conheçam um ao outro e à própria relação, co construída por ambos.

A **definição** que os participantes atribuíram à **comunicação sobre sexualidade** vai de encontro ao que foi referido anteriormente sobre este tipo de comunicação ser uma parcela da comunicação geral do casal, que acaba sempre por englobar a partilha de informações relativas à individualidade do casal, à relação sexual e à própria relação: “comunicação (...) com o outro é partilha de informação sobre mim e sobre aquilo que espero da relação” (P_01); “é através da comunicação que as coisas ficam claras para ambas as pessoas, que conseguimos transmitir aquilo que queremos, aquilo que gostamos.” (P_07); “acho que é, por exemplo, a nível mesmo da relação sexual” (P_14); “Passa por os parceiros compreenderem que tipo de atividades ou práticas é que têm mais interesse para um e para outro, e perceber se ambos os parceiros gostam e têm interesse pelo mesmo” (P_16). De acordo com Metts e Spitzberg (1996), é neste tipo de comunicação que os casais expressam as suas necessidades sexuais, os seus desejos e abordam estratégias para os implementar, ajustando-se um ao outro, o que vai de encontro ao discurso dos participantes apresentado anteriormente. Para além disso, algumas pessoas referem a necessidade destes aspetos da sexualidade do casal serem abordados sem receios e com honestidade: “falar da nossa sexualidade sem problema, sem termos receio do que é que o outro vai achar” (P_06); “ser sincero sobre do que são as nossas experiências sexuais” (P_08). Duas pessoas mencionam a comunicação sobre sexualidade como algo que possa ser conversado fora do casal, também, sem receio e sem ser considerado um assunto tabu: “não ter medo de falar, seja com quem for” (P_09); “falar mesmo deste assunto, não ser um assunto tabu” (P_26). Uma pessoa interpreta a comunicação sobre sexualidade como, passo a citar, “o amor propriamente dito” (P_27). No entanto, parece existir um equívoco na forma como os

participantes utilizam os verbos comunicar, conversar e falar, uma vez que não os distinguem, sendo que a comunicação é a única que engloba a componente não-verbal.

Os **temas ou conteúdos** que os participantes acreditam, maioritariamente, incluir a comunicação sobre sexualidade remete para a relação sexual, como vontades, desejos, preferências, o que gostavam de mudar, os seus limites e o que se sentiam à vontade para fazer, seja a nível individual ou da relação íntima: “coisas que queremos mudar, aquilo que não gostamos, aquilo que gostamos mais” (P_02); “os nossos fetiches, os nossos desejos e o que é que queríamos experimentar” (P_07); “o que se queria fazer ou deixar de fazer” (P_23). Para além disso, alguns jovens adultos referem, dentro da comunicação sobre sexualidade: o “conhecimento á volta do consentimento” (P_21); a frequência, ou seja, “as vezes que fazemos, ou não fazemos” (P_11); as posições preferidas e “posições em que eu me sinta mais confortável” (P_08); “métodos contraceptivos” (P_11); “as doenças” (P_09) sexualmente transmissíveis e “problemas sexuais se assim existirem” (P_06).

A atividade sexual é compreendida e negociada através de dinâmicas comunicativas (Wildsmith, Manlove, & Steward-Streng, 2015). Cerca de metade dos jovens adultos entrevistados referem comunicar abertamente, honestamente e com naturalidade sobre sexualidade com o seu parceiro ou a sua parceira: “foi tão natural como todas as outras conversas” (P_08); “Costumamos ter uma boa **abertura** sobre este tipo de assuntos” (P_16); “sempre que alguma coisa não está bem, comunicar sobre ela. É a melhor coisa” (P_22). Dada a sexualidade ser um tema mais desafiante em comparação com outros temas (Hess & Coffelt, 2011), alguns jovens adultos mencionam-a como um assunto delicado, devido ao seu conteúdo íntimo e à sua exposição: “não se fala sobre sexualidade como se fala de outra coisa qualquer” (P_02); “eu acho que temos um bocadinho de vergonha de falar sobre isso” (P_14). Três dos participantes assumem que as diferenças na forma como comunicam sobre sexualidade depende do seu parceiro ou da sua parceira: “se a outra pessoa não tiver tanta abertura, não vais sentir tanto incentivo para falar sobre essas coisas” (P_00); “Acho que isso depende muito de pessoa para pessoa e de casal para casal” (P_12); “algumas abertamente, outras com alguma dificuldade” (P_15). Metts e Spitzberg (1996) referem que este tipo de comunicação parece ser mais improvável aquando o início de uma relação, o que vai de encontro ao que alguns jovens adultos mencionam sobre a comunicação sobre sexualidade sofrer alterações ao longo da evolução do próprio ou da relação: “acho que ao longo do tempo fui ganhando uma certa confiança em mim (...) fui-me sentindo mais à vontade para falar sobre o assunto” (P_07) e “tenho noção que a primeira relação que tive (...) não tínhamos à vontade para falar sobre isso” (P_06), respetivamente. De facto, as

experiências de comunicação sobre sexualidade em relações ou encontros sexuais passados podem afetar as estratégias de comunicação em relações futuras (Berger et al., 2005). Para além disso, a comunicação na relação sobre temas da sexualidade pode levar a uma maior confortabilidade percebida que parece estar associada ao aumento de proximidade emocional (Mallory et al., 2019).

Comunicar sobre sexualidade é de extrema importância, uma vez que ajuda os elementos da relação íntima a conhecerem-se melhor um ao outro dentro e fora da relação (McNeil et al., 2018) e, por isso, todos os participantes lhe atribuíram uma grande **importância**, dado que esta é a “base maior de confiança” (P_26) nas relações. As razões atribuídas são variadas, como por exemplo, por ser o “processo de conhecimento do outro” (P_23); por ajudar “se calhar, a ultrapassar algumas barreiras” (P_19); por contemplar a vivência de uma “vida sexual saudável” (P_18); por ser a “chave mais forte da relação” (P_16); porque “cria uma grande intimidade entre o casal” (P_12); “Porque nada funciona se não houver comunicação” (P_05) e, finalmente, porque sem comunicação os elementos do casal “estão ali miseráveis numa relação que podia estar francamente boa” (P_01). De facto, e de acordo com Denes et al. (2020), conversar após a relação sexual ajuda a estabelecer uma relação emocional mais unida dentro do casal, sendo esta uma forma de comunicar afetuamente.

As dinâmicas comunicativas das relações de intimidade, tais como planear os episódios românticos, seduzir-se mutuamente a construção de um significado partilhado no que respeita a vida sexual do casal, são necessárias para alcançar os resultados sexuais desejados, no entanto isto só acontece quando as pessoas comunicam eficazmente (Hess & Coffelt, 2012). Quando questionados sobre o **grau de satisfação sobre a própria comunicação sobre sexualidade nas suas relações**, variando de 1 a 5, os jovens adultos intervenientes deste estudo atribuíram, maioritariamente, os valores 4 e 5. Apenas dois participantes atribuíram a si próprios o valor 3. Uma vez que a comunicação sobre sexualidade e a satisfação são variáveis que se encontram associadas (Blunt-Vinti et al., 2018; MacNeil & Byers, 2005; McNeil et al., 2018), pode assumir-se que os participantes parecem comunicar eficazmente, uma vez que de acordo com a análise quantitativa previamente exposta e pela Tabela 4, os mesmos, de forma geral, demonstram-se bastante satisfeitos com a sua relação (M=4.44).

Comunicar sobre sexualidade é essencial, e os jovens adultos que participaram neste estudo realçam a importância de “sensibilizar para esta abertura de falar um com o outro sobre o assunto” (P_26). Como referido por Guzmán et al. (2003), comunicar sobre

sexualidade pode influenciar os comportamentos sexuais. Assim, os participantes definem como sendo essencial “passar a mensagem às pessoas que é importante falar com o companheiro” (P_15), “explicar que estamos sempre a comunicar” (P_18) e abordar conteúdos como o “consentimento” (P_21), “limites” (P_24), partilha de “experiências, (...) de vontades” (P_23), “medos” (P_14), “prazer” (P_12), “sobre aquilo que as deixa mais desconfortáveis” (P_07), como o “não desvalorizar a opinião do outro” (P_06) e incentivar “uma comunicação aberta entre o casal” (P_02). No entanto, e como evidenciado pela literatura, a falta de comunicação sobre sexualidade pode estar associada a dificuldades sexuais (Mallory et al., 2019). Ainda que nem sempre isto aconteça, esta informação parece ser compreensível para dois participantes, que mencionam que não comunicar sobre sexualidade na relação pode levar a traições, uma vez que não conversam sobre como “apimentar essa própria relação e acabam por procurar outras pessoas” (P_00).

No entanto, a “maneira como se comunica as coisas” (P_22) dentro da ES também é essencial, sendo que apenas uma pessoa refere que “as pessoas aprendem naturalmente” (P_17) e que não faria sentido abordar a comunicação sobre sexualidade na ES. Apesar de existirem fatores situacionais, tais como as normas sociais, a pressão dos amigos e a influência do parceiro, que podem intervir na implementação de mudanças ou novos comportamentos da pessoa (Ramiro et al., 2011), a ES deve proporcionar aos jovens informações fidedignas respeitantes à sexualidade e às relações sexuais (Maia & Ribeiro). Nomeadamente, deve esclarecer sobre a repressão sexual e o consentimento – como mencionado por vários jovens adultos – bem como deve auxiliar na adoção de posturas mais positivas no que respeita esta temática, como desenvolver uma comunicação mais clara nas relações interpessoais, auxiliar na elaboração de valores próprios derivados de um pensamento crítico, auxiliar na compreensão dos comportamentos do próprio e do outro e auxiliar numa tomada de decisão responsável (Maia & Ribeiro, 2011).

Ao abordar a comunicação sobre sexualidade na ES, podia levar à mesma começar a ser percecionada como “uma coisa normal” (P_06). Assim, “teríamos adolescentes muito mais saudáveis na sua relação com o sexo e com a sexualidade e com as emoções do que aquilo que se vê hoje em dia” (P_22), “Haveria mais abertura, haveria mais confiança e haveria mais respeito” (P_21) nas relações, resultando numa “maior abertura, (...) maior sensibilidade” (P_26) e teria influência ao nível da “cumplicidade” (P_14) entre os elementos das relações íntimas. Como referem alguns dos entrevistados, comunicar sobre sexualidade nas relações de intimidade “permitiria às pessoas ficarem mais felizes durante o ato sexual” (P_12), uma vez que “sem comunicação, nós não sabemos o que a outra pessoa

está a pensar” (P_13). E, por fim, ao comunicarmos sobre sexualidade nas relações “íamos ser todos mais felizes, sem dúvida!” (P_08). De acordo com o postulado pela via instrumental de MacNeil e Byers (2005), os casais que comunicam mais sobre as suas necessidades e explicitam os seus desejos, tenderão a ter relações sexuais mais prazerosas.

Conversar sobre sexualidade, como os limites e o que cada um se sente confortável para fazer, podem ser tópicos particularmente desafiantes para os jovens em relação, como foi referido anteriormente (MacNeil & Byers, 2005). No entanto, falar abertamente sobre sexualidade em família pode promover um contexto de aprendizagem para, futuramente, se comunicar confortavelmente sobre sexualidade nas relações de intimidade (Berger et al., 2005). Desta forma, parece importante ter em conta como se comunicava sobre sexualidade dentro do meio familiar em que a pessoa estava inserida na forma como a mesma comunica, atualmente, sobre sexualidade nas suas relações íntimas. Os resultados demonstram que mais de metade dos participantes deste estudo refere não ter comunicado sobre sexualidade em família, contudo, apenas três participantes não se sentem totalmente confortáveis para falar deste tópico na sua relação, seja por ser “um bocado envergonhada” (P_05) ou por ainda não ter “chegado a esse nível de maturidade” (P_14), sendo que apenas um deles não comunicou sobre sexualidade em família. Curiosamente, os jovens adultos que mencionam não ter comunicado sobre sexualidade em família, demonstram confortabilidade neste tipo de comunicação na sua relação.

Dada a carência de estudos que interliguem estas variáveis, pode-se, apenas, tentar explicar estes resultados. Assim, compreende-se os mesmos tendo em conta que a ES não é estanque e engloba outros agentes de socialização, como os grupos de pares, onde existe uma partilha mais sincera sobre comportamentos, normas sociais e limites pessoais no que respeita o comportamento sexual (Berger et al., 2005). Para além disso, existe uma aprendizagem que decorre de experiências passadas, uma vez que, nas primeiras relações, não existia tanto “à vontade para falar sobre isso” (P_06), devido “à vergonha e à insegurança que temos, porque sempre é uma coisa nova que aparece na nossa vida e com o tempo e com a confiança que vamos ganhando na relação” (P_07) a comunicação acaba por ser mais confortável. Contudo, apesar do participante até se sentir confortável para comunicar sobre sexualidade, para o seu parceiro podia ser “mais complicado” (P_09), o que podia atribuir a este tipo de comunicação “alguma dificuldade” (P_15). Por fim, importa realçar as atribuições que o próprio participante encontra no outro para justificar a dificuldade em falar sobre este tema, como o facto de “terem uma vida ou uma educação sexual não tão aberta” (P_15) ou porque a família do parceiro “não era tão aberta como a minha – então, se calhar,

por exemplo, a nível da sexualidade nunca teve tanta exposição” (P_09). Este resultado é curioso uma vez que a linha de pensamento dos participantes vai de encontro ao que este estudo pretende explorar – a possível associação entre ES e comunicação sobre sexualidade nas relações de intimidade. Para além disso, os participantes têm em conta o meio familiar como o agente educativo dentro da ES como o mais importante para a confortabilidade e facilidade em falar sobre sexualidade nas relações de intimidade, o que vai de encontro ao apontado pelo estudo de Berger et al. (2005).

Apesar da curiosidade deste resultado, o mesmo acentua a complexidade que é o processo de ES, seja formal ou informal, uma vez que esta decorre ao longo do desenvolvimento da pessoa e não pertence a um único período de tempo (Chrisman & Couchenour, 2002; Costa, 2011) ou a um único agente educativo. Para além disso, a ES é muito mais ampla do que a identificada pelos participantes não só em termos de conteúdos trabalhados pela mesma, como já foi questionado anteriormente, mas também no reconhecimento de experiências centrais na própria. Em conclusão, a ES é um processo contínuo no tempo, consoante o desenvolvimento individual e da relação com o outro, e que, por isso, afeta a história relacional-íntima de cada pessoa, interagindo com outras variáveis, como a comunicação (sobre sexualidade).

IV. Conclusões

Este estudo discorreu sobre ES, relações de intimidade e a comunicação sobre sexualidade nas mesmas. Não considero que algum dia seja demais falar sobre ES e o impacto que a mesma pode e deve ter na história relacional de cada um de nós, uma vez que nos orienta na tomada de decisões, mas também nos ensina sobre o que é a sexualidade e de que forma esta se pode manifestar, como já foi referido no enquadramento teórico. A comunicação sobre sexualidade nas relações de intimidade apresentou-se-me através de uma das primeiras leituras nesta longa jornada. Confesso que foi apenas um dos estudos, de Byers (2011), que me fez questionar como poderia a ES estar aliada à comunicação sobre sexualidade, uma vez que, na minha opinião pessoal, não parecem conceitos em pontos tão distintos e distantes assim. Ao procurar sobre a ES e a comunicação sobre sexualidade, vejo a minha curiosidade aumentar à medida que embarco nestes conceitos e verifico, com alguma surpresa, a parca investigação que agrupa estas duas temáticas. Assim, passo a apresentar as principais conclusões deste estudo, ressaltando a necessidade de continuar a aprender mais sobre os conceitos nele explorados.

Os participantes deste estudo demonstram-nos como a ES não é linear nem é atribuída a um só educador, mas sim um processo que vai decorrendo em vários momentos e de diversas formas, através de diferentes temas e por múltiplos agentes de socialização. Relevam como primordiais agentes educativos os pais e a escola, cada um deles associado, respetivamente, a uma ES informal e formal. No entanto, também abordam os amigos, os *media* e os grupos religiosos, pelo que se percebe como os agentes educativos de ES se complementam e não se excluem. De facto e de acordo com a análise e discussão dos resultados, é importante que exista um complemento entre agentes educativos de ES formais, como a escola, e informais, como os pais, uma vez que para discutir tópicos como contraceção, IST's, desenvolvimento emocional e comunicação é necessário um nível de conhecimento e capacidade que os agentes informais nem sempre detêm (EEGSE, 2016). Desta forma, os agentes que contribuem para o desenvolvimento da sexualidade no ser humano são distintos, mas complementam-se, o que mostra que a discussão antiga e ainda atual sobre a quem pertence a responsabilidade de educar para a sexualidade, se aos pais ou à escola, é uma falsa questão, como se abordará mais à frente.

De forma geral, todos os participantes conseguem posicionar-se criticamente face à ES que tiveram, indagando aquilo que podia ser melhor e o que podia ter sido pior. Os

participantes referem que o meio escolar aborda, essencialmente, as competências necessárias para praticar sexo seguro, focando-se muito numa visão preventiva e de riscos. No entanto, apesar de fornecer informação médica pertinente sobre relações sexuais (Bleakley et al., 2008), não menciona outros conteúdos como o amor ou afetos e as relações interpessoais, o que os participantes interpretam como uma falha. Como foi referido anteriormente, parece existir uma certa dificuldade nos participantes em identificar temas dentro da sua ES que não respeitem os de ordem preventiva e de risco. Na minha opinião pessoal, tal pode acontecer pelas perceções que as pessoas atribuem à nomenclatura deste processo – ES – uma vez que pode surgir, erradamente, um olhar mais específico para as questões físicas e corporais da sexualidade. Antes de embarcar eu própria neste processo de aprendizagem incorria no mesmo erro. Para além disso, apesar de atualmente se ter acesso, principalmente pelos *media*, a diversos conteúdos de ordem sexual e por vivermos numa sociedade mais liberal, este acaba por ser um tema mais generalizado. Já falar sobre sexualidade implica, também, falar de amor, de intimidade, de afeto, de emoções e de valores e, por isso, acaba por ser um tema mais desafiante e menos abordado. No entanto, os participantes referem, por meio do questionário, a importância de abordar na ES aspetos como reconhecimento e prevenção de IST's, relações interpessoais e sexualidade e discussão de formas de ajudar famílias a falar abertamente sobre sexualidade, por exemplo.

Ainda de acordo com a perspectiva dos entrevistados, sobre a ES nas escolas não estar a oferecer a panóplia de informações que podia e devia, de acordo com o estipulado pelo relatório final do GTES (2007), pode-se, eventualmente, compreender esta falha atendendo à falta de experiência dos agentes educativos da ES e, também, da necessidade de mais tempo dedicado para a mesma. Assim, é importante refletir sobre estas questões para que se consiga adequar, cada vez mais, a ES formal às necessidades reais e significativas dos mais jovens. No entanto, atualmente, a realidade da ES pode estar contemplada de forma diferente, pelo que os mais jovens podem não carecer deste tipo de informação mais relacional. Tendo em conta o que o discurso dos participantes faz emergir, parece pertinente existirem sessões de ES formal em que o contacto é mais íntimo, ou seja, em grupos mais pequenos, uma vez que poderia contribuir para uma maior exposição por parte dos mais jovens, visto que estes se sentiriam mais à-vontade.

No que concerne à comunicação sobre sexualidade, foi uma boa surpresa perceber que, livremente, os participantes definiam a comunicação como algo que podia não ser exclusivamente verbal. Contudo, apesar de estudos mencionarem uma maior facilidade em comunicar não-verbalmente sobre sexualidade nas relações de intimidade (Hess & Coffelt,

2012), nenhum dos participantes fez referência a este aspeto. Para além disso, considero curioso o facto de quase ninguém referir diferenças entre comunicar sobre sexualidade ou comunicar sobre outras áreas da vida, em contraponto com aquilo que a literatura refere (Hess & Coffelt, 2012). No entanto, e como afirma um estudo realizado por Blunt-Vinti et al. (2018), a comunicação sobre sexualidade nas relações, seja verbal ou não verbal, é importante e deve ser incentivada através da chamada de atenção para a importância desta para, assim, aumentar o nível de satisfação das pessoas com a sua comunicação e com a própria relação sexual. Por isso, penso que deva ser adotada, intencionalmente, uma postura mais preventiva e que decorra desde o início da ES e que explicita a importância de comunicar sobre sexualidade, no sentido de diminuir o medo, receios e mitos atribuídos a este tipo de comunicação (Butler, 2011). Para além disso, os pais como agentes educativos primordiais devem encorajar os filhos a conversar abertamente sobre sexualidade, para que os mesmos não a perspetivem como um tema embaraçante. De facto, quando os participantes foram interrogados sobre a integração da comunicação sobre sexualidade como um dos conteúdos a ser abordado na ES, a grande maioria concordou com a sua pertinência. No entanto, é a própria sociedade e os pais, inclusive, que poderão estar a impedir esta implementação.

Curiosamente, no nosso estudo emergem resultados que vão de encontro ao que vem a ser discutido na atualidade. Justamente nesse âmbito, em 2018/2019 foi criada uma disciplina, de seu nome “Educação para a Cidadania e Desenvolvimento”, obrigatória nos 2º e 3º ciclos que abriga como dois dos seus temas a educação para a saúde e a sexualidade e a igualdade de género, entre outros. Nas últimas semanas esta disciplina tem sido alvo de uma polémica, uma vez que algumas pessoas, entre elas pais, são contra a obrigatoriedade da mesma, dizendo que estes são temas da responsabilidade do meio familiar. Infelizmente e na minha opinião, este pensamento rígido é origem, também, de falta de conhecimentos sobre o que é, realmente, a ES e sobre o que a mesma implica, o que procura trabalhar e discutir. No fundo, a verdadeira questão que se coloca por detrás da existência ou não de uma disciplina no currículo escolar é: se a sociedade quer uma ES com agentes educativos informais que educam com base nas suas crenças pessoais ou uma ES com agentes educativos formais que planeiam e avaliam a sua intervenção com base em conhecimentos científicos e valores universais inscritos em vários documentos, nomeadamente na constituição portuguesa e na carta de direitos sexuais. Por isso, parece-me muito importante que meios formais integrem os pais na ES dos seus filhos, como já foi estipulado pelo GTES

(2007), para que eles sintam que fazem parte da mesma e, ao mesmo tempo, para que também possam aprender mais sobre o que realmente implica este processo de ES.

Por fim e para grande surpresa minha, através do discurso dos participantes não foi possível identificar um impacto (direto) da ES na comunicação sobre sexualidade nas suas relações íntimas, o que foi argumentado no capítulo anterior. Assim, ainda que o GTES (2007) contemple como um dos objetivos para a ES nas escolas o incentivo para conversar sobre como proteger do abuso e a importância de recorrer a uma figura de autoridade quando o mesmo acontece, concluo que a comunicação sobre sexualidade deve ser incorporada na ES formal das pessoas de forma mais direta e intencional e numa visão mais dinâmica, como a que está estipulada a nível internacional pela UNESCO (2018). Como se sabe, a violência e o abuso sexual são temáticas atuais e recorrentes e, através da ES, seria possível ajudar os mais jovens a escapar de relacionamentos abusivos e pouco saudáveis (Simpson et al., 2018). Concomitantemente, também parece importante alertar para a comunicação sobre métodos contraceptivos, uma vez que as relações sexuais desprotegidas podem estar associadas à dificuldade em comunicar sobre estes. Por fim, saliento que apesar do caminho já percorrido e dos debates já realizados, a discussão destes assuntos deve continuar em constante evolução.

Enquanto limitações deste estudo, começo por realçar que a entrevista que construímos tem em conta várias informações passadas, o que leva a que o participante tenha de recordar a sua ES de há vários anos o que nem sempre terá sido fácil e pode ter introduzido um viés para, por exemplo, a recordação dos conteúdos de prevenção de risco abordados em palestras por profissionais de saúde. Para além disso, aquando a exploração dos resultados apercebi-me que a maioria das questões pertencentes à entrevista eram demasiado abertas para os temas em questão e que, por isso, ao mesmo tempo que dava oportunidade ao participante de navegar nas suas memórias, suscitava neles alguma confusão do que selecionar em resposta às mesmas. Ainda sobre as entrevistas, a grande maioria destas foi realizada em chamada de vídeo, ou seja, via *online*, uma vez que decorreram em tempos de confinamento devido à pandemia por SARS-COV-2, o que teve implicações ao nível da leitura do que a pessoa nos comunicava não-verbalmente. No entanto, e de forma geral, as entrevistas superaram as expectativas.

Outra limitação prende-se com as traduções de determinados conceitos de português para a língua inglesa que, como se sabe, é a mais utilizada no âmbito da investigação. Assim, comunicação sobre sexualidade traduzida para inglês pode ser *sexual communication*, *sexuality communication*, *communication about sexuality*, *communication about sex*, entre

outros. Posteriormente, ainda me deparei com termos mais específicos da língua inglesa, como *pillow-talk*. Claro que estas especificidades acarretam alguma dificuldade na procura de bibliografia sobre este conceito, uma vez que posso não estar a explorar todas as possibilidades. Como outra limitação, refiro o meu equívoco em diferenciar a **comunicação** do simples **conversar** ou **falar** sobre sexualidade, uma vez que ao **falar** e **conversar** está presente uma linguagem verbal, enquanto a **comunicação** integra, também, a não-verbal. Este equívoco tornou-se mais saliente na leitura das entrevistas pelas respostas dos participantes que, muitas vezes, confundiam conversar sobre sexualidade, numa lógica de instrução, por exemplo, com comunicar sobre sexualidade, que atende a uma leitura corporal e não apenas verbal. Por fim, como última limitação, menciono o facto de as entrevistas terem sido realizadas a pessoas com uma relação íntima (no presente ou no passado), mas não a casais, pelo que não se teve acesso à comunicação sobre sexualidade no seu todo e atendendo às perspetivas de dois elementos que inteiram a mesma relação íntima.

No que respeita a futuras investigações, dada a escassa literatura que interligue estes temas, parece importante debruçarmo-nos mais sobre os mesmos. Uma vez que se tem vindo a falar mais sobre sexualidade, parece oportuno explorar os contornos que a mesma tem na comunicação, como se fala sobre a mesma nos diferentes meios – em família, entre amigos, na escola, nas relações íntimas e com desconhecidos – e o que a pode influenciar na abertura e confortabilidade perante a mesma. Também poderia ser interessante replicar este mesmo estudo com entrevistas a casais, pela razão apontada anteriormente. Para além disso, poderia ser vantajoso realizar um estudo longitudinal que fizesse o acompanhamento de uma geração, recolhendo dados sobre a sua ES, aos níveis formal e informal, e que explorasse como essa mesma geração comunicaria na idade adulta sobre sexualidade.

Em conclusão, a ES educa sobre sexualidade que é um *script* complexo que engloba atitudes, conceções, valores e ideologias e, por isso deve ser abordada conscientemente e, consequentemente, será interpretada de forma mais real, significativa e correta. Assim, dada a relevância destas questões, faz sentido continuar a explorar estes conceitos que, de facto, não são tão distintos e distantes.

Referências Bibliográficas

- Allen, L. (2005a). Desire, pleasure, power: Understanding young people's sexual relationships. In *Sexual subjects: Young people, sexuality and education* (pp. 116-144). New York: Palgrave Macmillan.
- Allen, L. (2005b). Sperm meets egg? Young people's conceptualisations of sexual knowledge. In *Sexual subjects: Young people, sexuality and education* (pp. 35-61). New York: Palgrave Macmillan.
- APF. (2020a). Educação sexual nas famílias: Falar de sexo com a parceira ou o parceiro. Retrieved from <http://www.apf.pt/educacao-sexual/nas-familias>
- APF. (2020b). Sexualidade: Etapas do desenvolvimento sexual. Retrieved from <http://www.apf.pt/sexualidade/etapas-do-desenvolvimento-sexual>
- APF/ICS. (2008). *A educação sexual dos jovens portugueses - conhecimentos e fontes*. Retrieved from <http://www.apf.pt/educacao-sexual>
- Atienzo, E. E., Walker, D. M., Campero, L., Lamadrid-Figueroa, H., & Gutiérrez, J. P. (2009). Parent-adolescent communication about sex in Morelos, Mexico: does it impact sexual behaviour? *Eur J Contracept Reprod Health Care*, 14(2), 111-119. doi:10.1080/13625180802691848
- Azevedo, J. (1998). Metodologias qualitativas : análise do discurso. In *Metodologias qualitativas para as ciências sociais* (pp. 107-114).
- Bannon, S., Taggart, T., Kehoe, C., & O'Leary, K. D. (2020). Collaborative communication efficiency and problem-solving communication skills are linked to relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*. doi:10.1111/per.12319
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* (Vol. 70). Lisboa: Edições 70, LDA.
- Bennet, S. M., & Dickinson, W. B. (1998). Sex education inventory: Preferred and actual sources. In *Handbook of sexuality-related measures* (pp. 196-200). London: Sage Publications.
- Berger, L., McMakin, D., & Furman, W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence.
- Bleakley, A., Hennessy, M., Fishbein, M., & Jordan, A. (2008). It works both ways: The relationship between exposure to sexual content in the media and adolescent sexual behavior. *Media psychology*, 11, 443-461. doi:10.1080/15213260802491986

- Blunt-Vinti, H., Jozkowski, K., & Hunt, M. (2018). Show or tell? Does verbal and/or nonverbal sexual communication matter for sexual satisfaction? *J Sex Marital Ther*, *45*, 1-30. doi:10.1080/0092623X.2018.1501446
- Bridges, E., & Hauser, D. (2014). Sexuality education: Building an evidence - and rights - based approach to healthy decision-making.
- Brilhante, A., & Catrib, A. (2011). Sexualidade na adolescência. *Feminina*, *39*(10), 504-509.
- Butler, S. E. (2011). *Teaching communication in sex education: Facilitating communication skills knowledge and ease of use*. (Doctor), College of Liberal Arts and Sciences Chicago, Illinois.
- Byers, E. S. (2011). Beyond the birds and the bees and was it good for you?: Thirty years of research on sexual communication. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *52*(1), 20-28. doi:10.1037/a0022048
- BZgA/IPPF. (2018). *Sexuality education in Europe and central Asia*. Cologne: BZgA/IPPF.
- Chrisman, K., & Couchenour, D. (2002). Basic concepts in healthy sexuality development. In *Healthy sexuality development: A guide for early childhood educators and families* (pp. 1-6). Washington DC: National Association for the Education of Young Children.
- Costa, M. E. (2011). Sexualidade e intimidade no sistema conjugal: Uma abordagem integrativa. In *Famílias: Questões de desenvolvimento e intervenção* (pp. 13-35). Porto: Livpsic.
- Denes, A., Crowley, J. P., Winkler, K. L., Dhillon, A., Ponivas, A. L. P., & Bennett, M. (2020). Exploring the effects of pillow talk on relationship satisfaction and physiological stress responses to couples' difficult conversations. *Communication Monographs*, *87*(3), 267-290. doi:10.1080/03637751.2020.1726424
- EEGSE. (2016). Sexuality education – what is it? *Sex Education*, *16*(4), 427-431. doi:10.1080/14681811.2015.1100599
- Emmers-Sommer, T. M. (2004). The effect of communication quality and quantity indicators on intimacy and relational satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, *21*(3), 399-411. doi:10.1177/0265407504042839
- Fields, J. (2008). The prophylactic of talk: Sex education's competing lessons on sexual communication. In *Risky lessons: Sex education & Social inequality* (pp. 68-97). New Brunswick: Rutgers University Press.
- Gonçalves, R., & Faleiro, J. (2013). Educação sexual no contexto familiar e escolar: Impasses e desafios. *HOLOS*, *5*, 251-263. doi:10.15628/holos.2013.784

- GTES. (2007). *Relatório Final. [Final report]*. Retrieved from http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/relatorio_final_gtes.pdf
- Guzmán, B. L., Schlehofer-Sutton, M. M., Villanueva, C. M., Dello Stritto, M. E., Casad, B. J., & Feria, A. (2003). Let's talk about sex: How comfortable discussions about sex impact teen sexual behavior. *Journal of health communication, 8*(6), 583-598. doi:10.1080/716100416
- Henry, D. (2013). Couple reports of the perceived influences of a college human sexuality course: an exploratory study. *Sex Education, 13*. doi:10.1080/14681811.2013.767195
- Hess, J. A., & Coffelt, T. A. (2012). Verbal communication about sex in marriage: patterns of language use and its connection with relational outcomes. *Journal of sex research, 49*(6), 603-612. doi:10.1080/00224499.2011.619282
- Holanda, A. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica *Análise Psicológica, 24*(3), 363-372.
- Holmberg, D., & Blair, K. (2009). Sexual desire, communication, satisfaction, and preferences of men and women in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of sex research, 46*, 57-66. doi:10.1080/00224490802645294
- Jensen, B. (1997). A case of two paradigms within health education. *Health Education Research - HEALTH EDUC RES, 12*, 419-428. doi:10.1093/her/12.4.419
- Jones, A., Robinson, W., & Seedall, R. (2017). The role of sexual communication in couples' sexual outcomes: A dyadic path analysis. *J Marital Fam Ther, 44*. doi:10.1111/jmft.12282
- Ketting, E., & Winkelmann, C. (2013). New approaches to sexuality education and underlying paradigms. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 56*, 250-255. doi:10.1007/s00103-012-1599-8
- Lehmiller, J. (2018). *Tell me what you want: The science of sexual desire and how it can help you improve your sex life*.
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(2), 169-181. doi:10.1177/0265407505050942
- Maia, A. C., & Ribeiro, P. R. (2011). Educação sexual: princípios para ação. *Doxa, 15*(1), 75-84.

- Mallory, A., Stanton, A., & Handy, A. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *The Journal of Sex Research, 56*, 1-17. doi:10.1080/00224499.2019.1568375
- Matos, M. G., Reis, M., Ramiro, L., Borile, M., Berner, E., Vázquez, S., . . . Vilar, D. (2009). Educação sexual em Portugal e em vários países da América Latina *Psicologia Saúde & Doenças, 10*(1), 149-158.
- Matos, M. G., Reis, M., Ramiro, L., Pais-Ribeiro, J., & Leal, I. (2014). Educação sexual em Portugal: Legislação e avaliação da implementação nas escolas. *Psicologia Saúde & Doenças, 15*, 335-355.
- McNeil, J., Rehman, U. S., & Fallis, E. (2018). The influence of attachment styles on sexual communication behavior. *Journal of sex research, 55*(2), 191-201. doi:10.1080/00224499.2017.1318817
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(6), 755-773. doi:10.1177/0265407598156003
- Metts, S., & Spitzberg, B. H. (1996). Sexual communication in interpersonal contexts: A script-based approach. In *Communication yearbook 19*. (pp. 49-91). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Metts, S., Sprecher, S., & Regan, P. C. (1998). Communication and sexual desire. In *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts*. (pp. 353-377). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Miguel, F. (2010). A entrevista como instrumento para investigação em pesquisas qualitativas no campo da linguística aplicada. *Odisseia, 5*.
- Mitchell, K. R., & Wellings, K. (1998). *Talking about sexual health*. London: Health Education Authority.
- Montesi, J., Fauber, R., Gordon, E., & Heimberg, R. (2011). The specific importance of communicating about sex to couples' sexual and overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*, 591-609. doi:10.1177/0265407510386833
- Pariera, K. L. (2016). Barriers and prompts to parent-child sexual communication. *Journal of Family Communication, 16*(3), 277-283. doi:10.1080/15267431.2016.1181068
- Piscalho, I., Serafimo, L., & Leal, L. (2000). *Representações sócias da educação sexual em adolescentes*. Paper presented at the Actas do 3º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, Lisboa: ISPA.

- Ramiro, L., Reis, M., Matos, M., Diniz, J., & Simões, C. (2011). Educação sexual, conhecimentos, crenças, atitudes e comportamentos nos adolescentes. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 29, 11–21. doi:10.1016/S0870-9025(11)70003-7
- Rocha, A. C. (2015). *Educação sexual no contexto escolar português: caracterização, facilitadores e barreiras à sua implementação*. Universidade do Porto, Porto.
- Rocha, A. C., & Duarte, C. (2015). Sexuality education in a representative sample of Portuguese schools: Examining the impact of legislation. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 20, 1-10. doi:10.3109/13625187.2014.951996
- Rocha, A. C., & Duarte, C. (2016). Impacto das políticas públicas na promoção da educação sexual: O caso português. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 7(1), 1-22.
- Rubinsky, V., & Hosek, A. (2019). “We have to get over it”: Navigating sex talk through the lens of sexual communication comfort and sexual self-disclosure in LGBTQ intimate partnerships. *Sexuality & Culture*, 24(6), 613-329. doi:10.1007/s12119-019-09652-0
- Sánchez, F. (2005). *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Silva, A. P., Barros, C. R., Nogueira, M. L., & Barros, V. A. d. (2007). “Conte-me sua história”: Reflexões sobre o método de História de Vida. *Mosaico: Estudos em Psicologia*, 1(1), 25-35.
- Simpson, D. M., Leonhardt, N. D., & Hawkins, A. J. (2018). Learning about love: A meta-analytic study of individually-oriented relationship education programs for adolescents and emerging adults. *J Youth Adolescence*, 47(3), 477-489. doi:10.1007/s10964-017-0725-1
- Teis, D. T., & Teis, M. A. (2006). A abordagem qualitativa: a leitura no campo de pesquisa. *Biblioteca On-line de Ciências da Comunicação*, 1, 1-8.
- UNESCO. (2018). Key concepts, topics and learning objectives. In *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach* (pp. 33-80). Paris: UNESCO.
- Vilaça, T. (2007). Dos modelos de educação para a saúde tradicionais aos modelos de capacitação: abordagens metodológicas da educação sexual em Portugal do 7º ao 12º anos de escolaridade.
- Watzlawick, P., & Beavin, J. (1967). Some Formal Aspects of Communication. *10(8)*, 4-8. doi:10.1177/000276420128-31 January 2002, Geneva. Geneva: WHO.

- WHO. (2015). *Sexual health, human rights and the law*. Geneva: WHO.
- WHO/BZgA. (2010). *Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne: WHO/BZgA.
- Wildsmith, E., Manlove, J., & Steward-Streng, N. (2015). Relationship characteristics and contraceptive use among dating and cohabiting young adult couples. *Perspect Sex Reprod Health*, 47(1), 27-36. doi:10.1363/47e2515
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex Marital Therapy*, 40(4), 275-293. doi:10.1080/0092623x.2012.751072

Anexos

Anexo A. Questionário e guião da entrevista semiestruturada

| Dados sociodemográficos

Código do participante: _____

1. Idade _____
 2. Sexo _____
 3. Nível de escolaridade _____
 4. Profissão _____
 5. Encontra-se, atualmente, numa relação? _____
 - 5.1. Se sim, há quanto tempo? _____
 - 5.2. Se não, alguma vez esteve numa relação romântica? _____
 6. Religião (É praticante? Qual religião? Participa em algum grupo/movimento?) _____
-

7. Refira o nível de importância que atribui aos seguintes objetivos quando se fala sobre educação sexual, sendo 1 Nada Importante e 5 Muito Importante.

	1	2	3	4	5
a. Controlo de natalidade					
b. Reconhecimento e prevenção de IST's (Infeções sexualmente transmissíveis)					
c. Questões éticas e morais relativas à sexualidade					
d. Relações interpessoais e sexualidade					
e. Desenvolvimento de competências para as relações íntimas/românticas					
f. Desenvolvimento de abertura na comunicação sobre sexualidade					
g. Métodos contraceptivos e saúde sexual					
h. Importância de relações sexuais consentidas					
i. Discussão de formas de ajudar famílias a falar abertamente sobre sexualidade					
j. Instrução de formas de comunicar com o parceiro sexual sobre desejo e limites					

8. Refira o nível de importância das seguintes fontes de informação para a sua vivência da sexualidade, sendo 1 Nada Importante e 5 Muito Importante.

	1	2	3	4	5
a. Amigos					
b. Pais					
c. Outros membros familiares					
d. Profissionais (médicos, enfermeiros, psicólogos, professores, etc.)					
e. Grupos religiosos/espirituais					
f. MEDIA (ex. redes sociais, TV, etc.)					

9. Utilizando uma escala de 0 a 5, sendo 1 Muito insatisfeito e 5 Muito satisfeito, posicione-se relativamente às seguintes questões.

	1	2	3	4	5
a. Em que medida se sente satisfeito com a forma como foi educado para a sexualidade?					
b. Em que medida se sente satisfeito com o seu conhecimento relacionado com a sexualidade?					
c. Em que medida se sente satisfeito com a sua relação?					

Bem, agora vamos iniciar a nossa entrevista, onde iremos aprofundar alguns dos temas que foram abordados neste questionário que acabou de preencher. Primeiro, vamos começar com questões que remetem para a forma como foi educado para a sexualidade, depois vamos abordar as questões do amor e a sua importância na vida sexual e, por último, falaremos sobre a sua comunicação sobre sexualidade com o/a seu/sua parceiro/a.

Entrevista semiestruturada

| Educação sexual

1. Como é que foi a sua educação sexual?
 - a. Quem é que o educou para a sexualidade?
 - b. Em que meios recebeu este tipo de informações?
 - c. Como é que sentia esses discursos? O que pensa sobre isso?

2. Como é que avalia cada um destes ambientes em relação à discussão dos temas da sexualidade?
 - a. Havia abertura?
 - b. Como se falava em família sobre sexualidade? E na escola? E com os amigos?
 - c. Que críticas faz à sua educação sexual?
3. De que maneira é que a sua educação sexual influenciou o modo como vivencia as relações de intimidade, atualmente?
 - a. Foi útil?
 - b. Sente que teve/tem influência?
 - c. Em quê ou de que modo tem influência? O que consideram ser diferente pela experiência da educação sexual.
4. Tendo em conta o que respondeu no questionário anterior sobre quais os aspetos fundamentais da educação sexual, pedia-lhe que me explicasse o porquê da sua resposta.

| Comunicação sobre sexualidade

1. Na sua relação, como é a vossa comunicação?
 - a. Comunicam sobre todas as áreas da vossa vida? Quais?
 - b. Como comunicam? Existem particularidades?
2. E, **no contexto da sexualidade**, o que é para si a comunicação?
 - a. Como é a vossa comunicação?
 - b. Se é mais difícil, porque razão acha que o é?
3. Pensando nas relações que teve até ao momento, de um modo geral, como é que abordam as questões sobre sexualidade?
 - a. Que questões abordam?
 - b. Falam das vossas vontades e desejos? Mencionam o que não gostam? O que gostavam de mudar?
 - c. Sente-se confortável para comunicar sobre sexualidade com o seu parceiro(a)?
 - d. Sente que comunica as suas preferências e o que não gosta ao seu parceiro(a)?
4. Tendo em conta a sua educação sexual, pode dizer de que forma foi abordado o tema da comunicação sobre sexualidade entre o casal?
 - a. Foi, ou não, abordado?

- b. (Se não foi) Qual a importância que atribui à comunicação sobre sexualidade entre os casais?
- 5. Acha que a comunicação sobre sexualidade devia ser incorporada nos conteúdos da educação sexual?
 - a. O que acha que deveria ser abordado dentro da categoria da comunicação sobre sexualidade?
 - b. Ao abordar a comunicação sobre sexualidade dentro da educação sexual, acha que mudaria alguma coisa nas relações? O quê? Porquê?
- 6. Numa escala de 0 a 5, o quão satisfeito se sente em relação à sua comunicação sobre sexualidade?
- 7. Na sua opinião, existe algum aspeto que não tenha sido referido/abordado ao longo da entrevista que ache pertinente?
 - a. Qual?
 - b. Porquê?
 - c. Há mais alguma coisa que gostasse de dizer?

Anexo B. Tabela de Participantes

Código	Sexo	Idade	Nível de escolaridade	Encontra-se atualmente numa relação?	Duração da relação	Religião
P_00	M	27	Ensino superior	Não	--	Não
P_01	F	26	Ensino superior	Sim	9	Não
P_02	M	22	Ensino superior	Não	--	Não (sou ateu)
P_03	M	22	Ensino secundário	Não	--	Agnóstico
P_04	F	21	Ensino secundário	Sim	3	Cristã
P_05	F	25	Ensino superior	Não	--	Praticante
P_06	F	25	Ensino superior	Sim	5	Católica
P_07	F	22	Ensino superior	Não	--	Não praticante
P_08	F	22	Ensino superior	Sim	7	Ateu
P_09	M	24	Ensino superior	Não	--	Sem religião
P_10	M	27	Ensino superior	Sim	2,6	Sem religião
P_11	M	26	Ensino superior	Sim	2	--
P_12	F	26	Ensino superior	Sim	--	Não
P_13	F	23	Ensino secundário	Sim	2,6	Agnóstica
P_14	F	21	Ensino superior	Não	--	Católica não praticante
P_15	M	30	Ensino superior	Sim	5	Não
P_16	M	26	Ensino secundário	Sim	2	Ateu
P_17	M	23	Ensino secundário	Sim	1	Não
P_18	F	22	Ensino superior	Sim	2	Não
P_19	M	26	Ensino secundário	Sim	2	Cristianismo (católico)
P_20	F	27	Ensino superior	Sim	9,6	Não
P_21	F	22	Ensino superior	Não	--	Não praticante
P_22	F	25	Ensino superior	Sim	3	Católica
P_23	M	27	Ensino superior	Não	--	Agnóstico
P_24	F	18	Ensino secundário	Não	--	Cristão
P_25	F	21	Ensino secundário	Sim	2,4	Católico praticante
P_26	M	20	Ensino superior	Sim	2	Católico mas não praticante