

SEXUALIDADE

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS



INDICE

- **RELACIONAMENTO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL**
- **DÚVIDAS**
- **NAS RELAÇÕES SAUDÁVEIS EXISTE**
- **O QUE SE VÊ**
- **O QUE SE OUVE**
- **O QUE SE SENTE**
- **NAS RELAÇÕES NÃO SAUDÁVEIS**
- **O QUE SE VÊ**
- **O QUE SE OUVE**
- **O QUE SE SENTE**

RELACIONAMENTO SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS

TER UM/A NAMORADO/A PODE SER UM ACONTECIMENTO VERDADEIRAMENTE EXCITANTE, MAS TAMBÉM UM POUCO ASSUSTADOR. PODERÃO SUGERIR ALGUMAS DÚVIDAS E PREOCUPAÇÕES.

DÚVIDAS

- **SERÁ QUE ELE/ ELA GOSTA MESMO DE MIN?**
- **SERÁ QUE VAMOS FICAR JUNTOS PARA SEMPRE?**
- **SERÁ QUE DEVO CONFIAR NELE/A?**
- **E SE ELE/A QUISER TER RELAÇÕES SEXUAIS? DEVO CEDER? ATÉ QUANDO DEVO ESPERAR?**
- **E SE EU DEIXAR DE GOSTAR DELE/A? COMO LHE DIGO ISTO?**
- **COMO RESOLVER CONFLITOS E DISCUSSÕES?**
- **E SE EU QUISER TERMINAR A RELAÇÃO?**

TER ESTE TIPO DE DUVIDAS É NATURAL. É IMPORTANTE REFLETIR BEM SOBRE ESSAS QUESTÕES E DISCUTILAS COM O/A TEU/TUA NAMORADO/A. PODES TAMBÉM FALAR COM ALGUÉM MAIS VELHO E COM MAIS EXPERIÊNCIA.

TAMBÉM É IMPORTANTE SERMOS CAPAZES DE AVALIAR A “SAÚDE” DA NOSSA RELAÇÃO. SÓ ASSIM SE CONSEGUE IDENTIFICAR E RESOLVER OS PROLEMAS QUE POSSAM EXISTIR.

NAS RELAÇÕES SAUDÁVEIS EXISTE

- **RESPEITO PELAS OPINIÕES DE CADA UM**
- **APOIO E ENTREAJUDA**
- **RESPONSABILIDADE E CONSCIÊNCIA PELOS PRÓPRIOS COMPORTAMENTOS E ATITUDES**
- **LIBERDADE PESSOAL, SEM INVASÕES SÃO ESPAÇO DO OUTRO E SEM VIOLÊNCIA**
- **ALGUM CIÚME, SEM NUNCA O UTILIZAR COMO DESCULPA PARA AGREDIR, MAGOAR, ASSUSTAR OU HUMILHAR A OUTRA PESSOA**

O QUE SE VÊ?

- **RISOS**
- **DEMONSTRAÇÕES DE AFETO E CARINHO**
- **O CASAL A APOIAR-SE MUTUAMENTE**
- **O CASAL A TRATAR-SE COM RESPEITO**
- **O CASAL A FAZER COISAS EM CONJUNTO E TAMBÉM EM SEPARADO**
- **O CASAL A CONVIVER COM OS SEUS AMIGOS**

O QUE SE OUVI?

- **RISOS**
- **COMENTÁRIOS POSITIVOS E DE SUPORTE**
- **ENCORAJAMENTO**
- **ELOGIOS**

O QUE SE SENTE?

- **ALEGRIA**
- **CONFIANÇA**
- **RESPEITO**
- **INDEPENDÊNCIA**
- **CARINHO**
- **APOIO**
- **COMPREENSÃO**
- **SATISFAÇÃO E REALIZAÇÃO**

NAS RELAÇÕES NÃO SAUDÁVEIS

- **PODER CONTROLAR E INTIMIDAÇÃO ATRAVÉS DAS AÇÕES VERBAIS OU FÍSICAS QUE CAUSAM MEDO**
- **ISOLAMENTO E CONTROLO DOS PASSOS, ATIVIDADES E AMIZADES DE OUTRA PESSOA**
- **AMEAÇAS E PRESSÕES**
- **VIOLÊNCIA FÍSICA, VERBAL, EMOCIONAL, PSICOLOGIA, SEXUAL E/OU FINANCEIRA**

O QUE SE VÊ?

- **UM OU OS DOIS ELEMENTOS DO CASAL ASSUSTADOS, COM RECEIO DE FAZEREM ALGO QUE O OUTRO NÃO GOSTE.**
- **DISCUSSÕES**
- **RELAÇÕES CIUMENTAS E DESPROPOSITADAS**
- **VIOLÊNCIA**
- **O CASAL É TRATA-SE SEM RESPEITO, NEM AFETO**

O QUE SE OUVI?

- **DISCUSSÕES**
- **CHORO**
- **INSULTOS**
- **QUEIXAS**

O QUE SENTE?

- **VAZIO**
- **RECEIO**
- **TRISTEZA**
- **DESÂNIMO**
- **DESESPERO**
- **RAIVA**
- **CULPA**
- **CONTROLO**
- **SOLIDÃO**