

Trabalhar a confiança (II): «Conversando com os filhos sobre a sexualidade humana»

Como falar com os filhos sobre sexualidade? Segundo episódio (vídeo e guia) da série “Working on Trust” (Trabalhar a confiança), que pretende ajudar os pais na educação dos seus filhos. Vídeo com legendas em português.

10/08/2018

Para saber como ativar legendas em português, [clique aqui](#).

Guia para aproveitar bem o vídeo

Conversar com os filhos sobre a sexualidade humana. Na cultura atual, as crianças têm acesso desde muito cedo a qualquer tipo de conteúdo da internet através dos *smartphones* e *tablets*. Cada vez interagem mais com outras crianças cujos valores e educação podem ser totalmente diferentes dos seus, e que podem dar-lhes uma visão sobre a sexualidade que nada tem a ver com aquela que gostaria de dar aos seus filhos.

Neste contexto, é necessário que os pais ensinem os filhos a tomar boas decisões. E para que façam boas

escolhas, precisam de estar bem informados e serem capazes de discernir o que é bom e o que é mau para o seu corpo e a sua alma.

Não existe uma receita sobre a melhor maneira de conversar sobre sexo com os filhos. O segredo é criar um ambiente de confiança e naturalidade, tendo em conta a idade e o que são capazes de entender, aproveitando a relação pessoal que tem com cada filho.

Deixamos aqui algumas sugestões de perguntas que podem ajudar a aproveitar o vídeo quando assistir com amigos, na escola ou na paróquia.

Perguntas para o diálogo

- É possível que seja muito cedo para começar a conversar com os seus filhos sobre a sexualidade humana? Qual seria a melhor idade para isso?

- Como podem os pais facilitar aos seus filhos a abordagem destes temas? Existem recursos que podem ajudar a começar essas conversas?
- As mães deveriam conversar com as raparigas e os pais com os rapazes, ou os dois deveriam tentar fazê-lo com os filhos de ambos os sexos? Qual a idade apropriada para falar sobre esses assuntos?
- Perante a variedade de comportamentos sexuais a que as crianças estão expostas hoje em dia, como ensinar melhor a moral cristã? Como podem os pais ajudar os jovens e adolescentes a mover-se em ambientes que admitem uma série de práticas sexuais contrárias à vida cristã?

Propostas de ação

- Certifique-se de que tem com o seu marido/a sua mulher uma visão comum sobre quando e como conversar sobre estes temas com cada filho. Pense se convém adoptar uma estratégia com alguns objetivos em mente. Falem regularmente os dois sobre estes assuntos.
- Seleccionem alguns filmes, programas de televisão e/ou documentários apropriados para a idade dos filhos para assistirem todos e falarem sobre esses temas naturalmente.
- Rezem diariamente pelos vossos filhos e pela sua pureza. Ensinem os filhos a rezar três Avé-Marias todas as noites, antes de dormirem, pedindo a Nossa Senhora que conserve o seu corpo e a sua alma limpos para Deus. Lembrem-se sempre

que eles são filhos de Deus e que o Espírito Santo “habita” neles quando estão em estado de graça.

- Tentem falar mais da beleza do amor humano e que seja esse o contexto quando falarem sobre a sexualidade. Para um cristão, as relações sexuais são sempre uma expressão de amor dentro do casamento e aberta à vida.
- Fomentem nas crianças a vontade de ter um estilo próprio ao vestir-se, elegante e modesto ao mesmo tempo. Uma boa maneira de ajudar, é fazer compras com elas e tentar cultivar o gosto pelas coisas que estão na moda mas que também se enquadrem no seu estilo.

Meditar com a Sagrada Escritura e com o Catecismo da Igreja Católica

- Deus criou o homem à Sua imagem, criou-o à imagem de

Deus; Ele os criou homem e mulher. Abençoando-os, Deus disse-lhes: “Crescei e multiplicai-vos, enchei e dominai a terra. Dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus e sobre todos os animais que se movem na terra” (Gn 1, 27-28).

- Ele respondeu: “Não lestes que o Criador, desde o princípio, fê-los homem e mulher e disse: ‘Por isso, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e serão os dois uma só carne’? Portanto, já não são dois, mas uma só carne. Pois bem, o que Deus uniu, não o separe o homem”. (Mt 19, 4-6)
- Fugiu da devassidão. Qualquer pecado que o homem comete é exterior ao seu corpo; mas aquele que pratica a imoralidade peca contra o seu próprio corpo. Acaso ignorais que o vosso corpo é templo do

Espírito Santo que habita em vós, que recebestes de Deus, e que não vos pertenceis a vós mesmos? É que fostes comprados por um grande preço. Glorificai, pois, a Deus no vosso corpo. (1 Cor 6, 18-20)

- Sede, pois, imitadores de Deus, como filhos muito amados. Progredi na caridade, segundo o exemplo de Cristo, que nos amou e por nós Se entregou a Deus ‘como oferenda e sacrifício de agradável odor’. A imoralidade e qualquer impureza ou ganância nem sequer sejam mencionadas entre vós, como é próprio dos santos, nem palavras torpes nem loucas nem piadas de mau gosto, que são coisas inconvenientes; em vez disso, acções de graça. Porque, sabei-o bem, nenhum imoral, impuro ou avaro, que é como um

idólatra, terá herança no Reino de Cristo e de Deus. (Ef 5, 1-5).

Meditar com o Papa Francisco

- A educação sexual oferece informação, mas sem esquecer que as crianças e os jovens ainda não alcançaram plena maturidade. A informação deve chegar no momento apropriado e de forma adequada à fase que vivem. Não é útil saturá-los de dados, sem o desenvolvimento do sentido crítico perante uma invasão de propostas, perante a pornografia descontrolada e a sobrecarga de estímulos que podem mutilar a sexualidade. Os jovens devem poder dar-se conta de que são bombardeados por mensagens que não procuram o seu bem e o seu amadurecimento. Faz falta ajudá-los a identificar e procurar as influências

positivas, ao mesmo tempo que se afastam de tudo o que desfigura a sua capacidade de amar. De igual modo, devemos aceitar que ‘a necessidade de uma linguagem nova e mais adequada se apresenta especialmente no momento de introduzir as crianças e os adolescentes no tema da sexualidade’. (*Amoris Laetitia* , 281).

- Tem um valor imenso uma educação sexual que cuide um são pudor, embora hoje alguns considerem que é questão de outros tempos. É uma defesa natural da pessoa que resguarda a sua interioridade e evita ser transformada em mero objeto. Sem o pudor, podemos reduzir o afeto e a sexualidade a obsessões que nos concentram apenas nos órgãos genitais, em morbosidades que deformam a

nossa capacidade de amar e em várias formas de violência sexual que nos levam a ser tratados de forma desumana ou a prejudicar os outros. (*Amoris Laetitia* , 282).

- Frequentemente a educação sexual concentra-se no convite a ‘proteger-se’, procurando um ‘sexo seguro’. Estas expressões transmitem uma atitude negativa a respeito da finalidade procriadora natural da sexualidade, como se um possível filho fosse um inimigo de que é preciso proteger-se. Deste modo promove-se a agressividade narcisista em vez do acolhimento. É irresponsável qualquer convite aos adolescentes para que brinquem com o seu corpo e desejos, como se tivessem a maturidade, os valores, o compromisso mútuo e os objectivos próprios do

matrimônio. Assim, são levemente encorajados a utilizar a outra pessoa como objeto de experiências para compensar carências e grandes limites. É importante, pelo contrário, ensinar um percurso pelas diversas expressões do amor, o cuidado mútuo, a ternura respeitosa, a comunicação rica de sentido. Com efeito, tudo isto prepara para uma doação íntegra e generosa de si próprio que se expressará, depois de um compromisso público, na entrega do corpo. Assim, a união sexual no matrimônio aparecerá como sinal de um compromisso totalizante, enriquecido por todo o caminho anterior. (*Amoris Laetitia* , 283).

- A educação sexual deveria incluir também o respeito e a valorização da diferença, que

mostra a cada um a possibilidade de superar o confinamento nos próprios limites para se abrir à aceitação do outro. Para além de compreensíveis dificuldades que cada um possa viver, é preciso ajudar a aceitar o seu corpo como foi criado, porque ‘uma lógica de domínio sobre o próprio corpo transforma-se numa lógica, por vezes subtil, de domínio sobre a criação. (...) Também é necessário ter apreço pelo próprio corpo na sua feminilidade ou masculinidade, para se poder reconhecer a si próprio no encontro com o outro que é diferente. Assim, é possível aceitar com alegria o dom específico do outro, obra de Deus criador, e enriquecer-se mutuamente’. Só perdendo o medo à diferença é que uma pessoa pode chegar a libertar-se

da imanência do próprio ser e do êxtase por si próprio. A educação sexual deve ajudar a aceitar o próprio corpo, de modo que a pessoa não pretenda ‘anular a diferença sexual, porque já não sabe confrontar-se com ela’. (*Amoris Laetitia* , 285).

Meditar com S. Josemaria

“A amizade de que falo, esse saber colocar-se ao nível dos filhos, facilitando-lhes que falem confiadamente dos seus pequenos problemas, torna possível algo que me parece de grande importância: que sejam os pais a dar a conhecer aos filhos a origem da vida; de um modo gradual, moldando-se à sua personalidade e à sua capacidade de compreender, antecipando-se um pouco à sua natural curiosidade. É necessário evitar que os filhos rodeiem de malícia esta matéria, que

aprendam uma coisa que em si é nobre e santa através de uma má confidência de um amigo ou de uma amiga. Aliás, isto costuma ser um passo importante para firmar a amizade entre pais e filhos, impedindo uma separação exactamente no despertar da vida moral.

Por outro lado, os pais têm também que procurar manter o coração jovem, para que lhes seja mais fácil acolher com simpatia as aspirações nobres e inclusive as extravagâncias dos filhos. A vida muda, e há muitas coisas novas que talvez não nos agradem – é até possível que não sejam objetivamente melhores que outras anteriores –, mas que não são más; são simplesmente outros modos de viver, sem maior transcendência. Em muitas ocasiões, os conflitos aparecem porque se dá importância a ninharias que se superam com um pouco de perspectiva e sentido de

humor” (*Temas Atuais do Cristianismo*, 100).

Artigos relacionados:

- Educar o coração
- Educar no pudor (I): os primeiros anos
- Educar no pudor (2): A infância e a adolescência

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/trabalhar-a-
confianca-ii-conversando-com-os-filhos-
sobre-sexualidade-humana/](https://opusdei.org/pt-pt/article/trabalhar-a-confianca-ii-conversando-com-os-filhos-sobre-sexualidade-humana/)
(27/01/2026)