

ÍNDICE

Prefácio.....	7
Introdução – O Fácil e o Difícil em Educação Sexual.....	9
1. ^a PARTE – APONTAMENTO TEÓRICO	13
1. O que é a Educação Sexual	14
2. Contributos para a Educação Sexual	15
3. A Educação Sexual em Portugal	18
4. Objectivos da Educação Sexual	18
5. Técnicas de Educação Sexual	20
6. Passos a Ter em Conta na Preparação das Acções de Educação Sexual.....	23
7. Como Utilizar este Guia	25
2. ^a PARTE – A EDUCAÇÃO SEXUAL NO 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO	27
1. Características da Sexualidade na Pré-Adolescência	28
2. Sugestões de Actividades.....	30
2.1. A Sexualidade ao Longo da Vida	30
2.2. O Nosso Corpo	34
2.3. A Puberdade.....	37
2.4. Diferentes Maneiras de Expressar a Sexualidade	40
2.5. A Sexualidade e os Nossos Sentimentos.....	42
2.6. Os Papéis Sexuais	46
2.7. Os Meus Amigos e a Minha Família	49
2.8. Cuidados e Higiene Corporal	52
2.9. Aparelhos Reprodutores.....	54
2.10. Concepção, Gravidez e Parto	60
3. ^a PARTE – A EDUCAÇÃO SEXUAL NO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO	65
1. Características da Sexualidade na Primeira Fase da Adolescência.....	66
2. Sugestões de Actividades.....	67
2.1. Mudanças Necessárias	67
2.2. Noção de Sexualidade.....	69
2.3. Eu e os Outros	73
2.4. Orientação Sexual	77
2.5. Famílias.....	80
2.6. Papéis Sexuais	82

2.7. Novas Capacidades Reprodutivas	87
2.8. Resposta Sexual Humana	94
2.9. Contracepção	97
2.10. Doenças Sexualmente Transmissíveis	100
2.11. Abusos Sexuais.....	103

4.^a PARTE – A EDUCAÇÃO SEXUAL NO ENSINO SECUNDÁRIO107

1. Características da Sexualidade na Fase Tardia da Adolescência	108
2. Sugestões de Actividades.....	109
2.1. Noção de Sexualidade e Desenvolvimento Psico-Sexual	109
2.2. Beleza e Moda	112
2.3. Comunicação e Sexualidade	115
2.4. Relações de Casal	118
2.5. A Sexualidade e a Lei	121
2.6. Gravidez e Parto	124
2.7. Contracepção	126
2.8. SIDA	129
2.9. Exploração Sexual.....	132

ANEXOS.....135

1. Legislação e Declarações Oficiais sobre Educação Sexual na Escola	137
2. Instituições que Podem Apoiar Actividades de Educação Sexual.....	142
3. APF – Materiais Educativos	144
4. Bibliografia	146