

Faixa etária
10-15



crescendo
e pensando

em relações
sexuais

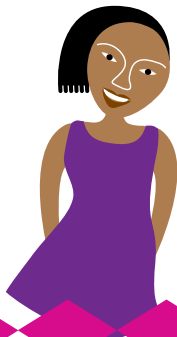


Puberdade

Grandes mudanças ocorrem enquanto você vai crescendo e evoluindo de criança para adulto. Essas mudanças ocorrem em seu corpo, suas emoções e seu comportamento. Esta fase – conhecida como puberdade – é um processo que ocorre lentamente ao longo de vários anos, geralmente entre as idades de 9 e 18 anos. Várias mudanças ocorrem em momentos diferentes para pessoas diferentes. Meninas e meninos geralmente começam a puberdade em diferentes idades. Adolescentes que vivem com o HIV podem atingir a puberdade mais tarde do que outros adolescentes. Todos os corpos são únicos.

Durante a puberdade, algumas mudanças físicas acontecem em meninas e meninos, e algumas variam. Meninas e meninos crescem mais alto, seus órgãos sexuais se desenvolvem, e pêlos púbicos e pêlos nas axilas crescem. Eles suam mais e podem fazer manchas em seus rostos. Uma boa higiene é especialmente importante.

Meninas desenvolvem seios, quadris mais largos e a menstruação (sangramento mensal) inicia. As vozes dos meninos fica mais grossa, cresce a barba e eles podem ter ‘sonhos molhados’, quando o sêmen sai do seu pênis durante a noite. Estas mudanças são todas completamente normais.



Menstruação, ereções (quando o pênis fica duro) e sonhos molhados não são nada para se envergonhar.

Emocionalmente, isso pode ser um momento difícil e confuso, quando você pode questionar quem você é. Às vezes você pode se sentir tímido e desajeitado. Mas também é um momento emocionante. Você ganha novas habilidades. E amigos e relações tornam-se mais importante à medida que você gradualmente se afastar de seus pais.

A puberdade é o início de uma longa jornada para se tornar um adulto e assumir mais responsabilidades na vida. Estas alterações no corpo significa que um menino poderia engrávidar uma menina, se eles tiveram relações sexuais. Mas isso não significa que eles estão prontos para se tornarem pais ainda.



Tomando a decisão certa sobre relações sexuais

Quando você crescer, você provavelmente vai encontrar alguém que você realmente gosta e se sente sexualmente atraído por eles. Ter sentimentos sexuais e querer estar perto deles é natural. Mas não há pressa de ter relações sexuais.

É importante pensar cuidadosamente sobre o que ter relações sexuais, pois podem levar, por exemplo, a uma gravidez indesejada ou você poderia contrair uma infecção sexualmente transmissível, incluindo HIV. Se você está vivendo com o HIV, pode passar o vírus ou ser reinfectado. É por isso que é uma boa ideia esperar até você ficar mais velho antes de ter relações sexuais e, quando o fizer, deve usar preservativo.



Veja 'Vamos usar o preservativo'.



ser capaz de dizer não e não ouvir

É o seu corpo. Então cabe a você se você tem relações sexuais – ou contato sexual de qualquer tipo – com outra pessoa ou não. Só porque você gosta de beijar e abraçar alguém, ou apenas porque você está saindo com alguém, não significa que você tem que ter relações sexuais com eles. Você tem o direito de dizer não ao sexo e também tem o direito de mudar de idéia. Isso é essencial para todo mundo entender, mas especialmente as meninas.

Dizer não ao sexo nem sempre é fácil. Então é uma boa ideia praticar dizendo não com firmeza e clareza.

“Não, eu não quero fazer sexo.”



A outra pessoa deve respeitar sua escolha. Se forçarem você a ter relações sexuais quando não quiser, pode ser agressão sexual ou estupro. Isso nunca está bem.

Se alguém diz não ao sexo, isso não significa que eles não se importam com você ou que estão rejeitando você. Isso



significa que eles não estão prontos para ter relações sexuais ainda. Você ainda pode se importar um com o outro e desfrutar da companhia um do outro sem ter relações sexuais. Além disso, em muitos países, ter relações sexuais com alguém com menos de 16 anos é ilegal.

Em um relacionamento amoroso com alguém em quem você confia, as relações sexuais pode ser uma maneira maravilhosa de expressar como você se sente. É uma coisa especial que deve ser desfrutada com a pessoa certa, no momento certo, quando ambos estiverem prontos.