



NOME: \_\_\_\_\_ MAT.: \_\_\_\_\_  
 ENSINO: MÉDIO SÉRIE: 1<sup>a</sup>; 3<sup>a</sup> TURMA: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2003

## SEXUALIDADE E MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

De repente, o corpo dos rapazes começa a se modificar. O crescimento é mais rápido, o pênis e os testículos se desenvolvem, aparecem pêlos nas axilas e aos redor do pênis, em uma região chamada púbis.

No rosto, já se nota uma penugem que vai se transformando em barba. A voz começa a mudar e, aos poucos, ficar mais grave.

Às vezes, as glândulas sebáceas são invadidas por organismos microscópicos e inflamam, provocando a acne.

Nas mulheres, outras mudanças começam também a ocorrer. Aparecem pêlos no púbis e nas axilas, os seios começam a crescer, o crescimento do corpo se acelera e as formas se arredondam nos quadris, nas nádegas e nas coxas.

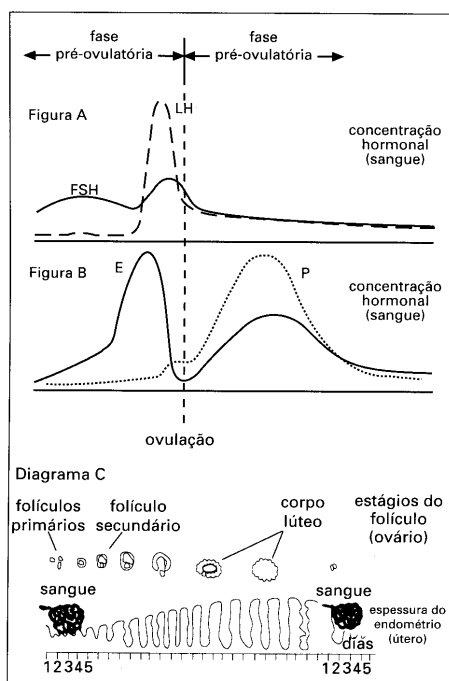
Finalmente, a primeira menstruação, indicando que o corpo da mulher está pronto para gerar filhos. A partir daí, a menstruação vai ocorrer mais ou menos a cada 28 dias, às vezes acompanhada de um pouco de cólica. A menstruação pode durar de três a sete dias. Durante esse período, é importante cuidar bem da higiene pessoal.

Essas modificações ocorrem devido à descarga de hormônios sexuais. Na espécie humana, a produção de gametas e o aparecimento de caracteres sexuais secundários estão relacionados a hormônios sexuais. A adeno-hipófise produz dois hormônios gonadotróficos: o **hormônio luteinizante (LH)** e o **folículo estimulante (FSH)**.

No homem, o hormônio luteinizante atua sobre células intersticiais dos testículos (localizadas entre os túbulos seminiais), estimulando a produção de **andrógenos** (hormônios sexuais masculinos). Entre os andrógenos, o mais importante é a **testosterona**. Os andrógenos regulam o aparecimento de caracteres sexuais secundários. O hormônio folículo estimulante estimula a espermatogênese na presença de pequenas quantidades de testosterona.

Na mulher, o FSH estimula os folículos ovarianos a produzirem óvulos, e esses folículos em desenvolvimento secretam o **estrógeno**, que, na puberdade, é responsável pelo aparecimento dos caracteres sexuais secundários.

Os hormônios gonadotróficos na mulher interagem com os produzidos pelo ovário, de modo que uns controlam a produção dos outros. A interação desses hormônios determina uma série de alterações no sistema reprodutor feminino, dando origem ao **ciclo menstrual**.



1º dia do ciclo → endométrio bem desenvolvido, espesso e vascularizado começa a descamar → menstruação  
 ↳  
 hipófise aumenta a produção de FSH, que atinge a concentração máxima por volta do 7º dia do ciclo.  
 ↳  
 amadurecimento dos folículos ovarianos  
 ↳  
 secreção de estrógeno pelo folículo em desenvolvimento  
 ↳  
 concentração alta de estrógeno inibe secreção de FSH e estimula a secreção de LH pela hipófise / concentração alta de estrógeno estimula o crescimento do endométrio.  
 ↳  
 concentração alta de LH estimula a ovulação (por volta do 14º dia de um ciclo de 28 dias)  
 ↳  
 alta taxa de LH estimula a formação do corpo lúteo ou amarelo no folículo ovariano  
 ↳  
 corpo lúteo inicia a produção de progesterona  
 ↳  
 estimula as glândulas do endométrio a secretarem seus produtos  
 ↳  
 aumento da progesterona inibe produção de LH e estrógeno  
 ↳  
 corpo lúteo regride e reduz concentração de progesterona  
 ↳  
 menstruação

Apesar de num ciclo de 28 dias a ovulação ocorrer aproximadamente na metade do ciclo, nas mulheres que têm ciclos regulares, não importa a sua duração, o dia da ovulação pode ser calculado como sendo o 14º dia ANTES do início da menstruação.

Generalizando, pode-se dizer que, se o ciclo menstrual tem uma duração de **n dias**, o possível dia da ovulação é **n - 14**, considerando **n = dia da próxima menstruação**.



As mudanças que acontecem na adolescência indicam que o corpo está se preparando para a reprodução.

Os hormônios sexuais também estimulam o desejo pelo sexo oposto. Por isso, é a época dos primeiros namoros.

E não poderia ser diferente. De nada adiantaria o corpo estar pronta para a reprodução se não houvesse interesse sexual entre rapazes e garotas.

O sexo é uma complexa função corporal que depende do cérebro, dos nervos, de hormônios, músculos e do fornecimento de sangue. Há vários fatores que podem afetar essas partes do corpo e provocar problemas sexuais.

A resposta sexual (ato sexual) consiste de três fases:

1. A fase do desejo (libido) é controlada pelo cérebro e funciona junto com fatores psicológicos e hormônios sexuais.
2. A fase de excitação (ereção nos homens e lubrificação nas mulheres) dá-se por estímulos psicológicos (por exemplo, fantasias, lembranças), sensoriais (por exemplo, olfato, visão, audição) ou táteis (por exemplo, o toque).
3. A fase do orgasmo (ejaculação nos homens e clímax nas mulheres), que é desencadeada por contrações musculares sob controle nervoso.

Uma interrupção em qualquer dessas fases pode resultar em problemas para se levar uma vida sexual normal. Fatores como doença, drogas, cirurgia e problemas emocionais podem interferir no funcionamento sexual normal.

O sexo é uma parte normal e importante da vida adulta para homens e mulheres. As pessoas manifestam a sua sexualidade de maneira própria. A sexualidade tem um significado que vai além do ato sexual físico. Envolve sentimentos e atitudes e tem um sentido diferente de pessoa para pessoa. Há muitas variações normais entre os sentimentos sexuais das pessoas e os diferentes momentos pelos quais passa um mesmo indivíduo. Entretanto, a sexualidade pode e deve continuar ativa a vida toda.

#### O ORGASMO

Para muitas mulheres, o orgasmo ainda é um problema. Principalmente porque durante muito tempo a sociedade não admitia que a mulher também pudesse sentir prazer na relação sexual. Por isso, ela foi acostumada a apenas satisfazer o homem. A partir das últimas décadas, no entanto, o prazer feminino tem sido defendido com mais liberdade, permitindo que tanto a mulher quanto o homem possam refletir sobre o assunto.

Quando o homem está preocupado só com o seu prazer, dificilmente a mulher terá orgasmo, porque o ritmo dela é mais lento e necessita de mais estímulos.

Se ela não tiver discutido com o parceiro sobre a maneira de evitar a gravidez, o medo de engravidar pode deixá-la tensa e nervosa, atrapalhando o orgasmo.

Às vezes é necessário um período de aprendizagem, a fim de que os dois se conheçam bem e tudo aconteça de modo natural. Cada pessoa tem o seu momento, e deve respeitar. Para que a excitação leve ao orgasmo, é preciso um entendimento especial dos corpos.

Quando os parceiros trocam carícias, a excitação da mulher vai aumentando. No homem, o pênis fica ereto; na mulher, aumenta a secreção vaginal. Esse líquido lubrifica a vagina para facilitar a entrada do pênis.

Há também um acúmulo de sangue que provoca inchamento dos órgãos genitais e endurecimento do bico do seio.

#### COMO EVITAR A GRAVIDEZ

Para evitar a gravidez, a mulher deve usar alguns dos diversos métodos anticoncepcionais existentes. Veja alguns na tabela a seguir:

NOME: _____	MAT.: _____	<b>Biologia</b>
ENSINO: _____ MÉDIO _____	SÉRIE: 1 <sup>a</sup> ; 3 <sup>a</sup> _____	DATA: ____/____/2003
TURMA: _____		

MÉTODO	DESCRIÇÃO
Pílula	comprimido que contém hormônios e, por isso, impede a ovulação.
DIU	É uma pequena peça de plástico que o médico coloca dentro do útero da mulher. Somente o médico pode colocar o DIU.
Diafragma	O diafragma é uma capa de borracha que é colocada de modo a tampar a entrada do útero. Deve ser usado juntamente com um creme ou uma geléia espermicida e colocado 2 horas antes da relação sexual.
Coito interrompido	O homem retira o pênis quando sente que está para ejacular, lançando o sêmen fora da vagina e dos órgãos genitais externos da mulher.
Tabelinha	A mulher faz uma tabela para saber quais são os seus dias férteis, ou seja, aqueles em que tem maior probabilidade de engravidar. A fertilidade é indicada pela ovulação. Como o óvulo sobrevive dois dias e o espermatozóide dura três dias ou mais, a mulher não deve ter relações durante os três dias que vêm antes da ovulação, nem até dois dias depois. O primeiro passo é descobrir o dia da ovulação. Sabendo que, em geral, ela acontece 14 dias antes da menstruação.
Temperatura e muco	A mulher anota diariamente a temperatura de seu corpo, tomada pela boca. Deve fazer isso ao acordar, antes de levantar-se. Depois da ovulação, a temperatura sobe mais ou menos 0,3°C. Se após três dias ela continuar mais alta do que a dos outros dias do ciclo, isso significa que a ovulação já ocorreu e o óvulo não está mais vivo. Portanto, não há mais risco de fecundação. O muco é uma secreção que sai da vagina quando a mulher está no período fértil. Dois a três dias após a menstruação, há pouco ou nenhum muco e o risco de gravidez é menor.
Camisinha	É um invólucro de borracha fina. Encontrada nas versões masculina e feminina. A masculina deve ser colocada no pênis ereto antes da penetração na vagina e retirada após ejaculação, ainda com o pênis ereto. ÚNICO QUE PREVINE DST's (Doenças Sexualmente Transmissíveis).
A esterilização	esterilização feminina – é feita uma cirurgia em que o médico corta e amarra ambas as trompas. Assim, a ligação existente entre o ovário e o útero é interrompida e o espermatozóide não pode mais se encontrar com o óvulo. esterilização masculina _ é feita uma cirurgia denominada vasectomia, onde homem recebe anestesia local e é feita uma pequena abertura na pele da bolsa escrotal por são cortados e amarrados os canais deferentes. Com isso, o caminho dos espermatozóides em direção à uretra fica interrompido.

**Novos métodos e maiores informações:** [www.afh.bio.br](http://www.afh.bio.br)