



Ser pai /mãe de crianças ou jovens sexualmente reactivos¹

Nada provoca mais desconforto nos pais do que o tema das crianças e o sexo. Infelizmente, muitas das crianças que estiveram institucionalizadas ou em acolhimento correm um risco elevado de apresentar comportamentos sexualizados. Quando cuidamos de crianças que têm reacções sexualizadas, precisamos de lutar contra as nossas próprias visões da sexualidade. Para muitos pais, esse tópico provoca reacções profundas de medo, assim como a sensação de descontrolo. As reacções sexualizadas das crianças ou as suas encenações sexuais tendem a ser a gota de água para muitas famílias. Os pais ou cuidadores cujos filhos têm reacções sexualizadas sentem muitas vezes vergonha e sofrem um isolamento significativo. Nós, pais, precisamos de nos desafiar a compreender melhor os nossos filhos. Quanto mais desconforto tivermos, maior será a probabilidade de reagirmos com vergonha e raiva quando os nossos filhos manifestarem reacções sexualizadas.

Definições

Vamos começar pelo mais elementar: qual é a diferença entre ser «sexualmente reactivo» e ser «sexualmente abusivo»?

- A **reactividade sexual** surge quando uma criança reage de maneira sexualizada a coisas que acontecem. Também pode identificar etapas de desenvolvimento que a criança perdeu e comportamentos ou modos disfuncionais de lidar com o dia-a-dia.

¹ Monica Coahu, Parenting Children or Youth who are sexually reactive, Summer 2017, issue of Adoptalk <https://www.nacac.org/resource/parenting-children-or-youth-who-are-sexually-reactive> A responsabilidade da tradução é nossa.

Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência a Adoptalk e a adoptareacolher.pt.

- **Abuso sexual** significa usar comportamentos sexuais para controlar, ameaçar, assediar, explorar, intimidar, etc.

A investigação demonstrou que uma criança que sofreu negligência extrema pode começar a agir de maneira sexualmente reactiva, buscando a autoestimulação para aliviar o stress. A exposição precoce a traumas sexuais ou a estímulos sexuais incompreensíveis pode contribuir para hipersexualidade ou para problemas de comportamento sexual. Mas é importante ter em mente que nem todas as crianças que foram sexualmente abusadas agem de forma sexualmente agressiva. E é importante saber que nem todas as crianças que têm comportamentos sexualmente reactivos acabam por ter comportamentos mais perigosos. **Com correcção consistente, calma e apoio amoroso, incluindo educação sobre os limites e partilha de informações sobre sexo**, a maioria das crianças aprende maneiras saudáveis de responder às suas necessidades.

Como profissionais e membros da família, é fundamental que **não rotulemos** as crianças com problemas de comportamento sexual como agressores.

O que é um comportamento sexual normal?

COM AS CRIANÇAS

Temos de nos lembrar que, até certo ponto, todas as pessoas são seres sexuais. Para as crianças, o comportamento sexual normal inclui:

- Conversas sobre os genitais ou sobre reprodução com colegas ou irmãos de idade semelhante;

- Acções como «mostra-me as tuas e eu mostro as minhas», com os colegas;
- Brincar aos «médicos»;
- Masturbação ocasional, sem penetração;
- Beijar ou *flirtar*;
- Palavrões ou piadas ordinárias dentro do grupo de pares.

Mais uma vez, precisamos de estar conscientes de que, embora estes sejam comportamentos normais, isso não significa que não possam ser educados e que não se estabeleçam limites. Por exemplo, a masturbação, quando não é obsessiva, é um comportamento normal. Faz parte do nosso trabalho enquanto pais e cuidadores educar e estabelecer limites quando as crianças têm comportamentos fora da norma. Por exemplo, se o seu filho se está a masturbar na sala de estar, deve educá-lo e estabelecer um limite dizendo: «Eu sei que isso te sabe bem, mas a masturbação é um acto privado, e este não é um lugar privado. Isso é algo que podes fazer quando estás sozinho no quarto ou na casa de banho.»

Os seguintes comportamentos podem ser preocupantes em crianças:

- Obsessão com temas sexuais (especialmente quando estes são sexualmente agressivos);
- Puxar a saia de outras crianças para cima ou as calças para baixo;
- Conversas sexualmente explícitas ou precoces com os colegas;
- Criação de *graffiti* ou desenhos sexuais (especialmente se direccionados a outras pessoas);
- Provocação sexual ou causar embaraço noutras pessoas;
- Espiar, expor-se, dizer obscenidades, interesse pornográfico, fricção (esfregar-se contra o corpo vestido de outra pessoa para gratificação);
- Obsessão com a masturbação;
- Masturbação mútua ou em grupo;
- Simulação de preliminares com bonecos ou colegas (vestidos).

Os seguintes comportamentos são altamente preocupantes:

- Conversas sexualmente explícitas com crianças ou adultos de idades muito diferentes;
- Tocar nos órgãos genitais de outras pessoas;
- Diminuir-se a si próprio ou a outras pessoas usando para isso temas sexuais;
- Forçar a exposição dos órgãos genitais de outras pessoas;
- Induzir o medo ou ameaça de força;
- Propostas / ameaças sexualmente explícitas (verbais, escritas ou eletrónicas);
- Espiar repetido ou crónico;
- Masturbação compulsiva (ou com penetração);
- Simulação de relações sexuais com bonecos, outras crianças ou animais.

Estes são sinais de perigo:

- Penetração oral, vaginal ou anal de bonecas, crianças ou animais;
- Forçar outras pessoas a tocar nos seus órgãos genitais;
- Simulação de relações sexuais com colegas sem roupa;
- Qualquer lesão genital ou sangramento (não explicada por uma causa acidental conhecida).

COM ADOLESCENTES

O comportamento sexual normal em adolescentes inclui:

- Conversa explícita com colegas;
- Obscenidades ou piadas;
- Insinuação ou *flirt*;
- Interesse erótico ou masturbação;
- Namoro, abraços e beijos;
- Preliminares;
- Masturbação mútua;
- Relação sexual monogâmica (estável ou serial).

Os nossos valores podem dizer-nos para restringir os comportamentos acima, mas eles não são anormais, prejudiciais ao desenvolvimento ou ilegais. Lembre-se de que os pais podem e ainda devem educar e estabelecer limites.

Estes são os comportamentos que podem causar preocupação com os adolescentes:

- Preocupação com sexo ou ansiedade em relação à sexualidade;
- Interesse pornográfico;
- Ter relações sexuais com múltiplos parceiros (não ser monogâmico);
- Temas sexualmente agressivos
- Tornar outros num alvo ou levá-los a ficar envergonhados;
- Violar o espaço corporal ou os limites pessoais;
- Espiar outros ou expor-se em demasia;
- Lamúrias e gestos obscenos.

Os seguintes comportamentos são preocupantes:

- Masturbação compulsiva;
- Degradação ou humilhação de outros;
- Uso de pornografia sexualmente agressiva;
- Conversa sexual ou contacto com indivíduos significativamente mais jovens ou mais velhos;
- Agarrar, gozar e fazer ameaças sexuais explícitas;

Os seguintes comportamentos são ilegais para todas as faixas etárias:

- Abuso sexual;
- Assédio;
- Telefonemas, e-mails, textos ou posts obscenos;
- Voyeurismo;
- Exibicionismo;
- Abuso sexual infantil;
- Pornografia infantil;
- Violação;
- Bestialidade.

São também preocupantes as relações de assimetria na actividade sexual: diferença de força, poder da popularidade, diferença na autoimagem, rótulos arbitrários («líder», «chefe», etc.) e papéis de fantasia em jogo («rei», «médico», «pai», etc.). Uma questão importante é se é divertido para ambos os parceiros ou apenas para um deles. Outros sinais óbvios de desigualdade são diferenças de idade, diferenças de tamanho, de autoridade (como uma *babysitter*/criança pou jovem ou um professor /aluno) ou grupos contra uma pessoa ou um grupo menor.

É importante julgar cada situação individualmente. Por exemplo, as diferenças significativas de idade podem ser preocupantes, mas se um jovem de 17 anos está num relacionamento monogâmico com um de 22, precisamos verificar se o relacionamento envolve coerção ou controlo ou respeito e bondade. Não é muito importante que não queiramos que o nosso filho esteja num relacionamento sexual, o relacionamento acima é uma preocupação diferente do que o de um jovem de 17 anos que tem parceiros em série ou múltiplos, mesmo que sejam da mesma idade.

Que podemos nós, como pais, fazer?

Em seguida, deixamos as etapas que precisa de seguir se for cuidar de uma criança sexualmente reactiva ou que apresenta comportamentos preocupantes. Saiba, por favor, que esta parentalidade pode ser difícil, pelo que é fundamental **que os pais tenham um sistema de apoio contínuo. Descobri que é muito útil ter o apoio de colegas e grupos de acolhimento ou adopção que não demonizem a criança, e se concentrem na necessidade que esta tem de estrutura e de desenvolvimento de relacionamentos.**

SINTA-SE CONFORTÁVEL COM O SEXO

Primeiro, precisará de se sentir confortável com a sua própria sexualidade e crenças sexuais – use nomes próprios para as partes do corpo, se necessário faça terapia, e converse com outros pais. Pode treinar conversas sobre sexo com o seu parceiro ou com um amigo próximo. Também pode escrever um diário, de forma a refletir sobre o que o deixa ansioso, para

conseguir começar a normalizar o sexo. Tem a sua própria história de traumas por tratar? É importante que os pais sejam capazes de auto-reflexão. Se está a lidar com uma história de trauma, precisa de pensar sobre como pode dar os passos para se mudar a si mesmo, de forma a ajudar melhor o/a seu/sua filho/a. Enquanto pais, também precisam de ter consciência de que as crianças estão a ver, a ouvir e a aprender convosco. Certifiquem-se de que elas estão a aprender as coisas certas sobre a sexualidade. Evitem piadas e insinuações sexuais. Não usem sarcasmo nem façam troça. A maioria das crianças com história de trauma não consegue compreender o humor e fica magoada e confusa.

CRIE OPORTUNIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO DO SEU FILHO

Existem alguns desafios que, quando são mais graves do que o normal para a idade da criança, parecem estar associados à dificuldade de controlar comportamentos:

- Tendência para agir em vez de usar uma comunicação mais eficaz;
- Falta de empatia; incapacidade de reconhecer quando lhe fizeram mal;
- Não ter um sentido de responsabilidade pelo próprio comportamento e os danos que ele causa.

Para lidar com esses desafios, os pais podem concentrar-se no desenvolvimento das seguintes capacidades com os seus filhos:

- Comunicação eficaz e clara;
- Empatia pelos outros e responsabilização pelas suas acções.

Para terem sucesso, os pais precisam de pensar sobre o modo como as crianças adquirem normalmente essas capacidades e devem tentar criar oportunidades para o seu desenvolvimento no dia-a-dia. Os pais devem ter em mente a idade de desenvolvimento da criança, que pode ser diferente da sua idade cronológica. Ensine-os a reflectir e a compreender os seus gatilhos/limites, bem como as normas que deles se esperam.

Aqui estão algumas estratégias e tópicos:

- Pergunte ao seu filho: «O que é um amigo? Como é que um amigo age ou se comporta? O que se pode pedir a um amigo para fazer ou que não se deve pedir para fazer?»
- Para ensinar a ser empático, pode perguntar: «O que é um problema? O que é um problema pequeno? O que é um problema grande? Para quem é um problema?» Explique os motivos pelos quais a reactividade sexual é um problema para eles e para as outras pessoas. Ajude-os a compreender as emoções subjacentes aos seus comportamentos, bem como os riscos de dano em si e nos outros.
- Use exemplos que vê nos meios de comunicação social ou no mundo para os ajudar a reflectir sem que fiquem na defensiva ou sintam vergonha. Por exemplo, se estiver a fazer compras com a sua filha e virem uma criança a fazer algo desagradável, pode dizer: «Uau. Viste aquilo? Como achas que a outra pessoa se sentiu? Achas que isto é um problema pequeno, médio ou grande?» Desta forma, as crianças aprendem, mas não sentem vergonha, porque não é sobre elas. Os pais precisam de estar alerta para estas oportunidades e, à medida que as vão ensinando, também estão a desenvolver o relacionamento com a criança;
- Pode usar a experiência dolorosa do seu filho para sentir empatia. Um método é espelhar a emoção da criança e falar sobre o que esta vê: «Vejo que ficaste magoado quando não foste convidado para a festa. Isso também me teria magoado.» Se isso for intimidade a mais para o seu filho, simplifique: «Isso é péssimo! Magoa-me que não tenhas sido convidado!» Deve mostrar estas emoções no rosto ao falar. Depois desta conversa, pode convidar a criança para fazer algo divertido como brincar, fazer uma caminhada ou fazer biscoitos.

RESPONDER A COMPORTAMENTOS DESAFIANTES

Pode fazer o seguinte:

- Primeiro acalme-se. Não consegue chegar ao seu filho se as suas emoções estiverem fora de controlo;

- De seguida, pense na segurança de todos. É necessário intervir imediatamente para proteger a criança ou outra pessoa?
- Explique claramente à criança que ela não está em sarilhos e que deseja que ela fique segura.
- Pergunte a si mesmo: «Sou capaz de tomar conta desta situação ou preciso da ajuda de um profissional?» Para o descobrir, pergunte-se se acha que o seu filho ou as pessoas à sua volta estão seguras. Se a ajuda profissional for indicada, siga essas etapas.
- Fale sobre o que aconteceu com o seu filho, enquanto demonstra o seu amor e compromisso inabalável. A criança tem de confiar que a apoiará para que possa dar os passos seguintes. A maioria das crianças enfrenta comportamentos desafiadores mas, com indicações básicas e contínuas e educação sobre limites, os comportamentos diminuirão. Mas lembre-se de que precisa de pensar primeiro na segurança de todos. Certifique-se de que o seu filho realmente conquistou a sua confiança. Nunca o prepare para o fracasso, desvalorizando o comportamento e achando antes do tempo que «não foi nada».

Mesmo que os comportamentos diminuam, continue a procurar mudanças ao longo do tempo. À medida que a criança cresce, o comportamento sexualmente reactivo pode reaparecer, e terá novamente trabalho. Isso pode ser muito desanimador, mas é normal e no final pode ter sucesso. Os momentos mais desafiadores para os rapazes costumam ser entre os 10 e os 13 anos. Quando está sintonizado com o seu filho, pode sentir os momentos em que as coisas estão erradas. Essa é a hora de chamar a criança para perto e simplificar as suas vidas. Muitas crianças estão a reagir ao stress e regressam a antigos comportamentos aprendidos. Como o comportamento sexual pode libertar o stress, é fundamental que os pais sejam capazes de se manter tranquilos e de estruturar a vida da criança.

GARANTIR A SEGURANÇA

Precisa de começar por garantir a segurança de todos, incluindo a do/da seu/sua filho/a. Isso não é negociável no trabalho de cura emocional. Quando uma criança determina a energia de uma casa, ninguém se sente seguro.

Crie um plano de segurança para a sua casa e para o/a seu/sua filho/a. Esse plano começa com a preparação para dormir e com o uso da casa de banho. Onde está cada criança a dormir? Se uma criança está a reagir ou a agir sexualmente – a qualquer nível –, não deve dividir o quarto com outra criança ou animal de estimação. (Não subestime a importância de manter os animais de estimação seguros também.)

Há algum alarme na porta e na janela da criança? Isso ajuda a manter todos seguros e cria um ciclo de vinculação activo para que os pais respondam às necessidades da criança. Imagine que o seu filho acorda durante a noite para usar a casa de banho. Quando o alarme toca, responde imediatamente, garantindo que eles chegam à casa de banho e regressam com um pai ou mãe cuidadosos ao seu lado. Isso aproxima-o da criança, pois replica o tipo de ciclo de confiança e vinculação que eles podem não ter vivido quando eram bebés.

Se a criança está na escola, que informação partilha e com quem? O nível de reactividade sexual determina isso. Para as preocupações menores, deixe o psicólogo da escola e o director saberem que o seu filho sofreu experiências traumáticas significativas e que está a trabalhar com a criança e os outros profissionais para o ajudar. Se houver perigo para terceiros, precisa de deixar isso claro e de trabalhar com a escola para estabelecer um plano de segurança que proteja o seu filho e as outras pessoas. A criança não deve estar em casas de banho ou noutras salas sozinha com crianças. A criança pode usar a casa de banho da professora ou ser acompanhada por um auxiliar.

Os **planos de segurança** devem abordar acontecimentos específicos durante o dia escolar: uso da casa de banho, recreio, almoço, transição entre as aulas, aula de ginástica (duches e vestiários), passeios de campo e passeios de autocarro. O plano deve abordar esses momentos livres. A família e o psicólogo ajudarão a escola a lidar com a situação com cuidado, garantindo a segurança e, ao mesmo tempo, protegendo a privacidade e a dignidade do/a seu/sua filho/a. Eduque os funcionários da escola sobre a vinculação e o impacto do trauma. Preste atenção às amizades e às ligações do/a seu/sua filho/a. Se houver outro aluno que o/a seu/sua filho/a tem como alvo ou se outro aluno tiver como alvo o/a seu/sua filho/a,

certifique-se de que os dois não ficam na mesma turma, no mesmo recreio, etc. Nalguns casos, pode ter que mudar a criança para uma escola que responda melhor às suas necessidades.

Se a criança não for capaz ou não quiser assumir a responsabilidade pelas suas acções, é fundamental mantê-lo sempre à vista. É o seu trabalho manter a segurança do/a seu/sua filho/a e das outras pessoas. A estratégia mais eficaz é fazer com que a criança seja «a sombra» dos pais ou de um adulto de confiança. Isso significa que a criança deve ficar com os pais o tempo todo.

Enquanto os pais estão a fazer de sombra, devem certificar-se de que a criança tem algo para fazer. Qualquer actividade que envolva a mente e as mãos é óptima - plasticina, Lego, livros de colorir, ou outras actividades semelhantes são boas opções. Lembre-se de que a chave do sucesso é que está a projectar amor e carinho, e não ressentimento, raiva ou distância emocional, que são contraproductivas.

Sempre que o/a seu/sua filho/a está desregulado, deve chamá-lo/a para junto de si. Essas são as oportunidades para responder às suas necessidades e criar um ciclo de vinculação saudável/segura. As crianças precisam e querem saber que mesmo com os seus sentimentos de insegurança, os pais as ajudarão a carregar o seu fardo. A criança precisa de ficar consigo até que estejam ambos regulados e ligados um ao outro.

Este «ser sombra» pode durar meses ou até anos, se necessário, mas tem sido eficaz para manter todos seguros. Como pais amorosos, às vezes podemos levar os nossos filhos ao fracasso, quando depositamos a nossa confiança neles, muito cedo. É preciso manter os outros seguros, incluindo os animais de estimação, de forma a evitar o fracasso. **Certifique-se de que o seu tom, postura corporal e olhos não comunicam punição**, ou não ajudará à cura.

Obviamente, esse nível de compromisso pode ser muito cansativo. Os pais precisam de tomar conta de si. Se tem outros filhos, encontre oportunidades para passar tempo com eles. Se faz parte de um casal, partilhe a responsabilidade. Existe algum membro da família de confiança que vos possa ajudar? Há alguém que o/a ajude na sua rede de apoio? Lembre-se de cuidar de si e dos seus outros filhos para reduzir o ressentimento, a vergonha ou a culpa. As reacções negativas dos membros da família podem desfazer todo o seu trabalho duro!

PROCURE UM PSICÓLOGO QUANDO NECESSÁRIO

Conforme observado, quando a segurança - da criança ou de qualquer outra pessoa - está em risco, precisa da ajuda de um profissional qualificado. Os psicólogos especialistas em vinculação / trauma reconhecem que os pais são uma parte importante da equipa de intervenção e são essenciais no processo de mudança. Fazem equipa com os pais, ajudando-os e dando-lhes as ferramentas e técnicas necessárias para aprimorar o trabalho feito na terapia e promover a confiança, a segurança e o relacionamento necessários para ajudar na intervenção/recuperação de crianças vítimas de experiências traumáticas.

O psicólogo certo é alguém com quem pode construir um nível de confiança e que trabalhará consigo como equipa. (Veja o quadro abaixo para mais informações sobre como escolher um psicólogo.) É importante que os pais sejam incluídos nas sessões de terapia como participantes ou observadores em todos os momentos. O objectivo é fazer com que o seu filho se vincule a si, não ao psicólogo. Os psicólogos que não trabalham directamente com os pais permitem que a criança triângule o pai e o terapeuta, o que prejudica ainda mais a criança e o relacionamento familiar.

APROFUNDE A RELAÇÃO COM A CRIANÇA

Ao manter a criança segura em casa, consegue desenvolver a vinculação e demonstrar uma capacidade de compromisso incondicional ao abordar os comportamentos e trabalhar na intervenção/processo de mudança. Ao criar este ambiente terapêutico, não se esqueça de criar diversão, brincadeira e prazer mútuo! Faça uma caminhada ou um passeio de bicicleta com a criança. Vá acampar ou pescar. Apoie ou junte-se à criança num passatempo de que ambos gostem. Incentive-os a praticar desporto. Ajude-os a manter amizades positivas. Todos esses factores são importantes para ajudar uma criança a recuperar do trauma, a aumentar a sua auto-estima e a ter sucesso.

TOME CONTA DE SI

Lembre-se de que é a pessoa mais importante na vida dos seus filhos, mesmo quando eles não o sabem ou não o demonstram. Aceite que o seu comportamento não é um reflexo das suas acções. Não desista. Encontre e use todos os recursos disponíveis - outros pais experientes, grupos de apoio, profissionais de saúde mental, a sua comunidade religiosa, descanso, grupos especializados para crianças e jovens e outros recursos que ajudam a apoiá-lo e a tornar as coisas melhores. Os pais também precisam de ficar tranquilos e de simplificar as suas próprias vidas para que se possam concentrar-se no autocuidado necessário. É difícil criar filhos com histórias de trauma e comportamentos sexualmente reactivos, pois isso exige que dê o seu melhor!

Perguntas para entrevistar um psicólogo especializado em trauma

- Qual a formação/especialização do psicólogo? Quantas horas teve de treino supervisionado em terapia de vinculação? Que especialização em trauma recebeu? A formação foi orientada por um psicólogo especialista em trauma, competente e reconhecido?
- O psicólogo tem uma licenciatura? O psicólogo já foi censurado ou alvo de processo disciplinar na Ordem dos Psicólogos Portugueses?
- Há quanto tempo intervém o psicólogo com crianças com dificuldades de vinculação, transtorno de desenvolvimento de trauma ou transtorno de stress pós-traumático?
- Como acompanha o psicólogo a evidência científica mais recente neste campo?
- Que tipo de avaliação inicial da criança e da família é feita antes da intervenção?
- Qual é a experiência do psicólogo no tratamento de crianças com dificuldades de vinculação moderada a grave? Crianças pequenas? Adolescentes? Crianças que foram adoptadas internacionalmente ou a partir de acolhimento institucional? (o que for adequado ao caso do seu filho)
- Qual é a filosofia e quais são os objectivos do modelo de intervenção usado pelo psicólogo?
- Quais são as técnicas usadas? Em que modalidade são usadas? São explicadas antes da intervenção?
- Que terapias adjuvantes tende a recomendar este psicólogo, se houver, por exemplo, integração sensorial, *neurofeedback*, nutrição ou outros? Esta intervenção contempla isso ou encaminha para outros especialistas?
- Que atenção é dada para ajudar os pais a explorar e a lidar com as suas próprias dificuldades?
- Os pais fazem parte da intervenção/do processo de mudança, e de que maneira?
 - Posso falar com alguns pais cujos filhos são ou foram clientes?
 - Que recomendações sugeriria aos pais para leitura / treino adicional para a família?

(Boas respostas seriam Daniel Hughes, Deborah Gray, Karyn Purvis, Gregory Keck, Bruce Perry, Bessel van der Kolk, Dan Seigel.)