



TABUS E MITOS: COMPREENDENDO OS IMPACTOS NA SEXUALIDADE HUMANA

TABOOS AND MYTHS: UNDERSTANDING THE IMPACTS ON HUMAN SEXUALITY

Savana Sara Batista da Silva Orso

Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA, Brasil

Orcid: <https://orcid.or/0000-0003-3638-1928>

E-mail: savanaorso@gmail.com

Fabiula de Amorim Nunes

Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Brasil

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4573-0202>

E-mail: fabiulanunes@outlook.com

Submetido: 01 abr. 2024

Aprovado: 22 nov. 2025

Publicado: 15 dez. 2025

E-mail para correspondência:

savanaorso@gmail.com

Resumo: O estudo da sexualidade humana é essencial para compreender o comportamento e o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos. No entanto, a sexualidade ainda enfrenta barreiras significativas devido a mitos, tabus e preconceitos, frequentemente moldados por discursos de poder de instituições como a Igreja, o Estado, a Medicina e a Família. Este trabalho visa explorar como essas crenças afetam a formação das identidades sexuais e o bem-estar. Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa e análise crítica. Fontes utilizadas como Google Acadêmico, SCIELO, PEPSIC, LILACS, Revista Brasileira de Sexualidade Humana, Revista Interface e outros periódicos eletrônicos e livros físicos em português e línguas estrangeiras abrangendo publicações de 2008 a 2023, os descriptores: "Sexualidade humana", "Mitos sexuais", "Construção da sexualidade", "Tabu acerca da Sexualidade" e "Educação sexual". A análise revela que o silêncio, a censura e a desinformação perpetuam preconceitos e estigmas que impactam negativamente a saúde sexual e o desenvolvimento psicossocial dos indivíduos. A educação sexual é enfatizada como uma prática crucial para reduzir preconceitos, orientar de forma adequada e promover respeito e autonomia sexual. Conclui-se que uma abordagem educativa robusta é necessária para superar as barreiras culturais e sociais impostas por mitos e tabus, contribuindo para a construção de uma sociedade mais informada e inclusiva. A desconstrução dessas crenças é fundamental para uma sexualidade plena, livre de estigmas, permitindo que cada indivíduo vivencie sua sexualidade de maneira saudável e autônoma.

Palavras-chave: Sexualidade humana. Mitos sexuais. Tabu acerca da sexualidade. Construção da sexualidade. Educação sexual.

Abstract: The study of human sexuality is essential to understanding the biopsychosocial behavior and well-being of individuals. However, sexuality still faces significant barriers due to myths, taboos, and prejudices, often shaped by power discourses from institutions such as the Church, the State, Medicine, and the Family. This work aims to explore how these beliefs affect the formation of sexual identities and well-being. It is a literature review with a qualitative approach and critical analysis. Sources include Google Scholar, SCIELO, PEPSIC, LILACS, the Brazilian Journal of Human Sexuality, the Interface Journal, and other electronic journals and physical books in Portuguese and foreign languages, covering publications from 2008 to 2023. The descriptors used were: "Human sexuality," "Sexual myths," "Construction of sexuality," "Taboos about sexuality," and "Sexual education." The analysis reveals that silence, censorship, and misinformation perpetuate prejudices and stigmas that negatively impact individuals' sexual health and psychosocial development. Sexual education is emphasized as a crucial practice to reduce prejudice, provide proper guidance, and promote respect and sexual autonomy. The study concludes that a robust educational approach is necessary to overcome the cultural and social barriers imposed by myths and taboos, contributing to building a more informed and inclusive society. The deconstruction of these beliefs is fundamental for achieving a stigma-free and fulfilling sexuality, allowing each individual to experience their sexuality in a healthy and autonomous way.

Keywords: Human sexuality. Sexual myths. Taboo surrounding sexuality. Construction of sexuality. Sex education.

Introdução

O estudo da sexualidade humana é essencial para a compreensão integral dos indivíduos e das sociedades, uma vez que a sexualidade permeia diversos aspectos da vida, influenciando comportamentos, relacionamentos e a saúde biopsicossocial. No entanto, a abordagem da sexualidade ainda enfrenta barreiras significativas devido à persistência de mitos, tabus e preconceitos que limitam o diálogo aberto e informado sobre o tema. Esses entraves são reforçados por discursos de poder historicamente estabelecidos, como os da Igreja, do Estado, da Medicina e da Família, que moldam a percepção e prática da sexualidade de maneira muitas vezes restritiva e desinformada^(1,2).

Este trabalho visa explorar como os mitos e tabus sobre a sexualidade impactam a formação das identidades sexuais e o bem-estar dos indivíduos, destacando a importância da

educação sexual como uma ferramenta fundamental para a desconstrução dessas crenças e para a promoção de uma compreensão mais saudável da sexualidade.

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com base na revisão de literatura, buscando articular diferentes perspectivas teóricas e empíricas para compreender as complexidades envolvidas no tema. Para tanto, foram analisadas publicações de diversos periódicos eletrônicos e livros em português e línguas estrangeiras, que abrangem as discussões contemporâneas sobre sexualidade, mitos e tabus.

Ao examinar a influência dos tabus na construção da sexualidade, este estudo pretende contribuir para a ampliação do debate e para o desenvolvimento de práticas educativas que promovam o respeito, a autonomia e a saúde sexual dos indivíduos, alinhando-se ao entendimento de que a educação sexual desempenha um papel crucial na superação das limitações impostas por crenças infundadas e na construção de uma sociedade mais informada e inclusiva.

Metodologia

A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa e análise crítica, consultando fontes como Google Acadêmico, SCIELO, PEPSIC, LILACS, Revista Brasileira de Sexualidade Humana, Revista Interface e outros periódicos eletrônicos e livros físicos em português e línguas estrangeiras, abrangendo publicações de 2008 a 2023. O objetivo foi investigar como mitos e tabus influenciam a sexualidade e destacar a importância da educação sexual para uma compreensão mais saudável.

Os descritores "Sexualidade humana", "Mitos sexuais", "Construção da sexualidade", "Tabu acerca da sexualidade" e "Educação sexual" fundamentaram a busca e seleção de estudos. Foram priorizados autores amplamente citados e alinhados ao objetivo do estudo. A revisão envolveu uma análise detalhada sobre a sexualidade, mitos, tabus e a educação sexual, explorando a influência de discursos de poder (como Igreja, Estado, Família e Medicina) e diferenciando educação sexual de orientação sexual.

A análise crítica examinou como tabus e mitos moldam a percepção e prática da sexualidade, investigando a perpetuação de desinformações e preconceitos devido a estigmas e falta de diálogo, e o impacto dos mitos na satisfação e saúde sexual. Avaliou-se também a educação sexual como um meio para reduzir preconceitos e promover a saúde

sexual, com destaque para estratégias como a inclusão de práticas educativas em escolas e programas de psicoeducação.

Estudos duplicados ou com enfoque psicanalítico foram excluídos. A organização dos tópicos seguiu uma estrutura cronológica e sistemática, facilitando a compreensão dos resultados e oferecendo ao leitor uma visão clara do impacto dos tabus na sexualidade. O artigo aborda a complexidade da sexualidade, explorando como tabus e equívocos afetam o desenvolvimento sexual e o bem-estar psicossocial, e reflete criticamente sobre os desafios e perspectivas na promoção de uma sexualidade saudável e informada.

Resultados e Discussão

Sexualidade

A sexualidade é um elemento fundamental da personalidade, permitindo a cada indivíduo maneiras únicas e individuais de existir, se comunicar, viver e se expressar⁽³⁾. Isso significa que a sexualidade é essencial para a vida e a saúde de todos os seres humanos, permeada por emoções e desejos que influenciam as relações individuais e sociais, e está presente em todas as fases do desenvolvimento de cada indivíduo⁽⁴⁾.

Conforme definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a sexualidade é um componente essencial para alcançar uma boa qualidade de vida, apresentando aspecto central presente na vida de cada sujeito. A sexualidade abrange a relação sexual, o prazer, o erotismo, papéis, identidade, orientação sexual e a reprodução, manifestando-se através de pensamentos, desejos, fantasias, intimidade, comportamentos, valores e relacionamentos. A qualidade da saúde sexual pode impactar significativamente o bem-estar⁽⁵⁾.

A sexualidade é considerada essencial para entender o significado e propósito à existência humana, abrangendo uma variedade de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais transmitidos de geração em geração⁽⁶⁾. Entende-se que ao longo da história, o conhecimento sobre a sexualidade tem sido moldado de diversas maneiras⁽⁷⁾.

Desde o século XIX, o discurso científico tem se empenhado em desafiar opiniões condicionais, questionar sistemas e estabelecer "verdades". Por muito tempo, essa "verdade", propagada pelo discurso científico, foi moldada pelas relações de poder. Essas relações de

poder, incluíam a Igreja, o Estado, a Família e a Medicina, cujos discursos predominavam como a "verdade" estabelecida ⁽¹⁾.

Conselhos e imposições são frequentemente dirigidos a indivíduos, abordando temas como saúde, religião, comportamento e amor, definindo o que deve ser aceito, rejeitado ou moderado, influenciando tanto na maneira de ser quanto no estilo de vida. Essas diretrizes emanam de campos reconhecidos e tradicionais. Devido a todas essas influências, percebe-se que o papel de educar muitas vezes fica sem definição clara, sendo frequentemente transferido para terceiros ⁽²⁾.

A escola muitas vezes hesita em abordar questões de sexualidade devido à resistência dos pais, e na maioria das vezes não está preparada para esse papel. Muitos pais não receberam formação adequada para discutir sexualidade com seus filhos, a religião tende a considerar o tema tabu e desencoraja em boa parte os pais de abordá-lo, por temer que isso possa incentivar à atividade sexual ⁽⁴⁾.

Portanto, a tarefa de "ensinar" e "educar" torna-se exaustiva, ampliando o desafio devido ao contexto cultural onde uma diversidade de discursos colide, disputando validade, poder e espaço nas mídias, nas escolas, nos materiais didáticos, nas igrejas, nas leis, no mercado e na política. No mercado, acredita-se que o desejo pelo conhecimento alimenta elementos que possuem o poder de moldar identidades, corpos, mentes, alma e espírito, muitas vezes camuflado sob a pretensão de "validade científica" ⁽⁴⁾.

Se faz necessário destacar os conceitos de educação sexual e orientação sexual para um melhor entendimento. A educação sexual refere-se ao aprendizado informal sobre sexualidade que ocorre ao longo da vida, no cotidiano. Educar é um processo contínuo que possibilita ao indivíduo participar ativamente do meio em que vive, promovendo uma constante reciclagem e construção de conhecimento. Educar sexualmente significa capacitar as pessoas a analisarem, avaliarem, perceberem e escolherem conscientemente a maneira de viver sua sexualidade ⁽⁸⁾.

Já a orientação sexual envolve fornecer esclarecimentos intencionais, intervindo para ajudar na formação de opiniões e valores. Trata-se de transmitir noções sistematizadas e formais, de forma planejada. Não é o mesmo que educar, mas sim direcionar os conhecimentos já adquiridos, refinando as ideias formadas a partir de exemplos familiares ou sociais ⁽⁸⁾.

A compreensão dos conceitos de educação sexual e orientação sexual é fundamental para a desconstrução de mitos sexuais e para enfrentar os desafios na formação da sexualidade. Juntas, essas abordagens ajudam a desconstruir equívocos que podem levar a problemas como preconceito, repressão e queixas sexuais, promovendo um entendimento mais saudável e consciente da sexualidade.

Ao refletir sobre a história da sexualidade, é fundamental reconhecer o papel crucial da ciência, que fornece embasamento para os debates ideológicos e cujas descobertas estão profundamente conectadas ao contexto político, histórico e social. Vê-se que as pesquisas sobre sexualidade fornecem pontos de referência sobre as condutas sexuais, colaborando para a compreensão geral e desconstrução das noções de certo e errado em termos de sexualidade⁽⁹⁾.

Como visto, a sexualidade, é um componente essencial da personalidade e do bem-estar humano, moldada por uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, presentes em todas as fases do desenvolvimento. No entanto, ao longo da história, normas sociais e discursos de poder — provenientes da religião, do Estado, da família e da medicina — impuseram narrativas que muitas vezes reforçam tabus e estigmas, limitando a expressão e a compreensão da sexualidade.

Entende-se que essas imposições, além de inibir o diálogo aberto, impactam negativamente na formação da identidade sexual, gerando desafios significativos para indivíduos e sociedades. A ausência de um espaço seguro para discutir sexualidade, agravada pelo silêncio ou pela censura, pode levar à perpetuação de desinformações, preconceitos e sentimentos de vergonha.

Ou seja, no processo de formação da sexualidade, são construídos conceitos e preconceitos que resultam em uma visão dominante sobre o que é sexualidade. Essa perspectiva traz consigo valores, normas, medos, vergonha e outras formas de interpretar, expressar e vivenciar a sexualidade, influenciadas pelo contexto histórico em que vivemos, além de interesses sociais, políticos e econômicos⁽¹⁰⁾.

Compreender o impacto desses tabus é essencial para superar as barreiras que dificultam uma educação sexual inclusiva e informada, promovendo uma abordagem mais aberta e saudável sobre o tema.

Desvendando Tabus: A Influência dos Mitos na Construção da Sexualidade

A sexualidade é cercada por muitos tabus, não discutida esta temática abertamente na maioria dos lares, resultando em um diálogo escasso. Mesmo com avanços, revoluções e modernizações, o debate sobre sexualidade ainda é frequentemente envolto por crenças errôneas ⁽¹¹⁾. Falar sobre sexualidade levanta diversas questões, incluindo a falta de conhecimento e sugestões pessoais que muitas vezes dificultam o desenvolvimento desse tema. Entendendo que a sexualidade humana é universal e um componente fundamental da existência humana. Sua expressão é crucial para o equilíbrio biopsicossocial ⁽¹²⁾.

A noção de "tabu" envolve duas ideias importantes: a de algo proibido e as consequências para quem resiste a essa exclusão. Os tabus remontam as crenças mágicas primitivas e são frequentemente descritos como algo que causa mal, sem uma explicação científica clara do assunto. Nesse mesmo contexto, as opiniões populares infundadas persistem e ganham força ao serem repetidas como "todo mundo sabe" ou "todo mundo acredita", transformando-se em certezas pessoais. Essas superstições não são isoladas, mas estão interligadas com outras limitações que se alimentam através das próprias superstições que as deram origem ⁽¹²⁾.

Apesar da sexualidade ser um fator natural e significativo, ainda é imposta ao controle das repressões sociais. Ele levanta a questão se o tabu em torno desse tema persiste porque revelaria valores, comportamentos, desejos, vontades e frustrações sexuais ⁽¹⁰⁾. Ao longo da história, concepções distorcidas e equívocas sobre sexualidade alimentaram rumores e superstições populares, perpetuando tabus que resultaram em discriminação social ⁽¹³⁾.

Para muitos, o sexo era e ainda é visto como um compromisso apenas dentro do casamento, sendo permitido apenas nesse contexto. Nessa mesma linha de pensamento, acreditava-se que o desejo sexual era uma necessidade orgânica natural apenas dos homens, enquanto às mulheres era visto apenas como uma obrigação ⁽¹³⁾.

McCARY (1978) As concepções equivocadas sobre a sexualidade não se restringem a um nível socioeducacional específico; profissionais de saúde também podem ter ideias falsas sobre o tema. Dada a sua posição de influência e poder no atendimento, eles correm o risco de disseminar informações erradas baseadas em suas crenças pessoais, em vez de se pautarem em evidências científicas, podendo trazer prejuízos nas queixas sexuais ⁽¹⁴⁾.

Ao perguntar aos adultos sobre sua educação sexual, é comum ouvir que, muitas vezes, pais, cuidadores e professores não ofereciam respostas às dúvidas ou não abordavam o tema. No entanto, na prática, mesmo quando não havia uma resposta adequada, todos recebiam algum tipo de educação sexual. Isso se manifestava não apenas nas respostas (ou na falta delas) sobre questões simples, como menstruação ou nascimento de bebês, mas também no silêncio, censura ou reações de vergonha e desconhecimento. Essas atitudes também desempenhavam um papel na formação da compreensão sobre o tema ⁽¹⁵⁾.

Desde a infância, o indivíduo é influenciado por diversas pessoas em sua vida, que contribuem para a construção da sua sexualidade ao longo do tempo. Essa influência se manifesta na formação de valores e ideias sobre o corpo, o abraço, o beijo, o namoro, as relações sexuais, o carinho, a nudez, o parto, entre outros aspectos. Seja de forma verbal ou não verbal, de forma positiva ou negativa, essas interações cotidianas constituem uma educação sexual informal que molda percepções e comportamentos ao longo da vida ⁽¹⁵⁾.

Compreende-se que a falta de diálogo aberto sobre o tema, reforçada por silêncios, censuras e respostas inadequadas de pais e educadores, contribui para a perpetuação de ideias distorcidas e crenças infundadas. Esses mitos, muitas vezes enraizados em superstições antigas e crenças populares, moldam comportamentos e atitudes, gerando preconceitos e desinformação que impactam o equilíbrio biopsicossocial dos indivíduos.

Portanto, destaca-se a relevância de compreender a história da sexualidade, pois isso permite entender por que o tema ainda é cercado por tabus e silenciamentos. É essencial demonstrar que a sexualidade deve ser discutida e, mais do que isso, reconhecida como parte integrante do desenvolvimento humano. Apesar de sua trajetória ter sido marcada por diversas restrições, o assunto permanece fundamental para o crescimento e bem-estar das pessoas ⁽¹⁰⁾.

A influência dessas ideias equivocadas não se restringe a um grupo específico, podendo afetar pessoas de diferentes níveis socioeducacionais, incluindo profissionais que, ao perpetuarem essas noções, contribuem para a continuidade dos tabus. Compreender e desconstruir esses mitos é essencial para promover uma abordagem mais saudável e informada da sexualidade, rompendo com as limitações impostas pela tradição e pela falta de conhecimento.

Mitos Sexuais

A presença de crenças distorcidas sobre a sexualidade constitui um fator de vulnerabilidade para o surgimento de queixas e disfunções sexuais, independentemente do gênero do indivíduo. À medida que as pessoas se comparam a padrões irreais ou internalizam essas ideias falsas, isso pode gerar sentimentos de fracasso e inadequação sexual, ativando, consequentemente, um autoesquema sexual negativo sobre a própria sexualidade⁽¹⁶⁾.

Sabe-se que a cultura e a sociedade desempenham um papel crucial na atividade sexual do indivíduo, influenciando o desempenho erótico de maneira positiva ou negativa. Assim, as causas psicossociológicas das queixas e disfunções sexuais podem ser divididas em duas categorias: comportamentais e socioculturais. Nesta última, estão incluídos mitos, tabus e crenças que impactam a sexualidade⁽¹²⁾.

Portanto, não falar sobre esta temática acaba alimentando falsas informações podendo interferir diretamente na resposta sexual, resultando em insatisfação emocional e sexual.

Foi visto ao longo da história, que o homem tinha uma maior liberdade sexual, muitas vezes sendo induzidos às atividades sexuais precocemente ao contrário das mulheres. No entanto, esta liberdade sempre foi carregada também de responsabilidades e cobrança de performance, diante de tanta falta de informação⁽¹⁶⁾, vê-se alguns mitos relacionados este ponto, como:

“O homem deve satisfazer sua parceira;
A mulher demora mais do que o homem para atingir o orgasmo;
Se o homem ejaculou, é porque sentiu prazer;
Para conseguir aumentar o tempo de penetração antes da ejaculação, é importante se masturbar antes ou se distrair durante a relação sexual;
A ejaculação marca o final da relação sexual;
Se o homem tem desejo pela mulher, ele vai apresentar ereção;
A perda de ereção durante o ato sexual é sinal de que o homem está com problemas;
Se os parceiros se amam, saberão como satisfazer um ao outro;
Se não tenho desejo, devo evitar as situações sexuais para não passar vergonha;
Se estou com desejo, o meu corpo deve dar sinais prontamente;
A vida sexual da mulher acaba com a chegada da menopausa;
Os fluidos sexuais são sujos/nojentos;
É normal a mulher sentir dor no início da vida sexual...”⁽¹⁶⁾.

Estas crenças distorcidas, precisam ser trabalhadas através da psicoeducação para que estes mitos acima citados e muitos outros mais que o indivíduo considera como uma sexualidade normal, sejam desmistificados. Conhecer os mitos sexuais é de extrema importância, para que haja mudança de cognição e comportamento, para que o indivíduo possa desfrutar de uma relação sexual saudável e satisfatória ⁽¹⁶⁾.

A psicoeducação é uma ferramenta fundamental para a reestruturação cognitiva, ajudando os indivíduos a compreenderem que a sexualidade vai além de padrões rígidos e expectativas irreais. Assim, o papel da educação sexual se torna indispensável, não apenas para informar, mas para transformar percepções, melhorar a comunicação e reduzir a ansiedade em relação à performance, permitindo que cada pessoa viva sua sexualidade de forma plena e sem pressões sociais ⁽¹⁶⁾.

Educação Sexual

Até aqui, foi possível observar de maneira clara que a ausência de uma educação sexual colabora para que muitos enfrentem dificuldades sexuais sem compreender suas origens ou saber onde buscar ajuda. Isso leva algumas pessoas a acreditarem que os problemas são exclusivamente de natureza fisiológica, sem considerar os fatores emocionais e educacionais envolvidos ⁽¹⁷⁾.

Portanto, a ausência desta educação sexual, contribui para o surgimento de mitos, tabus e crenças disfuncionais sobre a sexualidade, o que pode resultar em diversos problemas na vida sexual, como já mencionado anteriormente. Compreendo então, que este cenário leva muitas pessoas a procurarem consultórios especializados em busca de ajuda para tratar queixas e disfunções sexuais ⁽¹⁶⁾.

Segundo Anami e Figueiró (2009), a Educação Sexual ganhou destaque no Brasil entre 1920 e 1930, quando educadores e médicos começaram a defender sua inclusão nas escolas, com o objetivo de melhorar a saúde, especialmente a feminina. A produção de conhecimento em sexualidade humana tem se mostrado cada vez mais importante, pois contribui para preencher as lacunas existentes e reforçar a relevância dessa área na saúde e nas práticas clínicas ⁽¹⁸⁾.

A educação, de forma geral, deve buscar a formação integral do indivíduo, promovendo a conscientização, a libertação, e o equilíbrio pessoal, além de estimular o

desenvolvimento de todas as suas potencialidades. A educação sexual, como parte da educação global, tem a função de transmitir informações e orientações que possibilitem ao indivíduo desenvolver atitudes, expressar sentimentos e consolidar valores que favoreçam a aceitação e a vivência responsável e respeitosa da própria sexualidade e da dos outros⁽¹⁹⁾.

Portanto, a educação sexual promove mudanças e avanços significativos, permitindo que o indivíduo viva e se relacione com sua própria sexualidade e a dos outros de forma consciente, equilibrada e respeitosa. Desconforto, preconceito, discriminação e violência são consequências de uma educação sexual inadequada ou inexistente, além de outras deficiências educacionais^(20,21).

Todo processo educativo deve seguir princípios éticos, pois a educação não apenas transmite conhecimentos externos ao indivíduo, mas também promove um crescimento interno. Dessa forma, fica evidente a importância da educação em geral na vida de cada indivíduo⁽¹²⁾.

Em resumo, a falta de educação sexual adequada resulta em dificuldades significativas, levando muitos a buscar ajuda para problemas que poderiam ser evitados com um conhecimento mais abrangente. Vê-se a necessidade urgente na produção de conhecimento em sexualidade, e a seriedade em abordar esta temática de forma integral e ética⁽¹⁸⁾.

Ao promover uma compreensão mais profunda e respeitosa da sexualidade, a educação sexual não apenas combate mitos e preconceitos, mas também contribui para o desenvolvimento equilibrado e consciente dos indivíduos. Assim, a educação sexual emerge como uma ferramenta essencial para a formação integral do ser humano, promovendo uma vivência sexual saudável e respeitosa, e combatendo as consequências negativas de uma educação inadequada.

Considerações Finais

Através da análise crítica das influências históricas, culturais e sociais que moldam a percepção da sexualidade, constatou-se que discursos de poder, como os da Igreja, Estado, Família e Medicina, continuam a limitar a compreensão aberta e informada sobre o tema.

Esses discursos, enraizados em normas e preconceitos antigos, perpetuam crenças equivocadas que impactam negativamente o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos.

A falta de diálogo sobre a sexualidade, muitas vezes reforçada por ambientes familiares e educacionais que evitam ou reprimem o tema, contribui para a formação de identidades sexuais baseadas em desinformação, estigmas e sentimentos de vergonha. Isso evidencia a necessidade urgente de práticas educativas que promovam o respeito, a autonomia e uma compreensão saudável da sexualidade.

A pesquisa destaca que a educação sexual deve ir além da mera transmissão de informações, buscando capacitar as pessoas para analisarem e refletirem sobre sua própria sexualidade de forma consciente e livre de julgamentos. Estratégias como a inclusão de programas de educação sexual nas escolas e intervenções psicoeducativas são fundamentais para quebrar o ciclo de desinformação e preconceito, promovendo um ambiente de maior respeito e inclusão.

Conclui-se que, para alcançar uma sociedade mais informada e inclusiva, é essencial continuar investindo em iniciativas que desmistifiquem os tabus e mitos sobre a sexualidade, fortalecendo o diálogo aberto e promovendo uma abordagem biopsicossocial que valorize a diversidade das experiências humanas. Somente por meio da educação e do debate crítico será possível transformar percepções e contribuir para o desenvolvimento de uma sexualidade mais livre, saudável e satisfatória para todos.

Referências

1. Fonseca ME. Religião, mulher, sexo e sexualidade: que discurso é esse? *Paralellus Rev Estud Relig UNICAP* [Internet]. 2011 [cited 2024 Aug 3];2(4):213-26. Disponível em: <https://www1.unicap.br/ojs/index.php/paralellus/article/view/199>
2. Louro GL. Gênero e sexualidade: pedagogias contemporâneas. *Pro-Posições* [Internet]. 2008 May [cited 2024 Aug 3];19(2):17-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73072008000200003>
3. Pinto ÉB. Sexualidade humana. In: Pinto ÉB, organizador. *Orientação sexual: como ensinar aos jovens dialogando com a sua religião*. São Paulo: Ideias & Letras; 2015. p. 19-96.
4. Martines EALM, Rossarolla JN. Sexo e sexualidade: tabu, polêmica ou conceitos polissêmicos? *Reflexões sobre/para a formação de educadores*. *Rev Exitus* [Internet]. 2018

[cited 2024 Aug 3];8(2):273-99. Disponível em:
http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-94602018000200273.

5. World Health Organization. Sexual and reproductive health [Internet]. Geneva: WHO; [cited 2024 Feb 21]. Disponível em:
http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/.

6. Vieira KF, Leal AEF, et al. Representação social das relações sexuais: um estudo transgeracional entre mulheres. *Psicol Cienc Prof* [Internet]. 2016 [cited 2024 Mar 9];36(2):329-40. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001752013>.

7. Salles ACTC, Ceccarelli PR. A invenção da sexualidade. *Reverso* [Internet]. 2010 [cited 2024 Mar 9];32(60):15-24. Disponível em:
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952010000300002

8. Souza HP. Orientação sexual: conscientização, necessidade e realidade. Curitiba: Judá; 2010.

9. Brêtas JR. Sexualidades. São Paulo: ALL PRINT Editora; 2011.

10. Souza A, Gagliotto GM. A construção histórica da sexualidade: por que ela ainda é um tabu? *Educere* [Internet]. 2023 Jul 18 [cited 2025 Jan 21];23(2):547-59. Disponível em:
<https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/educere/article/view/10164>

11. Ferreira SL. Eu amo, tu amas, eles amam: a afetividade-sexualidade de jovens e adultos com deficiência mental. In: Figueiró MND, organizadora. *Educação sexual: múltiplos temas, compromissos comuns*. Londrina: UEL; 2009.

12. Cavalcanti R, Cavalcanti M. Disfunções sexuais. In: Cavalcanti R, organizador. *Tratamento clínico das inadequações sexuais*. 5. ed. São Paulo: Payá; 2019. p. 207-32.

13. Ziliotto GC, Marcolan JF. Compreendendo os preconceitos de indivíduos em sofrimento psíquico a respeito da sexualidade. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [cited 2024 Mar 3];73(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0270>.

14. Andrade RT, Cavalcanti R, Silva VM. Orgasmo feminino: prevalência de crenças errôneas em Pernambuco, Brasil. *Rev Bras Sex Humana* [Internet]. 2015 Jun 1 [cited 2024 Aug 5];26(1). Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/146

15. Figueiró MND. *Educação sexual no dia a dia*. 2. ed. rev, atual e ampl. Londrina: Eduel; 2020.

16. Sardinha A. *Psicoeducação e reestruturação de crenças*. In: Sardinha A. *Terapia cognitiva sexual: teoria e prática*. 2. ed. Campo Grande: Episteme; 2020.

17. Rodrigues Jr OM. *Problemas sexuais: guia de casal para reconhecer e superar os problemas sexuais*. São Paulo: Biblioteca 24horas; 2009.



18. Silveira GF, et al. Produção científica da área da saúde sobre a sexualidade humana. *Saude Soc* [Internet]. 2014 [cited 2024 Aug 9];23(1):302-12. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902014000100024>
19. Machado VN. Educação e sexualidade como prática de empoderamento feminino. *Semin Interlinhas* [Internet]. 2015 [cited 2024 Aug 9];3(2):149-56. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/asipc/article/view/4766>.
20. Abdo CH. (Des)educação sexual. In: *Sexo no cotidiano: atração, sedução, encontro, intimidade*. São Paulo: Contexto; 2021. p. 29-34.
21. Santos JC. Educação sexual: em casa e/ou na escola? Cabe a quem essa atribuição? In: Santos JC. *A culpa é do tabu: conversando com pais e educadores de crianças e adolescentes sobre sexualidade humana*. Curitiba: Appris; 2021. p. 81-97.



10.31072/rcf.v16i2.1504

Este é um trabalho de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais.

