



Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Lagoa

ORGÃOS SEXUAIS MASCULINOS E FEMININOS

ÓRGÃOS GENITAIS MASCULINOS EXTERNOS

O escroto: bolsa de pele rugosa, muito sensível e que, a partir da puberdade está coberta de pêlos. A sua função é proteger os testículos.

O pénis: tem uma forma cilíndrica e tamanho variável. Na sua extremidade existe uma zona mais volumosa que se chama **glande**. O pénis tem uma estrutura interna que poderíamos comparar a uma esponja muito porosa. Quando há excitação sexual, o sangue aflui em grande quantidade às zonas genitais. É então que esta estrutura esponjosa se enche de sangue e o pénis aumenta de volume, tornando-se duro. Quando isto acontece, dizemos que o pénis está erecto.

Em relação ao tamanho do pénis, existem muitas ideias falsas que provocam angústias desnecessárias. Há pessoas que pensam que quanto maior é o pénis, mais prazer se sente. Isto não é verdade, fundamentalmente por duas razões:

- Quando estão em erecção as diferenças entre os pénis tendem a desaparecer, os grandes e os pequenos ficam praticamente do mesmo tamanho;
- No coito a vagina adapta-se aos vários tamanhos porque tem uma estrutura flexível..

Não existe portanto, relação entre o tamanho do pénis e o prazer que sentimos. Não nos devemos preocupar minimamente com este aspecto.

O prepúcio: pele fina e elástica que cobre a glânde. Se a retirarmos, a glânde fica a descoberto. Quando a pele do prepúcio é demasiado grande ou pouco elástica, a glânde não pode sair completamente. Isto pode dificultar a erecção e a ejaculação, a esta situação dá-se o nome de **fimose**.

A fimose pode ser solucionada com uma intervenção cirúrgica simples: a circuncisão. O pénis circuncisado e o que não está parecem diferentes, mas a única diferença reside no seu aspecto.

O freio: ligação que une o prepúcio à glânde. Se esta ligação for muito curta, pode igualmente dificultar a erecção. Uma intervenção cirúrgica simples pode solucionar o problema.

ÓRGÃOS GENITAIS MASCULINOS EXTERNOS:

Os testículos: glândulas sexuais masculinas. Produzem os espermatozóides e a hormona sexual masculina, a testosterona. A hipófise é a glândula que controla e regula o funcionamento dos testículos. Estes são formados por um conjunto de tubos pequeníssimos que se juntam nos epidídimos. A partir da puberdade, os testículos começam a fabricar os espermatozóides e este processo continua ao longo da vida. Os espermatozóides são as células reprodutoras masculinas. Inicialmente são maiores mas com o seu amadurecimento perdem a camada de gordura que os envolve e crescem uma cauda, o que lhes possibilitará uma maior mobilidade.

O espermatozóide maduro é formado por uma cabeça, um corpo intermédio e uma cauda, e podem chegar a viver três dias no interior do aparelho genital feminino.

Os epidídimos: estruturas com formato de vírgulas situadas sobre os testículos. São formados pela reunião dos pequenos tubos testiculares. No seu interior acabam de amadurecer os espermatozóides.

Os canais deferentes: saem de cada epidídimo, sobem, comunicam com as vesículas seminais, entram na próstata e, no seu interior, desembocam na uretra. À medida que os espermatozóides amadurecem, sobem pelos canais deferentes e instalam-se nas vesículas seminais.

As vesículas seminais: pequenos sacos que contêm os espermatozóides maduros. Estão situados debaixo da bexiga. Fabricam um líquido viscoso que protege os espermatozóides, os alimenta e facilita a sua deslocação. Este líquido é formado por substâncias alimentares (glucoses, etc.), e chama-se **líquido seminal**. Os espermatozóides não se podem alimentar por si mesmos, pois perderam a capa de gordura que os envolvia. Precisam, por isso, de uma alimentação externa.

A próstata: estrutura única situada perto das vesículas seminais e por baixo da bexiga. No interior da próstata, os canais deferentes desembocam na uretra. A próstata produz também um líquido que protege, alimenta e facilita a mobilidade dos espermatozóides. Chama-se **líquido prostático**. **O conjunto formado pelo líquido seminal e prostático e pelos espermatozóides constitui o sémen ou esperma**, líquido branco e espesso que sai durante a ejaculação através da uretra.

As glândulas de Cowper: são duas pequenas glândulas situadas por baixo da próstata. Segregam um pouco de líquido que limpa a uretra, neutralizando os resíduos da urina. Esta emissão de líquido produz-se antes da ejaculação, e **pode conter espermatozóides vivos**. Isto quer dizer que, mesmo que o coito seja interrompido antes da

ejaculação (coito interrompido ou cuidado), também é possível que se produza uma gravidez. Portanto, se utilizarmos o preservativo como método contraceptivo, devemos usá-lo desde o princípio da erecção.

A uretra: canal por onde passam o sémen e a urina. O seu funcionamento é regulado por um pequeno músculo que impede a saída dos dois líquidos ao mesmo tempo. A parte final da uretra é um pouco mais larga e chama-se meato urinário. Através da uretra sai o esperma - ejaculação.

A ejaculação tem lugar no momento do orgasmo. Também durante o sono podemos ter uma ejaculação relacionada normalmente com um sonho erótico. Chama-se então **polução nocturna (ou sonho molhado)**. A frequência das poluções nocturnas é muito variável e depende de muitos factores. Não nos devemos preocupar com isso, pois não tem qualquer importância.

ÓRGÃOS GENITAIS FEMININOS EXTERNOS:

Se utilizarmos um espelho vemos a **vulva**, que é um conjunto dos vários órgãos. Na vulva, podemos distinguir:

- **O monte de vénus:** camada de gordura situada sobre a púbis. A partir da puberdade, esta camada protectora cobre-se de pêlos;
- **Os grandes lábios:** duas pregas de pele com pêlos que cobrem os restantes órgãos;
- **O clítoris:** pequeno órgão saliente no ponto onde se unem, na parte de cima, os pequenos lábios. Fica praticamente tapado pelos grandes lábios e a sua estrutura é formada por um tecido esponjoso muito sensível à estimulação sexual. A sua

extremidade está coberta por um capuz. O clítoris é um dos órgãos receptores e transmissores da estimulação sexual na mulher. É muito sensível;

- **O orifício vaginal:** entrada da vagina;
- **O hímen:** membrana muito fina e elástica que cobre parcialmente a entrada da vagina. Essa abertura, de tamanho variável, permite a saída da menstruação e também, normalmente, a introdução de tampões.

Durante muito tempo deu-se uma grande importância ao hímen relacionando-o com o conceito de virgindade. Queria ter – se a certeza que a rapariga chegava virgem ao casamento e o hímen intacto era o “selo de garantia”.

Ser virgem significa que uma rapariga ou uma mulher não tiveram relações sexuais coitais e, por isso, não houve “rotura” do hímen. Falar de rotura dá uma ideia falsa pois, na verdade o hímen é uma membrana fina e flexível que apenas cobre parcialmente a entrada da vagina. A prática de desportos pode fazer diminuir a superfície desta membrana, ou seja, “romper” o hímen. **Por razões culturais, a virgindade foi sendo sobrevalorizada como se fosse um dos valores mais importantes numa rapariga.**

Ainda hoje as pressões sociais se fazem sentir de maneiras diferentes em relação aos comportamentos sexuais femininos e masculinos, encorajando os homens a terem um papel activo, a tomarem iniciativas, a fazerem experiências reprimindo de várias formas todos estes comportamentos quando assumidos pelas mulheres.

Isto acontece praticamente em todas as áreas com relevo especial para a sexualidade e, muito concretamente, para a virgindade. De facto,

os rapazes sentem-se valorizados através das suas experiências sexuais e as raparigas, pelo contrário, sentem-se desvalorizadas e culpabilizadas. **É imprescindível e urgente lutar contra este tipo de mentalidade; o importante é sermos responsáveis e termos respeito por nós e pelo outro.**

ÓRGÃOS GENITAIS FEMININOS INTERNOS:

Os ovários: glândulas sexuais femininas que produzem os óvulos e as Hormonas sexuais femininas: estrogéneos e progesterona.

A superfície dos ovários está coberta por cavidades chamadas folículos. Cada folículo produz um óvulo. O óvulo é uma célula reprodutora feminina. É muito maior que o espermatozóide e movimenta-se com dificuldade. O óvulo tem capacidade reprodutora durante as vinte e quatro horas seguintes à sua saída do ovário.

Ao contrário do rapaz, a rapariga quando nasce dispõe já de todas as suas células reprodutoras em número muito superior ao que poderá utilizar ao longo de toda a sua vida fértil. Até à puberdade, essas células permanecerão imaturas. Na puberdade, iniciar-se-á o processo de ovulação.

O desencadeamento da **ovulação** é determinado por hormonas produzidas pela **hipófise**. Desde a primeira menstruação (**menarca**) até à última menstruação (**menopausa**), de quatro em quatro semanas aproximadamente um folículo de um ovário aumentará de tamanho, rompe-se e sai um óvulo que amadurece em poucas horas. Este processo tem lugar alternadamente num e noutro ovário, ou seja, um mês trabalha o ovário direito e no mês seguinte trabalha o ovário esquerdo.

As Trompas de Falópio: dois canais compridos e estreitos que captam os óvulos quando saem do ovário e os conduzem ao útero.

O óvulo saído do folículo é aspirado pela trompa de Falópio correspondente. Permanece aí um curto período durante o qual, se encontrar um espermatozóide, origina um ovo que se instala no útero.

O útero ou matriz: estrutura muscular que constitui uma cavidade revestida por uma mucosa, o **endométrio**, que aumenta de volume no momento da ovulação por influência do corpo amarelo. Após romper-se o folículo e sair o óvulo, forma-se o chamado corpo amarelo. O corpo amarelo segrega uma hormona, progesterona, que faz com que a parede mucosa do útero (**endométrio**), aumente de volume preparando-se para receber o ovo.

Desde o momento em que se produz a ovulação, existem duas possibilidades:

- **se se produzir a fecundação**, o ovo aninha-se na parede do útero e vai desenvolver-se uma gravidez. Neste caso, não diminui a produção de hormonas ováricas;
- **se não se produzir fecundação**, diminui a produção de hormonas ováricas e como consequência sai para o exterior parte da mucosa do útero, juntamente com o óvulo e um pouco de sangue. Esta saída chama-se **menstruação** ou período e tem a duração de três a cinco ou mais.

A menstruação tem sido envolvida em muitos mitos. Tem-se dito que quando está menstruada a mulher não pode ter relações sexuais, não pode tomar banho... **Tudo isso é falso.** A menstruação não tem que alterar o ritmo de vida habitual, pois é um fenómeno completamente

normal. Às vezes pode produzir-nos alguns incómodos passageiros. Se persistirem esses incómodos devemos ir a uma consulta de ginecologia.

Para medirmos o ciclo menstrual, contamos desde o primeiro que há uma saída de sangue até ao último dia antes da menstruação seguinte. A duração do ciclo é diferente para cada mulher e muitas vezes mesmo para cada ciclo da mesma mulher.

O colo do útero: canal que une o útero à vagina. Por acção de uma hormona, o estrogénio, o colo do útero durante a ovulação produz um líquido viscoso que favorece a progressão dos espermatozóides para as trompas de Falópio. O colo do útero tem uma grande capacidade de dilatação que é regulada a nível hormonal e se manifesta no momento do parto, pois a criança ao nascer tem de passar através dele.

A vagina: canal flexível de tamanho variável que vai do colo do útero até ao exterior. Normalmente as paredes da vagina estão juntas. Quando se produz excitação sexual, as paredes da vagina separam-se um pouco e produzem um líquido. A lubrificação vaginal é um fenómeno muitas vezes involuntário que tem lugar como resposta a estímulos que em dado momento são capazes de nos excitar sexualmente. A vagina, tal como o colo do útero tem uma grande capacidade de dilatação, pois permite a passagem da criança no momento do parto.