



## A EDUCAÇÃO SEXUAL E O COACHING COMO FERRAMENTAS PARA O EMPODERAMENTO DA SEXUALIDADE FEMININA

Ana Paula Mendes Dell’Aglío<sup>1</sup>

Este trabalho tem como objetivo trazer recursos e conceitos da educação em sexualidade juntamente com a utilização do processo de coaching, como possíveis ferramentas para o empoderamento da sexualidade feminina. Por meio de uma revisão bibliográfica que investiga as construções socioculturais, leis e artigos constitucionais brasileiros, pode-se analisar que esse contexto interferiu na questão da perspectiva de gênero, na violência contra as mulheres e nas desigualdades entre os gêneros, colocando a mulher em uma posição de fragilidade e de desigualdade social, financeira e emocional. Considera-se também o impacto negativo que essas convenções normativas patriarcais provocaram na sexualidade da mulher, visto que a sexualidade é parte integrante do indivíduo e que compreende aspectos biológicos, psicológicos e sociais, ela é afetada nesse contexto de desempoderamento, enfraquecendo suas relações interpessoais, bem como sua relação consigo mesma. Utilizando recursos do coaching - considerado um método cientificamente comprovado que auxilia pessoas a potencializarem seus resultados - aliado com a educação em sexualidade, essas ferramentas podem ajudar mulheres no processo de empoderamento, rompendo com padrões sociais normativos, crenças limitantes e tabus que as dificultam de ter uma livre expressão da sexualidade, dessa forma, é possível auxiliá-las a se reconectarem com suas próprias histórias, clareando seus valores essenciais, bem como suas crenças fortalecedoras e, com isso, elevar seu autoconhecimento, sua autoestima e como objetivo final, o seu empoderamento.

**Palavras chave:** Educação em Sexualidade; Coaching; Empoderamento

<sup>1</sup>Faculdades Doctum e CEFATEF - Centro de Formação e Estudos Terapêuticos da Família.