

Conteúdo

Introdução	1
Antes de começar	2
Calendário de eventos	3
Menstruação	4
Mudanças que afetam garotos e garotas	6
Mudanças que afetam garotas	7
Mudanças que afetam garotos	8
Fatos importantes	9
O que levar com você	10
Anticoncepcionais masculinos	11
Anticoncepcionais femininos	12
Outros métodos	14
Anticoncepcionais de emergência	15
Esterilização	16
Lugares legais para visitar	17
Companheiros/as de viagem	18
Escolhendo lugares legais	20
Sexo vaginal	21
Orgasmo	22
Lugares complicados	23
Segurança	24
Riscos de viagem	25
HIV/AIDS	27
Perguntas mais frequentes	29
Conferindo tudo	31
O corpo feminino	31
O corpo masculino	32
Virgindade	34
Gravidez	35
Aborto	36
Fazendo a mala	37
Palavras e frases úteis	38
Agradecimentos	40
Contatos e mais informações	40

Introdução

Por que usar esse guia?

O **SEXWISE** oferece a você:

- ▶ informações básicas sobre sua saúde sexual.
- ▶ ajuda para você entender experiências que já teve ou está tendo.
- ▶ dicas para você ficar mais confiante com relação à sua sexualidade.
- ▶ escolhas que você pode explorar.
- ▶ o **SEXWISE** é escrito no formato de um guia de viagem. Ele aborda a sua saúde sexual e descreve como se preparar para embarcar nessa viagem. Trata-se de um guia de dicas sobre sexo. Ele vai ajudar você a tomar decisões conhecendo as escolhas.

No fim do livreto **SEXWISE** você vai encontrar uma lista com outras informações e indicações de quem procurar se você quiser mais informações.

Antes de começar

A importância da sexualidade na sua vida pode variar de tempos em tempos e pode ser que nem sempre você esteja ou queira estar ativo(a) sexualmente. Você pode ter um parceiro(a) regular e vocês podem ou não morar juntos, ter um marido ou uma esposa, ter um ou mais parceiros(as) ocasionais, ter filhos, ou estar sozinho(a). Seja qual for a sua situação, sua experiência é pessoal. Você pode não saber para onde está indo até chegar lá, mas esse processo de descoberta pode fazer parte da diversão. Amor, emoções, sentimentos e inseguranças integram o processo. Nem todo mundo sente a mesma coisa e cada pessoa amadurece, física e emocionalmente, num momento diferente. As influências externas também podem ter um efeito forte sobre a sua sexualidade.

antes de começar

2

Calendário de eventos

As mudanças que ocorrem durante a puberdade acontecem aos poucos para todos. Elas geralmente começam depois dos 8 anos de idade e variam de acordo com fatores individuais e externos. A puberdade é o processo de transformação de garotos e garotas em homens e mulheres adultos. É na puberdade que os órgãos sexuais crescem e se desenvolvem e o corpo fica pronto para a reprodução. Durante essa fase, seu corpo muda rapidamente e isso pode ser uma viagem perturbadora e excitante ao mesmo tempo. As mudanças podem fazer você se sentir orgulhoso(a) e feliz. Mas, elas também podem deixar você confuso(a) e envergonhado(a), ou até tudo isso, ao mesmo tempo. Os programas de TV e da mídia em geral, seus amigos e sua família podem tentar influenciar você na maneira de se vestir, ser e se comportar. Eles podem ainda querer convencer você a achar uma determinada pessoa atraente. Mas é importante fazer todas essas escolhas por conta própria. E nesse caso, há vários caminhos a seguir.

calendários de eventos

3

Menstruação

As garotas nascem com milhares de óvulos potenciais em cada um de seus dois ovários (ver Conferindo tudo). Em geral, depois da puberdade um óvulo amadurece a cada mês. Isso é chamado de ovulação e acontece cerca de 14 dias antes da menstruação. O útero se prepara para uma possível gravidez, todo mês, e seu revestimento fica grosso e macio. Se o óvulo não é fecundado, esse revestimento e o óvulo são liberados do corpo através da vagina. É a menstruação. O óvulo não pode ser visto porque é muito pequeno. O ciclo ou período menstrual vai do primeiro dia da menstruação até um dia antes da próxima menstruação. O ciclo varia e pode ter apenas 21 dias ou chegar a até 40 dias. Você pode usar tanto absorventes íntimos quanto tampões para absorver o sangue durante a menstruação. O ideal é que você use um calendário para saber quando a menstruação deve chegar. Mas nem todas as mulheres têm períodos regulares.

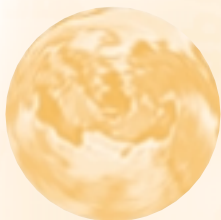
Mudanças nos níveis hormonais antes ou durante a menstruação podem afetar o seu estado de espírito. Você pode se sentir com mais energia e ter mais desejo sexual ou ficar mais sensível,

triste e irritada perto da ovulação ou quando a menstruação estiver para chegar. Seus seios podem ficar sensíveis ou um pouco maiores e pode aparecer espinhas no seu rosto. Algumas mulheres podem experimentar, mais do que outras, as sensações físicas relacionadas ao ciclo menstrual e essas reações também podem mudar durante a vida da mulher. As mulheres liberam óvulos dessa forma até chegar à menopausa. Isso acontece geralmente quando as mulheres estão com cerca de 50 anos. Depois disso, a menstruação não acontece mais e as mulheres não engravidam mais.

Se você tiver cólicas fortes durante a menstruação ou tiver dúvidas sobre qualquer outro assunto relacionado, procure a ajuda de um profissional de saúde ou da BEMFAM.

Mudanças que afetam garotos e garotas durante a puberdade

- ▶ você ganha peso e cresce mais rápido e os músculos desenvolvem-se mais rápido.
- ▶ seus órgãos sexuais crescem, produzindo sensações sexuais mais intensas.
- ▶ você se torna fértil.
- ▶ as glândulas do seu corpo ficam mais ativas e você pode ter espinhas.
- ▶ as glândulas que produzem suor se desenvolvem e você sua mais e com cheiro mais forte.
- ▶ pêlos começam a crescer embaixo dos seus braços e em volta dos seus órgãos genitais.
- ▶ você pode começar a sentir atração por pessoas do sexo oposto ou do mesmo sexo.



Mudanças que afetam as garotas

- ▶ seus seios se desenvolvem e podem ficar doloridos enquanto crescem.
- ▶ seus mamilos aumentam e começam a ficar elevados.
- ▶ seus quadris ficam mais arredondados.
- ▶ seus órgãos sexuais se desenvolvem e os ovários começam a produzir os óvulos.
- ▶ você começa a menstruar.
- ▶ você pode se sentir mais “ligada” sexualmente e perceber mais o desejo e a excitação sexuais.

Mudanças que afetam os garotos

- ▶ sua voz engrossa.
- ▶ seu peito e ombros crescem.
- ▶ pêlos podem começar a crescer no seu rosto e no peito.
- ▶ seu pênis e seus testículos crescem.
- ▶ seus testículos descem ao escroto e começam a produzir esperma.
- ▶ você pode começar a ter ereções repentinas com mais frequência.
- ▶ você vai ter a primeira ejaculação e um líquido chamado sêmen vai sair do seu pênis (isso pode acontecer enquanto você estiver dormindo).

mudanças que afetam os garotos

8

Fatos importantes

Em alguns países os serviços de saúde são gratuitos. Esses serviços podem ser oferecidos pelos postos de saúde ou pela Associação de Planejamento Familiar (APF) nacional.

Informações sobre a disponibilidade dos serviços podem ser conseguidas com a International Planned Parenthood Federation (IPPF).

(Ver o site do IPPF na Internet para endereços de contatos locais)

A IPPF tem – associações na maioria dos países do mundo. No Brasil, a associação filiada à IPPF é a BEMFAM – Sociedade Civil Bem-Estar Familiar no Brasil. Estas associações se dedicam a oferecer informações sobre saúde sexual e reprodutiva e serviços para todas as pessoas que queiram esses serviços e informações. Serviços similares são oferecidos por várias outras organizações públicas e privadas. Escolha o serviço que você pode pagar e que melhor atende às suas necessidades. Todos os indivíduos têm direito à liberdade de escolha, ao sigilo, ao acesso a informações corretas e a receber apoio.

fatos importantes

9

O que levar com você

Estar preparado(a) vai ajudar você a ter mais opções, liberdade e prazer. Se você quer ter uma vida sexual ativa, o sexo pode ser prazeroso, mas também exige seriedade. Se você quer evitar uma gravidez e doenças sexualmente transmissíveis (DST), você vai precisar usar um método anticoncepcional. Mas, lembre-se nem todos os métodos anticoncepcionais evitam as DST. Aqui vai uma lista de anticoncepcionais que você pode usar para evitar a gravidez. Alguns deles também protegem contra as DST. Se você tiver qualquer pergunta, dúvida ou dificuldades sobre contracepção, consulte sua APF ou um profissional de saúde.

10

Anticoncepcionais masculinos

Camisinha : protege homens e mulheres e é feita com uma borracha bem fina. Algumas são lubrificadas com espermicidas.

Como é usada: colocada no pênis ereto antes da penetração.

Vantagens: geralmente é fácil de encontrar, não tem efeitos colaterais físicos, protege contra DST e HIV/Aids (ver HIV) e a gravidez não planejada.

Desvantagens: tem que ser usada da forma certa para funcionar, pode interromper a relação sexual. Antes do uso é importante a leitura da bula.



11

Anticoncepcionais femininos

Pílula: a pílula anticoncepcional contém hormônios que impedem os ovários de liberar um óvulo a cada mês.

como é usada: normalmente toma-se uma pílula diariamente por 21 dias. Após isso, faz-se uma pausa (intervalo) de sete dias. É nesta época que a mulher menstrua. Enquanto tiver tomando a pílula, a mulher não vai conseguir menstruar.

vantagens: fácil de usar, pode diminuir a cólica menstrual, pode reduzir o risco de câncer do endométrio e dos ovários. Nota: não previne algumas formas de câncer do colo do útero.

desvantagens: tem que ser tomada diariamente, não protege contra DST/HIV, as mulheres que tomam pílula e fumam têm um risco maior de trombose (coágulos de sangue) e problemas cardíacos.

Dispositivo intra-uterino (DIU): uma pequena peça de plástico com um fio de cobre em volta.

como é usado: colocado por um profissional de saúde no útero da mulher.

vantagens: proteção de longo prazo contra a gravidez.

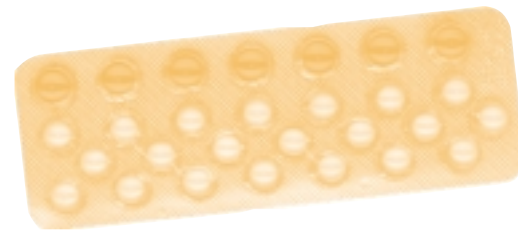
desvantagens: pode aumentar o risco de inflamações pélvicas em mulheres que têm maior risco de DST, não protege contra DST/HIV.

Diafragma: uma pequena peça de borracha macia com borda firme e flexível que, ao ser colocada na vagina, forma uma barreira física sobre o colo do útero e evita que o esperma chegue ao útero.

como é usado: é colocado na vagina antes da penetração, onde deve ficar até várias horas depois da relação sexual.

vantagens: não tem efeitos colaterais para a mulher, pode proteger contra câncer do colo do útero e algumas DST, depois de colocado não interfere na relação sexual.

desvantagens: precisa de planejamento prévio, tem que ser usado com espermicida, exige que se aprenda a usar, tem que ser medido por um profissional de saúde, pode estragar com o uso, precisa ser checado regularmente para ver se está em boas condições.



Camisinha feminina: um tubo de plástico lubrificado, fechado numa das extremidades, que cobre a vagina.

como é usada: é colocada na vagina antes da penetração.

vantagens: protege contra algumas DST e HIV.

desvantagens: exige que se aprenda a usar.

Injeção de hormônio: contém hormônio como a pílula.

como é usada: uma injeção a cada três meses, dois meses ou um mês para prevenir a ovulação.

vantagens: nada precisa ser feito entre uma injeção e a outra.

desvantagens: a injeção precisa ser dada por profissionais, pode desregular ou causar a ausência de menstruação, não protege contra DST/HIV.

Outros métodos

Abstinência periódica ou o método da tabela

como é usada: este método exige um conhecimento do ciclo menstrual da mulher o que possibilita que a mulher ou o casal determine o período fértil e o período no qual uma gravidez é menos provável. Para evitar uma gravidez, um casal não tem penetração sexual no período fértil.

vantagens: não tem efeitos colaterais físicos.

desvantagens: a dificuldade de prever a menstruação e a ovulação, principalmente quando você é jovem, não protege contra DST/HIV.

Coito interrompido

como é usado: o homem tira o pênis da vagina da parceira antes de ejacular.

vantagens: não tem efeitos colaterais físicos.

desvantagens: não é seguro nem eficaz porque pode há espermatozoides no fluido liberado antes da ejaculação, não protege contra DST/HIV, pode gerar ansiedade por ter que controlar a ejaculação e com isso dificultar o orgasmo, pode levar à frustração da mulher.

Anticoncepcionais de emergência

Como são usados: profissionais de saúde podem fornecer pílulas anticoncepcionais de emergência até 72 horas depois de uma relação sexual com penetração e sem proteção (ou seja, uma relação sexual sem nenhum método de contracepção) ou um DIU pode ser colocado até entre 3 e 5 dias após a penetração sem proteção. Pílulas de contracepção de emergência são iguais aos outros contraceptivos orais, mas são tomadas em doses distintas. A contracepção de emergência evita a gravidez impedindo ou atrasando a liberação de um óvulo do

ovário ou impedindo que um óvulo fecundado se aloje no útero.

vantagens: único método contraceptivo que pode ser usado após uma relação sexual com penetração sem proteção ou em caso de falha do contraceptivo. Não tem contra indicações.

desvantagens: os efeitos colaterais podem incluir náusea, tontura, vômito, dor de cabeça, sensibilidade nos seios e cólica, não protege contra DST/HIV. Não deve ser utilizado como um método de anticoncepção regularmente, apenas em situações de emergência.

Esterilização

A vasectomia para os homens e a esterilização (ou ligadura de trompas) para as mulheres são opções de contracepção permanentes. Se as pessoas escolhem a esterilização como forma de contracepção, elas precisam ter certeza absoluta de que não querem mais ter filhos. São intervenções cirúrgicas com conseqüências permanentes.

É preciso procurar um aconselhamento profissional ou a BEMFAM (ver Contatos)

Lugares legais para visitar nessa viagem

Nenhum de nós pode prever exatamente as experiências que viverá ou onde elas vão dar. Isso também é verdade quando o assunto é parceiros(as), sexo e prazer. Essas experiências incluem descobertas para entender e conhecer seu próprio corpo e/ou o de outra pessoa.

Uma boa forma de começar a ser ativo é conhecendo bem o seu próprio corpo. Isso pode aumentar a sua confiança sobre como é o seu corpo, o que ele sente e como ele reage. A masturbação é considerada uma extensão dessa exploração. Masturbação significa brincar com os próprios órgãos genitais, massageando-os e esfregando-os. É uma forma de expressão sexual e pode liberar a tensão sexual. Em algumas culturas é ensinado que a masturbação faz mal, mas não há provas médicas disso. Então, apesar do que algumas pessoas possam dizer, nada de ruim pode acontecer se você se masturbar. Mas você não precisa se masturbar se não quiser.



Companheiros/as de viagem

As relações sexuais entre homens e mulheres são chamadas de relações heterossexuais. As relações sexuais entre parceiros(as) do mesmo sexo são chamadas relações homossexuais. Homens homossexuais são aqueles que sentem atração sexual por outros homens. Mulheres homossexuais ou lésbicas são aquelas que sentem atração sexual por outras mulheres. Algumas pessoas sabem que são homossexuais muito novas e se sentem perfeitamente bem com isso. Outras podem não saber. Há ainda aquelas pessoas que escondem suas emoções porque têm medo ou vergonha de ser diferente. Apesar de muita gente acreditar hoje que a preferência sexual é um assunto que só diz respeito à própria pessoa, a vida pode ser bastante difícil para uma pessoa homossexual por causa dos preconceitos que muita gente tem em relação ao homossexualismo. Assim como todo mundo, as pessoas homossexuais escolhem o tipo de sexo que é melhor para elas. Preferências sexuais variam de pessoa para pessoa e de relação para relação. Suas preferências sexuais podem mudar com o tempo. Também há pessoas que são sexualmente ativas com homens e mulheres. Isso é conhecido como bissexualidade.

A maioria das práticas sexuais, seja entre pessoas de sexos opostos ou do mesmo sexo, geralmente envolve toque, excitação e afeto. A sexualidade tem

tanto a ver com emoção quanto com atos físicos. Uma relação legal entre duas pessoas pode ter uma influência direta sobre a relação sexual e os sentimentos de intimidade delas. Algumas pessoas acreditam que não faz sentido ter uma relação sexual sem estar amando o(a) parceiro(a). Outros podem não ter parceiros regulares e mesmo assim ter relações sexuais. Sexo e amor não são exatamente a mesma coisa. Mas para muita gente amor e sexo são duas coisas que estão juntas.

A mídia sempre mostra o sexo de duas maneiras. Como uma atividade natural que é excitante e não traz riscos ou como algo que faz mal, é anormal e perigoso. Decidir ter uma relação sexual pode ser um grande passo. E, para tal, é importante entender as conseqüências da sua escolha. O sexo pode ser maravilhoso, mas você pode se sentir culpado(a) e desapontado(a) depois se você achar que não tomou a decisão certa e não se sentia pronto(a). As pessoas decidem se tornar ativas sexualmente por curiosidade, por causa de pressões do parceiro(a) ou porque os amigos fazem isso. Outras pessoas decidem esperar até o casamento ou até conhecer bem o parceiro(a). Às vezes é uma decisão tomada no calor do momento mas nem sempre é uma escolha fácil. Algumas pessoas preferem o celibato (não transar). Mas nunca esqueça que você pode dizer 'não' ao sexo. E independentemente de você dizer 'sim' ou 'não', pense sobre as possíveis conseqüências e sobre o possível prazer.

Escolhendo lugares legais para visitar nessa viagem

O ponto de partida é você mesmo. A melhor forma de chegar a algum lugar é se comunicando bem. Expressar os seus desejos pode ajudar.

- ▶ você pode querer fazer algo que seu(ua) parceiro(a) nunca fez antes.
- ▶ você pode querer mais ou menos sexo do que seu(ua) parceiro(a).
- ▶ você pode ou não querer ter um bebê.
- ▶ você pode não saber tanto sobre sexo seguro quanto seu(ua) parceiro(a).
- ▶ você pode ter mais ou menos experiência do que seu(ua) parceiro(a).
- ▶ você pode gostar de realizar suas fantasias sexuais com seu(ua) parceiro(a).
- ▶ você pode não querer fazer sexo.

Essas diferenças podem ser encaradas e resolvidas numa boa conversa com a outra pessoa. Fale sobre suas necessidades e seus desejos mútuos. Isso pode ser bastante difícil no começo. Não existe jeito certo ou errado de fazer sexo. Existem várias formas de demonstrar seus sentimentos para a outra pessoa. E seu corpo deixará você saber do que você gosta. Às vezes beijar é suficiente.

Seus desejos sexuais podem incluir masturbação mútua, sexo oral (acariciar os órgãos genitais do(a) parceiro(a) com seus lábios e língua), ser gentil ou mais vigoroso com a outra pessoa, penetração (vaginal ou anal) ou fazer sexo sem penetração. O que vocês podem fazer um com o outro é tão ilimitado quanto a sua imaginação, mas lembre de se proteger.

Sexo vaginal

Essa é provavelmente a atividade sexual mais praticada por casais heterossexuais. Essa forma de sexo com penetração na qual o pênis entra na vagina também é a principal forma de engravidar. O contato vaginal frequentemente resulta num clímax da excitação sexual chamado orgasmo.

A penetração pode ser difícil, principalmente se é a sua primeira vez ou se você está nervoso(a). Beijos, carícias e abraços, conhecidos como “preliminares”, excitam tanto o homem quanto a mulher. A maioria dos homens pode ter uma ereção e ficar excitado bem rápido.

As preliminares costumam ajudar as mulheres a se excitar e fazer a vagina relaxar para permitir que o pênis entre facilmente e sem dor. Quando

uma mulher está excitada sexualmente seu corpo vai produzir um lubrificante natural para ajudar na penetração. Existem muitas e muitas formas de fazer sexo com penetração. Esteja preparado(a) para uma jornada com várias incursões por terrenos desconhecidos. Você vai achar o que é melhor para você e seu(ua) parceiro(a).

Orgasmo

Sexo é excitação e isso pode incluir o orgasmo, que cria sensações altamente prazerosas para homens e mulheres. Atingir um orgasmo com o(a) parceiro(a) pode exigir prática e boa comunicação. É importante reconhecer que você não “falhou” se seu(ua) parceiro(a) não teve um orgasmo na mesma hora que você, ou se você não teve um orgasmo.

Quando o pênis e o clitóris (ver Conferindo tudo) são estimulados o suficiente, o orgasmo ocorre. Um orgasmo é uma série de contrações musculares nos órgãos sexuais. Elas são experimentadas como uma sensação de pulsação ou espasmos, que se espalha pelo corpo inteiro, causando um intenso prazer seguido de uma sensação de relaxamento. No auge da excitação masculina, o pênis libera um líquido chamado sêmen. (Os homens também podem ter orgasmos sem ejacular.) Quase toda mulher pode atingir o orgasmo através da estimulação do clitóris, mesmo sem penetração vaginal ou anal.

Poucas mulheres podem chegar ao orgasmo sem o clitóris ser excitado. As mulheres também têm orgasmos através da estimulação vaginal. Um(a) parceiro(a) pode atingir o orgasmo antes do(a) outro(a) e o orgasmo pode não acontecer todas as vezes que você faz sexo. O cérebro tem um papel tão importante na nossa vida sexual quanto nosso corpo. Isso explica porque nossos pensamentos e emoções, fantasias e desejos contribuem para a nossa excitação sexual.

Lugares complicados

Todos nós podemos ter problemas de vez em quando – às vezes porque cometemos erros, outras porque as coisas não saíram como o planejado ou porque não entendemos antes o que queríamos fazer.

Os lugares complicados incluem:

- ▶ lugares que você não planejava visitar.
- ▶ lugares onde as pessoas não se entendem.
- ▶ lugares onde você não escolheu a companhia que está com você.
- ▶ lugares onde você sente medo ou as coisas fogem do seu controle.

Segurança

Segurança às vezes pode parecer algo bobo e chato, mas agir de forma segura pode evitar uma gravidez indesejada. Pode ainda livrar você de contrair doenças sexualmente transmissíveis. É bom se sentir seguro, principalmente quando você está num lugar onde nunca esteve antes.

Pode haver momentos na sua vida, em que uma pessoa peça, ou até mesmo exija, que você faça sexo com ela. Mesmo que você diga não, a pessoa pode ficar insistindo muito ou se comportar até de forma violenta. Neste caso, pode se tratar de um desconhecido, conhecido, ou ainda alguém da sua família. Frequentemente pessoas que exigem o sexo de você estão numa posição de poder e podem ameaçar, chantagear ou subornar você a ter sexo com elas. Isso é chamado de abuso sexual. O que elas estão fazendo pode ser ilegal e também pode ser perigoso. Se você estiver com qualquer problemas procure ajuda de alguém da sua absoluta confiança e que irá lhe dar apoio. Pode ser alguém da família ou não. Você pode consultar também a BEMFAM.

Lembre que você não tem culpa. Sua vida sexual saudável não tem nada a ver com violência nem pagamento. Ela tem a ver com confiança e prazer. Dizer “Sim” pode significar sim, mas dizer “Não” **sempre** significa não.

Riscos de viagem

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são doenças que podem ser contraídas através do contato sexual. Qualquer pessoa que tiver relações sexuais sem proteção pode contrair uma DST. Você pode se proteger contra uma gravidez indesejada ou contra DST, inclusive o HIV (Aids), de duas formas: não fazer sexo com ninguém ou fazer sexo mais seguro. Não existe sexo completamente seguro. Você pode tornar o sexo mais seguro usando camisinha.

As DST mais comuns são : herpes genital, clamídia, sífilis, gonorréia, tricomoníase e HIV.

Uma mulher deve procurar ajuda médica se encontrar algum dos sinais abaixo:

- ▶ corrimento vaginal em quantidade, cor ou cheiro diferentes.
- ▶ dor e sensação de ardor na hora de urinar.
- ▶ dor e coceira em torno da vagina.
- ▶ dor durante a penetração.
- ▶ feridas ou bolhas em volta da vagina.
- ▶ sangramento depois das relações sexuais.

Um homem deve procurar ajuda médica se encontrar algum dos sinais abaixo:

- ▶ corrimento saindo do pênis em quantidade, cor ou cheiro diferentes.
- ▶ sensação de ardor no pênis durante ou logo após urinar.
- ▶ feridas, verrugas ou bolhas no pênis ou em torno dele.
- ▶ vermelhões ou elevações na zona genital ou em outras partes do corpo.

O que acontece se você não procurar ajuda:

- ▶ você pode ficar muito doente e se tornar estéril.

A maioria das DST pode ser curada. A BEMFAM ou seu médico lhe dirão como fazer testes para descobrir essas doenças.

Algumas vezes não há sinais. Por exemplo: quando você está infectado com clamídia. Por isso é sempre melhor se proteger e proteger o(a) parceiro(a) usando camisinha.

HIV/AIDS

O HIV (Vírus da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida – AIDS) é um vírus que ataca o seu sistema imunológico. A AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) é a doença que acontece quando o corpo é infectado com o HIV e não é capaz de combater uma série de infecções e condições às quais ele se torna vulnerável.

O HIV não é transmitido através da pele, de uma barreira de borracha, ou seja, a camisinha, e não pode sobreviver muito tempo fora do corpo humano. O vírus não é transmitido através de contatos físicos ocasionais, beijos, masturbação, aperto de mão, privada de banheiro ou talheres.

Existem duas formas principais de transmissão do HIV de uma pessoa para a outra. Uma é quando o sêmen ou o fluido vaginal de uma pessoa infectada entra no corpo de outra pessoa durante uma relação sexual com penetração. A outra é quando o sangue de uma pessoa infectada entra no corpo de outra. Por isso é que os usuários de drogas que compartilham agulhas de injeção contaminadas correm riscos, assim como pessoas que recebem transfusões de sangue contaminado ou através de equipamentos não esterilizados. As mulheres portadoras do vírus podem transmiti-lo

para os seus filhos durante a gravidez, o parto ou através da amamentação.

Quando o vírus entra no corpo de uma pessoa ela é chamada de HIV positiva. Uma pessoa pode ser HIV positiva sem saber. Possíveis sinais e sintomas de HIV/AIDS são: perda de mais de 10% do peso, febre por mais de um mês, fadiga e suor noturno. As pessoas podem ficar infectadas por vários anos antes de desenvolver a Aids. O HIV não é seletivo e não ataca apenas alguns tipos específicos de pessoas. Ele é um vírus que pode ser transmitido numa relação sexual sem proteção (sexo sem camisinha) com uma pessoa que tem o vírus ou por outros comportamentos de risco. Ele é um vírus que pode afetar todos nós, mas que pode ser evitado.

Se você está preocupado e quer mais informações, veja a lista de Contatos. Para testes de HIV anônimos e gratuitos, por favor procure um dos Centros de Orientação e Apoio Sorológico relacionados no endereço da Internet <http://www.openlink.com.br/aids/Centros.htm>.

Perguntas mais freqüentes:

Você pode ficar grávida quando faz sexo pela primeira vez?

Sim, se os dois parceiros forem férteis e você não usar um método anticoncepcional.

Você pode ficar grávida se fizer sexo durante a menstruação?

Sim.

Você pode engravidar se fizer sexo em pé?

Sim.

Você pode ficar grávida mesmo se tomar um banho assim que acabar de fazer sexo?

Sim.

Você pode pegar uma doença mesmo se eu não "for até o fim"?

Sim.

Como as lésbicas fazem sexo sem ter um pênis?

Do mesmo jeito que todo mundo, usando o resto do corpo.

Você pode ficar sem esperma?

Não. Cada testículo produz cerca de 200 milhões de espermatozoides todos os dias.

É certo ter relações com alguém do mesmo sexo?

Algumas pessoas se sentem atraídas, se apaixonam por e/ou têm parceiros do mesmo sexo. Todo mundo tem o direito de escolher seu parceiro(a).

É certo fazer sexo anal?

Algumas pessoas (homens e mulheres) gostam de fazer sexo colocando o pênis no ânus. As pessoas não devem se sentir obrigadas a fazer sexo de um jeito que elas não querem. O sexo anal aumenta os riscos de transmissão de DST e HIV e usar uma camisinha é a melhor maneira de evitar uma infecção.



Conferindo tudo

Vamos dar uma conferida rápida nos órgãos sexuais e reprodutivos do corpo.

O corpo feminino

Ovário: São dois, cada um do tamanho de uma azeitona e responsáveis pela produção dos óvulos.

Útero: mais ou menos do tamanho e da forma de uma pêra pequena e de cabeça para baixo. É um músculo e se expande quando um bebê cresce dentro dele.

Trompas de Falópio: dois tubos ligando cada ovário ao útero.

Bexiga: bolsa de tecido muscular fibroso onde fica a urina.

Uretra: canal por onde a urina sai da bexiga.

Vagina: canal de cerca de 8 centímetros de comprimento que vai do colo do útero até a vulva. É a abertura que se vê entre as pernas. A vagina é bastante elástica e pode facilmente permitir a entrada do pênis do homem ou a saída de um bebê na hora do parto.

Ânus: abertura no fim do intestino.

Colo do útero: parte do útero que normalmente fica fechado, com apenas um pequeno orifício por onde o sangue passa durante a menstruação.

Clitóris: órgão sensível da genitália feminina, do qual só se vê a ponta. Durante a excitação sexual,

o clitóris cresce e endurece e a sua estimulação pode provocar o orgasmo.

O corpo masculino

Pênis: órgão de tecido esponjoso que se enche de sangue quando excitado e fica duro e ereto.

O comprimento médio do pênis ereto é entre 12 e 19 centímetros.

Uretra: tem duas funções. É o tubo que leva a urina da bexiga e o sêmen (incluindo os espermatozóides) através do pênis.

Glande: cabeça do pênis em forma de capacete. É a área mais sensível do pênis.

Prepúcio: a pele que cobre e protege a glande e que tem que ser puxada para trás para limpar e evitar infecções.

Circuncisão: processo de remoção da pele que cobre a glande, feito em alguns bebês e garotos como parte de uma tradição cultural ou de uma prática religiosa ou por razões médicas.

Espermatozóides: pequenas células em forma de girino. Quando uma delas se junta com um óvulo da mulher, há a fertilização, dando origem a uma nova célula, chamada ovo.

Sêmen: o líquido no qual os espermatozóides nadam. Os espermatozóides são necessários para fertilizar um óvulo na mulher para gerar um bebê. Os espermatozóides são ejaculados junto com o sêmen através da uretra. A uretra normalmente serve de

canal para a urina, mas durante a ejaculação não há passagem de urina. Uma colher de chá de sêmen contém, em média, 300 milhões de espermatozóides.

Ejaculação: eliminação do sêmen através da uretra. Pode ocorrer como resultado de uma atividade sexual, inclusive a masturbação.

Ereção: endurecimento do pênis que resulta da excitação sexual.

Bolsa escrotal/escroto: saco onde ficam os testículos.

Testículos: órgãos redondos e macios que produzem os espermatozóides.

Ânus: abertura no fim do intestino.

Bexiga: bolsa de tecido muscular onde fica a urina.

Virgindade

Uma pessoa é virgem quando nunca teve uma relação sexual com penetração. As mulheres têm uma membrana chamada hímen cobrindo a abertura vaginal. O hímen pode ser esticado e/ou rompido com a prática de exercícios, esportes ou o uso de tampões. A presença do hímen não é um sinal de virgindade. Algumas pessoas acreditam que o hímen é a única prova da virgindade. Essa crença pode causar bastante frustração e ansiedade para uma mulher que é virgem mas não tem hímen.

A primeira penetração sexual pode dar medo. Quando uma ou as duas pessoas são virgens ser gentil e compreensivo é muito importante. O hímen não é uma parede que precisa ser derrubada. Nem é preciso a presença de sangue para provar que se perdeu a virgindade. A primeira vez que você faz sexo com penetração pode ser algo doloroso ou machucar tanto homens quanto mulheres. **Você pode ficar grávida na primeira vez em que fizer sexo.** Não faça sexo se você não quiser.

Gravidez

Para um óvulo ser fertilizado ele tem que entrar em contato com o espermatozóide. No momento da ejaculação masculina, os espermatozoides saem dos testículos para o pênis e depois jorram do pênis e entram na vagina da mulher. Os espermatozoides seguem pelo útero e costumam se encontrar com os óvulos nas trompas de Falópio. A fertilização ocorre quando o espermatozóide se une ao óvulo. Se o óvulo fecundado se implanta no útero, a mulher está grávida. O óvulo se acomoda no útero e começa a crescer. Um bebê nasce aproximadamente nove meses depois.

Os primeiros sinais de gravidez incluem: atraso da menstruação, crescimento dos seios (que ficam mais macios), náusea e vômito, um gosto metálico na boca, fadiga e tontura. A gravidez pode ser confirmada com um simples teste que pode ser feito pela sua APF ou numa clínica médica. (Ver Contatos.) Confidencialidade e privacidade são dois direitos seus – você pode exigir isso de um profissional da área de saúde.

Aborto

Algumas vezes, a gravidez não segue normalmente até o 9º mês. Por alguma razão médica, como problemas com o ovo ou deficiência hormonal, o organismo não consegue manter a gravidez. É o aborto espontâneo. Outras vezes, a gravidez não é planejada e a mulher tenta interromper o processo. É o aborto provocado. O aborto continua sendo um assunto polêmico para muita gente. Em alguns países a realização do aborto é proibida, inclusive no Brasil, salvo em condições previstas no Código Penal, como o risco de vida para a mãe ou gravidez resultante de estupro.

Algumas pessoas acreditam em mitos como o de que beber grandes quantidades de álcool ou tomar vários banhos quentes levam a um aborto espontâneo. **Essas não são formas de interromper uma gravidez. São formas de prejudicar a sua saúde.**

Fazendo a mala

- ▶ calendário para anotar o período menstrual e controlar a pílula.
- ▶ absorventes íntimos ou tampões.
- ▶ lubrificante.
- ▶ camisinhas e espermicida.
- ▶ outros métodos anticoncepcionais.
- ▶ endereços de contatos e serviços úteis.

Palavras e frases úteis

- ▶ Sim e Não.
- ▶ Agora não/ talvez mais tarde/ outra hora.
- ▶ Onde eu posso comprar camisinha?
- ▶ Preciso de um(a) médico(a) de confiança.
- ▶ Estou perdido(a)/ Estou seguro(a)?
- ▶ Nós (não) gostamos das mesmas coisas.
- ▶ Você está indo rápido demais.
- ▶ Eu gosto de garotos/garotas.
- ▶ Eu quero esperar um pouco mais.
- ▶ Tenho que ir.
- ▶ Quero ficar.
- ▶ Isso (não) é bom.
- ▶ Eu (não) gosto disso.
- ▶ Pare por favor!
- ▶ Não pare!
- ▶ Vem! Vem!

Agradecimentos

O Departamento de Educação do Serviço Mundial da BBC de Londres e a International Planned Parenthood Federation (IPPF) gostariam de agradecer o apoio financeiro da Fundação Packard e da União dos Estados Europeus.

O guia Sexwise foi escrito por: Karen Merkel e Rupert Walder.

Consultora: Zhenja La Rosa.

Tradução: Alessandra Guedes.

Este livreto faz parte de uma série de rádio, do Serviço Brasileiro da BBC, produzida por Mônica Valéria.

Nossos agradecimentos às Associações de Planejamento Familiar (APF) e a a Sociedade Civil Bem-Estar Familiar no Brasil – BEMFAM. Nossos agradecimentos também ao Fórum de Educação Sexual do Reino Unido.

Desenhado por: Henry Iles.

Composição por: Accent on type

Contatos e mais informações

Esse guia foi produzido como parte de um projeto mais amplo de educação sexual do Departamento de Educação do Serviço Mundial da BBC, da IPPF, da Região do Hemisfério Ocidental da IPPF, e sua afiliada no Brasil.

Para mais informações sobre esse e outros projetos do Departamento de Educação do Serviço Mundial da BBC, entre em contato com: Commissioning Editor, Education BBC World Service, Bush House, PO Box 76 Strand, Londres, WC2B 4PH, Reino Unido.

Tel: + 44 20 7557 2295, **Fax:** +44 20 7240 3141,

E-mail: sexwise.edu@bbc.co.uk

Para mais informações sobre a IPPF, contate:

IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, Londres, NW1 4NS, Reino Unido.

Tel: +44 207 4877900, **Fax:** +44 207 487 7950,

E-mail: sexwise@ippf.org.

Copyright BBC World Service (1999)

Contactos locais para o Brasil

Se você ainda tem dúvidas e necessita de maiores informações sobre saúde sexual e reprodutiva e planejamento familiar, entre em contato com a **BEMFAM – Sociedade Civil Bem-Estar Familiar no Brasil (sede):**

Av. República do Chile,
230 – 17º andar – 20550-140 –
Rio de Janeiro – RJ – Brasil

Tel: (21) 210 2448;

Fax: (21) 220 4057;

E-mail: info@bemfam.org.br

homepage: www.bemfam.org.br

A BEMFAM possui clínicas para atendimento de homens, mulheres e adolescentes em seis estados do Brasil:

Rio de Janeiro: (21) 595 5385

Rua Cônego Tobias, 26 – Méier - RJ

Ceará: (85) 252 5192 / 252 5072

Rua Barão do Rio Branco,

1985 – Centro – Fortaleza

Maranhão: (98) 232 2025

Av. Silva Maia,

219 – Centro – São Luiz

Paraíba: (83) 241 1542 / 241 2534

Rua João Machado,

109 – Centro – João Pessoa

Pernambuco: (81) 268 2672

Estrada do Encanamento,

807 – Casa Forte – Recife

Rio Grande do Norte:

(84) 202 4400 / 202 3046

Rua Potengi, 737 – Petropolis - Natal