

# SEXUALIDADE: amor, prazer e... informação!



Coleção Aché  
de Educação  
para a Saúde

# ÍNDICE



INTRODUÇÃO	05
A ADOLESCÊNCIA	07
OS PAPÉIS DE GAROTO E GAROTA	10
A PRIMEIRA VEZ	12
MITOS SEXUAIS	14
SEXUALIDADE SEGURA	17
SÓ PARA ELAS!	19
SÓ PARA ELES!	21
PARA ELES & ELAS!	23
DSTs – DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS	24
GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA	27
ANTICONCEPÇÃO	29
SERVIÇOS MUNICIPAIS DE DST/AIDS (SP)	34

# INTRODUÇÃO



Dependendo da cultura,  
o sexo pode ser associado  
a um processo natural do  
relacionamento humano ou...  
ao pecado!

**SEXO** é o ato em si, é o coito, a transa.

**SEXUALIDADE** é tudo o que envolve a pessoa em torno do sexo. Ela depende da nossa cultura, educação, família, religião, personalidade e de nossos sentimentos.

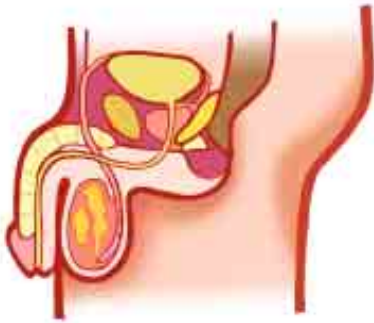
**RELAÇÃO SEXUAL =  
SEXO + SEXUALIDADE**

# VAMOS CONHECER O NOSSO CORPO

## ELE POR DENTRO

O aparelho genital masculino é composto por:

**Internamente** – Canal do pênis, próstata, vesículas seminais, canais deferentes, epidídimos e testículos.



**Externamente** – Pêlos pubianos, pênis, abertura do canal do pênis e escroto (saco).

## ELA POR DENTRO

O aparelho genital feminino é composto por:

**Internamente** – Canal da vagina, colo do útero, útero, trompas e ovário.



**Externamente** – Pêlos pubianos, clitóris, abertura do canal da urina (uretra), grandes lábios, pequenos lábios e abertura da vagina.

# A ADOLESCÊNCIA



As mudanças sempre chegam...  
é melhor se preparar para elas!

Nessa fase, algumas mudanças ocorrem em homens e mulheres, tanto no físico (corpo) como no emocional (sentimentos).

É nesse período que as inseguranças tomam conta dos jovens, que passam a se preocupar mais com os relacionamentos entre eles e as outras pessoas.

Essa é uma fase de grandes adaptações...

**E, SE VOCÊ SOUBER LIDAR COM ELAS, TUDO FICA MAIS FÁCIL!**

# MODIFICAÇÕES CORPORAIS NA ADOLESCÊNCIA

Mas por que todas essas mudanças acontecem?

Na natureza, homens e mulheres têm como finalidade a procriação (ter filhos), e o nosso corpo tem que sofrer adaptações para que isso ocorra. Temos substâncias especiais (hormônios) que agem como mensageiros químicos que determinam quando, como e onde o corpo vai se modificar e/ou crescer.

Nas meninas, essas modificações iniciam-se entre 9 e 13 anos, nos meninos, entre 10 e 13 anos.

De repente, parece que tudo muda. Seu corpo se transforma, cresce desordenadamente e o desenvolvimento é desproporcional. Pensamentos e sentimentos também se modificam. Mas esse não é um problema somente seu, e, sim, dos adolescentes de uma maneira geral.

## MODIFICAÇÕES QUE OCORREM NAS MENINAS:

- As mamas, os ovários, o útero, a vagina e a vulva crescem;
- Os quadris ficam mais largos;
- Começa o ciclo menstrual com ovulação e menstruação;
- Crescem os pêlos axilares e genitais;
- Braços e pernas tornam-se mais longos;
- No rosto das meninas, como no dos meninos, é comum o aparecimento de espinhas, que podem permanecer por algum tempo ou necessitar de tratamento médico.

## MENSTRUÇÃO

Ocorre na maioria das garotas entre 9 e 15 anos.

Ela nada mais é do que a descamação da parede interna do útero, que se prepara todos os meses para receber uma gravidez.

Se ela não ocorre, essa camada interna se desfaz como menstruação, e começa tudo novamente para o próximo mês.

As cólicas menstruais são as contrações do útero para eliminar toda essa camada.

## MODIFICAÇÕES QUE OCORREM NOS MENINOS:

- Os ombros alargam;
- A voz engrossa;
- Os testículos e o pênis aumentam;
- Crescem os pêlos no rosto, embaixo do braço e nos genitais;
- Braços e pernas tornam-se mais longos;
- Podem surgir ereções em alguns momentos, durante a noite ou ao acordar;
- Eles também podem eliminar pelo pênis um pouco de sêmen (líquido espessado e branco) durante a noite (polução).

## SEXUALIDADE E DEFICIÊNCIA

Abordando o tema sexualidade e deficiência, o mais importante é lembrar que vontades e desejos são comuns a todo ser humano, bem como suas necessidades de satisfação. A atividade sexual pode ser vista como uma forma de busca por segurança e proteção, ou seja, estabilidade, e a conduta sexual do indivíduo é o resultado da interação dele com tudo que o envolve.

O adolescente se interessa pelo assunto e não pode ser privado de um contato social e de uma orientação sobre sua sexualidade.

A informação através dos pais e a de profissionais da área de saúde torna-se o elo para o estímulo de uma vida afetiva saudável, principalmente no contato com outros adolescentes.

Os adolescentes que apresentam necessidades especiais não devem, apesar de seu crescimento, ter suas relações afetivas marcadas como algo estigmatizado e promotor de exclusão.

Lembrar que a sexualidade forma parte integral da personalidade de cada um é uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado dos outros aspectos da vida.

# Os Papéis de GAROTO e GAROTA



Você pode pertencer a uma "tribo"... mas não perca a sua individualidade!

Quando falamos em papel aqui, queremos dizer as atitudes e ações esperadas para um garoto ou uma garota.

Tipo: "Isto é coisa de homem" ou "Isto é conversa de mulher" .

Muitas vezes, estas frases acabam definindo mais o nosso comportamento do que permitindo que façamos o que temos vontade.

Na adolescência, acabamos assumindo papéis estereotipados, ou seja, aqueles que o grupo define por nós: o que fazer, o que vestir, como falar, etc.

Faz parte do desenvolvimento pertencer a uma "tribo" .  
Só não podemos aceitar ou copiar tudo o que os nossos amigos pensam e fazem o tempo todo!

**VOCÊ TEM A SUA  
INDIVIDUALIDADE.  
SEJA VOCÊ MESMO!**

O mais importante é que você seja você mesmo!

# ORIENTAÇÃO SEXUAL

## HETEROSSEXUALIDADE E HOMOSSEXUALIDADE

A heterossexualidade é a atração erótica e afetiva por pessoas do sexo oposto. Já a homossexualidade é a atração erótica e afetiva por pessoas do mesmo sexo.

Os homossexuais não mudam o sexo físico (o homem não “vira” mulher e nem a mulher “vira” homem), eles apenas sentem atração pelo mesmo sexo, mas continuam sendo homem ou mulher. Existe a homossexualidade masculina e a homossexualidade feminina, também chamada de lesbianismo. Não existem pessoas melhores ou piores só porque são de um ou de outro jeito. A homossexualidade é apenas uma orientação afetivo-sexual, e não uma doença. As pessoas se descobrem gostando de pessoas do mesmo sexo ou de sexo diferente. Ninguém “vira” homossexual, pois já nasce assim. Esta orientação sexual poderá ser exercida em qualquer fase da vida. O importante mesmo é o carinho, o respeito e, claro, a camisinha.

## PAIS E FAMÍLIA

Na adolescência, queremos romper o cordão umbilical com a família. No entanto, temos que lembrar que essa situação é também nova para aqueles que nos cercam. São comuns as crises e os desentendimentos entre pais, filhos e irmãos, e devemos compreender que os pais querem nos proteger.

Tornar-se adulto é uma aventura excitante e complicada. Queremos experimentar todas as coisas novas, mas também não queremos errar. Nossos pais também precisam de tempo para que nos deixe caminhar sozinhos. É importante lembrarmos que teremos um porto seguro, aconchegante e cheio de amor sempre que precisarmos.

# A PRIMEIRA Vez



É importante estar seguro emocionalmente e fisicamente!

Garotos e garotas descobrem que seus corpos lhes proporcionam prazer. É a fase em que se desperta para a sexualidade e para o interesse pelo outro. Acontece o primeiro beijo e os primeiros toques íntimos. São as primeiras descobertas a dois. “Ficar”, “estar de rolo” e namoros são fases de experimentação, curiosidades e conhecimento de seu corpo e suas reações à excitação. Aqui surge a vontade de experimentar o sexo. Para isso, você deve se lembrar de que cada um tem o seu momento, e que esse momento é diferente para todos. Engana-se quem se sente obrigado a fazer sexo para ser igual ao amigo ou amiga que diz já ter passado pela primeira transa. O sexo é bom, sim, mas se acontecer num clima de confiança e respeito ao seu corpo e ao do seu parceiro. Se você decidir transar, certifique-se de que está emocionalmente preparado e use um anticoncepcional confiável.

**Lembre-se:** As garotas podem ficar grávidas já na primeira relação e também pegar alguma doença sexualmente transmissível (DST). Portanto, mesmo que a parceira tome a pílula anticoncepcional, deve-se usar sempre a camisinha.

## VIRGINDADE

O hímen é um anel de pele macia na entrada da vagina. A integridade dessa pele é chamada de virgindade. Se a primeira relação ocorrer em um clima favorável, com tempo, sem pressa, com paciência e relaxamento físico e emocional, a primeira penetração e o rompimento do hímen tende a ser mais gostoso e menos dolorido. Não há a obrigatoriedade de ocorrer grandes sangramentos. Eles podem até não existir.

O exercício da sexualidade se faz por escolha própria, com maturidade, com responsabilidade, com o conhecimento do corpo dos dois, com segurança, e principalmente com amor. Decida quando começar, com uma pessoa especial e em um momento especial.

## QUANDO DIZER NÃO

- Se você for pressionada;
- Se você desconfia que o seu parceiro tem uma DST;
- Se um de vocês está bêbado ou drogado;
- Se vocês ainda não têm nenhum método anticoncepcional;
- Se você quer apenas impressionar alguém;
- Se você tem medo de perder a pessoa amada.

# MITOS Sexuais



Lembre-se: tamanho  
não é documento!

Os mitos são criados para expressar o modo de pensar de uma parte da sociedade e são propagados por gerações. O perigo é que, muitas vezes, os mitos atrapalham e provocam traumas e problemas sexuais que não permitem uma vida sexual saudável e sem sofrimentos para as pessoas.

## PRINCIPAIS MITOS

As mulheres são naturalmente menos sexuadas do que o homem! = **FaLSO!!**

**A sexualidade é igual no homem e na mulher.**

A masturbação excessiva leva o homem à impotência e a mulher à anorgasmia (não chegar ao orgasmo)! = **FaLSO!!**

O excesso de masturbações na adolescência diminui a potência sexual quando adulto! = **FaLSO!!**

**O excesso pode levar a um desgaste físico que atrapalha outras atividades.**

A masturbação faz crescer pêlos nas mãos e provoca espinhas! = **FaLSO!!**

**A masturbação é um ato normal e não provoca nenhuma doença.**

Podemos pegar DSTs em sanitários públicos sem higiene adequada! = **FaLSO!!**

**As DSTs não podem ser transmitidas por esse meio.**

Se o homem não ejacula com frequência, o esperma sobe para a cabeça e o deixa louco! = **FaLSO!!**

**O homem sempre renova os espermatozóides, os mais velhos são destruídos.**

Quem estimula é o responsável pelo orgasmo! = **FaLSO!!**

**Cada pessoa é responsável pelo seu próprio orgasmo.**

O orgasmo é sempre muito intenso! = **FaLSO!!**

**As sensações do orgasmo são variáveis de pessoa para pessoa.**

Existe uma receita de bolo para “chegar até lá” ! = **FaLSO!!**

**O orgasmo é individual e a receita está em cada pessoa.**

Preliminares mais longas, orgasmos mais intensos! = **FaLSO!!**

**As preliminares são importantes para que a mulher chegue ao orgasmo, porém, a intensidade do orgasmo depende exclusivamente da excitação, da entrega total ao momento erótico e de suas emoções.**

Há mulheres que ejaculam! = **FaLSO!!**

**A ciência ainda não comprovou nada a respeito.**

# MITOS SOBRE O TAMANHO DO PÊNIS

A crença de que seu pênis é menor que o dos outros abala a confiança masculina e diminui a sua auto-estima.

O tamanho do pênis é uma preocupação masculina e não feminina pelo falso mito de que quanto maior o pênis maior prazer o homem proporcionará à sua parceira sexual – o que não é verdade.

Tamanho: o pênis atinge seu tamanho definitivo aos 17 anos de idade, e 80% dos pênis eretos situam-se entre 11 e 17 centímetros, sendo 14 cm a média comum. Circunferência: média entre 6 e 15 cm. Depende da ansiedade, do frio, calor e da obesidade. Cada homem tem o seu tamanho de pênis.

Situações como a comparação do tamanho em banheiro público, quando ocorre aquela “olhadinha” , induzem ao erro, pois, pelo ângulo de visão, o próprio pênis visto de cima para baixo parece menor, enquanto se enxerga o do vizinho de perfil, o que o faz parecer maior!  
A obesidade também induz ao erro, pois a camada de gordura pode esconder o pênis.

## MITOS MAIS COMUNS:

A estatura do homem tem relação com o tamanho do pênis! = **FaLSO!**  
**Não há nenhuma correlação entre altura, tamanho dos pés, do nariz ou das mãos e o tamanho dos genitais.**

Quanto maior o pênis, maior fertilidade! = **FaLSO!**  
**Não é verdade. Não há correlação.**

Um pênis grande é importante para a gratificação sexual da mulher! = **FaLSO!**  
**O tamanho do pênis nada tem a ver com maior ou menor prazer sexual, tanto para o homem como para a mulher.**

Um homem para ter sucesso, para ser bom na cama e para ter belas mulheres precisa ter um pênis grande e sempre ereto! = **FaLSO!**

# SEXUALIDADE SEGURA



Sem proteção, NÃO!

Quando utilizamos a expressão sexo ou sexualidade segura estamos nos referindo à adoção de algumas medidas que podem reduzir o risco ou evitar a transmissão do HIV e de outras DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) através das relações sexuais.

O termo sexo ou sexualidade segura tem a intenção de abranger mais a necessidade e o direito de todos nós, homens e mulheres, de exercitar um ato de cidadania: poder falar **NÃO** ao sexo não protegido, sem o uso de camisinha masculina ou feminina.

**AQUI, A MENSAGEM É DIRIGIDA AOS ATOS DE REPRESSÃO, DE PRECONCEITOS E AO MACHISMO PRESENTE.**

# CAMISINHA

## (preservativo masculino ou condom)

A camisinha é a melhor prevenção contra as doenças sexualmente transmissíveis e o mais importante recurso na prevenção contra a AIDS. A camisinha é uma cobertura fina de látex que envolve o pênis durante o ato sexual, e deve ser usada para evitar que o sangue, esperma e outras secreções passem de um parceiro para o outro.

### Uso de Preservativos

Para garantir a eficiência e a eficácia do uso do preservativo como método de prevenção de DST/HIV, duas condições são essenciais:

- 1- Que ele seja usado em todas as relações sexuais penetrativas.
- 2- Que ele seja usado sempre de forma correta.

### Nunca é demais lembrar que:

- as camisinhas devem ser guardadas em lugar fresco, seguro e escuro;
- elas não devem ser usadas quando ressecadas ou grudentas, mesmo se estiverem dentro da data da validade;
- a lubrificação, que deve ser à base de água, ajuda a evitar o rompimento da camisinha.

### Algumas informações importantes sobre preservativos:

- Na embalagem, deve aparecer a marca de certificação INMETRO;
- A embalagem não deve estar violada, ou seja, não deve estar furada, rasgada, etc.;
- Ela não deve apresentar sinais de umidade;
- O produto deve estar dentro do prazo de validade (geralmente impresso na embalagem).

# Só para ELAS!

As garotas devem quanto antes procurar um médico ginecologista para fazer sua primeira consulta.

Com ele, você pode tirar todas suas dúvidas.

Antes da primeira relação sexual é importante uma orientação médica. Uma consulta por ano é a frequência ideal, mas, se existir qualquer problema ou dúvida, ela deve ser imediata.

As visitas ao ginecologista estão sob sigilo profissional mesmo no caso de garotas menores de idade.

**A PREVENÇÃO É A  
MELHOR MANEIRA DE TER  
UM CORPO SAUDÁVEL!**

Mas eles também podem  
(e devem) saber!

## VISITE O GINECOLOGISTA SE APRESENTAR OS SEGUINTE SINTOMAS:

- Coceira, corrimento ou cheiro forte na vagina;
- Feridas ou verrugas na vagina ou ânus;
- Dor para urinar;
- Dores na barriga;
- Dores durante a relação sexual;
- Menstruações muito irregulares e dores fortes durante a menstruação;
- Inflamação e inchaço nos órgãos genitais;
- Se a menstruação atrasar.

No caso de você sentir algum dos sintomas acima, não adianta ir até a farmácia. Somente o ginecologista é o profissional capacitado para ajudá-la e receitar a medicação correta.

# Só para ELES!



Mas elas também podem  
(e devem) saber!

Assim como as garotas, os garotos também precisam saber cuidar do próprio corpo. Portanto, faça uma consulta com um médico urologista uma vez ao ano, para ser examinado, verificar o seu desenvolvimento (testículos, crescimento do pênis, características da adolescência, etc.) e tirar suas dúvidas.

**A PREVENÇÃO É O  
SEGREDO DA SAÚDE!**

## VISITE O UROLOGISTA SE APRESENTAR OS SEGUINTE SINTOMAS:

- Qualquer tipo de secreção pela uretra (ponta do pênis) que não seja transparente, tenha cheiro ou dê coceira.
- Qualquer sinal, como verruga, bolhas, feridas ou coceira no pênis.

**Importante:** Lave as mãos também antes de urinar, para não contaminar o seu próprio pênis. E também após a micção enxugue os últimos pingos de urina da cabeça do pênis com papel higiênico. Esses resíduos urinários podem causar inflamações no local.

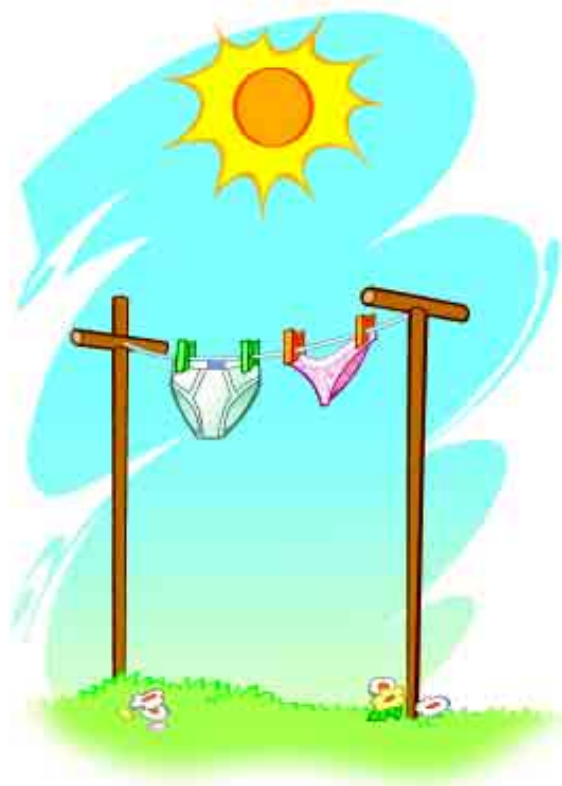
Não passe no local produtos que não sejam receitados pelo médico.

## SEM MEDO DO AMOR

O garoto perde um monte de coisas legais quando não é capaz de dar atenção a isso!

As garotas gostam de namorados e amigos que saibam ser gentis e tenham sentimentos. Beijos, carinhos, sentimentos e a entrega total à parceira aumentam a excitação do casal, facilitando os orgasmos masculino e feminino, dando muito mais prazer ao casal.

# para **ELES & ELAS!**



Garotos e garotas são igualmente responsáveis!

Não tenha pressa em ter a primeira relação. É comum que, por pressão dos amigos, o adolescente tenha a primeira relação sexual antes de se sentir preparado. Não tenha pressa durante a relação sexual. Ela vai demorar o tempo que for preciso. O momento do namoro antes da transa é tão importante quanto o restante e melhora a qualidade da relação. Aproveite!

**VÁ COM CALMA QUE A SUA VEZ VAI CHEGAR!**

Todo casal deve lavar os genitais com água e sabonete antes e imediatamente após a relação sexual. Isso ajuda a evitar doenças sexualmente transmissíveis e pode ser uma forma legal de curtir um pouco mais a transa a dois.

# DSTs



cuidado: as dsts estão sempre prontas para atacar!

As DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) são aquelas doenças que podem ser transmitidas por contato sexual.

No contato sexual com um(a) parceiro(a) contaminado(a), seja ele pela boca, pelos genitais ou pelo ânus, ocorre a troca de secreções, e isso pode transmitir as DSTs.

É importante lembrar que qualquer pessoa que tenha uma atividade sexual pode contaminar-se com uma DST, incluindo o HIV.

Os sintomas são: coceira, corrimento diferente do normal, mau cheiro, verrugas, feridas e bolhas nos genitais, ardência ao urinar, dor na relação sexual e, às vezes,

**NENHUM SINTOMA!**

### **Não se esqueça:**

Em caso de suspeita de DST, procure um serviço de saúde, para que o diagnóstico e o tratamento adequado sejam realizados o mais rápido possível, evitando futuras complicações e também a transmissão da doença, caso ela seja confirmada.

# CONHEÇA AS DSTs

## GONORRÉIA

Sintomas: formigamento ou coceira no canal da uretra (canal da urina), ardência ao urinar, corrimento constante com aspecto de pus e cor amarelo-esverdeado. Na mulher, pode surgir corrimento vaginal, mas também pode não apresentar sintomas.

## CANDIDÍASE VULVOVAGINAL

Infecção na região genital causada por alguns fungos que vivem na vagina.

Sintomas no homem: coceira no pênis, vermelhidão, manchas brancas e ardência ao urinar.

Sintomas na mulher: corrimento de cor branca, sem cheiro (parecido com leite talhado), vermelhidão, coceira nos órgãos sexuais (vulva e ânus), pequenas rachaduras na vulva, ardência ao urinar e dor nas relações sexuais.

## CONDILOMA ACUMINADO – HPV (Crista –de Galo)

Sintomas: coceira ou irritação, verrugas indolores na região genital (pênis, vulva e ânus) do homem e da mulher.

**Fique ligado:** O HPV está diretamente ligado ao câncer de colo de útero. Toda mulher que já teve ou está tendo relação sexual precisa fazer o exame de prevenção do câncer do colo do útero (Papanicolau) pelo menos uma vez ao ano.

## HERPES GENITAL

Sintomas: ardor ou queimação na região genital (pênis, vulva e ânus), surgindo bolhas dolorosas cheias de líquido, que se rompem rapidamente e formam pequenas feridas que desaparecem e reaparecem.

## SÍFILIS

Sintomas: surge uma ferida no órgão genital com base dura (cancro duro), que geralmente é pouco dolorosa, mas altamente contagiosa, e desaparece sem tratamento. Algumas vezes, é acompanhada de inchaço na virilha.

**Perigo:** A mulher infectada também pode, pelo sangue, transmitir a sífilis para o filho durante a gravidez.

## HEPATITE B

A hepatite B pode passar despercebida, causando um estado semelhante a um resfriado (gripe). Quando evolui para formas mais graves, a pessoa infectada pode apresentar febre, mal-estar e, após 2 a 3 semanas, pode incluir urina escura, fezes esbranquiçadas e pele amarelada. Ela pode ser transmitida nas relações sexuais desprotegidas (sem o uso da camisinha); da mãe para o bebê; por meio de agulhas (tatuagens e piercings), seringas, transfusões ou ferimentos; nos transplantes de órgãos e tecidos.

## HIV/AIDS

Ela é causada pelo HIV – o Vírus da Imunodeficiência Humana –, que entra no organismo e começa a se multiplicar, “atacando” e destruindo as células de defesa da pessoa.

Como saber se você tem o HIV? Testar é importante. Em especial, se transar sem camisinha, é preciso fazer o teste do HIV.

### É IMPORTANTE SABER – JANELA IMUNOLÓGICA

Depois que o indivíduo adquire o HIV, ele começa a produzir anticorpos contra esse vírus. Esses anticorpos demoram algum tempo para estar na quantidade suficiente que permite serem medidos pelos testes usuais (Elisa – anti-HIV). De modo geral, o exame anti-HIV só consegue acusar o vírus no organismo se ele estiver lá a, pelo menos, um mês, e, em alguns casos, até três meses. Esse tempo entre o contato com o vírus e sua detecção nos exames é a chamada janela imunológica.

Como se transmite o HIV?

- Relação sexual sem proteção (vaginal, anal ou oral).
- Uso compartilhado de agulhas e seringas (instrumentos perfurocortantes médicos e odontológicos não esterilizados e agulhas de tatuagens e piercings).
- Transfusão de sangue.
- Da mãe contaminada para o filho, na gravidez, parto ou amamentação.

Como não se pega o HIV?

O vírus se encontra nas secreções vaginais, no esperma e no sangue. Mas ele não atravessa a pele nem sobrevive fora do organismo, no meio ambiente ou em superfícies.

**FIQUE LIGADO:** Hoje não há cura nem vacina contra a AIDS.

# GRAVIDEZ na ADOLESCÊNCIA



Seu corpo está preparado para a gravidez, mas... e sua cabeça?

Todo jovem quando começa a eliminar sêmen na ejaculação e toda jovem que já menstrua têm potencial para engravidar.

Nem sempre uma gravidez nessa fase da vida é um problema! Muitas vezes, ela é desejada e esperada com amor.

Outras vezes, uma gravidez não planejada e não desejada pode gerar obstáculos aos planos de estudo e de trabalho, além de crises familiares.

**CADA CASO É ESPECIAL!**

# GRAVIDEZ NÃO DESEJADA

Os fatores que contribuem para gestações não desejadas são:

- Relações sexuais não desejadas;
- Relações sexuais não planejadas;
- Falta de informação e de acesso aos serviços de planejamento familiar;
- Uso inadequado e ineficaz de anticoncepção.

Outros fatores emocionais e sociais têm importância.

Existem muitas garotas que querem engravidar porque se sentem sós e imaginam que um filho possa preencher a sua vida, ou como uma forma de inserção social, e até por acreditarem que dessa forma estarão firmes com o namorado.

É importante o apoio do parceiro, de amigos, e dos pais se ocorrer uma gestação inesperada.

Esse apoio não significa estimular a gravidez entre adolescentes; significa criar condições para que esse processo não resulte em problemas emocionais e físicos para o casal.

# ANTICONCEPÇÃO



Conheça os métodos contraceptivos! É o primeiro passo para planejar sua vida!

Os anticoncepcionais têm a função de evitar uma gravidez não desejada ou não planejada para aquele momento.

Existem vários métodos contraceptivos disponíveis, tendo cada um deles vantagens e desvantagens.

Junto com seu médico de confiança, ginecologista, urologista, clínico geral ou pediatra, você poderá escolher o método que melhor se adapte ao seu corpo e às suas necessidades atuais.

## PARA OS GAROTOS

**Camisinha:** é o único método masculino disponível para prevenção da gravidez indesejada e também de Doenças Sexualmente Transmissíveis. Ela apresenta eficácia comprovada se utilizada de maneira correta.



## PARA AS GAROTAS



Métodos Naturais = Tabelinha, Método do Muco Cervical, Temperatura Basal e o Método Sintotérmico: identificam o período fértil, onde o casal deverá evitar ter relações sexuais. Não são indicados para adolescentes. **Não são confiáveis.**

**Coito interrompido:** o homem tira o pênis da vagina no momento da ejaculação. É importante também se lembrar de que antes da ejaculação podem ser eliminados espermatozóides na secreção que lubrifica a uretra. **Também é dos menos confiáveis.**

**DIU – Dispositivo Intra-Uterino:** instrumento de plástico colocado dentro do útero para evitar a fecundação do óvulo feminino. É mais indicado para mulheres que já tiveram filhos. Dessa forma, o DIU ficaria descartado para a grande maioria das adolescentes.



**Camisinha feminina:** é uma bolsa de silicone fino e macio. É colocada dentro da vagina antes da relação sexual e retirada logo após.

**Espermaticidas:** são substâncias químicas que introduzidas na vagina matam os espermatozóides, mas eles só deverão ser utilizados em associação com a camisinha ou o diafragma, para obtenção de maior eficácia. Devem ser colocados 30 minutos antes da relação sexual.

**Pílula anticoncepcional:** considerada um dos métodos mais eficazes que existem, desde que utilizada corretamente. É composta de hormônios sintéticos semelhantes aos produzidos pelos ovários e, quando administrada corretamente por via oral, inibe a ovulação.



**Anticoncepcionais injetáveis de baixa dose:** são métodos de uso intramuscular e também compostos de hormônios que inibem a ovulação.

**Pílulas vaginais:** são compostas por hormônios e, nesse caso, colocadas na vagina diariamente, por 21 dias, seguido de uma semana de intervalo. Indicadas para quem não aceita as pílulas por via oral.

**Anel vaginal:** é um anel plástico flexível contendo hormônios, colocado na vagina por 21 dias, seguido de uma semana de intervalo para a colocação do próximo anel.

**Diafragma:** é uma capinha (disco) de borracha vulcanizada flexível, que deve ser colocada na vagina de 15 a 30 minutos antes de cada relação sexual, com o objetivo de impedir a entrada dos espermatozóides dentro do útero.

**Adesivo transdérmico:** é colocado sobre a pele e os seus hormônios vão sendo absorvidos pelo sangue. Trocado semanalmente, por 3 semanas, seguido de uma semana de intervalo. Evita a ovulação.

**Implantes:** são pequenos bastões de silástico, de 4 cm de comprimento e 2 mm de espessura, contendo hormônio (progesterona), colocados sob a pele do braço e que liberam essa substância por um período de 3 a 5 anos, impedindo assim a ovulação mensal.



## PÍLULA DO DIA SEGUINTE

**Atenção:** a PÍLULA DO DIA SEGUINTE ou ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA não é um método contraceptivo de uso regular e portanto não substitui nenhum dos métodos já mencionados.

Ela deve ser usada em casos de ruptura da camisinha, desalojamento do diafragma, falha no coito interrompido, esquecimento do uso da pílula, por dois ou mais dias em um ciclo, e em caso de estupro.

É de uso oral e em dose única fornece hormônios que impedem a concepção.

Bastante segura, é eficaz se usada até 12 horas após a relação sexual.

Pode ainda ser usada até 72 horas após o contato sexual, mas, nesse caso, não apresenta o mesmo índice de eficácia.

Não tem efeitos negativos quando usada corretamente e já foi confirmado que a pílula não possui efeito abortivo.



## SERVIÇOS MUNICIPAIS DE DST/AIDS (SP)

Os serviços municipais de saúde especializados em **DST, HIV e AIDS** da cidade de São Paulo são oferecidos gratuitamente a todos os cidadãos paulistanos. Integrados ao SUS, eles estão disponíveis de segunda a sexta-feira, das 7 às 19 horas, para testes, consultas, orientações de prevenção e tratamento das DSTs. Todos os serviços municipais de DST/AIDS oferecem, gratuitamente, camisinhas masculinas e femininas e **kits Injete Seguro**, para a redução de danos aos usuários de drogas injetáveis.

Os postos de saúde oferecem distribuição de **anticoncepcional e camisinha**. O Hospital Pérola Byington possui um **Centro de Referência à Saúde da Mulher**, que atende inclusive mulheres que sofreram violência sexual. Localiza-se na Av. Brigadeiro Luiz Antonio, 683, Bela Vista - 3248-8000 / 3112-1181.

### Região Sudeste

#### **AE Dr. Alexandre Kalil Yazbeck (Ceci):**

Av. Ceci, 2.235, Jabaquara – 2276-9719/5583-0505

#### **AE Vila Prudente:**

Praça Centenário de Vila Prudente, 108, Vila Prudente – 2274-2523

#### **CR Penha:**

Praça Nossa Senhora da Penha, 55, Penha – 295-0391/6192-4020

#### **SAE Herbert de Souza – Betinho – Sapopemba:**

Av. Arquiteto Vilanova Artigas, 515, Sapopemba – 6704-3341/6704-0833

#### **SAE José Francisco de Araujo – Ipiranga:**

R. Gonçalves Ledo, 606, Ipiranga – 273-5073/6168-0638

### Região Sul

#### **CR Santo Amaro:**

R. Carlos Gomes, 695, Santo Amaro – 5523-0313

#### **CTA Parque Ipê:**

R. Francisco Antunes Meira, 255, Parque Ipê – 5842-8962

#### **CTA Santo Amaro:**

R. Promotor Gabriel Nettuzzi Perez, 159, Santo Amaro – 5686-9960

#### **SAE Cidade Dutra:**

R. Cristina de Vasconcelos Ceccato, 109, Cidade Dutra – 5666-8301/5667-5484

#### **SAE Jardim Mitsutani:**

R. Frei Xisto Teuber, 50, Campo Limpo – 5841-5376/5841-9020

## **Região Norte**

### **CR Nossa Sra. do Ó:**

Av. Itaberaba, 1.377, Freguesia do Ó – 3975-9473

### **CTA Pirituba:**

Av. Dr. Felipe Pinel, 12, Pirituba – 3974-8569

### **SAE Marcos Lottemberg:**

R. Dr. Luiz Lustosa da Silva, 339, Santana – 6950-9217

## **Região Centro-Oeste**

### **CTA Henfil:**

R. Libero Badaró, 144, Centro – 3241-2227/3241-2224

### **SAE Butantã:**

Av. Corifeu Azevedo Marques, 3.596, Butantã – 3768-1523/3768-2168

### **SAE Campos Elíseos:**

R. Albuquerque Lins, 40, Marechal Deodoro – 3825-3766

### **SAE Paulo César Bonfim:**

R. Tomé de Souza, 30, Lapa – 3832-8618/3832-2551

## **Região Leste**

### **CTA Cidade Tiradentes:**

R. Luis Bordose, 96, Cohab, Cidade Tiradentes – 6282-7055

### **CTA Dr. Sérgio Arouca:**

R. Valente Novaes, 9, Itaim Paulista – 6561-3052

### **CTA São Mateus:**

Av. Mateo Bei, 838, São Mateus – 6919-0697/6111-7077

### **CTA São Miguel:**

R. Eng. Manoel Osório, 151, São Miguel Paulista – 6297-6052/6131-2701

### **CTA Vila Chabilândia:**

Estrada do Lageado Velho, 76, Vila Chabilândia, Guaianases – 6557-9571

### **SAE Cidade Líder II:**

R. Médio Iguazu, 86, Cidade Líder – 6748-0255/6748-1139

### **SAE Fidélis Ribeiro:**

R. Peixoto, 100, Vila Fidélis Ribeiro, Ermelino Matarazzo – 6622-0123/6621-4753

## **Guarulhos**

Todas as UBS (Unidade Básicas de Saúde) do município fazem teste anti-HIV e distribuem camisinhas gratuitamente.

Para saber o endereço da UBS mais próxima ligue: 0800-7722-986 segunda a sexta-feira das 8 às 17 horas.

---

REALIZAÇÃO  
ACHÉ Laboratórios Farmacêuticos S.A.

IDEALIZAÇÃO  
Gerência de Comunicação e Responsabilidade Social  
*Márcia Tedesco Dal Secco*

SUPERVISÃO  
Equipe de Comunicação e Responsabilidade Social  
*Adriana de Oliveira Zanutto*  
*Francisco Osvaldo Pereira*  
*Frederico Toledo*  
*Patrícia Regina Alves*  
*Telma Andrade de Magalhães*  
*Thaís Cristina Simões*

APOIO  
*Dr. Marco Antônio Alvares de Carvalho*  
(Texto - Sexualidade e Deficiência e revisão técnica )

TEXTO  
Instituto ISEXP  
Instituto Brasileiro Interdisciplinar de Sexologia e Medicina Psicossomática  
[www.isexp.com.br](http://www.isexp.com.br) - [www.desejosexual.com.br](http://www.desejosexual.com.br)  
Diretores Responsáveis  
*Dr. Celso Marzano e Dra. Sylvia F. Marzano*

PROJETO GRÁFICO E EDIÇÃO DE ARTE  
Estúdio Artécetera - [www.artecetera.art.br](http://www.artecetera.art.br)

TIRAGEM  
6.000 exemplares

---

1ª edição - março/2007

**achē**

Rod. Presidente Dutra km 222,2  
Guarulhos - SP - Brasil  
[www.ache.com.br](http://www.ache.com.br)