



# A MINHA VIDA SEXUAL

---

Raquel Osório

Teresa Cruz

USF Global - Nazaré



*Porque todos gostamos de namorar...*



*Porque todos somos livres de fazer as nossas próprias escolhas...*







*A maior paixão da nossa vida deve ser o Amor Próprio!!!*



*Mesmo quando nos parece que não existe qualquer  
risco,  
Devemos ter alguns cuidados...*



*Sem esquecer que “o hábito não faz o monge”!*



Pô, cara eu só uso seringa descartável

Eu também tomo esse cuidado, é uma boa...

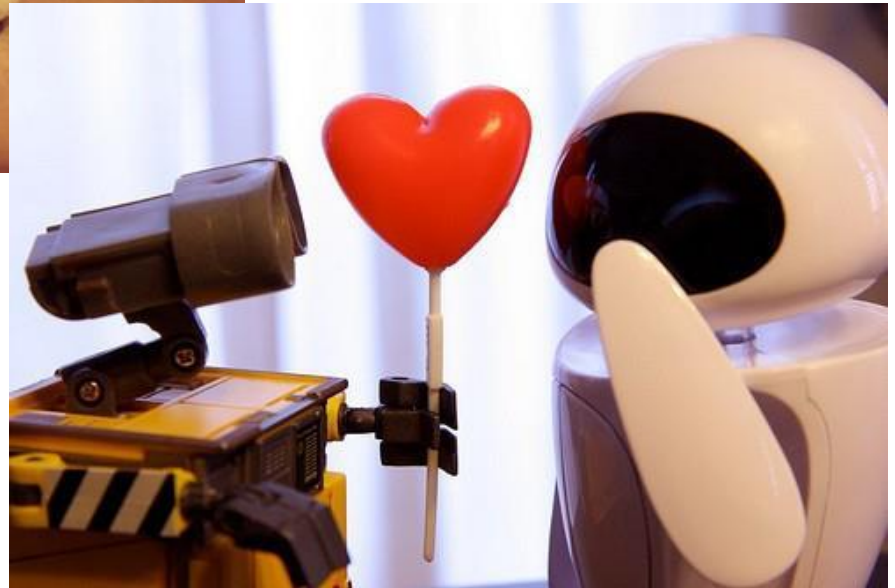
É, eu não me ligava nisso, mas a coisa tá braba, resolvi me cuidar...

*Erro dos Estereótipos*

A black and white cartoon illustration of three men in conversation. The man on the left has a beard, sunglasses, and a headband. The man in the middle is balding and wearing a suit. The man on the right has glasses and a mustache. They are all gesturing with their hands as if in a lively discussion. The text is overlaid on the image in a large, red, cursive font.



*Claro  
Sem esquecer que  
namorar é  
mesmo bom!*



# Quais são os métodos contraceptivos disponíveis?

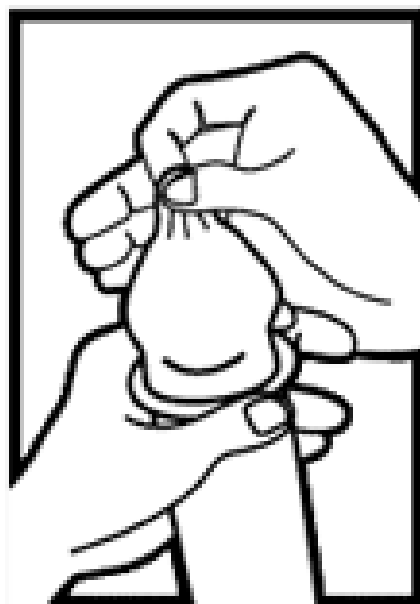
- Contracepção hormonal oral (vulgarmente conhecida como pílula)
- Contracepção hormonal injectável
- Contracepção hormonal-implante
- Dispositivo intra-uterino (DIU)
- Preservativo masculino e feminino
- Espermicida
- Abstinência periódica/autocontrolo
- Contracepção cirúrgica
- Contracepção de emergência

# Qual o método contraceptivo mais eficaz?

- O grau de eficácia varia de método para método.
- Em alguns casos, como com a pílula e o preservativo, o grau de eficácia depende, também, da forma mais ou menos correcta e continuada de utilização do método.
- Alguns têm contra-indicações e efeitos colaterais. Assim, antes de optar por um método contraceptivo, deve marcar uma consulta de planeamento familiar ou consultar o seu médico.

O preservativo é o único método contraceptivo que, simultaneamente, protege contra as infecções de transmissão sexual!

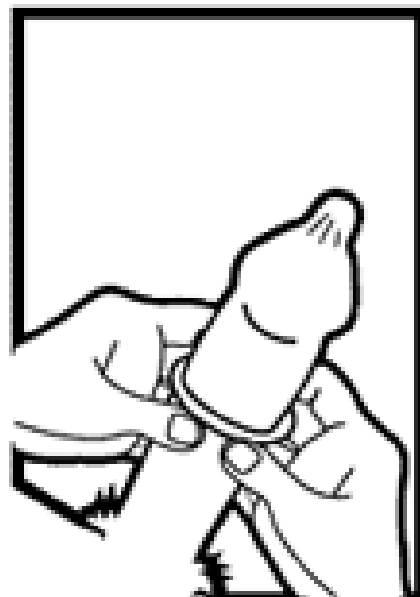
O preservativo é o único método contraceptivo que, simultaneamente, protege contra as infecções de transmissão sexual!



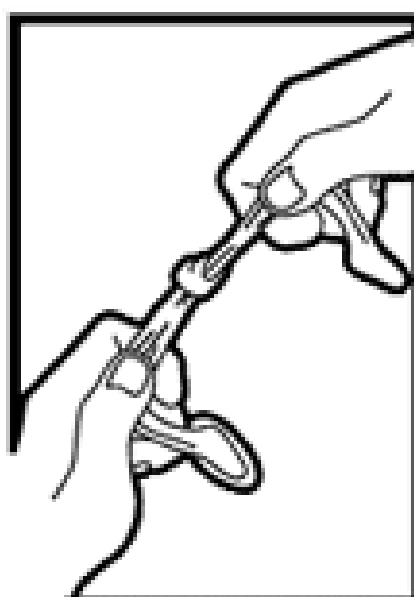
1. Abra a embalagem com cuidado - nunca com os dentes - para não romper o preservativo. Coloque o preservativo apenas quando o pênis estiver erecto.



2. Aperte a ponta para retirar o ar. Desenrole o preservativo até à base do pênis. Se o preservativo for de látex use apenas lubrificantes à base de água, evite vaselina e outros lubrificantes à base de óleo.



3. Após a ejaculação, e ainda com o pênis duro, retire o preservativo, fechando com a mão a abertura para evitar que o esperma derrame.



4. Dê um nó no meio do preservativo e deite-o no lixo. Use o preservativo uma só vez.



•Encontre uma posição confortável para você - pode ser em pé com um dos pés em cima de uma cadeira, sentada com os joelhos afastados, agachada ou deitada;

•Segure a camisinha com o anel externo pendurado para baixo;



•Aperte o anel interno e introduza na vagina;

•Com o dedo indicador, empurre a camisinha o mais fundo possível (a camisinha deve cobrir o colo do útero);



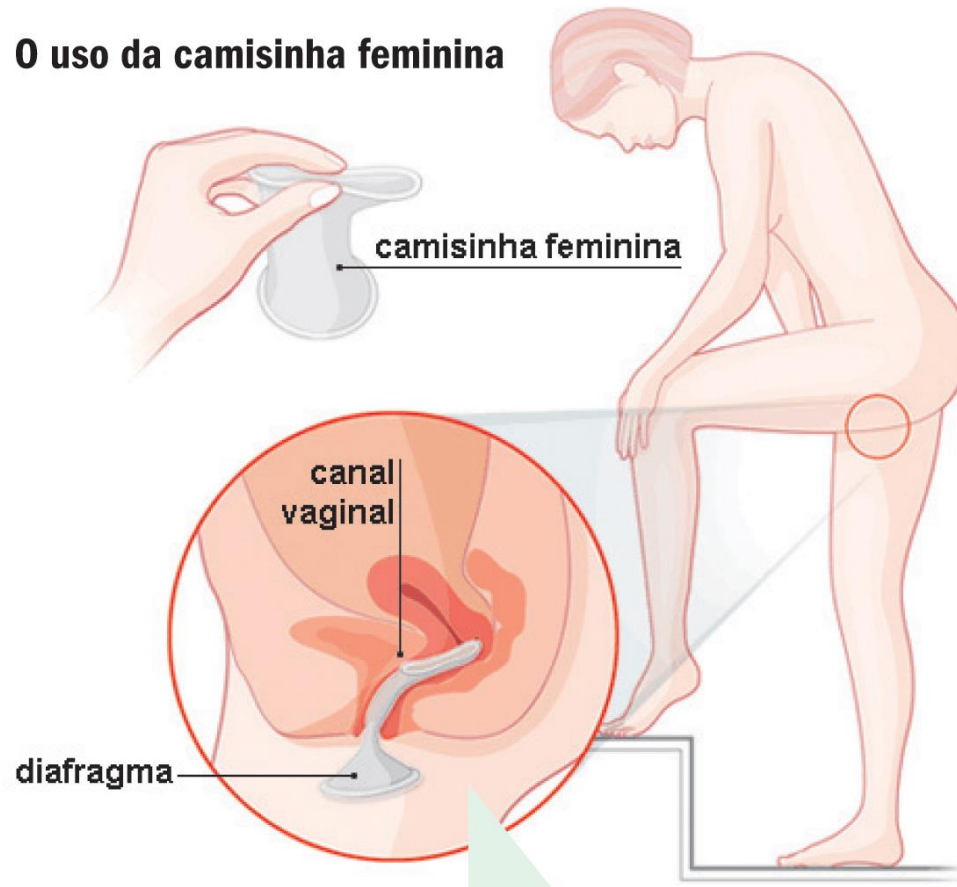
•O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina - não estranhe, pois essa parte que fica para fora serve para aumentar a proteção (durante a penetração, pênis e vagina se alargam e então a camisinha se ajusta melhor);



•Até que você e o seu parceiro tenham segurança, guie o pênis dele com a sua mão para dentro da sua vagina.



## O uso da camisinha feminina



### DURANTE A RELAÇÃO

- O anel deve ficar cerca de três centímetros para fora da vagina
- Com o vaivém do pênis, é normal que a camisinha se movimente. Se o anel externo estiver sendo puxado para dentro, é necessário segurá-lo ou colocar mais lubrificante
- Uma vez terminada a relação sexual, a camisinha deve ser retirada apertando o anel externo. É preciso torcer a extremidade externa da bolsa para garantir a manutenção do esperma no interior da camisinha. Depois, basta puxar o preservativo para fora delicadamente
- Em cada relação deve-se usar um novo preservativo

Lembrem-se que a responsabilidade pela prevenção da gravidez não desejada ou de uma infecção sexualmente transmissível cabe sempre aos dois parceiros!



**Numa relação sexual os dois são responsáveis pelo uso do preservativo!**

# Como tenho acesso aos métodos contraceptivos?

- Os métodos contraceptivos são fornecidos gratuitamente nos centros de saúde e hospitais públicos.
- Todas as pessoas têm direito ao acesso a consultas e serviços de planeamento familiar, independente do seu sexo, idade ou estado civil.

# Como é que os jovens menores de idade podem ter acesso aos métodos contraceptivos?

- Nas consultas, gratuitas, de planeamento familiar.
- Os jovens adolescentes são um dos alvos prioritários das consultas de planeamento familiar.
- Não é necessário autorização dos pais, do encarregado de educação ou do adulto responsável pelo menor para que este tenha acesso às consultas de planeamento familiar e aos métodos contraceptivos.

Aconselhem-se junto do vosso  
médico ou em consulta de  
planeamento familiar!



**Introduzir a questão do preservativo não é um sinal de desconfiança mas sim de responsabilidade, inteligência e autoconfiança!**

# Sejam Muito Felizes!





# Contactos Úteis

Contracecao.pt:

<http://www.contracecao.pt>

Direcção-Geral da Saúde:

<http://www.dgs.pt>

Portal da Saúde:

<http://www.portaldasaude.pt>

Portal de Saúde Sexual e Reprodutiva:

<http://www.apf.pt>

Portal da Juventude:

<http://www.juventude.gov.pt>

# Contactos Úteis

**Gabinete Virtual:**

**[aminhavidasexual.usfglobal@gmail.com](mailto:aminhavidasexual.usfglobal@gmail.com)**