

Faixa etária  
16-24

Vamos usar o  
preservativo

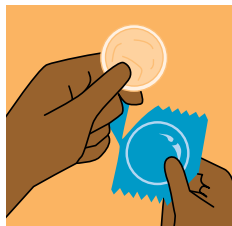


Os preservativos podem prevenir a gravidez e proteger você e seu parceiro contra infecções sexualmente transmissíveis (DTSS), incluindo o HIV. Mas só se você usá-los corretamente toda vez que tiver relações sexuais.

O uso de preservativo é algo que você e seu parceiro precisam conversar antes de ter relações sexuais. É uma decisão conjunta: vocês dois precisam assumir a responsabilidade pelo sexo seguro.

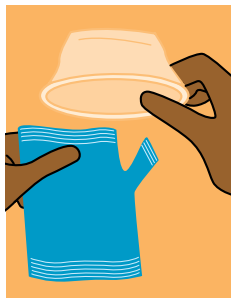
## O que são preservativos?

Existem dois tipos de preservativos:



**Preservativos masculinos** – feitos de borracha fina ou plástico – que são colocados sobre um pênis ereto antes de você ter relações sexuais.

**Preservativos femininos** – feitos de plástico – que são inseridos na vagina antes de ter relações sexuais.



Os preservativos são fáceis de usar e não prejudicam a sua saúde. Eles atuam como uma barreira no sexo vaginal, anal e oral. Usados corretamente, eles impedem que fluidos, incluindo sêmen (contendo esperma) e fluidos vaginais, entrem em contacto com o pênis, a vagina, o ânus ou a boca.

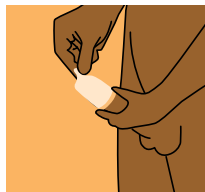
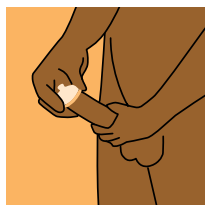
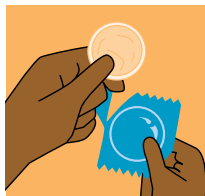
## Coisas que você precisa saber sobre preservativos

- ▲ Tire seus preservativos de um lugar onde eles são mantidos fora do sol.
- ▲ Verifique se o pacote não está aberto ou rasgado.
- ▲ Verifique o prazo de validade e use o preservativo antes da data final na embalagem.
- ▲ Se o preservativo aderir aos seus dedos como cola, jogue-o fora.
- ▲ Os preservativos masculinos são muito elásticos e se encaixam na maioria dos tamanhos.
- ▲ Use lubrificação à base de água para impedir que o preservativo quebre e para tornar a relação sexual mais confortável, especialmente durante o sexo anal. Nunca use loção para as mãos ou vaselina.
- ▲ Use um novo preservativo cada vez que tiver relações sexuais.
- ▲ Use apenas um preservativo de cada vez.



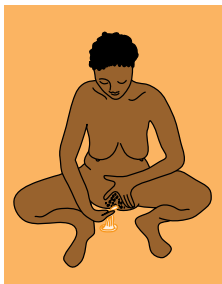
## Como usar um preservativo masculino

1. Não se apresse! Espere até que o pênis esteja ereto e você esteja pronto.
2. Tenha cuidado para não rasgar o preservativo quando abrir o pacote.
3. Certifique-se de que o preservativo está no caminho certo: com a ponta para cima e o rolo para o lado de fora.
4. Coloque o preservativo na ponta do pênis. Segure a ponta do preservativo entre o dedo e o polegar para se livrar de qualquer ar.
5. Ainda segurando a ponta, use a outra mão para enrolar suavemente o preservativo todo o caminho até o pênis. Faça isso antes de tocar a vagina ou ânus.
6. Após a relação sexual, enquanto o pênis ainda estiver duro, segure firmemente a borda do preservativo na base do pênis e puxe-o para fora. Faça isso devagar para que o sêmen não seja derramado.
7. Tire o preservativo, embrulhe-o e jogue-o fora com segurança.



## Como usar um preservativo feminino

1. Segure a parte externa do preservativo na extremidade fechada, aperte os lados do anel interno com o polegar e o indicador e coloque-o em sua vagina.
2. O anel interno grosso com uma extremidade fechada vai para dentro da vagina. O anel externo fino permanece fora, cobrindo a abertura vaginal.
3. Para remover, gire suavemente o anel externo e puxe o preservativo feminino para fora da vagina. Deite fora o preservativo feminino com segurança depois de usá-lo. Não reutilize.



## Alguma questão?



“Eu me sinto muito envergonhada de pedir um preservativo”.

Solicitar um preservativo mostra que você está sendo responsável: pense também sobre sua saúde e sobre a do seu parceiro. Se você se sentir tímido pedindo um preservativo, tente encontrar uma clínica ou serviços amigáveis para jovens ou serviços onde você não será julgado.



“Tenho estado a sair com meu namorado há três meses. Ele não quer mais usar preservativo e diz que não precisamos porque confiamos um no outro. Como posso convencê-lo?”

Pode ser difícil, especialmente para as raparigas, insistir em usar um preservativo. Converse com seu namorado e tenha clareza sobre por que você escolheu usar preservativo. Se ele ainda não quiser continuar usando um, você precisará decidir o que fazer. Lembre-se que é o seu corpo. Ter relações sexuais sem camisinha pode mudar o resto da sua vida. Você não pode ‘confiar uns nos outros’ para não ter HIV ou uma ITS.





“Eu sou HIV positivo. Eu tomo meu medicamento regularmente e me sinto saudável. Ainda tenho que usar camisinha?”

Sim. A sua carga viral (a quantidade de HIV no seu sangue) pode variar, pelo que pode transmitir o HIV ao seu parceiro. Há também o risco de você se tornar reinfectado pelo HIV. E os preservativos podem proteger você contra outras DSTs e evitar a gravidez.



“Onde posso obter preservativos?”

Vá para a sua unidade de sanitaria local. Você não precisa de receita médica. Algumas clínicas ou outros espaços públicos fornecem preservativos em salas de espera ou banheiros, e você pode levar quantos precisar.



“E se o preservativo quebrar?”

Ambos devem ir para a vossa unidade sanitaria local. Pede um teste de ITS e contracepção de emergência (para evitar a gravidez).

