

SOBRE SEXUALIDADE PARA JOVENS



SENHORAS DE SI

PARCERIA DE:



APOIO DE:





SOBRE SEXUALIDADE PARA JOVENS

FICHA TÉCNICA

TEXTOS DE:
Vânia Beliz, P&D Factor

©:Projecto Pilon Di Mudjer /Senhoras de Si

Julho de 2024

PARCERIA DE:



APOIO DE:



Índice

Pg 04 - Informa-te e usufrui

Pg 05 - A nossa fisiologia | Genitália Feminina

Pg 06 - Genitália Masculina

Pg 07 - Masturbação

Pg 07 - Relações Sexuais | Consentimento | Dor e desconforto | A lubrificação

Pg 08 - Virgindade

Pg 09 - Coisas que nos preocupam

Pg 09 - Gravidez | Contraceção | O preservativo

Pg 10 - O prazer | Estimuladores e Afrodisíacos

Pg 11 - Dificuldades sexuais | IST | A pornografia

Pg 12 - Protege o teu corpo

Pg 13 - Onde procurar ajuda

INFORMA-TE e USUFRUI de uma saúde sexual e reprodutiva e intimidade gratificante e responsável.

Não tires dúvidas na internet onde circula muita informação errada. Caso tenhas dúvidas procura sempre um/a profissional de saúde.

Existem muitos mitos e falsas “verdades” em relação à sexualidade, por isso preparámos, este folheto.

3,2,1...COMECEMOS PELO INÍCIO: A NOSSA FISIOLOGIA!

GENITÁLIA FEMININA

A VULVA

As mulheres têm vulva (parte externa) e vagina (canal interno). As vulvas são todas diferentes e incluem várias estruturas: os lábios internos e externos, a entrada da vagina, o meato urinário (por onde sai a urina) e o clitóris.

A VAGINA

A vagina é um canal que termina no colo do útero.

Ao longo do nosso ciclo menstrual a vagina pode libertar secreções (muco cervical) que são características das várias fases.

Não devemos ter nojo porque estas secreções são responsáveis por manter a nossa vagina limpa e protegida.

A vagina é uma estrutura de tecido macio e elástico, constituída por músculos e apresenta maior sensibilidade na sua entrada.

Cada mulher tem o seu próprio odor, por isso, sempre que sentires um cheiro diferente, comichão ou ardor, deves consultar o/a médico/a, especialmente se tiveres tido relações sexuais desprotegidas (sem preservativo).

O CLITÓRIS

É um órgão erétil que aumenta de tamanho com a excitação sexual.

Podemos observar a sua parte externa na vulva; a sua glândula, muito sensível, projeta-se como sinal de excitação. A parte interna do clitóris encontra-se dentro do canal vaginal e pode ser a responsável pelo prazer durante a penetração.

A maior parte das mulheres pode chegar ao orgasmo, quando a parte externa do clitóris é estimulada.

LIMPEZA

A vagina limpa-se sozinha. Evita colocar água ou produtos de higiene dentro do canal vaginal. Lava apenas a parte externa, a vulva, com água e um sabão neutro.

GENITÁLIA MASCULINA

O PÊNIS

O pénis é um órgão erétil que aumenta de tamanho e fica endurecido com a entrada do sangue numa estrutura interna a que chamamos corpos cavernosos.

A ponta do pénis, onde está a abertura da uretra, chama-se glande. A proteger o pénis na zona da glande existe uma pele - o prepúcio que deve recuar sem desconforto. Quando essa pele ou parte é removida, por não se deslocar convenientemente, dizemos que o homem foi circuncidado.

Podem acontecer ereções involuntárias, às vezes durante a noite e até acompanhadas por ejaculação (poluções noturnas) ou em momentos em que não se esteja à espera.

O desenvolvimento do pénis acontece até à idade adulta e o seu tamanho aumenta durante a excitação.

Não existe nada que possa ser usado para aumentar o tamanho do pénis!

O ESCROTO E OS TESTÍCULOS

Na base do pénis encontramos os testículos que estão dentro de uma bolsa a que chamamos escroto. O escroto tem a função de manter os testículos a uma temperatura mais baixa que a do resto do corpo, o que garante a produção e a sobrevivência dos espermatozoides.

LIMPEZA

Os rapazes que tiverem prepúcio devem ter uma especial atenção na hora de lavar o pénis. No banho com água e um sabão suave, devem puxar o prepúcio e lavar à volta da glande. A falta de higiene do pénis é uma das causas mais comuns do cancro peniano.

Apesar de os órgãos genitais serem muito sensíveis, o prazer pode vir de outras partes do corpo. Conhecer o nosso corpo é por isso muito importante.

A MASTURBAÇÃO

Chamamos masturbação ao acto de tocar os genitais com o objectivo de obter prazer.

A masturbação não vicia, não faz mal à saúde e podemos fazê-lo quando nos apetecer num contexto íntimo e privado.

Pode ser uma forma única de conhecermos o nosso corpo e pode ser praticado em qualquer fase da vida de homens e mulheres, de rapazes e raparigas.

Existem muitas formas de nos tocarmos e cada pessoa tem as suas preferências.

Durante a masturbação não devemos sentir dor ou desconforto.

AS RELAÇÕES SEXUAIS

A IMPORTÂNCIA DO CONSENTIMENTO:

As relações sexuais só devem acontecer quando tu decidires! Se alguém te pressionar, ameaçar ou tentar convencer podemos estar perante uma situação de ABUSO e /ou VIOLÊNCIA SEXUAL.

Tens o direito de dizer NÃO - Se não te sentes preparada/o, se não quiseres, se não te apetecer, se achares que não é aquela a pessoa, nem o lugar ou momento. O corpo é teu!

O álcool e muitas drogas podem mudar o teu consentimento, por isso, não faças uso deles quando estiveres numa situação de intimidade.

DOR E DESCONFORTO:

Se tens dor dificilmente terás prazer. No caso das mulheres a dor e o desconforto durante as relações sexuais penetrativas pode ter muitas causas, mas a falta de excitação e lubrificação, por exemplo nas primeiras relações sexuais, pode ser a principal causa. A ansiedade, o medo e a insegurança podem dificultar o relaxamento e fazer surgir a dor. A comunicação e o conhecimento sobre o corpo são importantes.

A LUBRIFICAÇÃO:

Normalmente, a lubrificação aparece com a excitação, alguns homens também lubrificam e libertam um líquido transparente. Este líquido (líquido pré-ejaculatório) já pode trazer espermatozoides.

Se a lubrificação não acontecer, usa um lubrificante adequado, de preferência à base de água, que estão disponíveis em farmácias e supermercados.

Produtos como o óleo de coco ou outros cremes não podem ser usados como lubrificante e muito menos com o preservativo, porque danificam o látex.

Alguns produtos, quando colocados nos genitais, podem causar alergias, por isso, compra um lubrificante adequado.

SANGRAR NÃO É SINÓNIMO DE VIRGINDADE!

O QUE É SER VIRGEM?

Diz-se que somos virgens quando ainda não tivemos relações sexuais penetrativas. Costuma-se dizer que a mulher sente dor na primeira vez e que há sangramento devido ao rompimento do hímen.

O hímen é uma membrana flexível que normalmente existe na entrada da vagina, que não impede por exemplo a saída da menstruação, fluidos vaginais ou a colocação de tampões durante a menstruação. Esta membrana não tapa o acesso à vagina, existem himenes que são flexíveis e até perfurados, por isso colocar o dedo dentro da vagina ou usar um tampão, não tira a virgindade.

Na primeira penetração pode haver um pequeno sangramento ou não, porque afinal somos todas diferentes.

Somos virgens até ao momento em que livres se qualquer coação, com informação, consentimento e por nossa decisão temos a primeira relação sexual penetrativa.

COISAS QUE NOS PREOCUPAM

GRAVIDEZ INDESEJADA ou INESPERADA

Uma gravidez acontece quando um espermatozoide encontra o óvulo. Para isso acontecer o sêmen (líquido que transporta os espermatozoides) tem de entrar dentro da vagina.

Se houver ejaculação na entrada da vagina o risco de gravidez também é elevado.

Não se engravida se usarmos uma toalha masculina, se nadarmos numa piscina, se tivermos práticas sexuais não penetrativas como o sexo oral. Mas, a gravidez pode acontecer logo na primeira vez!

Hoje existem muitas raparigas que usam aplicações no telefone para monitorizar o ciclo menstrual, mas estas App, que se baseiam no calendário, falham muito, porque os ciclos podem ser irregulares! Tem cuidado.

Existem muitas ideias erradas que podem aumentar o risco de engravidarmos.

Por exemplo:

- Na primeira vez não se pode engravidar. ERRADO
- Durante a menstruação não há risco de gravidez. ERRADO
- Fazer sexo uma semana antes do período e uma semana depois é seguro para prevenir a gravidez. ERRADO
- Sexo dentro de água não engravida. ERRADO
- Fazer sexo em pé não engravida. ERRADO

A IMPORTÂNCIA DA CONTRACEPÇÃO

Existem muitos tipos de contraceptivos: hormonais, não hormonais e métodos barreira. Nos métodos hormonais temos por exemplo as pílulas, os dispositivos intra-uterinos (SIU) e os implantes... estes métodos impedem que os ovários libertem óvulos (ovulação) por isso, a gravidez não acontece.

Nos métodos não hormonais temos o DIU de cobre (colocado por um profissional de saúde dentro do útero) e temos ainda os preservativos masculino e feminino.

O PRESERVATIVO

O preservativo não tira o prazer! Pode, em algumas situações, diminuir a sensibilidade prolongando o tempo de penetração. Usar o preservativo significa que nos preocupamos com o/a nosso/a parceiro/a e ele/ela e conosco; é uma forma de demonstrar confiança, afecto e amor.

Para melhorar o sucesso da sua utilização os rapazes podem usá-lo na masturbação, assim estarão mais preparados quando precisarem de o usar em relações sexuais com penetração.

Os preservativos têm um tamanho *standart*, e adaptam-se a diferentes tamanhos de pénis. Existem marcas que oferecem preservativos com tamanhos maiores, mas não há grande diferença dos comuns. O preservativo deve ficar bem justo e apertar a base do pénis, só assim se garante a sua segurança. Deve ser colocado quando o pénis está em ereção e verificar o estado de conservação da embalagem e a validade.

Usa-o logo no início da relação sexual, antes de qualquer contacto entre os genitais, pois só assim garantas a proteção máxima face à gravidez e IST.

O preservativo também existe na versão feminina. Coloca-se dentro da vagina adaptando-se no canal vaginal. É um excelente método quando o parceiro recusa o uso do preservativo masculino. Algumas raparigas e mulheres referem dificuldades na utilização do preservativo feminino porque têm de tocar no interior da vagina, mas é uma questão de aprendizagem e conhecimento do corpo.

O preservativo furou e agora? Se o preservativo furar ou se sair (por exemplo do pénis) corres vários riscos por isso para prevenir uma gravidez terás de fazer a pílula de emergência, também chamada de pílula do dia seguinte. No caso de suspeitares de que a pessoa tem alguma IST, incluindo VIH, deves recorrer ao centro de saúde mais próximo para fazeres medicação especial, por vezes designada de profilaxia pós-exposição (PPE).

O PRAZER

Associamos muitas vezes o prazer ao orgasmo, mas podemos ter relações gratificantes sem chegar ao orgasmo.

As mulheres podem demorar mais tempo e por isso, muitas vezes, é preciso que recebam mais estimulação.

O clitóris é um órgão que aumenta de tamanho durante a excitação e além da parte externa na vulva as suas estruturas internas têm continuidade para dentro da vagina. Nem sempre a penetração consegue estimular a parte interna do clitóris e muitas raparigas e mulheres dizem ter pouca sensibilidade dentro da vagina.

A ideia que existem orgasmos clitorianos e vaginais é redutor. O orgasmo é uma espécie de destino e o caminho pode ser um ou outro.

Nos homens o orgasmo não acontece sempre com a ejaculação, apesar de ser o mais frequente. Os homens podem atingir o orgasmo de forma mais rápida que as mulheres. Algumas vezes o facto de ser muito rápido pode causar insatisfação. A masturbação ou o uso do preservativo são estratégias para melhorar o tempo até ao orgasmo.

ESTIMULADORES: AFRODISÍACOS

É muito comum encontrarmos produtos à venda que prometem dar resposta a algumas dificuldades e aumentar o nosso prazer.

A toma ou utilização de produtos estimulantes/afrodisíacos pode colocar a nossa saúde em risco. Não existem cremes para aumentar o pénis nem comprimidos que provoquem orgasmos às raparigas e mulheres.

Caso exista alguma dificuldade na intimidade, deve procurar-se um/a profissional de saúde para acompanhamento adequado.

DIFICULDADES SEXUAIS

Nas mulheres as dificuldades mais referidas são a falta do desejo, a dificuldade para chegar ao orgasmo e a dor ou desconforto.

Nos homens as dificuldades mais referidas são a ejaculação rápida e a disfunção erétil (incapacidade de ter ou manter a ereção).

Caso estas dificuldades aconteçam, com muita frequência, podemos precisar de uma avaliação profissional. É comum que em algumas situações possam existir dificuldades, a falta de experiência, a toma de alguns medicamentos, as experiências traumáticas, a baixa autoestima, podem estar na causa das dificuldades sexuais. Por isso, ter uma boa comunicação com o/a nosso/a parceiro/a é imprescindível.

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)

Todo o tipo de contato íntimo pode facilitar a transmissão destas infecções mesmo que não exista penetração! O toque pele a pele pode ser um veículo de transmissão de algumas infecções, por exemplo o herpes ou o HPV.

O diagnóstico de uma infecção deve ser feito por um/a profissional de saúde. Existem análises específicas para sabermos se temos alguma IST.

Caso tenhas tido um contato sexual sem protecção e começares a sentir alterações nos genitais: ardor, comichão, surgimento de feridas, corrimento, mau cheiro, deves procurar um/a profissional de saúde. Caso te seja detetada uma IST deves avisar o/a teu parceiro/a porque precisará de fazer também tratamento.

Apesar de a maior parte das IST terem tratamento, podem causar graves lesões e até infertilidade. Não acontece só aos outros!

A PORNOGRAFIA

A pornografia pode viciar o nosso cérebro e fazer com que fiquemos dependentes desse estímulo. A maior parte da pornografia vulgariza a intimidade e desvaloriza a protecção. Na maior parte dos filmes exhibe-se um poder do homem sobre a mulher que muitas vezes a trata como um objecto. Estes filmes reforçam, também muitos estereótipos na sexualidade masculina, dando a ideia de que estão sempre prontos, que têm de ter um desempenho sem falhas e pênis com determinadas características.

Muitas pessoas dizem que após o consumo destes conteúdos perderam o interesse no sexo.

NÃO TE FILMES OU FOTOGRAFES: PROTEGE O TEU CORPO

O nosso corpo é especial e íntimo. Quando tiramos fotografias mais sensuais podemos, sem saber, estar a colocar-nos numa situação de risco.

O mesmo acontece em relação aos vídeos. Não envies nada íntimo e nem permitas registos em momentos de intimidade. Existem milhares de filmes e fotografias que circulam na internet. O que se coloca *online* fica para sempre na internet. Pensa: Se fosse uma fotografia ou vídeo teu? Como te sentirias se isso acontecesse?

A sexualidade, a intimidade é algo muito especial e momentos em que devemos estar protegidos/as para usufruirmos com prazer e sem culpa. É uma forma de carinho e partilha que deve ser respeitada.

Todas as pessoas têm o direito ao prazer e de usufruir de uma vida sexual gratificante. A comunicação é muito importante. Partilha as tuas emoções e sentimentos com quem estás e protege o teu corpo como algo poderoso e único que é.

Se tiveres dúvidas e se precisares de aconselhamento podes encontrar esse apoio nos Centros de Saúde junto de profissionais de Saúde Sexual e Reprodutiva.

ONDE PROCURAR AJUDA:

- Nos Centros de Saúde junto de profissionais de Saúde Sexual e Reprodutiva.
- Nas consultas e aconselhamento da VERDEFAM:
Prédio Nova Aurora, Bloco C - R/C
Palmarejo - Praia, República de Cabo Verde
Telefones: (+238) 2612063 ou (+238) 2612042
- Nos Hospitais e clínicas privadas.

Mais informações em:

Redes sociais de Vânia Beliz - Sexologia

<https://www.instagram.com/vaniabelizsexologia/>

<https://www.facebook.com/search/top?q=v%C3%A2nia%20beliz%20sexologia>

<https://popdesenvolvimento.org>

<https://minsaude.gov.cv>

<https://www.unfpa.org/>

ACLCVBG- Ass. Caboverdiana de Luta Contra a Violência Baseada no Género

Rua Cidade de Funchal, Nº 2, 4º andar Dto - Achada Santo António, Praia

Contactos: Tel. (+ 238) 3561609

Email: assvbg15@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/ACLCVBG>

P&D Factor - Ass. para a Cooperação sobre População e Desenvolvimento

Site: <https://popdesenvolvimento.org/>

Redes sociais: <https://www.facebook.com/PopDesenvolvimento/>

<https://www.instagram.com/pdfactor/>

Email: info@popdesenvolvimento.org

FEM - Feministas em Movimento, Associação

Site: <https://fem.org.pt/>

Redes Sociais: <https://www.facebook.com/FeministasEmMovimento/>

<https://www.instagram.com/feministasemmovimento/>

Email: fem@fem.org.pt