

## ONDE PROCURAR AJUDA

- Se tiveres dúvidas e se precisares de aconselhamento podes encontrar esse apoio 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:**  
**ACLVCBG - Ass. Caboverdiana de Luta Contra a Violência Baseada no Género**  
Rua Cidade de Funchal, N° 2, 4º andar Dto - Achada Santo António, Praia  
Contactos: Tel. (+ 238) 3561609 Email: assvbg15@gmail.com Facebook: <https://www.facebook.com/ACLVCBG>

**P&D Factor - Ass. para a Cooperação sobre População e Desenvolvimento**  
Site: <https://popdesenvolvimento.org/>  
<https://www.instagram.com/pdfactor/>  
Email: [info@popdesenvolvimento.org](mailto: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](mailto:fem@fem.org.pt)



## INFORMA-TE

**A informação e a educação são essenciais para usufruir de uma saúde sexual e reprodutiva e intimidade gratificante e responsável.**

Não tires dúvidas na internet onde circula muita informação.

Caso tenhas dúvidas procura sempre um/a profissional de saúde.

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

**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://popdesenvolvimento.org/)
- <https://minsaude.gov.cv>
- <https://www.unfpa.org/>

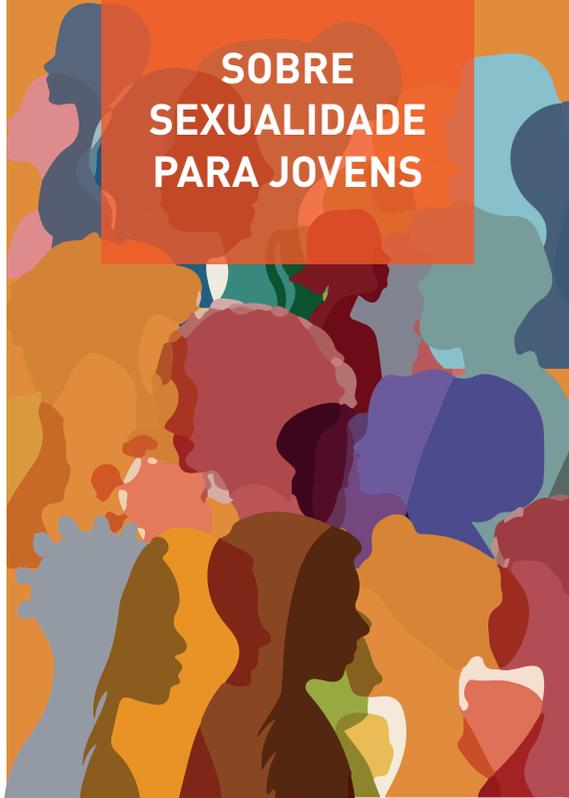
## NÃO TE FILMES OU FOTOGRAFES: PROTEGE O TEU CORPO

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 mas 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 és.*



## SOBRE SEXUALIDADE PARA JOVENS

**O PÊNIS** 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 desloca convenientemente, dizemos que o homem foi circuncidado. Podem acontecer ereções involuntárias, às vezes durante a noite e até acompanhadas por ejaculação (polições 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!

## GENTILIA MASCULINA

Na base do pénis encontramos os testículos que estão dentro de um 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 do pénis. A falta de higiene do pénis é uma das causas mais comuns do cancro. Apesar de os órgãos genitais serem muito sensíveis, a *prazer pode vir de outras partes do corpo. Conhecer o nosso corpo é por isso muito importante.*

## O ESCROTO E TESTÍCULOS

**A VULVA** As mulheres têm vulva (parte externa) e vagina (canal interno). As vulvas são todas diferentes e incluem vulvas e estruturas: os lábios internos e externos, a entrada da vagina, o meato urinário (por onde sai a urina) e o clitóris. Cada mulher tem o seu próprio odor, por isso, sempre que sentires um cheiro diferente, comichão ou ardor, deves consultar o/a médico, especialmente se tiveres tido relações sexuais desprotegidas (sem preservativo).

## GENTILIA FEMININA

É um órgão erétil que aumenta de tamanho com a excitação sexual. Podemos observar a sua parte externa na vulva, a sua glande, 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. 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, especialmente se tiveres tido relações sexuais desprotegidas (sem preservativo).

## O CLITÓRIS

## 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 hímens 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.**

## A IMPORTÂNCIA DA CONTRACEÇÃO

Existem muitos tipos de contraceptivos: hormonais, não hormonais e métodos barreira. Nos métodos hormonais temos por exemplo as pílulas, os dispositivos intra-uterinos 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.

### 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 garantes 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.

## 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 (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.

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) cores 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 terapia pós-exposição.

## 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 receba 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.

## A MASTURBAÇÃO

Chamamos masturbação ao acto de tocar os genitais com o objetivo 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 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.

## ESTIMULADORES E DIFICULDADES

### 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/afrodisíacas 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 ter um 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.

## COISAS QUE NOS PREOCUPAM

### GRAVIDEZ INDESEJADA ou INESPERADA

Uma gravidez acontece quando um espermatozoide encontra o óvulo. Para isso acontecer o sémen (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**

## INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST)

Todo o tipo de contato íntimo pode facilitar a transmissão destas infeções mesmo que não exista penetração! O toque pele a pele pode ser um veículo de transmissão de algumas infeções, por exemplo o herpes ou o HPV. O diagnóstico de uma infeção 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 proteção 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 proteção. Na maior parte dos filmes existe um poder do homem sobre a mulher que muitas vezes a trata como um objeto. 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 pénis com determinadas características.

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