NAMORAR

Para **FICAR** numa boa...

TRANSAR

e sem sustos...

visite: www.redece.org

livreto regina_indesign.indd 1 9/6/11 10:08 AM

Acontece cada coisa...

Engravidar sem querer pode ser um sufoco... fora o despreparo, a falta de dinheiro, pode atrapalhar os estudos...
E o relacionamento, como fica ?

livreto regina_indesign.indd 2 9/6/11 10:08 AM

A camisinha é muito segura contra a gravidez, além de prevenir as DST (doenças sexualmente transmissíveis) e a aids.
Mas tem que saber colocar direito. Que tal treinar colocar a camisinha antes de transar? Isso ajuda a esclarecer dúvidas e adquirir experiência.

livreto regina_indesign.indd 3 9/6/11 10:08 AM

Não esqueça de ver se está no prazo de validade e se tem o símbolo de qualidade do INMETRO

INMETRO

livreto regina_indesign.indd 4 9/6/11 10:08 AM

A camisinha feminina foi lançada há pouco tempo. Ela pode ser comprada nas grandes redes de farmácia. Ela também evita a gravidez, as DST e a aids.

livreto regina_indesign.indd 5 9/6/11 10:08 AM

A camisinha feminina não é recomendada para mulheres que nunca tiveram relação sexual. A pessoa tem que ter tido pelo menos uma relação sexual antes, usando outro método, claro!

livreto regina_indesign.indd 6 9/6/11 10:08 AM

Ela já vem com lubrificação, que serve para facilitar a penetração e aumentar a sensibilidade na relação sexual.

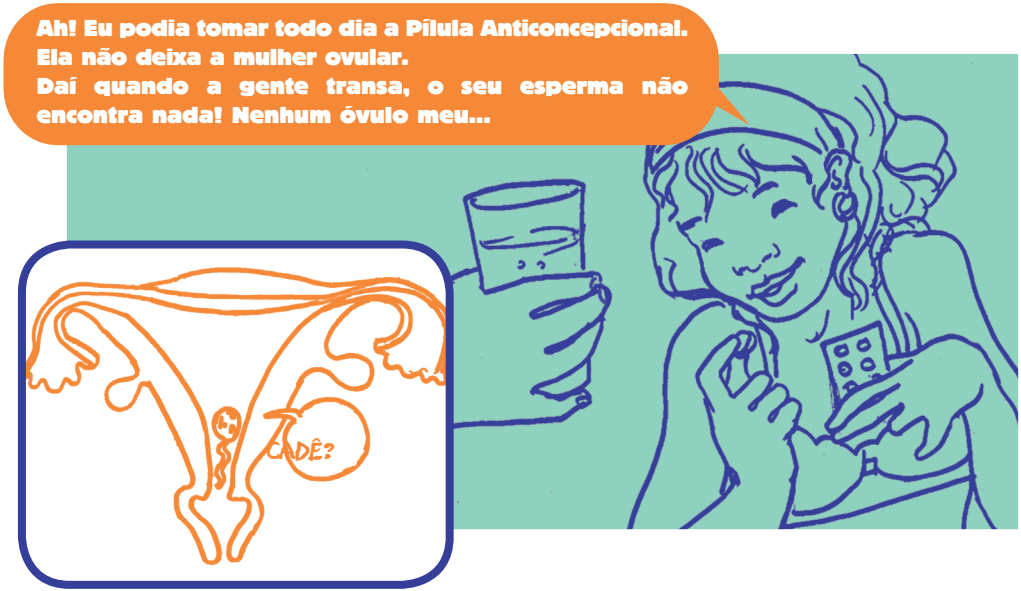
livreto regina_indesign.indd 7 9/6/11 10:08 AM

Existem vários outros métodos para evitar uma gravidez, que podem ser usados após uma consulta ao médico ou à médica ginecologista.

livreto regina_indesign.indd 8 9/6/11 10:08 AM

A gravidez pode acontecer sempre que um homem e uma mulher tem relação sexual com penetração vaginal. Por isso, é importante que os dois estejam informados e preparados para evitá-la, caso não queiram ter um filho.

livreto regina_indesign.indd 9 9/6/11 10:08 AM



A pílula tem que ser tomada todos os dias, até a cartela terminar, senão não funciona. É importante ter indicação médica para que esse método não prejudique a saúde, pois existem pílulas com quantidades diferentes de hormônio.

livreto regina_indesign.indd 10 9/6/11 10:08 AM

Ouvi falar também do Diafragma...

O diafragma tapa a passagem para o útero. O esperma não entra, então não ocorre gravidez! A gente vai numa consulta médica para saber o tamanho certo do diafragma, compra e coloca sempre antes da relação.

O diafragma é mais eficiênte contra a gravidez se for usado com espermicida. É preciso passar o creme nas bordas, apertar dos lados e colocar na vagina até 2 horas antes da relação sexual. Depois de transar, esperar pelo menos oito horas para retirá-lo, puxando com o dedo. Assim, dá tempo para que os espermatozóides morram. Então é só lavar, enxugar e guardar.

livreto regina_indesign.indd 11 9/6/11 10:08 AM

O DIU evita o encontro do espermatozóide com o óvulo e que esse óvulo, quando fecundado, cole na parede do útero.

O DIU só deve ser usado com acompanhamento médico constante, pois ele pode facilitar o desenvolvimento de doenças e infecções.

livreto regina_indesign.indd 12 9/6/11 10:08 AM

Esses três métodos evitam a ovulação da mulher. Como são feitos de hormônios artificiais, precisam de indicação médica para serem usados. Não são métodos recomendados para adolescentes, porque eles estão em fase de desenvolvimento hormonal.

livreto regina_indesign.indd 13 9/6/11 10:08 AM

Durante a ovulação, a temperatura da mulher sobe cerca de 1/2 grau e o muco vaginal fica mais elástico, como a clara de ovo cru. Porém, o ritmo de vida interfere nessas mudanças e nunca dá para saber com certeza os dias férteis. Por isso, o melhor mesmo é não arriscar usar esses métodos.

livreto regina_indesign.indd 14 9/6/11 10:08 AM

Antes de ejacular, o pênis solta uma lubrificação que já contêm espermatozóides, por isso o tirar fora (coito interrompido) pode engravidar.

livreto regina_indesign.indd 15 9/6/11 10:08 AM

É, mas tudo isso só protege a gravidez. Para aids e DST só as camisinhas mesmo!

A contracepção de emergência é um método que pode ser usado depois da relação sexual, quando há algum risco de gravidez.
Portanto, quando houve falha de algum método, ou você não usou contraceptivo, ou foi forçada a fazer sexo, você pode utilizá-la.

livreto regina_indesign.indd 16 9/6/11 10:08 AM

Como é que é esse negócio?

Dependendo do dia do ciclo menstrual, ela funciona não deixando a mulher ovular depois da relação sexual, ou impedindo que os espermatozóides nadem para encontrar o óvulo. Assim, não deixa a gravidez começar.

Não é na hora da relação que a mulher engravida. Assim dá tempo de usar a contracepção de emergência que funciona até 120 horas (5 dias) depois que a relação sexual já ocorreu. Quanto antes usar, mais funciona.

livreto regina_indesign.indd 17 9/6/11 10:08 AM

Então esse método faz abortar?

Não! Não teve gravidez ainda! A gravidez só começa quando o óvulo fecundado se fixa no útero. A contracepção de emergência funciona antes disso!

Quando a contracepção de emergência é usada, não há sangramentos. Tem que esperar a menstruação vir normalmente. Ela pode atrasar ou adiantar alguns dias. E lembre-se, a contracepção de emergência NÃO funciona para as relações sexuais seguintes. Use sempre outro método.

livreto regina_indesign.indd 18 9/6/11 10:08 AM

E como é que tem que usar?

Primeiro, não pode usar sempre, só em situação de emergência mesmo. Senão a gente acaba engravidando...

Há métodos mais seguros para evitar a gravidez. A contracepção de emergência deve ser usada, como o nome diz, na emergência, ou seja, só quando tiver ocorrido uma relação sexual sem uso de nenhum método.
Em caso de necessidade de uso, ingeri-la com alimentos para evitar mal estar.

livreto regina_indesign.indd 19 9/6/11 10:08 AM

Para usar sempre, os outros métodos de evitar filhos são mais seguros que a contracepção de emergência. Ela também não evita doenças sexualmente transmissíveis (DST), nem AIDS. Para evitá-las só usando a camisinha mesmo!

livreto regina_indesign.indd 20 9/6/11 10:08 AM

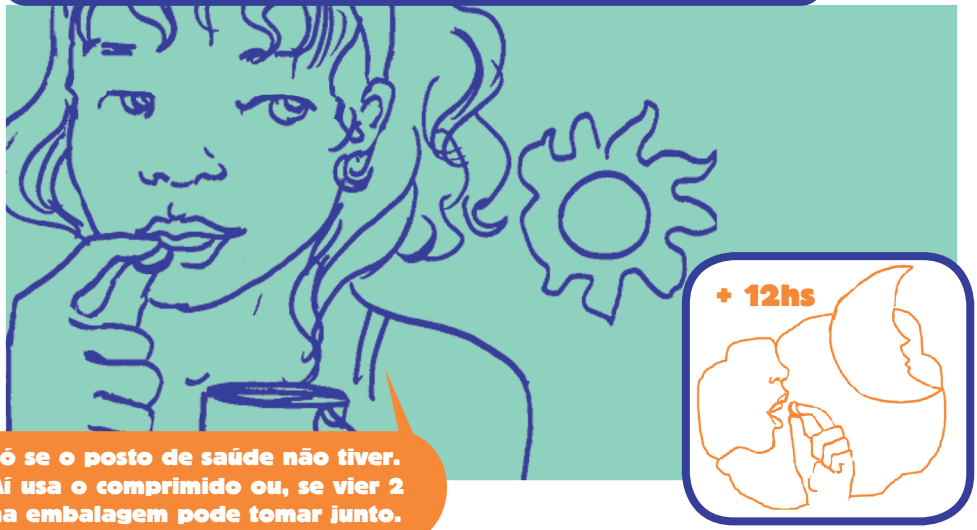
Onde se pode conseguir a contracepção de emergência?

Bom, o ideal é consultar um profissional de saúde para buscar orientação...

Todo mundo deve ir sempre a um Posto de Saúde, para conhecer seu corpo, tirar suas dúvidas e, se preciso, buscar solução para os seus problemas.
De preferência, consuma medicamentos sempre com receita médica, para evitar complicações.

livreto regina_indesign.indd 21 9/6/11 10:08 AM

Então, você compra a contracepção de emergência na farmácia?



Só se o posto de saúde não tiver. Aí usa o comprimido ou, se vier 2 na embalagem pode tomar junto.

A contracepção de emergência vem em 1 ou 2 comprimidos que devem ser tomados juntos logo que possível após a relação sexual de risco.

Também pode ser feita com doses combinadas de pílulas anticoncepcionais. Procure informações sobre isso num posto de saúde.

livreto regina_indesign.indd 22 9/6/11 10:08 AM

Será que se o pessoal, souber desse método, vai abusar?

Claro que NÃO, só se for louco, porque hoje em dia tem que estar se prevenindo antes, para não arriscar uma doença e nenhuma gravidez.

A aids ainda não tem cura, só tratamento. Para se prevenir é preciso usar camisinha em todas as relações sexuais vaginais, orais e anais. Não é ?!!

livreto regina_indesign.indd 23 9/6/11 10:08 AM

É por isso que a gente sempre usa camisinha. Agora vamos usar bem direitinho....
Ainda não
Já pensou se a gente não soubesse de todos esses métodos de evitar filho???

Da gravidez nasce um bebê que precisa de alimento, moradia, cuidados, atenção e carinho. É melhor planejar este momento devagar e para a melhor hora da vida de cada um.

design: kikacanto@terra.com.br - ilustrações Cida Godoy - cidarte@uol.com.br

Apoio: Pacific Institute for Women's Health

Realização: nePaids GTPOS Grupo de Trabalho e Pesquisa em Orientação Sexual

livreto regina_indesign.indd 24 9/6/11 10:08 AM