

# Manual Organon de Orientação Sexual



Realização:



Coordenação:

**Marcio Ruiz Schiavo**



*Manual Organon de  
Orientação Sexual*





## *Manual Organon de Orientação Sexual*

### *FICHA TÉCNICA:*

*Planejamento Gráfico e Produção*  
Comunicarte Marketing Social

*Coordenação Editorial*  
Marcio Ruiz Schiavo

*Pesquisa, Seleção e Textos*  
*Mestrandas em Sexologia*  
Andréa Granico  
Mônica Pompeu Trindade  
Sheila Reis

*Revisão Técnica e Supervisão de Texto Mestrado*  
*em Sexologia da Universidade Gama Filho*  
Profa. Dra. Maria do Carmo Andrade Silva  
Prof. Dr. Marcio Ruiz Schiavo  
Prof. Dr. Paulo Roberto Bastos Canella

*Projeto Gráfico*  
Fabienne Torres

*Projeto Multimídia*  
Coffee Studio

*Revisão & Texto Final*  
Eliesio N. Moreira

## Universidade Gama Filho (UGF) Curso de Mestrado em Sexologia

*O Mestrado em Sexologia da Universidade Gama Filho sente-se honrado por ter participado da elaboração deste Manual de Orientação Sexual, que a ORGANON oferece aos professores do ensino fundamental e médio. Primeiro, porque não se trata de obra isolada e casual. Ela se integra a uma série de outras obras sobre sexualidade, dirigidas a educadores, pais, adolescentes e jovens, em geral. É parte, portanto, de um compromisso da ORGANON em criar, junto aos adolescentes, as condições para o desenvolvimento de uma sexualidade saudável, prazerosa, ética e responsável.*

*Constitui, ainda, o resultado de estreita colaboração entre uma grande indústria farmacêutica e um centro acadêmico especializado. Freqüente em outras áreas, esse tipo de parceria ainda é relativamente raro nos campos da sexologia e da orientação sexual. É de se esperar que tal iniciativa – da qual a ORGANON também é pioneira – prospere e que indústrias e universidades possam manter-se em mútua cooperação, com cada um desses segmentos agregando valor ao trabalho realizado pelo outro.*

*O Manual surgiu, inclusive, a partir do Help Line Sexualidade – um serviço telefônico de consultas on line mantido pela ORGANON. As ligações, vindas de qualquer ponto do território nacional, são gratuitas; os atendentes são educadores sexuais especializados que respondem aos consulentes e prestam orientação sobre os vários aspectos da sexualidade humana. Das quase 1.500 perguntas selecionaram-se as cerca de 500 questões que compõem este Manual. As respostas foram elaborados por mestrandas e professores do Mestrado em Sexologia – aproveitando-se, é claro, o conteúdo disponível nas respostas dadas pelos profissionais do Serviço.*

*Deste modo, construiu-se um material didático e informativo de fácil consulta, linguagem acessível e leitura agradável. As diversas questões estão agrupadas por temas específicos (Exemplos: anatomia do aparelho genital feminino e masculino; namorar e ficar; gravidez; métodos anticoncepcionais; AIDS; drogas e sexualidade), os quais se distribuem por três eixos temáticos: 1o.) Corpo – Matriz da Sexualidade; 2o.) Relações de Gênero; 3o.) Prevenção às DST/AIDS. Esta organização visa atender aos preceitos dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), que prevêem a abordagem das questões de sexualidade como um dos temas transversais dos currículos.*

*Este Manual tem, ainda, outra particularidade: seu conteúdo está fundamentado em questões formuladas por milhares de adolescentes e jovens que acessam, espontaneamente, o Help Line Sexualidade. Assim, respondendo a essas questões, o Manual atende a demandas informativas concretas e que, por isso, também devem surgir com frequência em sala de aula. Acreditamos, pois, que ele se constitua em um bom material de apoio aos educadores na abordagem de questões sobre sexualidade com seus alunos.*

*É, enfim, uma contribuição que a ORGANON e o Mestrado em Sexologia da Universidade Gama Filho prestam à educação pública brasileira e, sobretudo, aos seus principais agentes: os professores do ensino fundamental e médio.*

**Maria do Carmo Andrade Silva**

**Paulo Roberto Bastos Canela**

**Marcio Ruiz Schiavo**

# *Prefácio*



*Corpo: Matriz da Sexualidade*



*Relações de Gênero*



*Prevenção às Doenças  
Sexualmente Transmissíveis/AIDS*

*Todas as Perguntas*

*Bibliografia*

*Leituras Recomendadas*

*Sites na Internet*

*Organon*



1

Corpo:  
Matriz da  
Sexualidade



# Sumário

	<i>Introdução</i>
	<i>1. Desenvolvimento do Corpo na Puberdade</i>
	<i>2. Anatomia do Aparelho Genital</i>
	<i>3. Ficar e namorar</i>
	<i>4. Relação Sexual</i>
	<i>5. Prazer Sexual</i>
	<i>6. Masturbação</i>
	<i>7. Virgindade e A Primeira Vez</i>
	<i>8. Consulta Ginecológica e Urológica</i>
	<i>9. Menstruação</i>
	<i>10. Gravidez</i>
	<i>11. Métodos Contraceptivos</i>
	<i>12. Aborto</i>



# Introdução

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, na abordagem da temática sexualidade, deve-se levar em conta a distinção entre os conceitos de organismo e corpo. O organismo representa a estrutura constitucional herdada, a infraestrutura biológica básica dos seres humanos. O corpo, por sua vez, apresenta-se de maneira bem mais ampla, pois nele interatuam todas as influências do meio ambiente. No conceito de corpo, portanto, estão incluídas as dimensões da aprendizagem e todas as potencialidades do indivíduo para a apropriação de suas vivências e experiências ao longo da vida.

Deste modo, ao se trabalhar com a temática corpo, pretende-se muito mais que abordar os aspectos anatômicos e funcionais do organismo. O corpo é concebido como um todo integrado, um conjunto de sistemas interligados, que inclui as emoções, os sentimentos e sensações, assim como as transformações nele ocorridas ao longo do tempo. Por isso, também devem ser contempladas as relações afetivas, emocionais, perceptivas e sensitivas, além dos ciclos de crescimento e desenvolvimento orgânico e corporal, processos fortemente influenciados por fatores biológicos, psicológicos e socioculturais.

O que se busca, neste eixo, é o desenvolvimento de um mecanismo de suporte para a estruturação da auto-imagem, das noções de valores e atitudes em relação ao corpo humano e à sexualidade que o permeia. Assim sendo, podem ser abordadas questões essenciais ligadas à sexualidade, como gostar e cuidar do próprio corpo, respeitá-lo tanto nos aspectos físicos quanto psicológicos. O respeito a si próprio, ao seu corpo e sentimentos é a base para um relacionamento saudável e prazeroso com o outro. Neste sentido, a sexualidade deve ser abordada como uma das características humanas típicas, uma dimensão inerente, saudável, necessária e desejável na vida de todas as pessoas.

# 1. Desenvolvimento do Corpo na Puberdade

As alterações no crescimento e desenvolvimento do corpo que ocorrem durante a puberdade são devidas, principalmente, ao rápido aumento da produção de hormônios e ao amadurecimento das gônadas (testículos, no homem; ovários, na mulher). Isso torna o(a) adolescente biologicamente apto(a) a dar início às atividades sexuais e reprodutivas. Nesta fase de desenvolvimento orgânico e corporal, os caracteres sexuais secundários começam a surgir e os órgãos genitais atingem, progressivamente, a maturidade.

Nas meninas, a puberdade costuma iniciar-se na faixa etária entre 9 e 14 anos. É assinalada, principalmente, pelo aparecimento da menarca (ou seja, a primeira menstruação). Há uma aceleração do crescimento orgânico e um arredondamento das formas, causado pelo

acúmulo de gorduras nas mamas, nos quadris, coxas e região glútea. A transpiração também aumenta e aparecem os pêlos pubianos e os das axilas.

Nos meninos, em geral, a puberdade inicia-se na faixa dos 10 aos 14 anos. Ocorre, então, uma aceleração do crescimento físico, um rápido aumento da massa e da força muscular, o alargamento dos ombros, mudanças no timbre da voz e crescimento de pêlos no corpo, sobretudo no púbis, axilas e rosto. Nos órgãos genitais, as primeiras mudanças são o crescimento dos testículos e da bolsa escrotal. Um ano após, aproximadamente, ocorre o crescimento do pênis, seguido pela primeira ejaculação com sêmen.

É importante ressaltar que não há uma idade fixa para o início da puberdade, pois isso depende das características biológicas de cada pessoa e das peculiaridades do seu processo de desenvolvimento. Assim sendo, entrar na puberdade na faixa dos 9 aos 14 anos é absolutamente normal do ponto de vista médico, tanto para os meninos quanto para as meninas. Qualquer antecipação ou

atraso nesse processo (por exemplo: a menarca ou a primeira ejaculação com sêmen surgi-rem antes dos 9 anos ou após os 14 anos), portanto, deverá ser motivo para acompanhamento médico especializado.

## Perguntas Mais Frequentes

### *O que é sexualidade?*

A sexualidade é a maneira como vivenciamos e expressamos os nossos desejos e prazeres corporais. Ela se faz presente desde que nascemos e nos acompanha por toda a nossa existência, podendo concretizar-se de diferentes formas em cada momento da vida. A sexualidade, portanto, vai além dos limites do sexo e da prática sexual. Ela envolve não apenas os órgãos genitais e as zonas erógenas, mas também as emoções, sentimentos, desejos, significados e fantasias que se associam à sensualidade e ao prazer.

### *Com que idade o pênis pára de crescer? Até que idade o pinto cresce?*

O tamanho do pênis é uma característica individual, assim como todo o processo de desenvolvimento do corpo. Existe um momento em que as modificações no corpo do(a) adolescente encontram-se concluídas. Em média, isso ocorre até os 21 anos. A preocupação com o tamanho do pênis, no entanto, é bastante comum aos meninos. Certamente, não se pode desconhecer que o pênis é percebido como uma parte do corpo muito importante para a autoimagem masculina. Contudo, ser homem significa muito mais do que ter um pênis grande, avantajado. Além disso, a qualidade do prazer sexual (tanto para o homem quanto para a mulher) não se encontra vinculada ao tamanho do órgão genital. É importante ressaltar que o tamanho do pênis não interfere em nada no prazer sexual.

## ***Um menino de 14 anos pode engravidar alguém? Com quantos anos um menino pode engravidar uma menina? O líquido que sai do pênis pode engravidar?***

Em geral, o menino tem a sua primeira ejaculação com sêmen quando chegam aos 13 ou 14 anos. Porém, antes disso ocorrer, o líquido ejaculado já contém espermatozoides. Sendo assim, é possível que ele possa engravidar um menina.

## ***Por que quando a gente começa a crescer sente algo diferente?***

As mudanças biológicas que ocorrem durante a puberdade vêm acompanhadas também por mudanças psicológicas e sociais que afetam os(as) adolescentes de maneira global, tanto física quanto emocionalmente. Como essas mudanças são muito profundas e se desenvolvem de maneira relativamente rápida, podem surgir conflitos psicológicos, crises

existenciais, dúvidas e temores diversos. Além disso, as mudanças corporais podem tornar o(a) adolescente um pouco estabado e gerar desconforto e angústia. Nesse período, também são comuns a instabilidade emocional e alterações bruscas de humor. Tudo isso faz com que os(as) adolescentes, por vezes, se sintam inadequados, inadaptados, sem lugar específico no mundo. Entretanto, a compreensão das mudanças ocorridas na puberdade possibilita aos adolescentes usufruírem melhor da vida familiar, afetiva e sexual.

## ***Uma menina que ainda não menstruou nem tem corpo de mulher pode engravidar? A menina que ainda não está totalmente desenvolvida pode engravidar?***

A menina pode não ter menstruado ainda, mas se ela estiver mantendo relações sexuais na época da sua primeira ovulação, poderá engravidar mesmo antes do aparecimento da sua primeira menstruação (menarca).

## **Existe remédio para a ausência de pêlos?**

### **Por que não tenho pêlos no corpo, se já estou com 14 anos?**

O aparecimento das modificações físicas da puberdade varia muito de pessoa para pessoa. Se você estiver muito preocupado com essas questões procure o auxílio de um médico para obter uma orientação mais adequada.

## **É normal as mamas doerem?**

Algumas mulheres relatam sentir dores nas mamas no período que antecede a menstruação e isso se deve às alterações hormonais ocorridas nesse período. Se as dores forem fortes ou no caso de se prolongarem por períodos mais longos que o da menstruação, deve-se procurar um médico em busca de orientação.

## **O que é poluição noturna? Isso é normal?**

Chama-se poluição noturna a ereção peniana, seguida de ejaculação, que ocorre durante o sono. Na puberdade, é considerada totalmente normal.

## **Como acabar com as acnes?**

### **Tenho espinha na face com pêlos o que devo fazer?**

A acne é uma das características da adolescência e ocorre devido ao aumento da oleosidade na pele, que fecha os poros e ocasiona as espinhas. É bom evitar espreme-las para não deixar marcas no rosto. A fase das espinhas passa naturalmente. Mas, caso esteja incomodando, deve-se procurar o auxílio de um dermatologista.

## ***O pênis de japonês é menor?***

## ***O tamanho da pessoa tem a ver com o tamanho do pênis?***

O tamanho do pênis não tem a ver nem com o tamanho da pessoa e nem com sua nacionalidade. Portanto, o fato de ser japonês não significa ter o pênis pequeno. O que determina o tamanho do pênis são as características pessoais de cada um. Lembre-se, porém, que o tamanho do pênis não interfere no prazer do homem ou da mulher.

## ***Qual o tempo de vida do espermatozóide fora do corpo?***

No meio ambiente comum, o espermatozóide pode viver apenas alguns minutos. No interior do corpo da mulher, porém, ele vive de 24 a 72 horas.

## ***Como saber se a ejaculação está vindo?***

A intensidade do orgasmo e da ejaculação é influenciada por muitos fatores. Entre eles, estão o grau de excitação sexual alcançado pelo homem, sua idade e seu estado de saúde, em geral. Pode-se dizer que cada homem percebe a proximidade do orgasmo e da ejaculação de uma forma diferente, pois esses processos são de natureza muito pessoal e particular. Alguns homens relatam sentir pequenos calafrios, uma série de contrações e relaxamento musculares em rápida sucessão perto da base do pênis.

## ***A ejaculação sai pelo mesmo lugar que a urina ou pela pelinha em volta do pênis?***

A ejaculação sai pela uretra, que é o mesmo canal por onde passa a urina. Durante a ejaculação, a abertura entre a uretra e a bexiga fecha-se automaticamente. Por isso, um homem não pode urinar e ejacular ao mesmo tempo.



## 2. Anatomia do Aparelho Genital

Muitas vezes, os homens e mulheres iniciam a vida sexual com uma série de dúvidas relacionadas à sua própria genitália (órgãos genitais ou sexuais) e mais ainda em relação à genitália do(a) parceiro(a). O conhecimento dos órgãos genitais ajuda homens e mulheres a terem uma vida sexual mais saudável e mutuamente prazerosa. Tanto os homens quanto as mulheres possuem órgãos sexuais internos e externos.

### Genitália Feminina – Órgãos Externos

**Períneo** – É a região localizada entre o ânus e a vulva, formado por músculos e ligamentos diversos. O períneo é parte importante da genitália feminina, pois é ele que sustenta os órgãos genitais internos.

**Monte de Vênus (ou Púbis)** – Localiza-se na parte superior da

vulva. É coberto de pelos, no formato de um triângulo de cabeça para baixo.

**Grandes Lábios** – São os dois lábios recobertos de pêlos que circundam o orifício vaginal. Formam as partes laterais mais externas da vulva.

**Pequenos Lábios** – São os dois lábios menores da vulva, localizados entre os grandes lábios e a uretra; são finos e não têm pêlos. Os pequenos lábios se unem, em sua parte superior, ao prepúcio do clitóris; e, em sua parte inferior, à fúrcula, que é uma pequena prega cutânea próxima à entrada do canal vaginal.

**Clitóris** – É um órgão muito sensível às sensações de excitação sexual. Ao ser devidamente estimulado, pode produzir sensações de prazer e orgasmo. Localiza-se na parte superior da vulva e fica meio encoberto pelos pequenos lábios. Sua parte externa (glande) encontra-se recoberta pelo prepúcio ou capuz clitoriano. É formado por dois corpos cavernosos eréteis, constituindo uma estrutura que contém rica inervação e vascularização, assim como o pê-

nis. O clitóris é conhecido popularmente como grelo.

**Bulbos Vestibulares** – São estruturas esponjosas vasculares que se localizam em cada um dos lados do intróito (entrada) vaginal. Mantêm ligação com a base dos pequenos lábios e, ainda, com o clitóris. Durante a fase de excitação sexual, os bulbos entram em congestão significativa.

**Vestíbulo da Vulva** – É a região onde se localiza o orifício da uretra. Abaixo dele, encontra-se o intróito vaginal; acima, o clitóris.

**Glândulas Uretrais** – Dispõem-se no trajeto da uretra e algumas unificam os seus condutos e desembocam na região do vestíbulo, quando passam a ser chamadas de glândulas para-uretrais ou glândulas de Skene. Esses órgãos não têm uma função biológica claramente definida. Acredita-se, no entanto, que eles sejam homólogos à próstata do homem.

**Hímen** – É uma membrana fina que recobre parcialmente o intróito vaginal. Tende a romper-se durante a primeira relação sexual com penetração vaginal, embora isso nem

sempre ocorra. Existem vários tipos de hímen e um deles, chamado complacente, possui uma membrana mais resistente e flexível e, por vezes, mantém-se intacto após várias relações.

**Glândulas de Bartholim** – Localizam-se na parte inferior dos grandes lábios e desembocam na região interna dos pequenos lábios.

## Genitália Feminina – Órgãos Internos

**Vagina** – É um canal músculo-membranoso, elástico e revestido por uma mucosa fina e pregueada, localizado entre a uretra e o ânus. É nele que o pênis penetra na relação sexual vaginal e, também, por onde passa o bebê no parto normal. A vagina une a vulva ao colo uterino e, na fase de excitação sexual da mulher, ela aumenta de comprimento e largura.

**Útero** – É um órgão muscular oco, com paredes bastante resistentes e elásticas, localizado próximo ao final do canal vaginal. Tem o formato de uma pêra e é nele que, durante a gravidez, o feto se desenvolve.

**Tubas Uterinas** – São extremidades tubulares localizadas na parte superior do útero. Sua função é captar o óvulo e dar passagem aos espermatozóides, propiciando a fecundação e, posteriormente, transportar o óvulo fecundado (ovo) até a cavidade uterina.

**Ovários** – São dois e localizam-se lateralmente ao útero. Similares a uma amêndoa, produzem hormônios femininos (estrogênio e progesterona) e um hormônio masculino (testosterona), que também se transforma em estrogênio. Os ovários guardam os óvulos não amadurecidos (*ovócitos*), que são as células reprodutoras femininas.

**Mamas** – Constituída por um par de glândulas localizadas na parte anterior do tórax. Possuem tamanhos e formas variadas. Sua porção central externa é mais pigmentada e apresenta-se em forma de círculo, sendo denominada aréola. No centro desta, situa-se o mamilo (bico).

## Genitália Masculina – Órgãos Externos

**Pênis** – É o órgão sexual mas-

culino. Tem formato cilíndrico, sendo formado por dois corpos cavernosos e um corpo esponjoso. É revestido de pele e em seu ápice encontra-se a glande, que é a continuação do corpo esponjoso. A glande é recoberta por uma prega cutânea denominada prepúcio. Do prepúcio até o ápice da glande, encontra-se o freio da glande.

**Escroto ou Bolsa Testicular** – É a estrutura sacular que contém os testículos, os epidídimos e as extremidades dos canais espermáticos.

## Genitália Masculina – Órgãos Internos

**Testículos** – São duas gônadas que ficam dentro do escroto. Seu formato é ovóide e eles produzem espermatozóides e testosterona.

**Vias Espermáticas** – São pequenos canais percorridos pelos espermatozóides.

**Epidídimo** – É um canal formado pela junção dos finos canais dos testículos. Sua função é armazenar os espermatozóides, que permanecem nesse canal por cerca de 12 dias, tempo em que amadurecem.

**Canais deferentes** – São canais que transportam o espermatozoide do testículo para a parte exterior do corpo, estendendo-se desde o epidídimo até a uretra. Sua porção terminal constitui o conduto ejaculador.

**Uretra** – É a via de passagem da urina e, também, do líquido seminal durante a ejaculação. Estende-se da próstata à glândula do pênis.

**Vesículas Seminais** – Localizam-se na região em frente ao reto e posterior à bexiga, logo acima da próstata. Sua função principal é produzir os fluidos que vão dar mobilidade aos espermatozoides. Sua secreção (sêmen) constitui cerca de 70% de todo o volume ejaculado.

**Próstata** – Localiza-se abaixo da bexiga e atrás do púbis. Sua secreção constitui cerca de 30% do volume ejaculado.

**Glândula de Cowper** – Localiza-se na base do pênis e, na fase de excitação sexual, libera um líquido transparente e viscoso destinado à lubrificação.

## Perguntas Mais Frequentes

*O médico disse que eu tenho que fazer uma cirurgia de fimose. O que é isso?*

*A fimose pode causar infertilidade?*

A fimose é um estreitamento da abertura do prepúcio peniano, que impede a exteriorização da glândula. A cirurgia é necessária se a pele do prepúcio encontrar-se presa à glândula, fazendo com que o homem sinta dor quando tiver uma ereção e, também, no momento da penetração. Entretanto, não existe qualquer risco de infertilidade por causa da fimose. A cirurgia reparadora é denominada circuncisão, ou seja, o processo de remoção cirúrgica do prepúcio de cima da glândula. Uma das técnicas consiste em puxar o prepúcio por sobre a glândula e cortá-lo, para que fique retraído para trás da glândula.

## Como consigo visualizar o clitóris?

Para visualizá-lo é necessário afastar os grandes e pequenos lábios. O clitóris é bem pequeno, localiza-se logo acima da uretra (local de onde sai a urina) e é recoberto por uma pele, chamada capuz (ou prepúcio) do clitóris. Conhecer o próprio corpo é importante para que se possa viver uma sexualidade saudável e prazerosa. Contudo, é preciso cuidado ao manipular os genitais, pois eles são órgãos muito sensíveis.

## As vaginas são todas iguais?

Todas as vaginas constituem um canal elástico, por onde saem a menstruação e o bebê, quando o parto é natural. A vagina é, também, o local onde ocorre a penetração peniana durante a relação sexual vaginal. Mas, assim como ocorre em relação ao restante do corpo, também na vagina existem diferenças constitucionais de mulher para mu-

lher, havendo variações quanto ao tamanho dos grandes e pequenos lábios, coloração e quantidade de lubrificação, por exemplo. Deve-se lembrar que todas as pessoas têm nariz e que, apesar deles não serem iguais, têm a mesmíssima função.

### 3.

## Ficar e Namorar

Ficar é um comportamento muito adotado, atualmente, pelos adolescentes e jovens, mas muito pouco compreendido pelos pais e educadores. O ficar significa um relacionamento em que não existem compromissos mais fortes e pode envolver intimidades como abraços, beijos, carícias e, em alguns casos, até mesmo a relação sexual. Diferencia-se do namoro por não ter, necessariamente, continuidade. Em geral, fica-se numa tarde apenas, durante uma festa ou parte dela ou, ainda, num passeio à praia.

Quando um casal de adolescentes ou jovens fica por várias vezes seguidas, pode decidir namorar. Isso significa assumir algum tipo de compromisso com o(a) parceiro(a). Logo, entende-se que o namoro pode iniciar-se através do ficar.

É mais frequente o menino ficar com várias meninas num mesmo

dia do que uma menina ficar com vários meninos. No primeiro caso, o fato é socialmente encarado como “coisa de homem”: o menino passa a ser conhecido, entre os adolescentes, como “garanhão”. Se é a menina, porém, surgem as desigualdades de gênero: ela é considerada como menina “fácil” (galinha ou cachorra). O limite e o equilíbrio do que se pode ou não fazer depende do grupo social. Mas as diferenças de gênero existem em todos os grupos.

Como qualquer outra forma de relacionamento afetivo, o ficar pode envolver experiências agradáveis e desagradáveis para os adolescentes e jovens. É, contudo, uma alternativa para se viver um intenso momento de descobertas sexuais, no qual ainda não se deseja um compromisso, um envolvimento emocional mais sério.

## Perguntas Mais Frequentes

***Existe idade certa para começar a namorar?***

Não. Cada jovem ou adolescente deve procurar saber quando o momento é propício, pois namorar envolve um maior compromisso e envolvimento emocional do que o ficar. O namoro envolve um vínculo mais forte e afetivo entre os parceiros e implica um cuidar do relacionamento, o que requer algum amadurecimento.

***Meu namorado quer transar comigo e eu não quero. O que devo fazer?***

***O que se faz quando a gente vai ficar com um garoto e ele quer transar?***

***Com que idade eu posso parar de ficar e começar a transar?***

***Quando saber se estou preparada para ter relação sexual?***

***Qual a idade ideal para manter a primeira relação sexual?***

Se a pessoa sente medo da relação sexual ou tem dúvidas sobre seus desejos, significa que não é o momento adequado para ela transar. Não é porque a menina se tornou biologicamente apta a transar, ou está sendo pressionada pelo parceiro, que deverá estar pronta ou se sentir obrigada a ter relações sexuais. Ela deve, primeiro, procurar conversar com o namorado expondo seus receios e suas dúvidas, para que ele possa compreender melhor os seus motivos de não querer transar ainda. Caso seja necessário, ela deve conversar com seus pais, um parente próximo ou um profissional especializado. A idade ideal para iniciar a vida sexual ativa é quando a pessoa tem certeza do que quer e se sente preparada para assumir as responsabilidades envolvidas nessa decisão.

## ***Por que os rapazes não querem namorar meninas de 14 anos?***

## ***Por que os rapazes pensam que as meninas de 14 e 15 anos são crianças?***

Isso não acontece com todos os rapazes. É certo que alguns preferem namorar meninas mais velhas, mas existem muitos meninos querendo namorar meninas nessa idade e que não pensam que elas ainda são crianças.

## ***Como se faz para arrumar namorada?***

## ***Como se conquista uma menina?***

## ***Como conquistar um rapaz?***

Não existe uma regra para se conquistar um(a) namorado(a). Na maioria das vezes, o relacionamento começa com a paquera, com olhares, o charme, o jogo de sedução. Ter

um papo legal é uma das maneiras de encantar as meninas e, a partir daí, cada um deve usar as suas habilidades específicas para tentar um relacionamento.

## ***Com quantos anos posso perguntar a minha mãe se posso namorar?***

Pode-se fazer essa e muitas outras perguntas com qualquer idade. Independente da resposta vir a ser positiva ou negativa, o mais importante é que os adolescentes e jovens tenham sempre um diálogo aberto e sincero com seus pais.

## ***Como posso saber se a pessoa que namoro gosta de mim?***

## ***Como saber se o menino gosta de mim?***

## ***Estou namorando um rapaz, mas quando a gente está transando, ele fica meio es-***



## **tranho, frio. Como posso saber se ele gosta, realmente, de mim?**

Se há o namoro, pressupõe-se que também exista um carinho mútuo, um gostar, uma vontade de ficar junto e de compartilhar as emoções, sentimentos e prazeres. Agora, é preciso lembrar que o comportamento das pessoas durante a relação sexual depende de muitos fatores. Procure conversar aberta e francamente com o seu namorado. Ele é a pessoa mais indicada para falar sobre os sentimentos que tem por você.

### **Como se beija?**

Não existe um modelo ideal de beijo ou uma receita para se “beijar bem”. Mas, geralmente, as pessoas seguem os seguintes principais passos:

**1.** Aproxime seu rosto do dele(a) e vá fechando os olhos bem devagar. Encaixe seus lábios nos dele(a) e deixe a boca relaxada;

**2.** Vá abrindo a boca aos poucos. Nesse momento, as línguas se encontram. Tenha calma: tensão,

nessa hora, só atrapalha;

**3.** Procure sentir-se à vontade para mexer sua língua e explorar a boca do(a) parceiro(a). Não precisa prender a respiração.

**4.** Com as mãos, acaricie o rosto, a nuca e os cabelos do(a) parceiro(a). O bom mesmo é sentir o momento em sua plenitude;

**5.** Depois, vocês podem dar uns selinhos, mordidinhas (bem de leve) e o que mais acharem bom ou tiverem vontade de fazer.

## **O que fazer quando se namora durante sete meses e se resolve dar um tempo?**

O fato de um casal decidir “dar um tempo” no relacionamento significa que um dos parceiros ou ambos precisam refletir sobre o namoro, pois os sentimentos envolvidos na relação estão confusos e eles não têm mais certeza do que querem.

## **Eu queria saber um pouco sobre namoro, como a gen-**

***te pode ter um bom relacionamento com a pessoa, sem ter brigas e nem ciúmes?***

***Como fazer para o namoro dar certo?***

***Como não ter ciúmes no relacionamento?***

O namoro envolve sentimentos afetivos, amizade e respeito mútuo. Para que se tenha um relacionamento emocionalmente equilibrado, sem brigas constantes, é necessário que o casal procure ter compreensão. Converse sobre os assuntos que incomodam, inclusive os ciúmes, que tendem a desgastar o relacionamento. Em geral, o ser humano é possessivo e, em muitas relações afetivas, um se sente o “dono” do outro. Claro que isso incomoda e, certamente, será uma fonte de conflitos. A conversa franca sobre as questões que desagradam a um e outro parceiro é a melhor forma de evitar os conflitos e brigas.

***O que fazer quando o namorado fica dando em cima de outras meninas?***

Esse comportamento denota a perda do respeito que o namoro requer. Você deve conversar com seu namorado para saber o que está havendo. Se ele perdeu o interesse e quer terminar o namoro você precisa saber para tomar uma decisão.

***Quando a gente fica abraçando o namorado, o menino pode ejacular?***

Se o casal estiver apenas se abraçando, é muito difícil o menino alcançar o orgasmo e ejacular. Mas, se os parceiros estiverem se beijando, acariciando, esfregando os corpos um no outro, se excitando, o menino poderá ejacular sim.

## **Como se namora?**

Também neste caso, não existe uma regra. Não há receita ou maneira correta para se namorar. O namoro envolve o prazer de estar junto, as carícias, beijos, abraços, conversas, amizade. É uma forma de convivência própria de cada um.

## **Se a gente estiver interessada, tem algum problema ligar muitas vezes para um menino?**

Em princípio, não há problema algum. Afinal, a iniciativa do ficar ou do namoro não deve estar restrita aos meninos. Assim, se a menina está interessada, pode ligar. Resta ver se ele está curtindo essas ligações várias vezes ao dia.

## **Como falar com a namorada sobre a primeira vez?**

O diálogo franco e aberto sobre todo e qualquer assunto deve ocorrer com frequência entre os casais. Então, chame-a para conversar e ex-

ponha o assunto, falando sinceramente sobre seus sentimentos e desejos. Depois, ouça com atenção quando ela falar dos seus próprios desejos e sentimentos. Aproveite para tirarem dúvidas e trocar opiniões sobre o assunto. É preciso que, acima de tudo, um procure respeitar a opinião do outro, acatando as suas decisões a respeito. É fundamental, também, refletir bastante sobre as possíveis consequências negativas de uma relação sexual não-protetida, adotando medidas apropriadas para prevenir uma possível gravidez não-desejada e os riscos de se contrair alguma doença sexualmente transmissível, inclusive a AIDS.

## **Como o garoto deve se comportar com a menina na primeira vez?**

O menino deve ser gentil, carinhoso e compreensivo, pois a primeira relação sexual é marcante, na vida de uma pessoa. Como se diz popularmente, “a primeira vez a gente nunca esquece”. Então, respeite os limites da garota, seja paciente com ela e não tente forçá-la a fazer nada

que ela não queira. A primeira vez não deve ser lembrada como uma má experiência, e sim, algo marcante e prazeroso para ambos.

### ***O que fazer com um rapaz atirado?***

Em primeiro lugar, há necessidade de você repensar se é esse o tipo de rapaz que você deseja. Se for, realmente, você precisará conversar bastante com ele e expor os seus limites no relacionamento. O namoro deve ser uma relação igualitária, em que nenhum dos parceiros se sinta obrigado a fazer ou deixar de fazer coisa alguma.

### ***Por que a gente muda quando começa a namorar?***

Na verdade, as mudanças ocorridas quando se começa a namorar decorrem dos novos interesses que surgem quando se percebe que o outro é importante para nós e que estamos dividindo uma parte da nossa vida com uma outra pessoa.

### ***Existe amor na adolescência ou é tudo fogo de palha?***

As pessoas podem amar de verdade em todas as fases de suas vidas, embora de maneira diferenciada. A primeira experiência sentimental, geralmente, ocorre na adolescência. Não se pode comparar ou querer que seja igual o amor que se sente aos 16, 30 ou 60 anos. Cada fase ou época da vida tem a sua importância e valor.

### ***Tivemos a primeira relação sexual e ela a não quer mais falar comigo. O que faço?***

### ***O que fazer quando a namorada está arrependida de ter deixado de ser virgem?***

A primeira relação sexual é muito importante, tanto para o menino como para a menina. Por isso, ela pode estar um pouco tímida ou refletindo sobre esse acontecimento. Portanto, tenha um pouco de paci-

ência e, quando for conversar com ela, tente saber o que está havendo, o que ela está sentindo a respeito. Fale, sobretudo, dos seus sentimentos. Pode ser, também, que ela esteja se sentindo insegura. Afinal, decidir-se por manter um relacionamento sexual envolve muita responsabilidade e cuidado.

## 4. Relação Sexual

As relações sexuais (coito) são contatos bastante íntimos ocorridos, na maioria das vezes, entre duas pessoas que buscam satisfazer os seus desejos e impulsos sexuais. A forma com que a relação se dá depende daquilo que agrada e dá prazer aos parceiros. Não há uma regra fixa de comportamento numa relação sexual. Porém, em geral, elas envolvem beijos, abraços, carícias (manuais e orais) por todo o corpo e várias formas de estimulação diretamente genital. Entre as diversas possibilidades, citamos:

**Relação Sexual Vaginal** – É a modalidade de relação sexual que ocorre com maior frequência entre os parceiros heterossexuais, caracterizando-se pela penetração do pênis na vagina. Esta é a única forma de relação sexual que propicia a fecundação e, por conseguinte, a gravidez.

**Relação Sexual Anal** – Neste tipo de relação sexual, o pênis é introduzido no ânus do(a) parceiro(a).

Algumas pessoas relatam ser uma forma de relação em que, por vezes, sentem dor. A possível dificuldade na penetração anal se relaciona ao fato do ânus ter um diâmetro reduzido em relação ao diâmetro do pênis e não produzir lubrificação natural. No coito anal, portanto, deve-se utilizar um lubrificante a fim de facilitar a penetração. Deve-se destacar que, nesse tipo de relação, o risco de se contrair vírus e bactérias aumenta, pois o contato do pênis com a mucosa anal pode produzir micro-ferimentos. Também deve-se evitar a penetração vaginal logo após retirar o pênis do ânus, pois se isso for feito, pode contaminar a vagina. De qualquer modo, muitos homens e mulheres relatam sentir prazer praticando o coito anal.

**Relação Sexual Oral** – Caracteriza-se pelo uso da boca e da língua para estimular o órgão sexual do(a) parceiro(a). Há três tipos de coito oral: a) Cunilíngua, quando o homem utiliza a boca e a língua para beijar, lambear e sugar os órgãos sexuais femininos; b) Felação, quando é a mulher que estimula oralmente o pênis e testículos do parceiro; c) “69”, quando os parceiros estimulam

com a boca os órgãos sexuais do outro, simultaneamente.

**Masturbação Mútua** – Quando os parceiros estimulam mutuamente seus órgãos genitais com a mão para obtenção de prazer sexual.

Essas são, portanto, as modalidades mais frequentes de relação sexual. Porém, dado que a sexualidade possui uma dimensão sociocultural que a impulsiona muito além dos seus aspectos biológicos, a riqueza de possibilidades de se obter prazer e propiciar prazer ao outro depende muito de cada pessoa. Assim sendo, as variações sexuais podem ser muito amplas e dependem do prazer dos parceiros envolvidos.

## Perguntas Mais Frequentes

### *A mulher sente prazer com o sexo anal?*

Segundo relatado em diversas pesquisas, muitas mulheres sentem prazer ao praticar o sexo anal. Para alcançar o orgasmo, porém, a maioria delas também requer que, simultaneamente à penetração anal, haja a manipulação do clitóris. Algumas mulheres também relatam sentir dor nesse tipo de penetração e outras, não. O importante é que não há nada de errado no sexo anal. Além da região anal constituir-se em uma zona erógena, a sexualidade do casal não comporta regras. O que importa é que a mulher também goste desse tipo de relação e não o faça, apenas, por imposição do parceiro.

## ***O que é sexo?***

A palavra sexo é mencionada em dois sentidos diferentes. Um deles refere-se às características físicas e biológicas que distinguem machos e fêmeas; o outro identifica as funções e os processos envolvidos na relação sexual em si.

## ***Sexo anal pode engravidar? O esperma pode sair do ânus e entrar na vagina?***

### ***Pode-se engravidar praticando sexo oral?***

Não há qualquer possibilidade de se engravidar praticando sexo anal ou oral. Na relação anal, a ejaculação é feita no reto e o esperma fica depositado no intestino, sendo eliminado juntamente com as fezes. No sexo oral, por sua vez, ainda que a mulher opte por engolir o esperma, ele será absorvido pelo aparelho digestivo.

## ***Minha parceira faz sexo oral em mim, mas morde meu pênis e eu não gosto. Isso faz mal?***

Mordidinhas leves na genitália não causam problemas. Mas, se você não gosta, é importante pedir a ela que não o faça, pois numa relação sexual não devem existir coisas em que apenas um dos parceiros sinta prazer e incomodem ao outro.

## ***Quando ele suga a minha vagina sai alguma coisa de dentro de mim?***

Não. O molhadinho que acontece na vagina é decorrente da lubrificação vaginal, que ocorre em função do seu grau de excitação sexual.



## **O que é chupeta?**

## **O que é o pinto na boca da mulher?**

## **O que é “69”?**

Chupeta ou o pinto na boca são expressões populares que designam a feleção, ou seja, o sexo oral praticado pela mulher – que beija, chupa ou suga a genitália masculina. Já o “69” é o termo popular para o sexo oral simultâneo, isto é, aquele em que o homem e a mulher fazem o sexo oral um no outro, ao mesmo tempo.

## **O que é “cavalgar”?**

É uma das muitas posições sexuais existentes. Nela, a mulher está montada sobre o pênis do homem e é ela quem realiza o movimento de vai e vem do coito.

## **O que é punheta?**

É o ato de masturbação masculina, feito com a movimentação da mão e punho no pênis.

## **O que é espanhola?**

É quando o pênis é movimentado entre os seios femininos.

## **O que é orgia?**

Orgia, segundo o Aurélio, é um festim licencioso, farra, bacanal, profusão de alguma coisa. No que se refere ao sexo, pode se referir a uma farra sexual, sendo que esta profusão de sexo pode ser realizada de diferentes maneiras. Em geral se refere a 3 ou mais pessoas tendo relações sexuais ao mesmo tempo.

## **O que são ninfetas?**

São meninas ainda na puberdade, mas que por serem muito bonitas e sensuais, despertam fortes desejos sexuais nos homens que as observam.

## **Todo homem pede para “bater para ele”?**

Não. Depende de cada um: alguns homens gostam de serem masturbados pelas suas parceiras e outros preferem se masturbar sozinhos.

## **Sexo oral dá aflição?**

Muitos casais consideram o sexo oral um ato bastante prazeroso. O termo aflição está ligado à ansiedade, a sofrimento e angústia. Se você realmente não gosta, o melhor a fazer é conversar aberta e francamente com seu parceiro(a) e fazê-lo(a) compreender a sua maneira de pensar. Mas, às vezes, a sensação de aflição relatada acontece pela sensação de excitação forte e desconhecida, que incide diretamente sobre o clitóris. Como esse órgão é muito sensível, a estimulação continuada pode provocar uma pequena irritação, causando então a aflição. Neste caso, é preciso variar o local da estimulação.

## **Como é apertar o pênis com a vagina?**

É o ato de contração da musculatura que envolve a região do canal vaginal, do períneo e da vulva, envolvendo fortemente e criando uma pressão maior sobre o pênis. Há casais que relatam obter um grande prazer com essa prática.

## **O que acontece com a criança se ela fizer sexo?**

O corpo da criança ainda não possui o desenvolvimento necessário para uma relação sexual completa. Seus órgãos não se desenvolveram o suficiente para esta prática e só crescerão e estarão aptos para o ato sexual após a puberdade.

## **É verdade que depois que casa o marido quer fazer sexo anal?**

Muitos homens querem fazer sexo anal, independente de serem casados ou não. Alguns querem vivenciar o sexo anal porque, realmente, gostam desse tipo de relação; outros, para realizar suas fantasias sexuais; e outros, ainda, apenas para vivenciar novas experiências. A mulher deve refletir a respeito e indagar se, para ela, o sexo anal é uma prática desejável. Se for, não há qualquer problema em aceitá-la; se não for, ela deve conversar com o parceiro, deixando claro o seu direito de não fazer aquilo de que não gosta.

## **Transar de calcinha tem risco?**

Depende do que se chama de “transar”. Se transar incluir penetração, mesmo que só um pouco na vagina, tem os riscos normais. Se estiver falando de roçar ou ejacular a vagina por sobre a calcinha, o risco de uma DST continua existindo, uma vez que alguns vírus se adaptam bem e podem cotaminar mesmo ficando apenas na parte de fora na vagina, passando sem problemas pelo tecido da calcinha. Já com relação a uma gravidez quando há apenas um roçar sobre o tecido, o risco é inexistente.

## **Por que algumas colegas dizem que o parceiro as machuca na hora relação sexual?**

### **O pênis do meu namorado me machuca. O que fazer?**

A vagina é elástica o suficiente para permitir a passagem de um bebê. Logo, não seria o tamanho do pênis o motivo da dor ou desconfor-

to. O que ocorre é que algumas mulheres ficam tensas durante a relação sexual, por vários motivos culturais, sociais e emocionais, ocasionando a contração muscular da vagina, que dificulta a penetração peniana. Isso pode ocasionar o desconforto na hora da relação sexual.

Além disso, alguns homens rapidamente estão com o pênis em ereção e querem logo penetrar sendo que sua parceira ainda não está tão excitada quanto ele o que pode fazer com que sua vagina não esteja suficientemente lubrificada. Assim, a penetração também poderá incomodar. Outros homens são “brutos” no ato de penetração. O importante em tudo isso é conversar com o parceiro ou procurar ajuda profissional.

### **O que é sexo explícito?**

Termo usado para referir a publicações, espetáculos e filmes eróticos em que, o ato sexual (vaginal, oral ou anal) está claramente exposto.

## ***Quando tem penetração a pele vai para trás?***

Todas as vezes em que ocorre a ereção completa do pênis, a pele do prepúcio naturalmente se retrai, deixando a glândula totalmente exposta.

## 5. Prazer sexual

Inicialmente, é importante distinguir prazer e orgasmo. O prazer é uma sensação mais ampla do que o orgasmo, envolvendo diferentes necessidades e gratificações. No que se refere à sexualidade, podemos obter prazer em simplesmente estarmos próximos de quem gostamos ou desejamos. Temos prazer nos olhares, com o cheiro, com a voz, através dos toques, fantasias, carícias, beijos, roçamentos de corpo, etc.

Existem áreas do nosso corpo que têm uma maior quantidade de terminações nervosas e que, por isso, são mais sensíveis ao toque. Essas áreas são denominadas zonas erógenas (boca, mamilos, órgãos genitais e ânus). São áreas que, quando estimuladas, provocam sensações sensuais e eróticas mais nítidas. Porém, apesar da existência das zonas erógenas, as sensações de excitação sexual não são iguais para todas as pessoas. E outras partes do corpo também podem ser tão agradáveis e prazerosas como estas. As

sensações de prazer dependem da pessoa, de suas necessidades, do momento, dos parceiros envolvidos, da forma como acontece, das expectativas de cada um, etc. Portanto, não há regra definida para o prazer, pois ele depende de muitos fatores inter-relacionados.

O orgasmo é mais um dos variados componentes do prazer. Constitui-se num momento específico, mais ou menos duradouro, em que as sensações de excitação sexual chegam ao clímax e toda a tensão acumulada é descarregada. O orgasmo contém elementos físicos e psicológicos. Do ponto de vista físico, o organismo vai experimentando uma série de alterações vasocongestivas e miotônicas durante o processo de excitação, que alteram a tonicidade e a vasocongestão, especialmente dos órgãos genitais.

No homem, o processo de excitação propicia especialmente a ereção do pênis; na mulher, propicia a lubrificação e distensão do canal vaginal e o entumescimento do clitóris. Psicologicamente estas alterações vão sendo percebidas como sensações agradáveis, de prazer. Os mo-

vimentos de toques, penetrações, roçamentos dos genitais vão, de modo progressivo, se intensificando cada vez mais, gerando mais excitação e prazer, até que o nível de tensão transborda no orgasmo. No homem, na grande maioria das vezes, as contrações pélvicas produzem a ejaculação e a sensação de orgasmo. Na mulher, a percepção do orgasmo é acompanhada pela contração da pélvis e da musculatura do canal vaginal. O momento do orgasmo, que dura em média alguns segundos, é percebido psicologicamente como algo extremamente intenso, agradável e muito prazeroso.

## Perguntas Mais Frequentes

### *Menina também goza?*

Claro que sim. O gozo é um termo coloquial que designa o orgasmo. Para a maioria das mulheres, o orgasmo é desencadeado pela estimulação clitoriana direta, podendo acontecer através da masturbação, da estimulação oral ou, também, em decorrência dos movimentos ritmados da penetração vaginal.

### *Por que o peito fica arrepiado?*

É resultante da excitação sexual. Assim, por vasocongestão, acontece a ereção dos mamilos, eles se tornam mais sensíveis e aumentam de tamanho.

### *Quais as alterações que ocorrem na vagina quando a mulher está excitada?*

A vagina se lubrifica, através do mecanismo de transudação de suas paredes. O tônus muscular também se altera e o canal vaginal dilata-se, em comprimento e largura, facilitando a penetração.

### ***A estimulação do clitóris aumenta a excitação sexual da parceira?***

Sim, já que o clitóris é a parte da vulva que tem a mais rica inervação e vascularização. É um órgão do aparelho genital feminino, que tem como função a recepção e transformação de estímulos eróticos. A maioria das mulheres, para chegar ao orgasmo, precisa ser estimulada diretamente no clitóris.

### ***Sem ser no clitóris, existe outro método para a excitação sexual?***

Em todo o corpo, através dos toques e carícias, pode-se descobrir outras fontes de grande excitação sexual. Por isso, conhecer bem o corpo do(a) parceiro(a) é muito impor-

tante. Melhor ainda é quando cada um fala sobre o que mais lhe agrada sexualmente e pode ser feito pelos dois. Como mencionamos, os seios, a boca, a vulva toda e o ânus são áreas de maior sensibilidade e podem ser exploradas sexualmente.

### ***O que devo fazer para o meu orgasmo não ocorrer antes do dela?***

Geralmente, o ritmo do processo de excitação sexual varia de indivíduo para indivíduo. Quase sempre, os homens se excitam mais rapidamente que as mulheres. Uma boa forma de equilibrar esses ritmos seria evitar a penetração imediata e ficar mais tempo estimulando diretamente a sua parceira com a mão e com a boca, roçando os genitais, para que ela também fique bastante excitada e só então penetrá-la.

### ***Qual a posição mais picante? Quais são as posições sexuais?***

Não existe uma posição sexual considerada mais picante para todos. O que pode ser mais excitante para uns, pode não ser para outros. Depende do momento em que ocorre a relação e das pessoas envolvidas. A forma como as pessoas se posicionam para fazer sexo depende de sua imaginação, fantasias e flexibilidade física.

### **Como é o Kama Sutra?**

O Kama Sutra é um manual hindu do século IV sobre amor e sexo. É um livro, ao mesmo tempo místico e sofisticado, e fala das delícias sensuais da poesia, da música, dos perfumes e, principalmente, dos contatos e relações humanas. Descreve, também, uma grande variedade de formas de se fazer sexo e obter prazer.

### **Qual a posição que a mulher mais gosta?**

Não existe uma posição sexual única que seja capaz de excitar mais a todas as mulheres. Como já foi dito, o grau de prazer sexual alcan-

çado vai depender das pessoas, do momento e das sensações de excitação que a relação propicie.

### **A mulher aguenta dois homens penetrando nela pela vagina e pelo ânus?**

Aguenta. Se ela estiver de acordo, isso é possível.

### **É normal querer sexo todo o tempo? Como parar?**

Nada em exagero é bom, nem o sexo. Contudo, depende do que você que dizer com “todo o tempo”. Quando alguma coisa torna-se obsessiva e sem controle para nós ou acontece quando a gente desejava estar fazendo outra coisa, passa a incomodar. Se é esse o caso, você poderia procurar a ajuda de um terapeuta sexual. Talvez um esclarecimento e a troca de informações possam abrandar suas dúvidas e receios.



## **Não consigo sentir orgasmo. Por quê?**

### **Eu não tenho orgasmo. O que fazer?**

São vários os fatores que podem provocar a anorgasmia (incapacidade do homem ou da mulher para alcançar o orgasmo). Na maioria das vezes, são problemas de natureza psicológica. Porém, a causa também pode ter origem orgânica. Assim, o melhor caminho é procurar um especialista (um ginecologista ou um terapeuta sexual).

## **Como saber se tive orgasmo?**

Quando a mulher fica muito excitada, começam a ocorrer contrações rítmicas, percebidas principalmente na vulva e em volta da entrada vaginal. As sensações genitais aumentam, a necessidade de estimulação também e chega-se ao clímax, que normalmente é acompanhado de uma sensação de relaxamento e intenso prazer.

Muitas revistas femininas populares comentam sobre sininhos, estrelas, fogos de artifícios, o que gera um grau de expectativa enorme em relação ao orgasmo. Não se ouvem sininhos ou percebem-se fogos. O que caracteriza o orgasmo é uma sensação de excitação crescente, que atinge um pico, que é seguido de alívio da tensão e forte sensação de prazer. O orgasmo é uma experiência diferente para cada pessoa.

## **O que é orgasmo duplo? Ele só acontece com as mulheres?**

### **Quantas vezes a mulher pode gozar?**

### **Quantas vezes um homem consegue ejacular em uma transa?**

A mulher pode ter mais de um orgasmo na mesma relação e esse fenômeno é conhecido como orgasmo múltiplo. Mas, o que realmente vale em uma relação sexual não é a quantidade de orgasmos que se tem,

e sim, a qualidade do prazer que se experimenta. A maioria dos homens relacionam orgasmo a ejaculação, dificultando para eles a separação entre uma coisa e outra. Isso faz com que a grande maioria deles tenha apenas um orgasmo ou uma ejaculação, em cada relação sexual que mantêm.

### **O que é ejacular? Tem esperma?**

A ejaculação é a fase do orgasmo masculino na qual o sêmen (esperma) é expelido para fora do pênis, através do canal da uretra.

### **O que é ponto G?**

Segundo o médico alemão Ernst Grafenberg, o ponto G é uma pequena área no interior da vagina, distante cerca de 5 cm da entrada do canal, sensível à pressão profunda e que, em algumas mulheres, incha e propicia um orgasmo intenso quando estimulado, seja manualmente ou com o auxílio de um vibrador. Porém, cientificamente, este ponto ainda é

objeto de muita discordância. A grande maioria dos especialistas concorda que, para a maior parte das mulheres, toda a área mais externa do canal vaginal constituiria uma zona mais sensível à estimulação, e não, somente o chamado ponto G.

### **Na hora da relação sexual “clara de ovo” é orgasmo?**

Não. Você deve estar se referindo à lubrificação vaginal decorrente da excitação sexual. Porém, a lubrificação não é espessa; ela é viscosa.

### **Como a mulher percebe o orgasmo?**

A maioria das mulheres relata sentir contrações em série na vulva e na vagina, acompanhadas de contração de alguns músculos do corpo, um aumento da temperatura corporal e uma sensação de estar meio fora do ar. Essas sensações são percebidas como intensamente prazerosas, de alívio da tensão e de relaxamento.

## ***O homem, fazendo movimentos, ejacula mais rápido?***

O ritmo dos movimentos e, ainda, a maneira de movimentar-se durante a relação sexual depende de cada um. Mas, em geral, os homens se movimentam de maneira mais rápida e intensa quando estão próximos do orgasmo.

## ***O clitóris é a zona mais prazerosa para a mulher?***

O clitóris possui muitas terminações nervosas e o estímulo nesta região é bastante prazeroso para a maioria das mulheres. O clitóris tem a função de recepção e transformação de estímulos em percepções eróticas, de excitação e prazer.

## ***O ânus é o lugar mais prazeroso para o homem?***

Não, necessariamente. São inúmeras as zonas corporais femininas que podem proporcionar grande prazer ao homem, entre as quais, a va-

gina, a boca, as coxas, os seios e, também, o ânus. No corpo masculino, as áreas mais freqüentemente vinculadas às sensações de excitação e prazer são o próprio pênis e, em especial, a glândula.

## ***A mulher ejacula?***

Igual ao homem, não. Existe alguma discussão em relação ao assunto, mas para a maioria dos especialistas, o que pode haver é uma confusão entre a ejaculação e uma abundante lubrificação, que acontece em algumas mulheres.

## ***É normal ejacular pouco?***

## ***A secreção de muito líquido no ato sexual é normal?***

Não existe uma quantidade exata ou um padrão para a quantidade de ejaculação ou lubrificação. Isso depende de cada um. Mas, se estiver preocupado com tal fato, procure conversar com um especialista para esclarecer suas dúvidas.

## ***O homem se lubrifica?***

Não. O pênis não produz lubrificação como a vagina da mulher. O que ocorre é que sai do pênis, em momentos de excitação, um líquido chamado de emissão, que serve para limpar a uretra antes da ejaculação. Por ser transparente como a lubrificação feminina, muitas vezes é confundido como tal.

## ***Em que época a mulher tem mais desejo?***

Desejo sexual é querer o outro, é ter vontade sexual, tesão, sentir-se atraído sexualmente por alguém. Nos seres humanos, não existe uma época específica para isso ocorrer. Depende do momento de cada um, pois o desejo sexual recebe fortes influências dos fatores psicológicos, orgânicos, relacionais e sociais.

## ***Por que não consigo transar de novo depois de ter ejaculado, mesmo tendo vontade?***

Alguns homens necessitam de um tempo para que o seu organismo volte aos padrões “normais” e possam então iniciar uma nova relação sexual. Não há nada de anormal nisso. O importante é cada um de nós conhecer bem as potencialidades e limites do seu corpo e respeitá-los. Nuca é demais repetir: numa relação sexual, o mais importante não é a quantidade de orgasmo que se tem, e sim, a qualidade deles.

## ***Por que as mulheres quando envelhecem não agüentam a penetração?***

Não é que elas não “agüentem” a penetração. Ocorre que, como consequência da diminuição dos níveis de hormônios femininos, podem ocorrer alguns sintomas como atrofia da mucosa vaginal e redução da lubrificação vaginal, fatores que podem tornar a penetração difícil e, até mesmo, dolorosa. Esses sintomas podem ser aliviados por meio da Terapia de Reposição Hormonal (TRH). Porém, a decisão de iniciar esse tipo de tratamento deverá ser determinada somente após uma avaliação ginecológica, fei-

ta por um especialista. Aumentar o tempo de excitação oral e manual da parceira antes da penetração e utilizar um lubrificante neutro são medidas que também podem ajudar.

### **É normal doer na segunda vez que se transa?**

Não. O fato de sentir dor pode ser devido à falta de lubrificação, por tensão ou por falta de excitação suficiente para reiniciar uma nova relação. Deve-se consultar um médico nesses casos.

### **Por que o homem não goza tanto quanto a mulher?**

Não é que o homem goze mais ou menos vezes. O “gozar”, para os homens, muitas vezes, está associado à ejaculação e a maioria precisa de um tempo para que o seu organismo se recomponha e esteja preparado para nova ejaculação, enquanto para as mulheres este tempo é menor ou mesmo imediato.

### **É preciso usar camisinha mesmo tendo tirado a virgindade da menina?**

Claro que sim. A camisinha (ou preservativo) não está ligada à virgindade da garota. Ela deve ser utilizada para evitar a gravidez não-desejada, as doenças sexualmente transmissíveis e a AIDS. Portanto, a camisinha não pode ser dispensada.

### **A mulher aguenta qualquer tamanho de pênis?**

O canal vaginal é bastante elástico e, assim, normalmente acomoda bem vários tamanhos de pênis. Quanto ao comprimento, sua capacidade média é de 12 cm. Em alguns raros casos, a vagina não acomoda toda a extensão do pênis em ereção. Entretanto, isso não atrapalha o desempenho, o prazer sexual, a ejaculação e nem os orgasmos masculino e feminino. O importante é que, na relação sexual, haja diálogo, sinceridade e abertura para que a mulher possa falar, caso o pênis a esteja machucando.

## ***Ficar muito excitado durante a relação sexual pode interferir na ejaculação?***

A intensidade da ejaculação e do orgasmo é influenciada por muitos fatores, entre os quais, o grau de excitação sexual, a idade e a saúde da pessoa.

## ***O que devo fazer para uma menina gozar?***

## ***Como ensinar ou ajudar o namorado fazer as preliminares?***

## ***Como fazer a namorada gostar?***

O importante é que você converse bastante com ele(a). Procure saber o que lhe proporciona mais prazer, do que ele(a) mais gosta. Conversem sobre suas preferências sexuais, como os locais do corpo mais sensíveis ao toque, as carícias

que mais a excitam, etc., explorem os afagos e os beijos por todo corpo, pois essas são algumas das maneiras que podem ajudar no relacionamento sexual e afetivo.

## ***Por que só me excito quando estou nua?***

A forma como cada um se excita é própria e subjetiva. Normalmente, o contato do corpo nú é mais direto e excitante.

## ***Gosto de ter relação, mas não acho que é tudo isso que as pessoas falam...***

Não se preocupe com isso. O fato de você gostar já é positivo. Vale ressaltar que algumas pessoas falam mais do que fazem ou gostam. Nem tudo em nós é igual ao de outras pessoas. Você gosta do seu jeito, atualmente. Mas, até esse gostar também pode variar com o tempo ou pelas pessoas envolvidas.

## ***Não sinto orgasmo, a não ser através da masturbação. Isso é normal?***

Através da masturbação, a pessoa estimula as regiões do corpo que lhes geram maior prazer. A masturbação é muito natural e, se você consegue chegar ao orgasmo assim, deve aproveitar o prazer que isso lhe dá. Progressivamente, você pode ir orientando seu parceiro para que possa também alcançar essa sensação com ele.

## ***Posso ter orgasmo dormindo?***

O orgasmo também pode ser vivenciado através de sonhos eróticos.

## ***Pode-se ter orgasmo em qualquer idade?***

A sensação do orgasmo independe da idade.

## ***A gente fica muito cansada depois de um orgasmo?***

Após o orgasmo, as pessoas relatam uma sensação de relaxamento físico e um bem-estar emocional. A excitação sexual corresponde a um aumento de tensão. Essa tensão crescente e a movimentação física podem gerar um certo cansaço.

## ***Como saber se o homem teve orgasmo?***

O orgasmo é a liberação repentina de tensão sexual, durante a qual, na maioria das vezes, o homem ejacula. Também ocorre um aumento do ritmo cardíaco e da pressão sanguínea. Embora o corpo todo possa estar envolvido no processo, o foco do orgasmo masculino encontra-se relacionado a sua região genital.

## 6. Masturbação

A masturbação é uma forma de auto-erotismo, caracterizada pela excitação sexual e acontece, na maioria das vezes, através da manipulação dos órgãos sexuais, especialmente o pênis e o clitóris. A maioria dos homens e mulheres se masturba. O início desse processo pode acontecer desde muito cedo. As crianças já se tocam e descobrem efeitos gostosos neste toque e alguns se masturbam desde essa idade. Outros iniciam tal processo na puberdade e outros, ainda, já na idade adulta.

A essa prática, considerada inofensiva, já foram atribuídos todos os tipos de distúrbios mentais ou físicos. Dizia-se, por exemplo que: homens que se masturbam ficam com os seios grandes; a masturbação causa surdez e loucura, faz crescer pelos nas palmas das mãos; etc. Atualmente, sabe-se que tudo isso eram crendices sem fundamento e que a masturbação é uma maneira natural de conhecer o corpo e ter prazer.

## Perguntas Mais Frequentes

***Por que quando a gente se masturba o peito fica arrepiado?***

Um dos sinais de excitação sexual é o mamilo ficar arrepiado. Como se disse anteriormente, a masturbação causa excitação e prazer sexual.

***Existe algum acessório para o homem se masturbar?***

***É normal ter excitação com panos e objetos?***

A masturbação, geralmente, é acompanhada de fantasias sexuais e pode envolver o uso de acessórios, como vibradores, filmes eróticos, peças íntimas do vestuário feminino, etc. Esses acessórios variam de acordo com as fantasias de cada um.



***Eu me masturbo várias vezes por dia. Isso faz mal?***

***Eu não consigo parar de me masturbar. O que fazer?***

***Tenho 22 anos e só me masturbo. O que fazer?***

***Muita vontade de masturbar e transar é normal?***

A vontade compulsiva de se masturbar poderia estar associada a motivos inconscientes, como a falta de ajustamento e satisfação social, compensação de timidez exagerada ou dificuldade de estabelecer relacionamentos, servindo também, em muitos casos, para aliviar tensões e ansiedades. Quando a masturbação está associada a uma vontade compulsiva ou até mesmo quando ela não está relacionada ao desejo sexual, é aconselhável conversar com um especialista.

***Masturbação rompe o hímen?***

***Masturbação tira a virgindade?***

***Como é a masturbação feminina?***

***A mulher se masturbar faz mal? É difícil?***

Na masturbação feminina, a mulher usa as mãos ou objetos (travesseiro, vibrador, chuveirinho de banheiro, etc.) para estimular os seus órgãos sexuais, mais precisamente o clitóris, e assim atingir o orgasmo. Existem formas diferentes da mulher se masturbar. Cada uma deve descobrir a forma que mais lhe dá prazer.

A estimulação direta dos órgãos sexuais (incluindo o clitóris), na masturbação feminina, não afeta a integridade do hímen, a não ser nos casos em que a mulher introduz objetos na vagina. Desta forma, pode haver rompimento do hímen.

## ***Faço sexo oral em mim. Isso é certo?***

Não há nenhum problema em fazer sexo oral em você mesmo. Essa pode ser uma forma de auto-erotismo. O difícil é conseguir tal proeza.

## ***É difícil ejacular durante a masturbação?***

Para a maioria dos homens não, pois através da masturbação, você estimula regiões do corpo em que mais sente prazer sexual. Sendo assim, na maioria das vezes, isso aumenta a sua excitação, ocasionando a ejaculação. Porém, tudo depende da forma como se vê essa prática, ou seja, o que a masturbação representa para você.

## ***Por que dá vontade de masturbar quando vê mulher na rua?***

Algumas imagens, tais como membros do sexo oposto, cenas de sexo explícito, mulheres e homens atraentes fisicamente podem aumen-

tar o desejo e a excitação sexual. Isso deve acontecer quando você visualiza mulheres que são consideradas bonitas e desejáveis por você. Elas lhe excitam sexualmente e fazem com que você fantasie relações sexuais com elas. Daí, decorre a vontade de se masturbar.

## ***Se um homem fica muito tempo sem se masturbar junta esperma nos testículos?***

## ***A masturbação prejudica a produção de esperma?***

Os espermatozoides são produzidos constantemente e, se não forem expelidos, ficam depositados nos testículos, sem problemas para a saúde.

## 7. Virgindade e A Primeira Vez

A primeira relação sexual é um acontecimento importante na vida de homens e mulheres. Os indivíduos do sexo feminino ou masculino que nunca tiveram relações sexuais são chamados virgens. Na mulher, a virgindade corresponde a um estado físico no qual o hímen (película existente na entrada da vagina) ainda está intacto. O rompimento do hímen ocorrerá por meio da penetração do pênis, quase sempre na primeira relação sexual da menina. Os homens não apresentam sinal físico de virgindade.

Muitos jovens sentem-se ansiosos em saber qual é o momento exato para iniciar as relações sexuais. É importante que antes da primeira relação sexual eles reflitam sobre os motivos dessa decisão e avaliem se estão preparados para assumir as responsabilidades deste ato. Não

existe hora certa, mas sim, um momento ideal. É preciso, sobretudo, ter estrutura emocional e maturidade para decidir. Nada deve ser feito por impulso; tem que ser natural, sem pressão por parte do parceiro(a) ou do grupo social.

É importante ter responsabilidade para praticar o sexo, ou seja, ser honesto consigo e com o outro, ter respeito pelos próprios sentimentos e pelos do outro, evitar os riscos de gravidez não-desejada utilizando um método contraceptivo e prevenir-se contra as doenças sexualmente transmissíveis (incluindo a AIDS), utilizando a camisinha nas relações sexuais. Uma iniciação sexual saudável é definida a partir das relações entre os jovens e os grupos com que eles se relacionam (família, escola, amigos, etc.). O diálogo entre pais, educadores e jovens é essencial para formação da consciência e responsabilidade implícita no ato sexual. Conversar abertamente, explicando os aspectos relacionados aos prazeres e às necessidades de proteção, devem ser uma constante.

## Perguntas Mais Frequentes

*Estou muito insegura para ter a primeira relação sexual. O que faço?*

*Tenho medo de transar pela primeira vez. Isso é normal?*

A insegurança e o medo significam que a menina ainda não tem certeza se, realmente, é o momento adequado para iniciar sua vida sexual. Portanto, ela deve refletir mais sobre o assunto, conversar com seus amigos, familiares ou professores, para não tomar nenhuma decisão precipitada e, depois, vir a se arrepender.

*Tenho 13 anos e transei com uma menina, mas não ejaculei dentro. Ela pode engravidar?*

*Pode-se engravidar na primeira vez que se transa?*

*Tive minha primeira relação sexual e não usei nada para evitar a gravidez. Agora, estou enjoada. Será que estou grávida?*

O ideal é que, antes de iniciar as relações sexuais, consulte-se um ginecologista para que seja avaliado qual o método anticoncepcional mais indicado. Além disso, deve-se usar sempre a camisinha, para evitar tanto a gravidez não-desejada quanto as doenças sexualmente transmissíveis, inclusive a AIDS. O fato de ser a primeira relação sexual da menina não elimina o risco de uma gravidez ou de contrair DST/AIDS.

*É verdade que depois da primeira transa a garota modifica o jeito de andar?*

*As pessoas notam quando não se é mais virgem?*

*O corpo muda depois que se transa pela primeira vez?*

Não. Há muitos mitos e crenças relacionadas ao rompimento do hímen, mas nenhuma delas tem fundamento. A primeira relação sexual não altera em nada o corpo da menina ou do menino. A única modificação ocorrida no corpo das meninas é o rompimento do hímen, e isso só pode ser percebido num exame ginecológico.

### ***A camisinha feminina pode ser usada por mulheres virgens, na primeira vez?***

A camisinha feminina não é recomendada para mulheres que ainda tem o hímen intacto. Para usá-la é necessário introduzir um anel interno no canal vaginal.

### ***O que se deve fazer na primeira relação sexual?***

### ***Dói quando o homem perde a virgindade?***

### ***O que acontece na primeira vez?***

### ***Tem posição certa para se tirar a virgindade?***

### ***A primeira vez dói? Estou com medo.***

### ***A pessoa fica com trauma após a primeira vez?***

### ***Como a pessoa se sente depois?***

### ***Como é tirar a virgindade de uma menina? Como fazer?***

Não existe regra nem receita para a primeira relação sexual. Sentindo que é, realmente, isso o que o casal quer e estando ambos tranqüilos, poderão encontrar várias maneiras de sentir prazer, envolvendo-se em beijos, carícias, abraços, exploração do corpo, até chegar a penetração vaginal. O mesmo acontece quanto à posição, que deve ser a mais confortável possível para os parceiros. São inúmeras as posições que podem dar prazer, independente de ser ou não a primeira vez. É necessário que o casal entenda-se e respeite-se, para que possam descobrir várias formas de dar e sentir prazer.

Algumas pessoas associam a primeira relação sexual à dor, principalmente as mulheres, devido ao rompimento do hímen. A intensidade da dor, na maioria das vezes, é causada pela angústia e medo do novo, gerando tensão e não excitação, o que não facilita em nada a penetração. O hímen não é igual em todas as mulheres. Ele tem forma e textura diferente. Assim, em algumas mulheres pode ser mais resistente e incomodar mais; em outras, pode ser tão tênue que praticamente torna-se imperceptível.

***Por que sangrou quando transei pela primeira vez?***

***Tem que sangrar na primeira vez?***

***Na primeira vez, o hímen pode não se romper?***

***O que acontece quando o hímen rompe?***

***Por que, às vezes, o hímen não sangra?***

***Tive uma relação sexual, não tive sangramento e por isso acho que meu hímen não furou. Como posso saber se ainda sou virgem?***

***Tive relação sexual com penetração. Perdi o hímen?***

***Transei e sangrou. Perdi a virgindade?***

***Quando se rompe o hímen, pode sangrar por dois dias?***

***O que é hímen complacente?***

O hímen é uma membrana fina, composta de vasos sanguíneos, nervos e fibras elásticas. No momento em que ocorre a penetração, em algumas mulheres, pequenos vasos sanguíneos se rompem, podendo haver um pequeno sangramento. Muitas vezes, não há sangramento, porque o rompimento se dá numa região onde não há vasos sanguíneos. Existem, também, os hímens com-

placentes, que não se rompem com a penetração do pênis, apenas se dilatam. Portanto, a variação quanto ao rompimento do hímen é um fato que depende da formação biológica de cada mulher.

***É normal perder a ereção na primeira relação sexual?***

***É normal não sentir prazer na primeira vez?***

***O que fazer para não ficar tão ansioso na primeira vez?***

***A mulher sente prazer na primeira relação sexual?***

Devido à tensão e a ansiedade que os meninos e meninas sentem na primeira relação sexual, esta pode não corresponder às suas expectativas, levando mesmo a alguns imprevistos, como a perda da ereção, a falta de lubrificação e dificuldades para atingir o orgasmo. Devemos lembrar que tudo o que fazemos é

mais difícil na primeira vez. O importante é que os parceiros possam sentir o carinho e o prazer da aproximação. O resto é aprendizado. Com o tempo, com certeza, a relação passará a ser bem melhor.

***Como conto para minha tia que tive relação sexual?***

Assumir perante os pais ou familiares a decisão de ter iniciado a vida sexual demonstra que a pessoa está segura em relação à sua decisão, querendo dividir algumas dúvidas e compartilhar suas descobertas. Sendo assim, procure conversar naturalmente e expor suas idéias, mantendo-se aberta para ouvir as opiniões.

***É normal um homem de 25 anos não ter tido sua primeira relação sexual?***

***É normal ter 17 anos e nunca ter tido relação sexual?***

A sociedade impõe que os homens devem iniciar a vida sexual cedo. Porém, alguns optam por per-

manecer virgens durante algum tempo por vários motivos. Exemplos disso são os que mencionam que ainda não encontraram a mulher ideal; querem se casar virgens; não querem se relacionar com prostitutas, etc. O importante é você estar seguro daquilo que quer. Caso esteja angustiado, sentindo-se inseguro ou com medo de se relacionar sexualmente, é aconselhável procurar um ajuda terapêutica.

***Minha namorada é virgem e não quis que a primeira vez fosse com camisinha. Estou certo?***

***Homem usar a camisinha impede a mulher de perder a virgindade?***

Mesmo sendo a primeira relação sexual, deve-se usar a camisinha, para que o casal previna-se das doenças sexualmente transmissíveis, AIDS e gravidez não-planejada. A camisinha não impede a penetração, mesmo que a moça seja virgem.

***Se ficar muito tempo sem relação sexual, quando tiver o namorado percebe que não é virgem?***

***Quando é que se perde a virgindade?***

***Hímen é igual à virgindade?***

Virgem é uma mulher que nunca teve relações sexuais com penetração vaginal, portanto, não teve seu hímen rompido. Após a primeira relação sexual e o rompimento do hímen, este não se regenera mais, mesmo que a mulher fique muito tempo sem ter relações sexuais. Porém, existem mulheres que têm um tipo de hímen, denominado complacente, que é suficientemente elástico para permitir a penetração, sem se romper.

***Dedo pode tirar a virgindade?***

***Se enxugar ao urinar pode fazer perder a virgindade?***



## **A menina que faz sexo anal perde a virgindade?**

Havendo penetração vaginal o hímen pode ser rompido. Depende do diâmetro do que está sendo penetrado ou do tipo de hímen que se tem. Muitas meninas mantêm relações sexuais orais ou anais a fim de preservar o hímen, que nesses casos não poderá ser rompido. Na higiene íntima, em que não ocorre penetração de nenhum objeto, é impossível haver rompimento do hímen. Já com penetração do dedo, é possível.

## **O que é cabaço?**

Cabaço é o termo popular que designa o hímen.

## **Ser direita é ser virgem?**

Durante séculos as moças eram obrigadas a preservar a sua virgindade até se casar. Os pais exigiam, os pretendentes cobravam e a sociedade não dava alternativa: moça direita e de família tinha que casar-se virgem. Hoje, depois de muita luta, as mulheres foram aprendendo a di-

zer “o corpo é meu” e conquistaram a liberdade de agir da forma como acham conveniente. A virgindade tornou-se, então, uma questão individual. As mulheres atuais são livres para iniciar a vida sexual no momento em que se sentirem prontas para tal, por vontade própria e, muitas vezes, sem ter por objetivo o casamento ou uma relação mais duradoura. Elas mantêm relações sexuais visando o prazer, apenas.

## 8. Consulta Ginecológica e Urológica

Ginecologista é o médico especializado em tratar o aparelho genital feminino e as doenças que lhe são peculiares. Algumas pessoas acreditam que a consulta ginecológica deve acontecer apenas quando a mulher já iniciou a vida sexual. Porém, toda mulher deve fazer um acompanhamento ginecológico, independente de manter relações sexuais, tendo como objetivo à prevenção do câncer do colo do útero e mama.

O ginecologista é, também, o profissional indicado para orientar as mulheres a respeito do método contraceptivo mais adequado, além de esclarecer as dúvidas porventura existentes. A escolha do ginecologista requer confiança no profissional. Para isso, as meninas poderão contar com a ajuda da mãe ou de uma amiga mais experientes para ajudá-las na escolha do profissional que as

atenderá. No caso dos meninos, qualquer dúvida ou problema no trato do aparelho genital deve ser esclarecida com um urologista.

### Perguntas Mais Frequentes

*O que fazer quando se tem um corrimento?*

*Por que as meninas têm corrimento?*

*Quando tem corrimento amarelado, deve-se procurar um médico?*

*Corrimento pega em lugar quente?*

*Corrimento só pega em mulher que transa?*

*Pode-se ter corrimento sem ter menstruado?*

As meninas, independente de terem ou não menstruado ou iniciado a atividade sexual, podem apre-

sentar corrimento vaginal por diversos motivos. Por exemplo: alergia a produtos higiênicos ou ao tecido da calcinha; alterações hormonais; presença de fungos, etc. O corrimento pode, também, ser sinal de alguma DST. Ao apresentar um corrimento vaginal, deve-se procurar um ginecologista para que sejam avaliadas as causas. O médico poderá, a partir do exame ginecológico, colher uma pequena amostra das secreções vaginais para que sejam examinadas em um laboratório. Mas é preciso ir ao médico para saber, ao certo, de que se trata. Às vezes, podem surgir secreções sem cheiro forte nem coceira. E isso é normal, principalmente quando a menina está na puberdade.

***Eu queria saber alguma coisa sobre o câncer cervical.***

***Se eu tiver muitos parceiros, posso ter câncer no útero?***

Câncer cervical é o câncer em uma das partes do útero. O exame

preventivo (teste de Papanicolau) é um exame do muco cervical para detectar a presença de células cancerígenas. Este exame deve ser feito pelas mulheres uma vez por ano. O câncer do colo de útero está relacionado ao número de parceiros, mas quando não há proteção e higiene.

***O que é prostatite?***

Prostatite é um processo inflamatório na próstata.

***O absorvente íntimo faz perder a virgindade?***

***Tem algum problema usar absorvente interno mesmo sendo virgem?***

É possível usar absorvente interno sendo virgem. Mas depende do tipo de hímen. Antes de optar pelo uso, deve-se buscar a orientação de um ginecologista.

## **Mesmo sem doença é preciso ir ao ginecologista?**

## **Quantas vezes é necessário ir ao ginecologista?**

As mulheres devem consultar-se com um ginecologista periodicamente para a realização do exame ginecológico e sempre que perceberem alguma anormalidade em seu aparelho genital ou necessitem de alguma orientação ou esclarecimento médico. Sem sintomas, deve-se ir à consulta uma vez ao ano.

## **Com quantos anos a mulher deve fazer o exame Papanicolau?**

## **O que é exame Papanicolau?**

## **Como é o exame ginecológico?**

## **Dói fazer o exame Papanicolau?**

Após iniciar a vida sexual, a mulher deve fazer pelo menos uma vez por ano o exame Papanicolau, que é parte do controle da saúde da mulher. Para realizar o exame, o médico solicitará que ela tire a roupa e vista uma espécie de camisola, deitando-se numa mesa apropriada ao exame. O ginecologista utilizará um espéculo (instrumento semelhante a um bico de pato) para abrir as dobras do canal vaginal e ter uma visão clara. Esse exame não é doloroso. Uma vez inserido o espéculo, o médico vai checar as paredes da vagina, o colo do útero e as regiões à sua volta, colhendo uma amostra de células para examiná-las ao microscópio, com vistas a detectar quaisquer anormalidades.

Dando prosseguimento ao exame, o médico retirará o espéculo e realizará o exame pélvico pelo toque vaginal. Ele é feito pela palpação combinada vaginal e abdominal do baixo ventre, onde estão o útero, as trompas e os ovários. Este exame, quando realizado com técnica, também não dói. Quando o exame é difícil, o médico pode pedir uma ultrassonografia. Frisamos que o exame

ginecológico é indolor, embora algumas mulheres, devido a tensões ou ansiedades, tenham sensações de desconforto.

***É normal a mulher sangrar nas relações sexuais?***

***Sinto muitas dores durante a relação sexual. O que é isso?***

***Nas relações sexuais, sinto muitas dores na barriga.***

Sangrar, sentir dores ou qualquer tipo de incômodo físico durante as relações sexuais são fenômenos anormais, que devem ser cuidadosamente avaliados por um urologista ou ginecologista, para que seja feita o diagnóstico adequado.

***Como se identifica um cisto?***

Cistos podem ser identificados através de uma ultra-sonografia pélvica. Não esquecer que existem cistos fisiológicos, que são normais.

***O que é reposição hormonal?***

***Quando uma menina de 15 anos começa a fazer reposição hormonal?***

Em primeiro lugar, aos 15 anos nenhuma mulher que menstrua regularmente precisa de reposição hormonal, que é uma prática terapêutica usada quando a menstruação está por acabar. Seu objetivo é suprir o organismo feminino com os hormônios que começam a escassear quando se entra na menopausa, ou seja, após a última menstruação. A queda nos níveis de produção do estrógeno, hormônio básico da mulher, pode provocar uma série de incômodos que, em geral, passam espontaneamente (como o calor excessivo, a insônia, o cansaço, irritabilidade, etc.). Além de minimizar esses sintomas, os estrogênios podem ser ministrados em casos de osteoporose ou para proteger as mulheres com maiores riscos de doenças cardíacas. No momento de optar pela reposição hormonal, contudo, é preciso levar

em conta fatores como o risco de câncer de mama ou do útero.

## **Como ir ao ginecologista sem que a mãe saiba?**

### **O médico conta para mãe o que se pergunta para ele?**

O melhor seria que os pais participassem de todos os problemas e soluções dos filhos. Caso não seja possível o diálogo aberto com seus pais, você poderá pedir que uma amiga ou pessoas de confiança a acompanhem, caso sentir necessidade. O ginecologista, geralmente, tem um compromisso ético e de sigilo com as pacientes. Desta forma nada do que acontece no consultório é revelado a outras pessoas. No entanto os pais têm o direito de pedir explicações ao profissional, quando a filha é menor de idade.

## **Existe cirurgia para aumentar o pênis? E para diminuir?**

Existem cirurgias onde são apli-

cadas próteses, injeções e outros tratamentos que podem aumentar o tamanho do pênis. Porém, em primeiro lugar, é preciso avaliar se o pênis tem realmente um tamanho pequeno. Essa preocupação é comum entre os homens, mas na maioria das vezes, sem razão. Há geralmente apenas impressão de que ele é menor do que devia ser.

## **O que é “não reagente” ao exame de sangue?**

Quando o resultado do exame apresenta “não reagente”, é porque a pessoa não tem resposta do organismo à determinada patologia. Ou seja, não tem a doença.

## **O que é espermograma?**

É um exame laboratorial feito no sêmen ejaculado para avaliar a qualidade dos espermatozóides, assim como a sua capacidade de reprodução.

## **O que é ser estéril?**

É a incapacidade de homens ou mulheres para a reprodução, isto é,

para ter filhos. Em muitos casos, a esterilidade pode ser tratada com sucesso.

### ***O que é ovário crescido?***

É o ovário que apresenta um tamanho maior do que o considerado normal pelos padrões médicos.

### ***Tem algum problema quando o pênis entorta ao ficar ereto?***

### ***Qual o nome que se dá para o pênis quando ele fica com uma curvatura quando endurece?***

A anomalia que envolve as camadas de tecido conjuntivo que circundam e dividem os três cilindros formadores da haste do pênis é chamada de doença de Peyronie. Nela, os tecidos do pênis tornam-se fibrosos e grossos, geralmente de um lado do pênis. Isso resulta numa contração, de forma que durante a ereção o pênis é puxado para o lado

tornando, por vezes, a ereção dolorida e dificultando a penetração na vagina.

### ***O que é rachadura no pênis?***

A rachadura no pênis pode significar a presença de alguma doença sexualmente transmissível. Para confirmar, é necessário ir ao urologista.

### ***O que é exame pré-nupcial?***

É um conjunto de exames clínicos e laboratoriais que o casal realiza antes do casamento, para saber as suas condições de saúde, tais como o tipo sanguíneo, a possível presença de patologias hereditárias e as possibilidades de fertilidade.

### ***A mulher que não tem trompas tem algum problema na relação sexual?***

A ausência das trompas não interfere na relação sexual. O que ocor-

re é que, neste caso, não existe a possibilidade dela engravidar.

### ***Inflamação na trompa precisa retirar?***

### ***Tenho pedrinhas no seio que, às vezes, doem. O que fazer?***

Nestes casos, é necessário ir a uma consulta ginecológica. Só assim poderá ser realizado um diagnóstico adequado e confiável.

### ***Aonde ir para fazer cirurgia nos seios, que são muito grandes?***

Consulte o seu ginecologista. Ele, provavelmente, lhe dirá se os seus seios são ou não proporcionais ao seu tamanho, idade e peso. Ele também poderá indicar um bom ortopedista ou um cirurgião plástico, para uma segunda opinião.



## 9. Menstruação

A menstruação é o processo pelo qual o organismo feminino expelle o sangue e tecidos do revestimento uterino, que se foi formando como preparação para a implantação de um óvulo fertilizado. Se não houver gravidez, a menstruação geralmente ocorre uma vez por mês, durando de três a sete dias. O intervalo entre as menstruações varia de 24 a 35 dias. Cada mulher tem o seu próprio ritmo ou ciclo menstrual.

Cada mulher já nasce com cerca de 400 mil óvulos, que ficam abrigados nos folículos, uma espécie de pequena bolsa localizada nos ovários. Quando a menina chega à puberdade, a glândula hipófise começa a produzir o hormônio FSH, que tem a função de estimular os folículos a liberar um outro hormônio, o estrógeno. A principal função desse hormônio é fazer com que os óvulos amadureçam, um de cada vez, ativando assim o ciclo menstrual. A partir daí, todos os meses, o ciclo menstrual ocorrerá dentro dos orga-

nismos das mulheres, ocasionando então o fenômeno da menstruação.

O ciclo menstrual pode ser dividido em quatro fases: a) fase pré-ovulatória (os folículos enviam um óvulo já maduro para o ovário); b) a fase ovulatória (o ovário expelle o óvulo maduro); c) a fase pré-menstrual (o óvulo não-fecundado chega ao útero); d) a fase menstrual. A menstruação começa um ciclo novo e marca o fim do ciclo anterior. O primeiro dia de sangramento é chamado de “dia um”. Nele, o óvulo é expulso do útero na forma de menstruação, junto com o revestimento interno do órgão.

Assim que o fluxo termina, de três a oito dias depois de iniciado, a produção do hormônio estrógeno aumenta, ativando o desenvolvimento do endométrio, isto é, a parede interna do útero, tornando-o mais espesso e preparado para receber o embrião, caso o óvulo seja fecundado. Por volta do décimo quarto dia, ocorre a ovulação e há maior chance da mulher engravidar. Este período pode ser identificado por uma secreção branca e viscosa (muco cervical), parecida com a clara de ovo, que é eliminada pela vagina. Ela sinaliza

que um óvulo maduro se desprende do folículo e foi capturado pelas tubas. O folículo produz, além de estrógeno, a progesterona, se transformando em uma massa de tecido. As paredes uterinas já estarão prontas para receber o óvulo fecundado.

Se o óvulo chega ao útero sem ter sido fertilizado, o nível dos hormônios ovarianos (estrógeno e progesterona) cai. A mulher fica então menstruada, iniciando-se um novo ciclo. Desta forma, nota-se que o ciclo menstrual não se confunde com a menstruação, sendo fenômenos distintos. A menstruação, apesar de durar apenas alguns dias do ciclo, é importante de ser notada por toda mulher que busque ter uma vida saudável.

## Perguntas Mais Frequentes

***Tenho 13 anos. Por que a menstruação atrasa 15 dias?***

Na puberdade, é normal um ciclo menstrual irregular, podendo a

menstruação acontecer em intervalos diferentes e durar poucos ou muitos dias. Com o passar do tempo, no entanto, o ciclo menstrual tende a se tornar mais regular.

***O que a menina faz quando demora a menstruar?***

***Tem idade para a pessoa menstruar ou acontece em qualquer idade?***

***Com quantos anos a menstruação pode vir?***

***Quando os seios começam a crescer é porque a gente vai menstruar?***

***Quando ocorre a primeira menstruação?***

A primeira menstruação (chamada menarca) ocorre na puberdade, por volta dos 9 aos 14 anos. A puberdade envolve várias outras modificações físicas, tais como o crescimento dos seios, dos pêlos pubianos e axilares, o aumento de volume dos seios, etc. Não ter mens-

tuado aos 12 ou 13 anos não indica, em princípio, nenhuma anormalidade. Mas, a menina que chegar aos 17 ou 18 anos e ainda não tiver menstruado deve procurar um ginecologista para fazer uma avaliação do seu desenvolvimento físico. O crescimento dos seios é um dos primeiros indícios do início da puberdade.

### ***O que é TPM?***

### ***É normal ficar nervosa antes de menstruar?***

A sigla TPM significa Tensão Pré-Menstrual. Seus sintomas podem acontecer em algumas mulheres, dias antes da menstruação. A mulher fica irritadiça, perde o ânimo e o humor e sofre uma redução de sua auto-estima. Os seios ficam inchados e podem surgir dores nas costas e na cabeça (enxaquecas). Acredita-se que a TPM esteja relacionada às mudanças psicológicas e às mudanças nos níveis de hormônio ocorridas neste período.

### ***Tem que tirar o absorvente íntimo para urinar?***

Não é necessário tirar o absorvente íntimo para urinar, pois a urina é eliminada pela uretra e o absorvente íntimo é colocado no canal vaginal.

### ***Estou menstruada há 30 dias. O que isso significa?***

É necessário procurar o auxílio de um ginecologista para que ele possa realizar exames específicos e verificar a causa de uma menstruação tão longa.

### ***O que é uma dor muito forte na barriga, quando estou menstruada?***

### ***O que é dor na barriga durante a menstruação?***

Dores na barriga durante o período menstrual são as cólicas menstruais, em geral, causadas pelo ex-

cesso de prostaglandina, uma substância encontrada na musculatura do útero e que provoca as contrações para o sangue ser expelido. É bom fazer exercícios e tomar um analgésico, de preferência sob supervisão médica.

### ***O que é menarca?***

É a primeira menstruação que ocorre na mulher.

### ***Quais os fatores que podem alterar o ciclo menstrual?***

### ***Quais os fatores que alteram a menstruação?***

Algumas alterações no organismo da mulher podem alterar o ciclo menstrual, tais como inflamações ginecológicas, alterações hormonais, stress e gravidez.

### ***É normal doer quando se faz xixi durante a menstruação?***

Não. A menstruação não causa dor ao urinar. Porém, devido à maior acidez vaginal neste período, algumas mulheres relatam uma sensação de ardência ao urinar. De qualquer forma, procure um ginecologista para uma avaliação.

### ***Pode-se pegar alguma doença quando se está menstruada?***

Durante a menstruação, o revestimento vaginal fica mais sensível. Assim sendo, também fica mais propenso à contaminação por DST nas relações sexuais desprotegidas, isto é, sem o uso do preservativo. Use a camisinha sempre.

### ***Quando se está menstruada se saliva mais?***

Não. A menstruação não tem nenhuma relação com a salivação.

### ***Dá para as pessoas perceberem que a menina está menstruada?***

Durante a menstruação não ocorrem alterações visíveis no corpo. Portanto, não existem sinais que mostrem que a menina está menstruada.

### ***Tem alguma posição que impeça de vazar?***

Para impedir que ocorra um vazamento do sangue menstrual na roupa e na calcinha, a menina deve escolher um absorvente adequado à quantidade do fluxo e procurar posicioná-lo de forma correta, trocando-o sempre que necessário.

### ***O que são óvulo e célula?***

A célula é a unidade morfo-funcional. Um conjunto de células forma um órgão ou sistema. O óvulo é um carregador de materiais genéticos femininos e, a partir de sua fecundação, transforma-se em ovo ou zigoto iniciando-se o desenvolvimento do feto.

### ***Manter relações sexuais no período menstrual causa endometriose?***

A endometriose é o engurgitamento do sangue menstrual pelas trompas para a cavidade peritoneal. Deste modo, a relação sexual é um dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da endometriose. No entanto, a grande maioria das mulheres que mantêm relações sexuais menstruadas não têm endometriose.

### ***Sexo oral menstruada faz mal?***

### ***Existe algum problema em transar menstruada?***

### ***Se tiver relação sexual durante a menstruação faz mal ou pode engravidar?***

### ***A menstruação pára na hora da relação sexual?***

Não há problema nenhum em se manter relações sexuais vaginais durante o período menstrual. Algumas mulheres sentem-se até mais à vontade para transar durante a menstruação, pois o risco de gravidez é quase nulo; outras, por razões pessoais, mitos e preconceitos herdados, preferem não fazê-lo. Quanto ao sexo oral durante a menstruação, alguns homens têm dificuldade em praticá-lo, talvez por se preocuparem com a higiene. Muitas mulheres, por sua vez, também não se sentem à vontade.

# 10.

## Gravidez

A gravidez é uma experiência bastante emocionante na vida de uma mulher. Ela dura nove meses (podendo variar em torno de 32 a 41 semanas). Porém, a gravidez deve ser planejada e desejada pelo casal, para que ambos curtam esta experiência pois o bebê merece cuidados especiais, amor, carinho, educação e um ambiente bastante tranquilo, para que tenha um desenvolvimento saudável. O advento de uma gravidez não-desejada pode envolver diversos conflitos relacionais e psicológicos para o casal.

Para engravidar, a mulher tem que estar no seu período fértil. Para saber o dia em que ocorre a ovulação, é preciso conhecer o ciclo menstrual. O ciclo menstrual pode variar de 28 em 28 dias ou de 30 em 30 dias. É necessário, então, marcar o primeiro dia da menstruação como sendo primeiro dia do ciclo e o dia anterior ao início da menstruação seguinte como o último dia do ciclo. Num ciclo regular de 28 dias, a ovulação

ocorrerá mais ou menos 14 dias antes do início da menstruação.

Há alguns sinais (sintomas) pelos quais a mulher pode deduzir se está grávida, antes de fazer o teste de laboratório (exame de urina ou de sangue): falta de menstruação, enjôo e vômitos pela manhã e urinar com mais frequência.

A sexualidade na gravidez varia muito de mulher para mulher. Vai depender mais dela mesma, em relação à sua auto-imagem e auto-estima. Como a gravidez produz profundas mudanças corporais e psicológicas, a mulher pode deixar de se sentir atraente. O parceiro tem uma participação muito importante, não só como co-participante nessa nova etapa na vida do casal, mas de maneira a ajudar, com muito carinho e atenção, dando apoio e força psicológica para que a grávida aceite bem essas transformações.

Tanto o homem quanto a mulher continuam a ter desejo sexual durante os nove meses. Em algumas mulheres, o desejo até aumenta. A atividade sexual não precisa ser interrompida, a não ser por recomen-

dação médica, em casos especiais ou nas últimas três semanas antes do parto (devido ao risco de traumatismo provocado pelo pênis). O que pode ocorrer é a dificuldade em se arranjar uma posição cômoda para o coito ou a insegurança e medo do casal quando a poder machucar o bebê, o que não ocorre. O importante é que o casal esteja à vontade e descubra qual a posição que mais lhe agrada, que seja a mais confortável para ambos, se quiser, manter relações neste período.

Já no pós-parto, para haver relação sexual com penetração vaginal, é aconselhável que pare o sangramento. Nada impede que qualquer outra fonte de estimulação e prazer sexual possa ocorrer. Isso vai depender muito do casal.

### **É importante lembrar que:**

Se o homem ejacular perto da vagina (por exemplo, nas coxas), mesmo que não haja penetração, há o risco de uma gravidez;

Pode-se engravidar na primeira relação sexual. Muitas meninas acreditam que isso não pode acontecer e não se previnem ao iniciar a vida

sexual. Por vezes, o resultado é uma gravidez não-desejada.

## **Perguntas Mais Frequentes**

***Uma menina estuprada pode engravidar?***

***Fui vítima de abuso sexual e minha menstruação está atrasada. O que faço?***

Se houve penetração vaginal e ejaculação, há o risco de gravidez. É importante procurar um órgão em sua cidade para prestar queixa e fazer o exame de corpo de delito para que um pronto atendimento, providências e cuidados sejam tomados quanto à gravidez ou algum tipo de doença. Nos casos de estupro, pode-se impedir a gravidez por meio de contracepção de emergência (conhecida como a “pílula do dia seguinte”), em até 72 horas após o abuso sexual. Procure sempre apoio médico nestes casos.



## ***Se a mulher não engravidar, o espermatozóide vai para onde?***

Depois de cerca de três dias, se não fecundar o óvulo, o espermatozóide se deteriora, dissolve-se e é absorvido pelo organismo feminino.

## ***Quero engravidar e não consigo. Estou há cinco meses sem menstruar e o médico diz que isso é normal. O que devo fazer?***

O melhor é você procurar uma segunda opinião com outro médico.

# 11.

## Métodos

### Contraceptivos

O ato sexual nos dias de hoje, ao contrário do que acontecia no passado, não tem mais a procriação como seu único objetivo, estando basicamente associado ao prazer. Assim, o casal deve fazer uso de algum método anticoncepcional (contraceptivo), para que não venha a ser surpreendido por uma gravidez não-planejada e não-desejada. Apesar do grande avanço da ciência no campo da anticoncepção e da grande variedade de métodos contraceptivos existentes no mercado, ainda não existe um método 100% seguro: cada um deles oferece vantagens e desvantagens, e nenhum deles é igualmente indicado para todos os casais. O grande objetivo da ciência, hoje, é encontrar um meio eficaz de evitar uma gravidez não-desejada com o mínimo possível de efeitos colaterais.

É importante ressaltar este aspecto: não existe um método anticon-

cepcional melhor ou ideal. Todos eles apresentam aspectos positivos e negativos. O método mais adequado, portanto, é aquele para o qual não existam contra-indicações médicas, em que a mulher e seu parceiro confiem e se sintam confortáveis ao utilizá-lo.

O ideal é que o casal procure um médico, antes de iniciar a atividade sexual, para decidir o método contraceptivo mais adequado às suas condições de saúde e expectativas. Antes de fazer a opção por um dos muitos métodos disponíveis, deve-se procurar conhecer bem cada um deles, como funcionam, como devem ser utilizados, as suas vantagens e desvantagens, os possíveis efeitos colaterais, eventuais restrições ao uso e seus níveis de eficácia. Entre os métodos atualmente existentes destacam-se:

**Métodos Comportamentais ou de Abstinência Periódica:** não constituem um método propriamente dito, e sim, uma forma de prática sexual baseada no período fértil da mulher. Por meio da observação atenta do ciclo menstrual da mulher, identifica-se o seu período fértil da mulher,

evitando-se as relações sexuais neste período (abstinência periódica). São eles: tabelinha, método de Billings (ou da ovulação), método da temperatura basal e sintotérmico.

**Métodos de Barreira:** impedem a subida do espermatozóide através do colo do útero. São eles: camisinha, diafragma e espermaticidas.

**Métodos Hormonais:** contêm substâncias que produzem algumas alterações no aparelho genital da mulher, principalmente no ovário, trompas, endométrio e muco cervical. Entre eles, podem ser citados: as pílulas anticoncepcionais, as injeções hormonais e os implantes subcutâneos.

**Métodos Intra-Uterinos:** são aqueles inseridos no interior do útero da mulher, impedindo a gravidez. Pode-se destacar o DIU e o anel vaginal.

**Métodos Cirúrgicos:** são cirurgias a que o homem ou a mulher se submete, com o objetivo de interromper definitivamente sua capacidade reprodutiva. As modalidades existentes são: vasectomia e ligadura dos canais deferentes, para o homem; e ligadura de trompas, para a mulher.

## Perguntas Mais Frequentes

*O diafragma deve ser colocado antes ou durante a relação sexual?*

*O que é diafragma?*

O diafragma é um pequeno anel flexível, coberto no centro por uma membrana de borracha (látex) fina, que se estende por sobre todo o anel. O diafragma é inserido na vagina e posicionado de modo que cubra totalmente o colo do útero. Em geral, usa-se em combinação com um creme espermaticida, aplicado no interior da membrana de borracha e em torno da porção interna do anel, para aumentar a eficácia.

O diafragma é um método de barreira que bloqueia a abertura vaginal do colo do útero, impedindo que os espermatozóides penetrem no útero. O espermaticida serve para matar os espermatozóides que porventura consigam nadar até a borda do diafragma. Os diafragmas são produzidos em tamanhos diferentes, sendo necessário que um médico tire a medida

adequada à anatomia da mulher. O tamanho e posição do colo do útero, assim como o tamanho e a forma da vagina, são conhecidos utilizando-se um conjunto de anéis flexíveis graduados, permitindo que se possa escolher a medida adequada.

O diafragma é inserido na vagina com a mão ou com um aplicador de plástico, devendo ser colocado até duas horas antes do ato sexual e retirado após seis horas. Caso seja retirado antes desse prazo, é possível que espermatozóides vivos na vagina atinjam o colo do útero e nadem para dentro do mesmo, havendo risco de gravidez.

Antes do diafragma ser utilizado, recomenda-se que ele seja cuidadosamente examinado para verificar se existem perfurações ou rachaduras. O mesmo diafragma pode ser utilizado inúmeras vezes. Após sua remoção, ele deve ser lavado com água e um sabão neutro, enxaguado, seco e guardado em um estojo apropriado.

## **Como funciona a contracepção de emergência?**

## **A contracepção de emergência pode ser usada mais de uma vez em menos de um mês?**

### **Explique um pouco sobre a pílula do dia seguinte.**

Este método só deve ser utilizado nos casos emergenciais, isto é, quando não se utilizou outro método anticoncepcional ou quando o método utilizado falhou. A chamada pílula do dia seguinte é um método para prevenir a gravidez não-planejada, podendo ser utilizada até no máximo 72 horas após a relação sexual não-protégida.

A contracepção de emergência deve ser utilizada após qualquer relação sexual não-protégida, ou seja: quando nenhum outro método contraceptivo foi usado; a camisinha arrebentou ou rasgou; o diafragma desalojou-se do lugar correto; houve falha na tabelinha ou na prática do coito interrompido; a mulher esqueceu de tomar a pílula por dois ou mais dias consecutivos; e, ainda, nos casos de estupro. Geralmente, são

dois comprimidos: o primeiro deve ser tomado até 72 horas após a ocorrência da relação sexual; nunca após esse prazo. O segundo deve ser tomado 12 horas após o primeiro. Se houver vômito ou diarreia até quatro horas após a ingestão do comprimido, a dose deve ser repetida.

***O que é pílula anticoncepcional e para que serve?***

***Quais os efeitos colaterais da pílula?***

***Quais os riscos de engravidar tomando pílula?***

***Quando se começa a tomar pílula a menstruação muda de cor e volume?***

***Pode-se transar durante a pausa da pílula?***

A pílula anticoncepcional (ou anticoncepcional oral) é considerada um dos métodos contraceptivos mais seguros e eficazes. Sua entrada no mercado, na década de 60, revolucionou as práticas de planejamento

familiar e prevenção da gravidez não-desejada. São três os tipos de pílula usados atualmente: a pílula combinada, que contém os hormônios sintéticos estrogênio e progestagênio; a minipílula com baixa dosagem de progestagênio, indicada para ser usada durante o período de amamentação e, atualmente, a pílula de desogestrel, uma pílula de progestagênio (com baixa dosagem) que pode ser usada normalmente por todas as mulheres inclusive também no período de amamentação.

A pílula impede a gravidez porque bloqueia a produção cíclica normal dos hormônios FSH e LH, responsáveis pelo amadurecimento e expulsão do óvulo (do ovário para as trompas), impedindo assim a ovulação e posteriormente a fecundação. A pílula anticoncepcional mais comum é a que combina formas sintéticas dos hormônios estrogênio e progestagênio, devendo ser ingerida diariamente a cada ciclo menstrual, de preferência no mesmo horário, com intervalos de 1 semana a cada 4 para a maioria das pílulas. O estrogênio liberado pela pílula aumenta os níveis de estrogênio da mulher para simular

uma gravidez. Isso significa que, enquanto ela estiver tomando pílula, seus ovários ficarão relativamente inativos e nenhum óvulo maduro será liberado. A progesterona, por sua vez, aumenta a viscosidade do muco do útero, impedindo a migração do espermatozóide até as trompas, onde ocorre a fecundação.

A pílula com estrogênio e progestagênio deve ser tomada uma vez por dia durante vinte e um dias, a partir do primeiro dia do ciclo menstrual, sempre no mesmo horário com pausa em geral de uma semana para iniciar a cartela seguinte. Caso se esqueça de tomar a pílula em algum dia, a mulher deverá tomar duas pílulas no dia seguinte no momento em que se lembrar. No caso de duas pílulas serem esquecidas, é provável que o método perca a eficácia, requerendo a utilização de algum outro método contraceptivo para impedir a gravidez. A minipílula é indicada para mulheres em fase de amamentação e deve ser tomada todos os dias, inclusive durante o período menstrual. Já a pílula de desogestrel é indicada para todas as mulheres (que estejam amamentan-

do ou não), e deve ser tomada continuamente (todos os dias). A mulher só pára se quiser engravidar.

Em geral, os efeitos colaterais da pílula que mais incomodam reproduzem aqueles que também são encontrados na gravidez: náuseas, vômitos, prisão de ventre, aumento da sensibilidade nos seios, erupções cutâneas e manchas marrons no rosto, denominadas cloasmas. Em algumas mulheres, pode haver pequeno ganho ou perda de peso, aumento das secreções vaginais e maior susceptibilidade a infecções vaginais.

Mas existem, também, os efeitos colaterais benéficos. Em muitas mulheres, a pílula reduz a quantidade de fluxo menstrual e produz ciclos mais regulares, com menos cólicas menstruais. O acne pode melhorar com a pílula (assim como pode piorar) e a tensão pré-menstrual também pode diminuir. Além destas vantagens, pode-se acrescentar os fatos da pílula não interferir nas relações sexuais e de ser um método reversível, ou seja: tão logo suspende-se o seu uso, recupera-se a capacidade de engravidar; diminuem os sintomas da TPM e, para as mulheres que prefe-

rirem parar de menstruar, a pílula de desogestrel oferece tal benefício.

Deve-se lembrar, ainda, que a pílula possui algumas contra-indicações. Assim, antes de iniciar o seu uso, recomenda-se que a mulher consulte um ginecologista para que lhe seja indicada a mais adequada a sua saúde. Deste modo, as possíveis contra-indicações ao uso serão avaliadas. Também será mais fácil combater qualquer sensibilidade ou efeito colateral indesejável, garantindo uma boa condição de saúde.

***Como se usa a camisinha masculina?***

***Para que serve aquele óleo da camisinha?***

***A camisinha tem tamanho certo?***

***A camisinha perde a eficácia se for usada embaixo do chuveiro ou na piscina?***

***Por que preciso usar camisinha?***

***Posso usar duas camisinhas?***

***Existe uma marca recomendada de camisinha?***

***É verdade que a camisinha reduz o prazer?***

A camisinha masculina (também conhecida como condon e camisa-de-vênus ou preservativo masculino) é uma espécie de balão de látex que se adapta sobre o pênis. Atualmente, encontram-se muitas variações e estilos de camisinha, lubrificadas para facilitar a penetração, coloridas, com artifícios em relevo como bolinhas e riscos, que supostamente proporcionam maior prazer à mulher, e com espermaticidas e lubrificantes. A camisinha tem a extremidade arredondada e com um pequeno reservatório, onde fica armazenado o sêmen após a ejaculação, impedindo que os espermatozóides penetrem na vagina.

A camisinha deve ser colocada com o pênis já ereto e antes da penetração, a fim de evitar que algu-

mas gotas do fluido pré-ejaculatório, que já podem conter inúmeros espermatozóides vivos, penetrem na vagina. Deve-se deixar, também, uma pequena folga na extremidade da camisinha para que não haja o risco dela arrebentar ou romper-se no momento da ejaculação. Após ejacular, o homem deverá retirar o preservativo segurando-o pela base do pênis, para que não escorregue ou o esperma vazze.

A camisinha não é reutilizável: deve-se usar uma para cada relação sexual. É um método contraceptivo bastante confiável, que altera pouco as sensações de prazer. Os relatos de perda ou redução significativa da sensibilidade relacionam-se à falta de costume com o uso do método. Além de proteger contra as doenças sexualmente transmissíveis, a camisinha é o único método mecânico de prevenção à AIDS.

**Como é o método da tabelinha?**

**O que é período fértil?  
Como posso usá-lo como método contraceptivo?**

**O que é tabela? Como se faz?**

**O que é período de abstinência periódica?**

A tabelinha é um método para o planejamento familiar baseado na abstinência periódica das relações sexuais. Durante alguns dias do ciclo menstrual, em que são mais prováveis a existência de fertilidade e o risco de engravidar, o casal não deve se relacionar sexualmente. Para que se possa determinar o período em que se corre risco de engravidar, é necessário que a mulher anote, por no mínimo seis meses, a duração de cada ciclo menstrual, identificando assim o seu período fértil. Deverão ser anotadas as datas do primeiro e, também, do último dia da menstruação. Feito isso, conta-se do primeiro dia de menstruação (que é o primeiro dia do ciclo menstrual) até o dia que antecede a menstruação seguinte (último dia do ciclo). Este período é o que chamamos de ciclo menstrual.

A tabelinha é um método absolutamente contra-indicado para as mulheres que têm o ciclo menstrual



irregular, ou seja, com um número de dias entre as menstruações muito diferente a cada mês. Similarmente, poderá ser um método indicado para aquelas que têm um ciclo menstrual regular, isto é, aquelas cujos intervalos entre as menstruações são sempre constantes: de 28 em 28 dias, de 26 em 26 dias, etc.

Para que seja determinado o período fértil, subtraem-se 18 dias da duração do menor ciclo e 11 dias do ciclo mais longo. Por exemplo: se o ciclo mais curto de uma mulher durar 26 dias e o mais longo 32, durante o período em que anotar os ciclos, a mulher não deverá manter relações sexuais a partir do dia 8 do ciclo (pois:  $26 - 18 = 8$ ) e continuar a abstenção sexual até o dia 21 ( $32 - 11 = 21$ ). Assim, os dias em que haveria o risco de gravidez seriam os que vão do dia 8 ao dia 21. Haveria, portanto, um total de 14 dias em que o casal deveria se abster de manter relações sexuais vaginais.

A tabelinha também não é um método contraceptivo indicado para as mulheres que estão amamentando, que têm um ciclo menstrual irregular ou aquelas que necessitam de

um método de grande eficácia por motivos diversos. É um método que exige grande disciplina do casal, por incluir períodos relativamente longos de abstinência sexual. Por outro lado, a tabelinha não apresenta efeitos colaterais sérios, é gratuito e permite ao casal buscar outras formas de prazer sexual, além da penetração vaginal.

***Como se coloca a camisinha feminina?***

***A camisinha feminina tem que ser colocada pelo médico?***

***A camisinha feminina pode causar dor na relação sexual?***

***Como se usa o preservativo feminino?***

***Virgem pode usar camisinha feminina?***

***O preservativo feminino é mais confiável que o masculino?***

A camisinha ou preservativo feminino é uma camisa-de-vênus de poliuretano, que é inserida na vagina antes da relação sexual. O preservativo feminino, quando utilizado de maneira correta, é altamente eficaz na prevenção da gravidez não-desejada e das doenças sexualmente transmissíveis, incluindo a AIDS. Pode ser adquirida sem prescrição médica nas farmácias, drogarias e principais supermercados. Geralmente, vem embalada numa caixa contendo dois preservativos pré-lubrificados com silicone.

A camisinha feminina possui um anel interno, que deve ser apertado pelas bordas e colocado na entrada da vagina, para que possa ser empurrado com os dedos até um pouco acima do osso púbico e um anel externo, que fica do lado de fora da vagina cobrindo a vulva. Durante a penetração, a mulher deve ajudar a guiar o pênis com uma das mãos e, com a outra, deve manter o anel externo no lugar correto.

A camisinha feminina pode ser inserida até 8 horas antes da relação sexual, pela própria mulher, devendo ser retirada logo após o ato

sexual, com cuidado para que não vazem espermatozóides no interior da vagina. Deve ser utilizada uma única vez: para cada nova relação, uma nova camisinha deve ser usada. O preservativo feminino não provoca dor durante a relação sexual, sendo tão confiável quanto o preservativo masculino. Para mulheres que ainda não tiveram sua primeira relação sexual com penetração e apresentam hímen intacto, o uso da camisinha feminina não é recomendado. É de grande auxílio na utilização desse método que a mulher conheça seu próprio corpo.

***O que é anticoncepcional injetável?***

***A injeção é um método seguro? Como funciona a injeção hormonal?***

A anticoncepção injetável consiste numa injeção intramuscular de progesterogênio sintética, de preferência na região glútea (nádegas). Pode ter duração de um ou três meses. A injeção mensal possui dois hormônios, estrógeno e progesterona; a trimestral tem apenas um hormônio, o

progestogênio. Em ambos os casos, o mecanismo de ação do medicamento provoca a anovulação e alterações no muco cervical e no endométrio.

Além de constituírem um método altamente eficaz, as injeções hormonais não interferem nas relações sexuais. Contudo, não devem ser utilizadas pelas mulheres que têm câncer de seio ou câncer ginecológico, sangramento vaginal anormal, problemas de coração ou doenças do fígado e nem por aquelas que estejam com suspeita de gravidez. Entre os principais efeitos colaterais adversos, estão falta de menstruação, menstruações mais longas ou sangramento entre as menstruações, aumento de peso e dores de cabeça. Além disso, após a suspensão do uso, demora-se até alguns meses para engravidar.

### ***O que é coito interrompido?***

### ***O que é gozar fora?***

O coito interrompido é a retirada do pênis de dentro da vagina antes que ocorra a ejaculação. Esse é um método de difícil aplicação, pois não fornece resultados ideais se não

houver um bom controle do momento exato para a retirada do pênis. Se a ejaculação ocorrer antes que o pênis seja totalmente removido e se gotas de sêmen jorrarem dentro da vagina, poderá ocorrer a gravidez. Além disso, o fluído pré-ejaculatório que sai do pênis (emissão) já pode conter uma quantidade de espermatozóides suficiente para causar a gravidez. Por isso, este é considerado um dos métodos de menor eficácia.

### ***O que é DIU?***

### ***Como se usa o DIU?***

O DIU (dispositivo intra-uterino) é um pequeno objeto de plástico com um fio de cobre enrolado em suas hastes, cujo formato lembra um T. Ele é inserido pelo ginecologista no útero através da vagina e do colo do útero. Alguns modelos liberam gradativamente substâncias hormonais como progesterona, que altera o muco do útero dificultando a passagem do espermatozóide. O DIU de cobre libera sais que funcionam como espermaticida.

O DIU deve ser inserido no útero por um médico, após verificar que

a mulher não está grávida e não tem infecções pélvicas. A usuária de DIU pode sentir cólicas (em geral, fracas) durante as menstruações, que podem ser tornar mais fortes caso o dispositivo não esteja na posição correta. O DIU não deve ser recomendado para mulheres que tiveram infecção nas trompas, que têm anormalidades no útero, menstruação muito abundante, anemia, câncer ginecológico, sangramento vaginal de origem desconhecida. Também não deve ser usado por mulheres que têm alergia a cobre, cardiopatia vascular, riscos de contrair doenças sexualmente transmissíveis e, segundo alguns médicos, por mulheres que nunca tiveram filhos.

O DIU apresenta as vantagens de poder ser usado durante a amamentação, não exigir preocupação diária ou disciplina e períodos de abstinência sexual. Pode ser usado por pelo menos quatro anos e se a mulher quiser continuar usando o método, pode-se retirar o DIU antigo e colocar um novo. Também é um método reversível, isto é, a mulher recupera a capacidade de engravidar logo após a retirada do DIU. Os efei-

tos colaterais mais freqüentes são cólicas, aumento da quantidade e duração do sangramento menstrual, fenômeno que pode causar anemia, inflamações ginecológicas e corrimentos.

### **O que é vasectomia?**

**O homem que faz vasectomia prejudica o ato sexual?**

**Com quantos anos um homem pode fazer vasectomia?**

A vasectomia é uma intervenção cirúrgica muito simples, que consiste em cortar e amarrar cada um dos canais deferentes, ou seja, os tubos que transportam os espermatozóides. Em geral, a vasectomia é realizada com anestesia local no próprio consultório médico ou numa clínica e dura, no máximo, meia hora. Após se submeter a essa intervenção, o homem perde definitivamente a capacidade de engravidar uma mulher.

A esterilização masculina (vasectomia) não elimina, inicialmen-

te, a produção de espermatozóides. Ela, apenas, bloqueia a passagem dos espermatozóides dos testículos para os canais deferentes, impedindo que eles cheguem ao exterior. A vasectomia também não interfere na ereção nem no prazer ou desejo sexual do homem. Estima-se que após dois anos de vasectomia a recuperação da fertilidade seja impossível.

Para se submeter à vasectomia, é aconselhável que o homem tenha mais de 35 anos, exceto se a mulher tiver graves problemas de saúde, que representem riscos de engravidar, ou que se tenha certeza absoluta de que não se quer ter filhos. Submeter-se à vasectomia, assim como à laqueadura de trompas, é uma decisão que precisa ser bem pensada. O casal deve conversar e refletir bastante, para que não se arrependa mais tarde.

Em resumo: a vasectomia é uma cirurgia simples e segura, que não apresenta efeitos colaterais adversos. Porém, é um método permanente, praticamente irreversível, e não oferece proteção contraceptiva imediata; ou seja, logo após a cirurgia, é necessário que outro método

contraceptivo seja utilizado, até que os espermatozóides armazenados sejam expelidos, o que se dá após 20 ejaculações, aproximadamente.

## **O que é ligadura de trompas?**

### **Como é feita a ligadura de trompas?**

A ligadura de trompas (ou ligadura tubária) é uma cirurgia com finalidades contraceptivas realizada na mulher. Consiste em amarrar ou cortar as trompas de Falópio, impedindo que o óvulo se encontre com os espermatozóides. É um método contraceptivo com alto grau de proteção, mas também apresenta o inconveniente de ser praticamente irreversível. Há vários tipos diferentes de cirurgias, cada uma empregando técnicas específicas, que podem ser utilizadas visando a esterilização feminina.

Em geral, a cirurgia é feita com o emprego do laparoscópio, um instrumento semelhante a um tubo, com luz e visor, inserido através da parede abdominal. Deste modo, as trompas são cortadas e cauterizadas.

A laparoscopia também pode ser realizada através do umbigo. Neste caso, não deixa cicatriz visível. Outra técnica empregada é a laparotomia, que requer uma incisão de quatro ou cinco polegadas no abdômen. A esterilização feminina também pode ser resultante da histerectomia (remoção do útero) ou ovariectomia (remoção dos ovários). Porém, na maioria das vezes, essas cirurgias são realizadas por outros motivos, tornando a esterilidade um efeito colateral. Tal como a vasectomia para os homens, a ligadura de trompas é aconselhável para mulheres com mais de 35 anos, exceto se houver problemas graves de saúde ou a certeza de que não se quer mais filhos, pois é um método irreversível, devendo ser uma decisão bem pensada. A maioria das mulheres não apresenta dificuldade sexual após a cirurgia, pois ela não altera os hormônios nem a anatomia sexual. Ao contrário, por perder o medo da gravidez, algumas mulheres passam a ter maior desejo sexual.

**O que é espermaticida?**

**Como se usa o espermaticida?**

Espermaticidas são produtos químicos em forma de geléias, cremes, espumas, tabletes e óvulos, que funcionam matando ou imobilizando os espermatozóides, impedindo a gravidez. Não exigem receita médica e podem ser adquiridos nas farmácias e drogarias. Devido à grande variedade de produtos encontrados no mercado, os espermaticidas não são idênticos em seu modo de usar nem em sua eficácia na prevenção da gravidez. Por isso, é necessário consultar as instruções fornecidas nas bulas.

Os espermaticidas devem ser colocados de maneira adequada na vagina, geralmente utiliza-se um aplicador. Óvulos e tabletes devem ser colocados 15 minutos antes da relação sexual; cremes, geléias e espumas não requerem tempo de espera, devendo ser colocados antes de cada relação. Algumas mulheres sentem ardência ou irritação na vagina, problema quase sempre contornado com a mudança de produto. Os espermaticidas também protegem contra as doenças sexualmente transmissíveis e inflamações pélvicas.

## ***Existe algum outro método para evitar a gravidez?***

Sim. Existe o implante subdérmico que oferece até 3 anos de proteção. O implante é inserido debaixo da pele, na região do braço (procedimento realizado pelo profissional médico). Durante três anos, vai liberar diariamente na corrente sangüinea as doses necessárias de etonogestrel para inibir a ovulação, evitando assim a gravidez.

## ***Quando devo optar pelo método de implante subdérmico?***

Este método é o mais indicado para mulheres que buscam um contraceptivo fácil de usar e não desejam engravidar tão cedo.

## ***O método de implante subdérmico é reverssível?***

Sim. A contracepção através de implante subdérmico é facilmente reversível. Assim como sua aplicação, a remoção é feita de forma simples e prática pelo seu médico, e o reestabelecimento da fertilidade é rápido.

## ***Meu corpo sentirá alguma mudança se optar pelo método de implante subdérmico?***

Com o implante, o sangramento, as cólicas menstruais e a TPM tendem a diminuir. Em aproximadamente 40% das usuárias também foi observada a amenorréia (ausência de menstruação).

## 12. Aborto

O aborto é a interrupção da gravidez, com a expulsão prematura de um feto, o que pode acontecer de maneira natural ou induzida. No primeiro caso, tem-se o chamado aborto espontâneo; no segundo, o aborto provocado. As causas do aborto natural podem ser muito variadas e incluem os acidentes, infecções e doenças graves. Em geral, esse tipo de aborto acontece antes do final do terceiro mês de vida fetal.

O aborto induzido é aquele deliberadamente provocado pela própria mulher ou por outra pessoa (por solicitação ou com a permissão da grávida), com o emprego de meios artificiais, como drogas, injeções ou a remoção do feto através do canal vaginal, geralmente por aspiração uterina. O aborto não é um método anticoncepcional: para evitar a gravidez não-planejada, deve-se utilizar um contraceptivo seguro e eficaz.

No Brasil, salvo se necessário para salvar a vida da gestante ou quando a gravidez é resultante de estupro, como definido por lei, o aborto é considerado crime, punível com a prisão dos agentes por períodos que variam de um a 10 anos. Há outra situação em que alguns juízes consideram o aborto pertinente: se o feto tiver uma anomalia congênita muito grave, incompatível com a vida, como a ausência de cérebro, por exemplo.

Em todo o País, há 40 hospitais autorizados a realizar o procedimento amparado pela lei, espalhados por 15 estados. Hospitais e clínicas clandestinas que realizam abortos, quando descobertos, são interditados e seus responsáveis são autuados. Apesar disso, dados do Ministério da Saúde indicam que cerca de 2,4 milhões de abortos clandestinos são realizados anualmente, no Brasil, sendo que uma grande maioria ocorre em locais sem as condições mínimas de higiene e segurança para a saúde da mulher.



Nos hospitais e clínicas autorizadas, até a 12a. semana de gestação, opta-se pela técnica da aspiração, feita com cânulas de plástico e uma seringa. Uma técnica alternativa é a curetagem: o colo do útero é dilatado e, com o uso de colheres de ferro, faz-se a raspagem. Da 12a. à 20a. semana, aplica-se prostaglandina, substância que provoca contrações e expulsa o embrião. Só em casos excepcionais, adota-se a microcesariana.

No Brasil, o aborto provocado é um grave problema de saúde pública. Todos os anos, milhares e milhares de mulheres se submetem ao aborto realizado por leigos, em locais inadequados e sob precárias condições de higiene. Claro que, nesse caso, os riscos de infecção são muito grandes, colocando em risco a vida das mulheres. Ainda segundo o Ministério da Saúde, o aborto é a quarta causa de mortalidade materna, no País.

## Perguntas Mais Frequentes

***A amiga não estava grávida e tomou medicamento abortivo. O que pode acontecer?***

***Tomei um medicamento abortivo e abortei um filho. Agora minha menstruação está indo e vindo. O que faço?***

O mais recomendável, neste caso, é procurar um acompanhamento médico sem demora, pois uma superdosagem de alguns medicamentos pode ocasionar infecções, hemorragias e até mesmo ruptura uterina, levando à infertilidade. Além disso, é importante ressaltar que nenhum medicamento deve ser utilizado sem a devida prescrição médica.

***Qual é o remédio que se toma para abortar?***

Existem alguns medicamentos utilizados por mulheres que querem interromper a gravidez por conta própria. Mas, a auto-medicação não é recomendável, pois eles têm efeitos colaterais prejudiciais a saúde sexual e reprodutiva da mulher.

***Abortei aos três meses de gravidez, mas tive cinco relações sexuais no período em que a médica proibiu. Isso faz mal?***

A médica recomendou o período de abstinência sexual porque seu organismo necessitava de um período para que os órgãos reprodutores voltassem ao estado normal. As recomendações médicas devem ser sempre seguidas com atenção.



# 2

Relações  
de Gênero

# Sumário



*Introdução*

1. *O Papel da Família, da Escola e da Sociedade*

2. *Sexualidade nas Diversas Fases da Vida*

3. *Orientação Sexual*

4. *Fantasias Sexuais*

5. *Mitos. Crençices e Tabus Sexuais*

6. *Disfunções Sexuais*



# Introdução

Na abordagem das questões de gênero, inicialmente, é importante distinguir sexo e gênero. A definição de sexo (masculino ou feminino) apresenta-se vinculada às características biológicas que diferenciam homens e mulheres. Já o conceito de gênero ultrapassa os limites do sexo, incluindo as relações sociais e psicológicas.

Nossa organização social, historicamente, sempre foi dicotômica no que se refere às diferenças entre homens e mulheres (referimo-nos, aqui, não às diferenças biológicas, e sim, àquelas de natureza sociocultural). Esse fato requer que a identidade pessoal de um indivíduo seja perpassada, necessariamente, pela sua identidade de gênero.

A identidade de gênero é um conceito subjetivo, que contém em seu núcleo a percepção de se reconhecer e se sentir homem ou mulher. É uma estrutura perceptiva extremamente complexa, formada por diferentes componentes conscientes e inconscientes, com fortes elementos associados à constituição biológica de cada um, mas também às características apreendidas no meio social e psicológico.

Nossa sociedade estabelece uma série de normas e regras, que diferenciam de forma clara o que se espera de um menino e de uma menina. Assim, definem-se os papéis de gênero, ou seja, os papéis masculinos e os papéis femininos, as formas de ser homem ou mulher. O papel de gênero é determinado, portanto, por aquilo que se denomina tipificação sexual e é estabelecido pelas prescrições ditadas pelas instituições sociais, tais como a família, a escola, a igreja, a comunidade, onde tais padrões serão exigidos como formas adequadas de se sentir e comportar-se para ser aceito como homem ou mulher.

As principais regras dos papéis de gênero fundamentam-se, especialmente, em uma educação delicada, afetiva, submissa e dependente para as meninas; e uma educação forte, sexuada, autoritária e independente para os meninos. Além das relações familiares, na escola e na igreja, os brinquedos, a literatura, a TV e as revistas dão continuidade ao processo diferenciador, que aos poucos vai sendo internalizado pelas crianças.

Pode-se perceber claramente, então, que as regras dos papéis de gênero não possuem, necessariamente, uma associação direta com o “ser” homem ou mulher, num sentido biológico e psicológico inicial. São determinações inscritas pela sociocultura, mas nem por isso menos significantes que as determinações biopsicológicas.

O fato é que, ainda hoje, apesar das alterações nos papéis de gênero já estarem acontecendo há algumas décadas, as pessoas menos estereotipadas ainda sofrem críticas e discriminações. Isso apontado para o fato de que é extremamente importante que se reflita sobre a real necessidade ou utilização dessas rígidas normas de papel para a atual sociedade em que vivemos. Ou, mais ainda: que se reflita, especialmente, no sentido de serem estas imposições de gênero saudáveis e benéficas para as pessoas.

As crianças, meninas ou meninos, trazem uma série de predisposições. Porém, o meio social trabalha moldando-as, podendo-as ou exigindo normalizações específicas para o seu gênero. Esse processo não leva em consideração a pessoa e suas reais possibilidades. Meninos que não gostam de jogos e brinquedos mais agressivos, têm que aprender a gostar, pois precisam “tornar-se homens”; meninas dinâmicas, objetivas e agressivas precisam ser podadas, pois estas não são características próprias ao gênero feminino.

Os resultados dessas cobranças inflexíveis nem sempre são bons ou os que se desejava. Ao se demonstrar para uma criança (especialmente, no início de sua estruturação de personalidade) que ela não atende às expectativas de gênero que seus pais esperam dela, incorre-se na possibilidade de que ela venha a desenvolver sentimentos de inadequação e de angústia, por não conseguir ser

aquilo que dela se esperava. Esse fato, certamente, será internalizado como inferiorização e insegurança, sentimentos que se revelam extremamente comprometedores na constituição da personalidade de uma pessoa.

No mundo atual, onde as reformulações dos papéis de gênero tornaram-se um fato, é muito importante que se diferenciem: identidade, papel e orientação sexual. Esses conceitos ainda são confusos ou incompreensíveis para a grande maioria das pessoas. Um menino mais sensível, meigo e afetivo, que goste de desenhar e não goste de futebol, não tem necessariamente uma identidade sexual ou de gênero comprometida. Estes não são sinais claros de que ele tenha uma orientação homossexual ou “homoerótica”.

No entanto, se as críticas ou desconfiança em relação à sua forma de ser forem uma constante, os sentimentos de desvalia poderão desenvolver-se, comprometendo a sua auto-confiança pessoal e sexual. A orientação sexual é a manifestação sexual que uma pessoa percebe como a sua forma de se sentir sexual no mundo. É, portanto, a expressão do impulso em relação ao objeto de desejo e de realização sexual.

O desejo sexual é próprio do ser humano, mas ele adquire formas específicas de manifestação em função da estrutura biopsicossocial que moldou cada indivíduo e, também, da fase da vida em que ele se encontra. É importante ressaltar que a entrada na puberdade ou adolescência caracteriza-se por um novo momento de pressão sobre a identidade de gênero. A ativação do funcionamento dos ovários e testículos faz incidir uma grande quantidade de hormônios no organismo. O resultado é o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários, a possibilidade reprodutiva e os fortes impulsos de desejo sexual.

No meio de todas essas grandes mudanças, encontram-se meninos e meninas; ainda meio crianças e meio adultos, que precisam reorganizar-se e assimilar novos padrões de comportamento. Esses novos comportamentos devem constituir sinais adequados para uma moça ou um rapaz, de forma que eles sejam reconhecidos com tal.



Segundo os modelos comportamentais ainda vigentes, as moças deverão ser vaidosas, carinhosas, sensuais e sedutoras; mas não poderão ser direta ou explicitamente sexuais. Os rapazes, por sua vez, devem apresentar força, segurança, independência e virilidade. É o momento de sua entrada no mundo dos homens e seu rito de passagem, em geral, é a primeira atividade sexual completa, a primeira transa.

O colorido sexual e o apaixonamento são as grandes novidades nessa época da vida. O adolescente, rapaz ou moça, vivencia fortes pressões admiráveis, desconhecidas e deliciosas, mas também amedrontadoras e ameaçadoras. Nesta fase, tudo é muito novo, tem-se um mundo inteiro a ser descoberto e o “eu” apresenta-se como centro desse mundo, onde intercalam-se sentimentos de onipotência e insignificância.

Nas sociedades contemporâneas, tem-se percebido um hiato cada vez maior entre a maturidade biológica e a maturidade sociopsicológica. Os processos de desenvolvimento biológico e sociopsicológico estão em um claro descompasso, com o primeiro dando-se de forma bem mais rápida (e, ainda, com tendências de aceleração) que o segundo. Este fato tem desencadeado uma série de conflitos e inadequações. Mais do que nunca, é frequente e de consequências imprevisíveis o choque entre gerações.

Adolescência é o momento da vida em que os problemas sexuais afloram. Mas, não necessariamente, são aí constituídos, pois a estruturação da identidade, dos papéis e da orientação sexual já tiveram seu início há muito tempo. E hoje, quando se cobra que uma adolescente seja forte e capaz de solicitar ao namorado que use a camisinha, é necessário que se pense se foi essa a estrutura educacional a ela propiciada.

# 1. O Papel da Família, da Escola e Sociedade

Sendo a sexualidade um aspecto da própria humanidade, toda a sociedade e mais especificamente as instituições responsáveis pelo processo educacional e de desenvolvimento social e psicológico dos indivíduos tornam-se responsáveis pela sua estruturação de maneira sadia e satisfatória.

Os pais, queiram ou não, são os principais educadores sexuais. São os primeiros modelos de homem e de mulher com os quais a criança interage. A forma como se relacionam, assim como a forma com que se relacionam com seus filhos, meninos ou meninas, são o início de um processo de modelagem, dos padrões de masculinidade e feminilidade.

A maneira como respeitam, hierarquizam ou ironizam as diferenças de gênero entre eles, na maioria das vezes, também será a forma como o farão com seus filhos. A percepção que eles têm sobre a sexualidade em geral e, mais especificamente, sobre a sexualidade infantil, de meninos ou meninas, serão as primeiras referências sobre sexo que as crianças irão internalizar.

Portanto, mesmo quando as pessoas dizem nunca terem tido educação sexual em suas casas isso não é real. Seus primeiros modelos do que é um homem ou uma mulher de lá vieram. E, por serem os primeiros e os de maior convivência na fase infantil, esses modelos adquirem forte significado.

Sabe-se que muitos pais ainda experimentam dificuldades para abordar a temática sexual entre eles próprios e mais ainda com seus filhos. Muitos advieram de modelos educacionais rígidos, em que a repressão à sexualidade foi a tônica, sentindo-se por isso constrangidos e inseguros para este tipo de diálogo.

Hoje, a escola tem ocupado

cada vez mais espaço educacional e não pode mais se furtar a participar, também, do processo de educação sexual dos adolescentes e jovens.

A escola, através do processo denominado orientação sexual, terá como objetivo transmitir informações e problematizar questões relacionadas à crenças, atitudes e valores. E deverá desenvolver esse processo educativo sem recair somente na biologização do sexo, sendo importante frisar que a escola deve ser um catalisador de discussões e reflexões atuais e de interesse dos alunos.

É necessário que seja aberto, na escola, um espaço de reflexão acerca da forma de realização de cada um desses papéis pré-estabelecidos. Auxiliando a pensar outras maneiras de conhecer, sentir e perceber a sexualidade e a própria vida, mas conservando a liberdade de escolha do indivíduo, enquanto sujeito de sua própria história.

## Perguntas Mais Frequentes

***Como falar com minha mãe que estou namorando?***

***Tenho 14 anos e meu namorado 12 anos. Minha família não me deixa namorar. O que faço?***

Tente conversar amigavelmente com seus pais. Você pode começar falando que gosta de alguém, como essa pessoa é, o que você acha dela. Pergunte como era no tempo deles. Troque idéias e informações sobre sentimentos e formas de relacionamentos, e escute com atenção as opiniões deles. Aos poucos, vocês estarão conversando mais à vontade e você vai sentir a hora propícia para abrir o jogo com eles. No caso de proibições, tente saber os motivos das proibições e tente explicar como se sente em relação isso. A conversa, o diálogo, é sempre o melhor caminho para se chegar a uma solução.

***Quero saber mais sobre solidão.***

***Tenho dificuldades emocionais, não tenho para onde ir. O que fazer?***

***Tenho dificuldades de relacionamento, brigo com todo mundo, não converso com meu pai. Preciso de ajuda psicológica? Existe atendimento psicológico gratuito? Onde?***

Solidão é um estado em que se está só. Muitos adolescentes, por acharem que não são compreendidos, por não entenderem que as transformações físicas e emocionais são transitórias e fazem parte do crescimento, do processo para se tornar adultos, se sentem diferentes e acabam se isolando. Tanto nas dificuldades emocionais quanto nas de relacionamento, o melhor caminho é conversar com alguém que você se sinta confortável para falar sobre o que se passa em relação aos seus pensamentos e sentimentos. Caso queira alguém de fora do seu círculo familiar e social, pode procurar ajuda psicoterapêutica. Muitas universidades e centros de apoio, espalhados pelas cidades oferecem serviços de ajuda terapêutica grátis ou por preços de tabela (mínimos).

## 2. Sexualidade nas Diversas Fases da Vida

A sexualidade é algo que nos acompanha e se manifesta de diferentes maneiras, durante todas as fases de nossas vidas. A visão da sexualidade, nos últimos tempos, mudou muito. Cada vez mais é estimulada a idéia de que para se desfrutar de uma sexualidade satisfatória, é importante uma relação afetivo-sexual positiva desde a infância. Em relação a sexo, há a necessidade de reforçar, de encorajar e de expressar uma atitude positiva em relação à sexualidade desde a infância, proporcionando, assim, o crescimento da capacidade afetiva e sexual.

### Infância

A sexualidade, desde o início de nossas vidas, encontra-se associada às sensações e percepções de prazer. Acredita-se que, inicialmente, a

parte do corpo que transmite as maiores sensações de prazer seja a boca. Através dela, o bebê, suga o leite que o alimenta e transmite-lhe alívio da necessidade básica propiciando a sensação de prazer.

Normalmente, no encontro mãe e filho, durante a amamentação, os olhares, os cheiros, os toques de aconchego e acariciamentos, além dos murmúrios carinhosos, tornam-se uma constante. Acentuam-se, assim, as sensações de prazer deste encontro, através do aconchego, outra necessidade básica saciada neste momento.

Progressivamente, a criança vai desenvolvendo sua estrutura percepto-motora. Tenta pegar o que deseja e começa pouco a pouco a perceber as fronteiras de seu corpo. Ela vai tocando, descobrindo sensações e limites entre o seu “eu” e o mundo. Descobre que determinadas partes do corpo são prazerosas e/ou foram associadas ao prazer.

Observa cada parte de seu corpo e, se não for impedida, também descobrirá seus genitais, inicialmente tocando-os como toca a

orelha, o pé ou outra parte qualquer a ser descoberta. Só mais tarde, escolherá determinados lugares para tocar, porque estes geram maior sensação e prazer. Aí, mais frequentemente, chupa o dedo, mexe na ponta da orelha, nos órgãos genitais.

Como na maior parte do tempo a criança encontra-se de fraldas, é comum que na hora do banho toquem seus genitais, pois o momento é raro e os estímulos de contato com a água, provocam curiosidades e sensações. Em torno de um ano e meio a dois anos, as crianças já começam, junto com a fala, a se nomear como meninos ou meninas. Os pais incentivam tal aprendizagem e associam suas semelhanças ou diferenças enquanto genitores do mesmo sexo ou de sexo diferente.

Muitas vezes, nesta fase, também acontece o treinamento para o uso do banheiro. Neste momento, a associação se repete: menino faz xixi em pé; igual ao papai. E menina, sentada; igual à mamãe. Muitas vezes, também são feitas nomeações para o genital nessa época e, igualmente, associadas aos dos genitores.

Progressivamente, a criança cada vez mais interage com o mundo e com outras crianças. Em torno de três ou quatro anos, a curiosidade pelo corpo do outro é bastante freqüente e as brincadeiras envolvendo o reconhecimento geral e sexual são comuns. A curiosidade e a descoberta fazem parte do processo de desenvolvimento normal. Dependendo da reação dos adultos que as cercam, sua curiosidade e exploração tornam-se mais expressas e espontâneas ou progressivamente limitadas e reservadas.

É preciso que se lide com a sexualidade das crianças, como com todo o restante do processo educacional que a elas dedicamos. Ensina-mos que devem utilizar o banheiro para suas necessidades; que precisam aprender a comer com talheres; que não podem rabiscar as paredes, somente no papel; etc. Porque não podemos ensinar-lhes que mexer em seus genitais são atos pessoais e, portanto, reservados a determinados lugares e momentos, assim como escovar os dentes, comer à mesa, dormir na cama, tomar sorvete após as refeições, etc.

## Adolescência

O período de adolescência não representa uma realidade homogênea, com limites claros ou pré-determinados. Trata-se de um processo de aceleração do crescimento, no qual as características de amadurecimento sexual, tornam-se mais evidentes interferindo e sofrendo interferência dos vários aspectos afetivos, sexuais e sociais. É uma época em que se perde a identidade infantil, mas ainda não se constituiu a identidade de adulto, o que gera insegurança e instabilidade, acentuada pela vivência do desconhecido.

A força do desejo sexual, o apaixonamento e a pressão do grupo para o início da vida sexual fazem-se significantes neste período. Este fato torna indispensável a tentativa dos pais e educadores de manutenção de diálogo com os jovens nessa época.

## Idade Adulta

Pode ser considerada a idade madura, na qual espera-se que ho-

mens e mulheres estejam suficientemente seguros e aptos para estabelecer vínculos afetivos e sexuais, que sejam capazes de usufruir de uma sexualidade compartilhada, que lhes propicie prazer e satisfação. No entanto, percebe-se que as vivências nas relações afetivas e sexuais ainda geram, mesmo nos indivíduos adultos, muitas inseguranças, dúvidas, temores e conflitos.

Embora, na atualidade, se possa vivenciar momentos de maior liberdade e flexibilidade no que se refere ao exercício da sexualidade, as estruturas repressivas e normatizadoras tradicionais foram muito fortes e deixaram marcas significativas nos comportamentos e sentimentos masculinos e femininos. Não é raro, nos homens, o sentimento de temor quanto ao desempenho sexual. Assim como, nas mulheres, a perseguição constante ao orgasmo. São fatos que encontram âncoras na história dos papéis de gênero, nas valorizações e desvalorizações diferenciadas da sexualidade de homens e mulheres.

Tais problemas relacionais, muitas vezes, têm origem na falta de

conhecimento da própria sexualidade e das necessidades sexuais do “outro”, da falta de intimidade do casal ou mesmo na disputas de poder estabelecidas pelas fortes diferenciações de papel de gênero.

## Climatério e Terceira Idade

O climatério é uma etapa da vida da mulher que caracteriza-se pelo início do declínio de sua capacidade reprodutiva. Durante o climatério, as dosagens hormonais baixam, tornando a ovulação e os ciclos menstruais mais irregulares. Em função da diminuição de hormônios femininos circulantes, alguns efeitos podem fazer-se presentes no corpo da mulher. As queixas mais frequentes relacionam-se a: calores, sentimentos de alteração de humor e diminuição da lubrificação vaginal.

Nossa cultura, durante muitos anos, só valorizava a mulher em função de sua capacidade reprodutiva. Assim, a diminuição e posteriormente o término, na menopausa, desta

capacidade pode gerar em algumas mulheres sentimentos de inferioridade e, até mesmo, de inutilidade.

Como justamente com o climatério e a menopausa, surgem de maneira mais evidente os sinais de envelhecimento e ocorre, também, a saída dos filhos da casa dos pais, a crise pode instalar-se com mais facilidade. Principalmente em mulheres que se percebiam, essencialmente, como objetos do desejo masculino e ou que sentiam que sua função na vida era, basicamente, a da maternidade.

No entanto, mulheres que possuem uma percepção mais ampla de si mesmas e da relação que têm com o mundo podem vivenciar esta fase sem grandes problemas. O envelhecimento e as alterações são percebidos, mas a mulher procura continuar seu processo de vida, buscando cuidar-se, continuar sendo útil e viver essa nova fase.

As alterações hormonais da menopausa, no que se refere à sexualidade, restringem-se à diminuição da lubrificação vaginal e às alterações na plasticidade da mucosa



vaginal. Não há, necessariamente, alterações quanto ao orgasmo e o desejo sexual. Porém, como tais alterações não ocorrem de forma igualitária em todas as mulheres, quando necessário, deve-se procurar um ginecologista para cuidados específicos.

No que se refere à sexualidade masculina, não existe um momento específico semelhante a ser vivenciado. No entanto, também na faixa dos 50 para os 60 anos, os homens ressentem-se de sinais de envelhecimento e queixam-se de diminuição de desejo e da qualidade eretiva. Porém, as alterações da sexualidade masculina efetuam-se lentamente, durante o envelhecimento. Mas qualquer alteração de padrão eretivo assusta muito aos homens, em geral.

Assim como nas mulheres, a vivência do envelhecimento depende da forma como o indivíduo percebe-se no mundo. E, no mundo dos homens, seu trabalho é fator extremamente significativo. Para muitos, coincide, também nesta faixa etária, a vivência da aposentadoria, fator que pode gerar sentimentos de

depressão, interferindo também em sua virilidade.

Importante de ser pontuado é o fato de que a sexualidade nos acompanha do nascimento à morte. Porém, sofre interferências do dinamismo que temos na juventude, assim como da qualidade de vida que tenhamos no envelhecimento. Todo o ritmo vital sofre alterações com a idade e a sexualidade, também. Os ritmos, a frequência, o prazer, o orgasmo continuam existindo, mas de forma diferente da que foram na juventude.

## Perguntas Mais Frequentes

### *Os responsáveis pelas crianças têm que se preocupar com as “brincadeiras” infantis?*

As crianças apreendem o mundo brincando e imitando o comportamento dos adultos. Assim, também no que se refere a sexo, as crianças fazem o mesmo. A curiosidade pelo corpo do outro e as descobertas de

sensações fazem parte das vivências infantis.

Na brincadeira de casinha, existe um pai e uma mãe. Eles se falam, cozinham, saem para trabalhar, etc. Mas também podem dar beijo, abraço ou até encenação sexual, imitando o comportamento dos adultos. Resta, portanto, educar.

A curiosidade pelo corpo do outro, enquanto diferente ou semelhante, é uma constante. E entre crianças da mesma idade, o querer ver, tocar e sentir acontece com certa frequência. O momento ou a adequação do que é feito precisará da orientação dos pais, assim como em todo o processo de desenvolvimento e educação.

## **Como os pais podem falar sobre sexo com as crianças?**

É importante lembrar que os pais são os primeiros modelos de relacionamento homem e mulher que os filhos têm. Portanto, de alguma forma, já encontram-se educando sexualmente os filhos, simplesmente

te por se relacionarem entre si.

Por outro lado, a criança é exposta a vários estímulos sexuais em seu cotidiano. Quer no grupo de iguais na escola, quer assistindo à TV ou mesmo vendo relacionamentos de outros. Vêem e interpretam à sua maneira e, se seus pais não tiverem liberdade de questionar o que estão vendo, conversar sobre o que vêem ou explicar de outras formas, a criança ficará com sua própria interpretação e esta pode ser muito restrita ao mundo concreto, que é a fase que ela vivencia neste momento. Portanto, o próprio cotidiano é um excelente momento para que se eduque sexualmente uma criança. É preciso que a linguagem seja clara e própria à idade da criança e que as observações sejam concisas, sem vôos longos demais para o tempo de uma criança.

### 3.

# Orientação Sexual

Por que algumas pessoas escolhem pessoas do outro sexo para se relacionarem sexualmente e outras preferem as do mesmo sexo? Apesar de, na maioria das sociedades, o comportamento heterossexual ter sido a orientação sexual mais frequente, atividades homossexuais ou bissexuais foram constantes em alguns momentos da vida de algumas pessoas ou foram realmente as mais frequentes atitudes em uma parcela de indivíduos de épocas variadas e de diversas culturas.

Durante muitos e muitos anos, em nossa tradição ocidental judaico-cristã, a heterossexualidade foi a única forma de orientação sexual considerada “normal”. Sem dúvida, a idéia de sexo era associada ao conceito reprodutivo, sendo este seu único objetivo. O sexo era, então, considerado como um impulso regido por determinismos biológicos associados à preservação da espécie.

As posições negativas da Igreja católica em relação à sexualidade não-reprodutiva, dominaram a ideologia ocidental até que a medicina no final do século XVIII e início do século XIX passou a regulamentar essa temática. Assim, os comportamentos sexuais não-reprodutivos, de injúrias e pecados sexuais, passaram a anomalias e degenerações e, no início do século XX, foram diagnosticadas como psicopatologias.

Somente em 1974, a Associação Americana de Psiquiatria decidiu retirar o homossexualismo do rol das doenças psiquiátricas. Assim procedeu porque os estudos das últimas décadas, analisando o comportamento de indivíduos homo e heterossexuais, concluíram que não havia diferenças psicológicas significantes entre eles. Não havia, pois, razões para identificar os homossexuais como doentes psiquiátricos.

No que se refere à estruturação das orientações sexuais, até o momento uma série de estudos e pesquisas no campo da genética, das interferências hormonais, de estruturação cerebrais durante o período fetal, de interferências psicológicas e sociais; não chegaram a con-

clusões que possam ser consideradas definitivas com base no viés científico.

Questiona-se muito sobre o porquê de algumas pessoas serem homossexuais. Porém, é preciso que se reflita que, até hoje, também não se tem certeza do porquê somos hetero ou bissexuais, acreditando-se que a norma seja a perpetuação da espécie e, portanto, heterossexual. Mas, a sexualidade é muito mais ampla que isso. Através dela, procura-se o prazer, o encontro, o afeto, o aconchego, o orgasmo, o relaxamento, a intimidade e, em alguns raros momentos, também se procura a reprodução.

## Perguntas Mais Frequentes

***O que é homossexualismo? O que é homossexual?***

O termo homossexual caracteriza pessoas que têm desejo sexual por indivíduos do mesmo sexo. É relativo à afinidade, atração ou com-

portamento sexuais existentes entre indivíduos pertencentes ao mesmo sexo. Já se levantaram várias hipóteses e discussões, tendo sido a homossexualidade considerada como uma neurose, sintoma de imaturidade, um pecado contra a natureza, doença endócrina, fraqueza genético-constitutiva, perversão, uma alternativa de vida ou até uma forma requintada de vida.

A homossexualidade feminina é mais ignorada. Talvez devido ao preconceito difundido de que qualquer atividade sexual requer a participação de um pênis. Talvez porque, durante muito tempo, acreditou-se que as mulheres eram menos sexuadas. Além disso, relações afetivas e carinhosas são comuns entre as mulheres.

***O que é o sexo das pessoas?***

Sexo é o que distingue, o que diferencia homem e mulher, atribuindo-lhes um papel determinado e conferindo-lhes características distintas.

## Como a gente sabe quando um cara é homossexual?

A maioria dos homossexuais não pode ser identificada, são pessoas como quaisquer outras. Existe um estereótipo, uma crença, de que os homossexuais têm trejeitos afeminados (pejorativamente, chamados “bichas”) e que, entre as mulheres, elas seriam mais masculinizadas (“sapatonas”, também com sentido pejorativo). Porém, pessoas com esses trejeitos constituem uma parcela menor dos indivíduos homossexuais, sendo que muitos outros não têm esse tipo de caracterização. São pessoas com papéis de homem e de mulher, mas que têm atração sexual por iguais.

## O que é um transexual?

É o indivíduo que sente uma persistente incongruência entre seu sexo anatômico e sua identidade sexual, desejando mais que tudo mudar sua anatomia sexual externa. O transexual difere do travesti, pois este ao se transvestir sente-se excitado pela mudança aparente, mas não

deseja realmente a mudança permanente de sua anatomia.

Os transexuais sentem-se aprisionados num corpo errado. Procuram, de todas as formas, alterar esse corpo e adequá-lo à sua realidade psíquica. Tentam passar despercebidos em relação à sua problemática. Precisam que os outros o percebam como suas estruturas psíquicas determinam, evitando que saibam de seu sexo anatômico.

Atualmente, diversos procedimentos experimentais desenvolvidos por equipes multidisciplinares em hospitais universitários têm procedido ao tratamento desses indivíduos. Especialmente, através de diagnóstico diferencial, suporte endocrinológico, apoio psicológico e, finalmente, a cirurgia da anatomia sexual externa.

## O que é heterossexual?

São pessoas que têm a orientação sexual voltada para o sexo oposto ao seu. No caso, a atração sexual está voltada para alguém diferente do seu sexo.

## **O que é bissexual?**

São pessoas que têm atração e desejo sexual por indivíduos de ambos os sexos.

***Tem algo errado em sentir atração sexual por alguém do mesmo sexo?***

***Namoro meninas, mas tenho desejo por meninos. O que fazer?***

Existe um período, durante a puberdade e adolescência, em que a aproximação por pessoas do mesmo sexo é forte. É quando se gosta muito mais da companhia do amigo ou amiga do mesmo sexo do que do outro sexo, quando se tem mais facilidade de interação com os iguais, achando os diferentes “estranhos”. Nessa época, às vezes, também aparece o desejo sexual pelos iguais. Pode ser que você esteja passando por esta fase, até porque você também namora meninas e também tem atração por elas. No entanto, se essa situação está incomodando, talvez

seja bom você procurar um atendimento de apoio para conversar, trocar idéias e progressivamente poder se conhecer melhor.

## **O que é androginia?**

Andro = macho e gyn = fêmea. No sentido psicológico, o termo refere-se à presença combinada de traços típicos, de estereótipos femininos e masculinos, em uma mesma pessoa. O indivíduo não está claramente definido como masculino ou feminino, apresentando ambas as características em diferentes momentos.

***Como é a relação sexual de duas mulheres? E a de dois homens?***

A diferença básica da relação heterossexual para a homossexual é que não há penetração do pênis na vagina. Quanto aos jogos sexuais, todos eles podem ser praticados, dependendo das preferências eróticas dos indivíduos envolvidos.

## 4. Fantasias Sexuais

Fantasias são imagens mentais que podem tomar a forma de eventos imaginários, devaneios ou sonhos. Nelas, os desejos sexuais e impulsos inconscientes tomam forma e são expressos de maneira simbólica. A fantasia pode ficar só na imaginação ou se concretizar. Pode-se realizar algumas fantasias, como as de transar numa praia, na chuva, dentro do carro. Uma das regras fundamentais nesse jogo de fantasias x comportamentos é livrar-se de alguns preconceitos e realizar, dentro do possível, o que se deseja.

No entanto, ao se realizar uma fantasia, nem sempre ela é tão interessante como quando fantasiada. Na fantasia, o indivíduo é o escritor do roteiro, o diretor da peça, o artista e a platéia, todos os personagens ao mesmo tempo. Assim, pode graduar ou alterar qualquer coisa que não lhe agrade e isso, realmente, só ocorre na fantasia. Na realidade, outros fatores intervêm no processo e influenciam o resultado final.

Às vezes, as pessoas se assustam e se sentem confusas com as suas próprias fantasias. Mas, como já nos referimos, nem sempre elas são produtos conscientes e, quando emergem, são partes completamente desconhecidas de nós mesmos. Alguns se culpam por fantasiar na hora do sexo, acham que não é correto. Porém, o imaginário e o simbólico são partes da sexualidade humana. Só tornam-se processos problemáticos quando assumem força muito maior que a realidade e predominam de forma sistemática.

### Perguntas Mais Frequentes

***Por que toda vez que vejo uma mulher bonita na rua, sinto vontade de me masturbar?***

A masturbação, especialmente na adolescência, faz parte do processo de sexualização. E, nessa época, os impulsos sexuais são muito intensos e pouco realizados a dois. A masturbação deve ser algo prazeroso

e bom. É uma realização sexual através da fantasia. De certa forma, a “mulher bonita” desperta o seu desejo sexual e, como você não a conhece, fantasia com ela através da masturbação.

### ***Tenho desejo sexual pela minha irmã. Isso é normal?***

O sexo entre irmãos não é aceito em nossa estrutura social. Porém, como mencionamos, muitas vezes, não temos controle consciente sobre as nossas fantasias. E, como em tudo na vida, nem tudo que fantasiamos, pretendemos realmente realizar. Mas, se este desejo for algo muito forte e que você não está conseguindo controlá-lo, seria bom procurar um centro de apoio, em que pudesse falar sobre isso e obter melhores esclarecimentos.



## 5. Mitos, Crendices e Tabus Sexuais

**Mito** – Coisa inacreditável, fantasiosa, irreal. Forma de pensamento oposta à do pensamento lógico, científico. Representação de fatos de uma forma exagerada, pela imaginação popular e tradição.

**Crendices** – Crenças populares absurdas e, por vezes, ridículas.

**Tabu** – Proibição convencional imposta pela tradição ou costume a certos atos e temas, tidos como impuros e que não podem ser violados, sob pena de repressão e perseguição social. O próprio sexo é um tabu.

É importante ressaltar que, quando uma condição humana é significativa mas pouco clara, muitas vezes, ela se torna objeto de falsas explicações e superstições diversas. É, precisamente, este o caso da sexualidade humana, que envolve múltiplas

dimensões: física, biológica, psicológica, social, cultural, etc. Por manter-se muito pouco conhecida por séculos, a sexualidade acabou sendo fortemente associada a uma série de mitos e crendices totalmente sem fundamento. Essas distorções foram fortalecendo com o próprio imaginário popular e passando de geração a geração, até chegar aos nossos dias.

As crendices relacionadas à sexualidade são muitas e variadas, pois advieram de várias épocas e foram propostas por várias áreas, como a religião e a ciência, atingindo a todos e não somente as pessoas com baixa escolaridade. Afinal, a discussão acadêmica da sexualidade humana ainda é tema recente no processo acadêmico-educacional.

## Perguntas Mais Frequentes

### *Uma pessoa que tem pênis pequeno pode aumentá-lo?*

O pênis pode crescer até a idade aproximada de 21 anos. Não se deve tomar remédios ou usar apare-

lhos para aumentar o tamanho do pênis, sem aconselhamento médico adequado. Antes de tomar qualquer atitude, deve-se consultar um especialista.

### **Qual a medida normal do pênis?**

**Para um homem adulto, existe um tamanho mínimo de pênis?**

**Quanto mede um pênis ereto?**

**O tamanho do pênis é proporcional ao tamanho do corpo?**

Independente da altura do homem, a média do pênis em um adulto, quando flácido, está entre 6 e 10 cm, com diâmetro em torno de 2,5 cm. A média do pênis em ereção está entre 12 cm e 16,6 cm, podendo chegar a 4 cm de diâmetro.

### **As mulheres gostam mais de pênis grande ou pequeno?**

Nossa sociocultura valorizou muito o tamanho do pênis e o associou à força, virilidade e poder. Por associação, essa simbologia passou também para a atividade sexual. Porém, sabe-se hoje que o tamanho do pênis não interfere na fisiologia e no prazer sexual. Psicologicamente, algumas pessoas percebem maior prazer com pênis maiores.

### **Lavar a cabeça quando se está menstruada descontrola a menstruação?**

Essa é mais uma das muitas crenças populares ligadas à sexualidade. Há algum tempo, a menstruação não é mais vista como uma doença ou invalidez temporária, como era encarada em décadas passadas. A mulher deve ter, neste período, uma maior preocupação e cuidados com a sua higiene íntima. Mas, é só.

## ***Tomei guaraná em pó, mas brochei. Por quê?***

O guaraná é considerado por alguns popularmente como um afrodisíaco, mas não interfere diretamente na forma de proporcionar maior ou menor desempenho sexual. Você, provavelmente, brochou (isto é, não conseguiu manter a ereção) por outros motivos. Talvez, até mesmo, pela grande expectativa desse encontro.

## ***Se a menina tem vontade de se masturbar e transar e não faz. Ela fica louca?***

Não. Tanto a masturbação quanto a relação sexual são fontes de prazer e de descarga da tensão sexual. Mas, quando não é possível saciar o desejo sexual, a sensação pode ser de desconforto e frustração, mas não se fica louco por isso.

## ***Qual o tamanho de uma vagina?***

A vagina é um canal que une a

vulva ao colo uterino. É constituída por uma mucosa elástica que mede cerca de 8 cm e, durante a fase de excitação, ela cresce um pouco tanto em comprimento quanto em largura. No momento do parto normal, igualmente, ela expande-se consideravelmente, para dar passagem ao bebê.

## ***Porque alguns homens, após gozar, não querem tocar a mulher?***

Desde meninos, os homens são ensinados e orientados para considerar o sexo como algo independente da afetividade, o que torna a sexualidade masculina muito mais genitalizada do que a feminina. É claro que não se pode generalizar. No entanto, ainda existem homens que não se permitem ou que não têm vontade de se aproximar da parceira, após a relação sexual. Como se aquilo que ele tivesse acabado de fazer fosse algo sujo ou independente da relação afetiva que ele mantém com a mulher.

Além disso, existem até mesmo alguns homens que consideram a

mulher como mero objeto, e não, como um dos sujeitos da relação sexual. Também é difícil, para alguns deles, a vontade de compartilhar, falar de sentimentos, acariciar e ser acariciado. Só quando a pessoa tem uma melhor percepção de si mesma e está aberta a uma relação de intimidade, carinho e encontro pode vincular claramente o sexo e o afeto.

## 6. Disfunções Sexuais

Disfunção sexual, como o próprio nome diz, acontece quando alguma parte ou componente da atividade sexual não funciona bem. O ciclo da atividade sexual encontra-se subdividido em uma fase de desejo; um período crescente de excitação; uma fase de platô; um momento de orgasmo (gozo); e, por fim, a resolução.

O desejo caracteriza-se pelo impulso sexual. A excitação acontecendo e existindo uma eficácia de estímulos físicos e psicológicos para o indivíduo, a fase de platô acontece e apresenta-se pelos níveis mais altos de tensão sexual, aproximando-se do momento de orgasmo. O orgasmo caracteriza-se por uma série de contrações musculares, que ocorrem durante poucos segundos e que geram a sensação de prazer e um clímax. A resolução seria o retorno gradual e progressivo do organismo a um estado relaxado.

Assim sendo, as disfunções sexuais podem atingir as pessoas em uma ou mais dessas diferentes fases, gerando:

- **inibição ou diminuição de desejo sexual**
- **falhas na excitação**
- **falhas de ereção**
- **anorgasmia**
- **ejaculação prematura**
- **ejaculação retardada**
- **vaginismo**
- **dispareunia**

As disfunções sexuais podem ser subdivididas em:

**Primárias** – quando os portadores da disfunção sempre vivenciaram a sua sexualidade com os limites por ela impostos.

**Secundárias** – quando os portadores já tiveram experiências sexuais satisfatórias e deixaram de tê-las na maioria das situações.

As principais disfunções sexuais são:

### **Inibição (Diminuição) do Desejo**

– Falta de interesse, de vontade de ter sexo.

**Ejaculação Prematura** – Acontece quando o homem não percebe claramente o crescimento da excitação sexual e não consegue controlar o momento da ejaculação. Pode mesmo ejacular antes de penetrar a vagina

**Incapacidade Ejaculatória ou Ejaculação Retardada** – É o oposto da ejaculação precoce: o homem não consegue ejacular quando deseja.

**Falhas de Ereção (disfunção erétil)** – São falhas no mecanismo de reflexo vascular, que deveria encher o pênis de sangue, propiciando a ereção. Podem ter várias origens.

**Disfunção Orgásmica** – É a dificuldade para obter o orgasmo.

**Vaginismo** – São contrações involuntárias da musculatura que envolve o canal vaginal, impedindo a penetração. Pode ser devida ao medo da penetração ou ao medo de sentir dor durante a penetração.

**Dispareunia** – Dor durante a relação sexual.

As disfunções sexuais podem ter origem em problemas orgânicos, psicológicos ou numa mistura de ambos. Na grande maioria dos casos, o tratamento (terapêutico, cirúrgico ou psicológico) apresenta muitas chances de cura. O importante é a pessoa procurar logo um médico para iniciar o tratamento o mais rapidamente possível.

## Perguntas Mais Frequentes

*Existe algum problema quando a pessoa só pensa em transar?*

Se isso está afligindo a pessoa e tornando-se um pensamento obsessivo, que a impede de fazer outras coisas, seria bom procurar ajuda terapêutica.

## ***Por que não consigo deixar meu namorado me penetrar com o pênis?***

Em princípio, parece uma queixa de vaginismo. As causas dessa dificuldade podem encontrar-se associadas a várias fontes. Vão desde um bloqueio psicológico, devido às dificuldades pelas quais muitas mulheres passam em relação à culpa por não ser mais virgem, ao medo de intimidade ou engravidar, medo de sentir dor, de machucar ou até a insegurança quanto ao parceiro ou à relação. Mas, também pode advir de algum problema físico, orgânico. Talvez fosse bom procurar um profissional (ginecologista ou terapeuta sexual) para certificar-se do que se trata, realmente.

## ***Tenho 23 cm de pênis. Minha namorada fica ardida após a relação sexual. O que devo fazer?***

A vagina pode expandir-se em comprimento até mais ou menos 12 cm. Assim, a vagina de sua namora-

da não vai acomodar todo o seu pênis, mas isso não é necessário e não atrapalha a relação ou o prazer para ambos. No caso da ardência, é necessário verificar com um ginecologista o que pode estar acontecendo.

## ***O que é teste de ereção?***

É um processo de diagnóstico realizado por especialista, para avaliar a queixa eretiva. Uma forma de diagnóstico diferencial das causas do problema.

## ***O que é terapia sexual?***

É uma modalidade terapêutica que tem o seu enfoque básico direcionado para as queixas sexuais da pessoa ou do casal.

## ***Há algum remédio para a frigidez? O que fazer?***

O termo não é claro e você pode estar se referindo à falta de desejo sexual, a não conseguir se excitar ou, até mesmo, a não conseguir o orgasmo. Mas, em qualquer um dos ca-

sos, é importante procurar ajuda terapêutica.

## **O que é disfunção sexual?**

O conceito de disfunção sexual é definido a partir de uma queixa de insatisfação de homens ou mulheres, em relação ao não-funcionamento adequado de uma das fases que compõem o ciclo sexual (desejo, excitação e orgasmo). Assim sendo, pode-se ter inibição ou diminuição do desejo, falhas na excitação e falhas de ereção, anorgasmia, ejaculação precoce, ejaculação retardada, dispareunia e vaginismo.

## **O que é ejaculação precoce?**

A ejaculação precoce ou prematura é a mais comum das disfunções sexuais masculinas principalmente na adolescência. Caracteriza-se pela falta de controle, por parte do homem, do momento de sua ejaculação. Ou seja: o homem, estando sexualmente excitado, atinge o orgasmo e ejacula, sem que real-

mente o desejasse naquele momento. O grau de intensidade do problema pode variar bastante. Alguns homens que apresentam essa disfunção sexual, ejaculam após alguns poucos minutos de carícias que antecedem o ato sexual ou apenas ao ver a parceira se despindo. Outros ejaculam imediatamente após introduzirem o pênis na vagina e outros, ainda, logo após os primeiros movimentos da penetração.

## **O que é disfunção erétil?**

**Na hora da transa, fico com muita vontade, mas meu pênis não fica duro. O que é isso?**

## **A disfunção erétil tem cura?**

Conhecida popularmente como impotência, a disfunção erétil caracteriza-se pela falha no mecanismo do reflexo vascular que deveria encher o pênis de sangue, propiciando a ereção. Os homens que apresentam esta disfunção sentem desejo de fazer sexo, percebem-se estimulados, mas



o pênis não responde adequadamente, isto é, não apresenta uma ereção suficiente para a relação sexual com penetração. Como já foi dito, as causas da disfunção erétil podem ser de ordem física, psicológica ou ambas. Por isso, deve-se buscar tratamento com um profissional especializado no assunto.

## **O que é anorgasmia?**

### **Por que não sinto orgasmo?**

## **O que é anorgasmia primária?**

## **Eu não tenho orgasmo. O que devo fazer?**

A disfunção orgásmica está relacionada à ausência de orgasmo nas mulheres, ou à dificuldade de alcançá-lo. Essas queixas sexuais são muito frequentes. As mulheres, em sua maioria, sofreram fortes repressões de sua sexualidade e, conse-

quentemente, por desconhecimento, ansiedade ou medo, bloqueiam sua expressão sexual por motivos que vão desde repressões religiosas e morais a experiências sexuais traumáticas.

Geralmente, essas mulheres têm desejo sexual, podem excitar-se com afagos e carícias que antecedem o ato sexual, lubrificam-se e gostam da sensação de acariciamento do clitóris e de penetração do pênis, ou seja, não são sexualmente insensíveis. Entretanto, são incapazes de alcançar o orgasmo, não se satisfazendo plenamente. A disfunção orgásmica pode ser: primária, a que ocorre nas mulheres que nunca experimentaram o orgasmo na vida, nem mesmo por masturbação própria ou pela manipulação clitoriana e vaginal do parceiro; secundária, se acontecer após um período em que a mulher experimentou o orgasmo e, posteriormente, deixou de tê-lo. A terapia sexual é a melhor forma de tratamento para a anorgasmia.

## **O que é vaginismo?**

### **O homem pode sentir dor na penetração e ejaculação?**

### **Por que a ponta do pênis dói?**

Nas mulheres com vaginismo, quando há a tentativa de penetração, o intróito vaginal se fecha tão apertadamente que o coito torna-se muito difícil e dolorido. Isso acontece devido a um espasmo involuntário dos músculos que circundam a entrada da vagina e dos músculos constritores do ânus. As mulheres com vaginismo ou dispareunia, geralmente, têm muito medo do coito ou da penetração vaginal.

Algumas mulheres vagínicas podem até alcançar o orgasmo com a estimulação do clitóris, podem gostar do jogo sexual e das carícias preliminares, desde que não levem à penetração. As tentativas do parceiro em penetrar a vagina podem causar dor física na mulher e, amedrontada, poderá evitar os contatos sexuais.

As causas do vaginismo podem ser psicológicas e associadas a idéias de dor e medo e às fantasias relativas ao ato sexual. Causas físicas, como doenças pélvicas e outras patologias, podem ser associadas à dor na penetração. Geralmente, porém, os órgãos genitais da mulher com vaginismo são normais. Conseqüentemente, na grande maioria dos casos de vaginismo, os problemas são de natureza psicológica.

O coito doloroso, porém, também não está limitado exclusivamente às mulheres. Alguns homens negam a prática sexual com penetração, devido aos estímulos dolorosos durante ou após o ato sexual. Os sintomas são descritos como sensações externas de dor (na superfície do pênis ou na bolsa escrotal) ou internas (na uretra, próstata ou bexiga). Nesses casos, o homem deve procurar um urologista para tratar-se, pois ele pode estar sofrendo de problemas físicos que necessitam de tratamento médico.

## O que é ejaculação retardada?

É uma disfunção sexual também conhecida como incapacidade ejaculatória. Pode ser definida como uma inibição da ejaculação. Os homens que sofrem desta disfunção respondem aos estímulos sexuais e têm uma ereção firme, porém demoram muito a ejacular ou podem, até mesmo, mostrar-se incapazes de ejacular.

Como ocorre com a maioria das disfunções sexuais, os ejaculadores retardados podem ser divididos em duas categorias: os que sofrem de ejaculação retardada primária, ou seja, aqueles que nunca ejacularam nem tiveram orgasmo durante o coito; e os que sofrem de ejaculação retardada secundária, isto é, aqueles que gozaram de um período de bom funcionamento ejaculatório até aparecer o problema.

## O que é dispareunia?

Dispareunia é a queixa de dor durante a relação sexual. As causas podem ser físicas, como irritações ou infecções na vagina, o que um simples exame ginecológico pode constatar. Mas também podem ser psicológicas, como o medo, tensão e ansiedade, fatores que bloqueiam até mesmo a excitação e lubrificação vaginal.



# 3

Prevenção às  
Doenças Sexualmente  
Transmissíveis/AIDS

# Sumário



*Introdução*



*1. Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)*



*2. AIDS (SIDA)*



*3. Drogas e Sexualidade*



# Introdução

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, nas ações de orientação sexual, as informações sobre a existência de doenças sexualmente transmissíveis (DST), em especial a AIDS, estão entre os principais conteúdos a serem trabalhados com os adolescentes e jovens. Também devem estar contemplados esclarecimentos sobre os fatos, os vários mitos e preconceitos ainda hoje relacionados a essas enfermidades.

O objetivo principal é desvincular a sexualidade dos tabus, mitos e preconceitos, afirmando-a como algo ligado ao prazer e à vida. Para tanto, os pais e os educadores devem procurar falar de DST/AIDS com os jovens e adolescentes, utilizando-se de uma linguagem positiva, solidária e sem preconceitos. A abordagem das DST/AIDS e as informações a elas relacionadas devem ter como foco a promoção de condutas preventivas, com ênfase na distinção entre as atitudes, comportamentos e práticas ligadas à sexualidade que propiciam risco de contágio daquelas que, na vida cotidiana, não implicam risco algum.

Sem dúvida, na era da AIDS, a responsabilidade dos pais e educadores tornou-se especialmente maior e mais complexa. O surgimento da epidemia da AIDS (com seu elevado potencial de letalidade) tornou urgente a necessidade de se discutir as questões relativas à sexualidade. Nos dias de hoje, abordar as questões de DST/AIDS com os adolescentes e jovens é fundamental para que eles possam desenvolver o sentido do cuidado, tanto consigo mesmos quanto com os(as) parceiros(as). Sobretudo, em relação ao exercício de uma sexualidade equilibrada e prazerosa, combinada com a proteção à saúde em geral.

# 1. Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Também conhecidas popularmente como doenças venéreas (expressão que remete a Vênus, deusa do amor), as DST são doenças infecciosas causadas por microorganismos (bactérias, vírus ou parasitas, invisíveis a olho nu) transmitidos, principalmente, pelas secreções que se misturam no contato sexual anal, vaginal ou oral. Existem DST (como a sífilis, a hepatite B e a AIDS) que podem ser transmitidas por sangue infectado ou da mulher grávida para o filho, durante a gestação, parto ou amamentação.

Os sintomas que, geralmente, indicam a presença de uma DST são: corrimentos uretrais (no homem) e vaginais, que podem vir acompanhados de mau cheiro; coceira, feridas, verrugas ou manchas nos órgãos

genitais; dor e ardência, principalmente ao urinar ou ejacular. As DST/AIDS podem trazer graves consequências à saúde de homens e mulheres e, ainda, de seus filhos, como os cânceres do colo do útero e do pênis, esterilidade; cegueira ou doenças neurológicas, no caso das crianças. As DST também aumentam os riscos de transmissão da AIDS e, em alguns casos, acabam provocando a morte da pessoa.

Para se proteger das DST/AIDS, é preciso conhecê-las e conversar bastante sobre o assunto, além de adotar comportamentos e práticas protetoras, como usar a camisinha nas relações sexuais. Se houver algum sintoma, deve-se procurar um médico imediatamente, evitar as relações sexuais ou usar camisinha para não infectar os(as) parceiros(as). É essencial seguir corretamente as recomendações médicas e comunicar às pessoas com as quais se teve relações sexuais, orientando-as para que procurem ajuda médica. Mesmo sem a presença de sintomas, elas podem estar transmitindo a doença a outras pessoas.



Quase todas as DST, se tratadas a tempo e corretamente, podem ser curadas. As exceções são aquelas causadas por vírus, como é o caso da AIDS, do herpes genital e da hepatite B. Essas enfermidades podem, apenas, ser controladas com medicação adequada, pois ainda não se descobriu como curá-las. Entre as DST, destacam-se:

## Sífilis

É uma DST causada pela bactéria *Treponema pallidum*, que penetra no organismo humano através de pequenas lesões na pele ou nas mucosas ou, ainda, através da corrente sanguínea. Portanto, é através de relações sexuais, transfusão de sangue e intra-útero (de mãe para o feto), que mais comumente a contaminação acontece. O contato direto da pele ou mucosa com as lesões em atividade, também podem promover a infecção. A sífilis apresenta uma evolução crônica e, em geral, manifesta-se com o surgimento de uma lesão ulcerada (cancro duro), na região do contágio geral (genitália), que é uma erosão de bordas nítidas, endu-

recida e quase sempre indolor (sífilis primária ou inicial, que aparece após 20 a 30 dias do contato suspeito).

Na maioria dos casos o cancro duro desaparece espontaneamente ao fim de um ou dois meses sem deixar cicatriz. Porém, se o treponema não for tratado adequadamente, três ou quatro semanas depois do seu desaparecimento, podem surgir reações cutâneas generalizadas, assim como manchas avermelhadas nas plantas dos pés e palmas das mãos (que desaparecem em 45 dias), inchaço dos gânglios e queda de cabelos, além de febre baixa e condilomas planos na região genital. Esses sintomas também poderão diminuir de intensidade espontaneamente, passando-se anos sem que haja qualquer manifestação da doença. Esse estágio é chamado de sífilis secundária ou latente. Com isso, a pessoa poderá ter a impressão de que doença está curada. Entretanto, esse é um sério engano: ela continuará doente.

Se a sífilis não for bem tratada nos estágios anteriores, deverá evoluir para um terceiro estágio (sífilis

terciária ou tardia). Atualmente, são raros os casos de sífilis terciária, devido a propagação dos antibióticos, que se caracteriza pela disseminação do treponema no organismo. Para identificar a sífilis, há um exame chamado VDRL e FTA-Abs, que é muito fácil de ser feito e está disponível gratuitamente na maioria dos centros de saúde. O FTA-Abs vai confirmar a infecção pelo treponema e a VDRL vai quantificar a doença. O tratamento da sífilis é simples, utilizando-se antibióticos específicos, como a penicilina e a penicilina G benzatina. Também podem ser empregadas, com sucesso, terapias alternativas com o emprego de tetraciclina.

Se uma mulher grávida tiver sífilis e não for tratada adequadamente, ela poderá infectar seu bebê, causando-lhe a sífilis congênita – que pode trazer as seguintes principais conseqüências: cegueira, problemas ósseos, retardamento mental, pneumonias, feridas no corpo ou dentes deformados. Além disso, a sífilis também poderá provocar o abortamento espontâneo. A transmissão da mãe para o filho ocorre após o quarto mês de gestação, quando o treponema

ultrapassa a barreira placentária. A gestante pode e deve tratar-se com as mesmas medicações usadas pela mulher não grávida, impedindo assim, a infecção fetal. Logo, é de fundamental importância fazer o diagnóstico bem no início da gestação.

## Herpes Genital

O herpes genital é uma das DST mais comuns. É causada pelo herpes vírus II e seus sintomas iniciais são coceira e ardência nos órgãos genitais, que surgem 24 horas após o contágio. Com a evolução da doença, surgem pequenas bolhas, que estouram num período entre 24 e 48 horas, transformando-se em lesões ulceradas que se assemelham a aftas e são extremamente dolorosas. Essas lesões desaparecem espontaneamente de 10 a 12 dias após o surgimento. O contágio se dá através do contato da mucosa com lesões ativas. Um paciente portador do vírus da herpes não é um transmissor se não houver nenhuma lesão em atividade naquele momento. O herpes labial é causado pelo herpes vírus tipo I, porém este pode colonizar

também a genitália. Logo, o meio de contato mais comum é através de relações sexuais, mas pode ocorrer no sexo oral.

Geralmente, o herpes costuma ser mais doloroso para as mulheres do que para os homens, sobretudo por causa da grande ardência ao urinar. Se uma gestante tiver herpes genital, o vírus poderá ser transmitido ao bebê quando de sua passagem pelo canal vaginal infectado, no momento do parto. Ainda não existe nenhum medicamento capaz de curar o herpes genital: pode-se, apenas, controlar e tratar seus sintomas. Também neste caso, o vírus permanece ativo no organismo mesmo após o desaparecimento das lesões, que costumam ressurgir de tempos em tempos, o que varia de pessoa para pessoa. Existem hoje, medicações chamadas de antivirais que, apesar de não tratar, conseguem aumentar bastante este intervalo do aparecimento das lesões e, quando estas surgem, são bem mais leves.

O herpes genital é, portanto, uma enfermidade cíclica. Cada surto da doença confere imunidade por um tempo indeterminado, mas que

se relaciona ao desgaste físico da pessoa e aos eventuais estados de depressão emocional, fatores externos diretamente ligados ao sistema imunológico.

## Gonorréia

Doença infecto-contagiosa, de transmissão predominantemente sexual. Também chamada blenorragia, é causada pela *Neisseria gonorrhoeae* ou gonococo. Manifesta-se num período de três a quatro dias após o contato sexual e seus sintomas principais são processos inflamatórios na uretra (uretrite), no colo uterino (cervicite) ou no reto, que produzem dor e ardência ao urinar, e um corrimento abundante amarelado e purulento, algumas vezes com sangue, que sai do pênis, da vagina ou do ânus, quando a infecção é no reto.

Apesar de ser uma doença de tratamento simples e cura relativamente fácil, se não for tratada de forma adequada, a gonorréia poderá trazer conseqüências muito graves. Esterilidade, doença inflamatória pélvica (nas mulheres) e abortamento (nas gestantes) são algumas delas.

A gonorréia é identificada pelo exame laboratorial de esfregaços colhidos das secreções uretrais no homem e cervicais na mulher. Os tratamentos preconizados são inúmeros, podendo ser citados a doxiciclina, o tianfenicol entre outros, muitos deles inclusive, com administração em dose única. Lembre-se que o tratamento de doenças sexualmente transmissíveis deve ser feito pelo casal.

## Hepatite B

É uma doença de natureza viral, transmitida por meio de contatos sexuais oral, anal ou vaginal, por transfusões de sangue ou pelo uso de seringas e agulhas contaminadas. Os primeiros sintomas são vômitos, fadiga e depressão, geralmente seguidos por icterícia. O tratamento tem, primariamente, o objetivo de evitar complicações, pois em algumas pessoas a hepatite B pode tornar-se crônica e levar ao aparecimento de cirrose ou câncer de fígado após alguns anos. Um grande problema da hepatite B é que sua contaminação é relativamente fácil já que a carga viral necessária para acontecer a infecção não

é alta. Existe vacina contra a hepatite B, mas, embora já esteja incluída na rotina de vacinação das crianças, ainda não está disponível para adultos nos centros de saúde. Nas clínicas privadas de vacinação, ela existe para todas as idades. A contaminação da hepatite C, acontece da mesma maneira que a hepatite B, porém, não existe vacina contra ela.

## Tricomoniase

É uma parasitose simples, causada pelo trichomonas vaginalis. Normalmente, provoca na mulher um processo inflamatório do revestimento interno da vagina (vaginite) e, no homem, inflamação da uretra (uretrite). No homem, na maioria das vezes, a infecção é assintomática mas pode se manifestar por corrimento. Na mulher, o mais comum é a presença de corrimento de aspecto branco ou amarelado, geralmente sem cheiro e com discreto prurido. Na grande maioria dos casos, a tricomoniase não apresenta maiores complicações, porém presta-se como porta de entrada para outras infecções mais graves. Existem disponí-

veis vários esquemas terapêuticos com derivados do imidazol tais como metronidazol e secnidazol de uso tópico e/ou sistêmico. O tratamento deve ser sempre feito pelo casal, mesmo que o homem esteja assintomático.

## Monilíase

A monilíase ou candidíase é uma infecção causada por fungo do gênero *Cândida*. Existem 68 espécies do gênero *Cândida*, mas a maioria das vulvovaginites são causadas pela *C. albicans*. Geralmente na mulher, a candidíase vaginal apresenta-se de maneira bastante típica, exarcebando o quadro no período pré-menstrual. Observa-se corrimento branco, nem sempre em grande quantidade, com aspecto grumoso como “leite talhado” acompanhado de intenso prurido. Muitas vezes a genitália torna-se muito irritada, com importante ardor ao urinar. O homem na maioria das vezes é assintomático, apresentando eventualmente prurido e glândula irritada. O diagnóstico muitas vezes é clínico podendo ser feito cultura da secreção ou do esfregaço

peniano. O tratamento é feito com uma gama enorme de possibilidades de anti-fúngicos administrados por boca e/ou sistemicamente. Lembrar que mesmo o homem estando assintomático, deve ser tratado o casal.

## HPV

Entre as doenças sexualmente transmissíveis, o condiloma acuminado é das mais difíceis de controlar. Muitas vezes, a doença existe no organismo sem que o portador se dê conta disso. Também conhecido como papilomatose ou condilomatose. Existem centenas de sorotipos de HPV, e apenas alguns estão diretamente relacionados ao câncer de colo do útero. Muitos causam o condiloma acuminado e sua grande maioria promove infecção subclínica, ou seja, sem sintoma aparente.

Em geral, o condiloma acuminado se manifesta em forma de pequenas verrugas indolores em torno dos órgãos genitais e do ânus. Estas lesões podem ser perceptíveis a olho nu e podem causar coceira e sangramento, quando se tenta arrancá-

las. No condiloma subclínico, as verrugas são internas, localizando-se nas células dos tecidos que recobrem a vulva, a vagina e o colo uterino. Assim, só podem ser detectadas por meio de exames ginecológicos. Quando não tratado, após alguns anos, o condiloma assume a forma de um cacho de uvas, reunindo várias pequenas verrugas. Neste caso, a cura da doença requererá tratamento cirúrgico. Em certos casos, o HPV pode causar o câncer de colo do útero.

O HPV pode se alojar no organismo e só se manifestar dias, meses ou anos após a infecção. As formas de tratamento variam de acordo com a gravidade das lesões existentes. Nas maiores, geralmente, recorre-se à cirurgia para retirada das verrugas; nas menores, são cauterizadas por substância química, que devem ser aplicadas localmente sob controle médico para que não ocorram acidentes; ou cauterização. O tratamento costuma ser longo e também requer a participação do(a) parceiro(a).

## Cancro Mole

É uma DST causada pelo *haemophilus ducreii*, que aparece como uma ou mais feridas ulceradas e dolorosas na genitália externa (pequenos e grandes lábios ou períneo, na mulher; e glande e prepúcio, no homem). As feridas costumam ser profundas, com bastante pus e um muito cheiro ruim. São dolorosas e sangram com facilidade. Podem aparecer, também, ínguas (gânglios) avermelhadas e inflamadas na virilha, por onde poderá vazar pus. Entre todas as DST, o cancro mole é aquela que tem o maior poder de infecção, embora a sua gravidade se restrinja ao grande incômodo das regiões lesionadas. O tratamento é feito pelo uso intensivo de sulfonamidas e tetraciclina, com duração variável entre cinco e dez dias. A cura do cancro mole também requer a participação do(a) parceiro(a) no tratamento.

## Linfogranulomatose Inguinal

Também chamada de linfogranuloma venéreo, essa DST é causada pela bactéria *Chlamydia trachomatis*. O linfogranuloma é uma doença crônica e a sua evolução é lenta e progressiva, sendo praticamente indolor. Os sintomas iniciais são febre e dores articulares, com o surgimento de lesões genitais caracterizadas por pápulas que evoluem para vesículas e produzem ulcerações na vulva, vagina e colo uterino, na mulher; na glândula e prepúcio, no homem. É nesse estágio que, em geral, as pessoas procuram o auxílio médico. Se não for tratada, a doença evolui para o terceiro estágio, quando os vasos linfáticos são atingidos. Forma-se, então, um tumor de grande proporção, que deforma todo o pênis e ou vulva. Esse tipo de lesão, porém, é muito raro atualmente. O tratamento mais eficaz do linfogranuloma venéreo é feito com antibióticos, em conjunto com o(a) parceiro(a).

## Granuloma Venéreo

É uma DST causada pela bactéria *Calymmatobacterium granulomatis*. Inicia-se com o surgimento de uma vesícula dolorosa no aparelho genital externo (corpo do pênis, glândula ou prepúcio; pequenos e grandes lábios ou vagina). Se não tratada, evolui e aumenta de tamanho, tomando a forma de um tumor doloroso e com odor fétido. O tratamento é feito por meio de antibióticos e requer a participação do(a) parceiro(a).

## AIDS (SIDA)

É transmitida pelo vírus HIV, que destrói as defesas do organismo. É a mais grave das enfermidades sexualmente transmitidas e ainda não tem cura.

## Perguntas Mais Frequentes:

***Tive uma relação sexual e o preservativo estourou. Alguns dias depois, surgiram umas bolinhas na minha vagina. O que devo fazer?***

***Minha vagina está coçando e inchada. O que é isso?***

***Ter corrimento é sinal de alguma DST?***

***Inchaço na vagina é sinal de doença?***

***Minha amiga tem um corrimento vaginal amarelo. O que ela deve fazer?***

Coceiras, verrugas, corrimentos e inchaços na vagina podem, realmente, indicar a presença de uma DST. No entanto, deve-se procurar um ginecologista para que ele faça o diagnóstico adequado, uma vez que esses sintomas também podem estar associados a outras patologias,

como infecções uterinas, ou à simples reações alérgicas a produtos de higiene ou aos tecidos da calcinha. Quando o preservativo estoura e a mulher está no seu período fértil, há risco de gravidez não-desejada. Neste caso, deve-se procurar logo um médico, pois existe um método (a pílula do dia seguinte) para evitar que a gestação ocorra.

***O que significa "sexo seguro"?***

***Sexo seguro é sexo com camisinha?***

Como as relações sexuais passaram a ser a principal via de transmissão da AIDS e da hepatite B, criou-se na década de 80 a expressão e o conceito de “sexo seguro”, que se refere a práticas sexuais alternativas que não representam riscos de infecção. Sexo seguro, na verdade, não é um receituário de diversas formas seguras de se fazer sexo, mas um espaço de criatividade entre os parceiros, onde o sexo não se restringe apenas à penetração.



O preservativo (camisinha) tem um papel importante nas formas de sexo seguro, pois ele ainda é o único meio mecânico de se prevenir a AIDS e outras DST nas relações sexuais. As demais formas de prevenção estão no âmbito comportamental, como a fidelidade absoluta e recíproca entre parceiros sadios. A camisinha impede ou reduz muito o contato de líquidos (esperma, sangue, secreções vaginais) com as mucosas do pênis, do ânus, da vagina e da boca ou com quaisquer outras partes da pele que possam estar feridas ou arranhadas. Deste modo, ele também impede que o HIV penetre no organismo.

### ***O que são manchas pretas no pênis?***

### ***O que são bolinhas brancas no pênis?***

Ao perceber qualquer anormalidade no pênis, deve-se procurar um urologista. As bolinhas e manchas podem indicar a presença de alguma DST, uma reação alérgica, ou no caso das manchas, serem apenas uma característica da coloração da pele.

### ***Usamos pênis de borracha, mas somos três meninas. Precisa usar camisinha?***

O ideal é que se use a camisinha. Caso contrário, o pênis deverá ser bem lavado e limpo a cada penetração, pois as secreções vaginais podem transmitir DST de uma menina para outra. A transmissão de doenças sexualmente transmissíveis não ocorre apenas em relações sexuais heterossexuais, mas também no sexo entre mulheres.

## 2. AIDS (SIDA)

AIDS é a sigla, em Inglês, da expressão *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, que, traduzida para o Português, recebeu a denominação de *Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA)*. Cada uma dessas palavras significa:

**Síndrome** – É um conjunto de sinais e sintomas que se desenvolvem conjuntamente e que indicam a existência de uma enfermidade. A AIDS é definida como síndrome porque não apresenta uma manifestação única. Ao contrário, ela se caracteriza pelo surgimento dos sintomas de várias doenças, de maneira sucessiva e simultânea. A gripe, por exemplo, é uma síndrome cujos principais sintomas são: dores de cabeça, febre, tosse constante e com muco, coriza, dores pelo corpo, inflamação de garganta, mal-estar, perda do apetite, etc.

**Imunodeficiência** – Trata-se de uma deficiência do sistema imunológico. Imuno refere-se ao sis-

tema imunológico, que é responsável pela capacidade natural que o corpo humano possui para se defender das doenças causadas por vírus, bactérias e outros microorganismos. Deficiência quer dizer que o sistema imunológico não se apresenta tão eficiente quanto deveria estar, mostrando-se incapaz para defender o organismo humano dos microorganismos que o atacam.

**Adquirida** – Existem formas de deficiência imunológica que são hereditárias, isto é, a pessoa já nasce com o sistema imunológico deficiente. No caso da AIDS, embora haja alguns estudiosos que discordem deste mecanismo de transmissão, a imunodeficiência se desenvolveria por contágio, através do contato direto com o vírus causador da síndrome, o HIV. Esse vírus estaria presente nos fluidos orgânicos de pessoas infectadas, como o sangue, os líquidos vaginais, o esperma e até o leite materno, que o transmitiriam a outras pessoas.

A AIDS é causada pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV é, em Inglês, a sigla correspondente), des-

coberto na década de 80. O HIV possui um genoma constituído pelo ácido ribonucleico (RNA) e é da família *Lentiviridae*. Pertence ao grupo dos retrovírus não-citopáticos e não-oncogênicos, os quais necessitam, para que possam multiplicar-se, de uma enzima denominada transcriptase reversa. Esta enzima é responsável pelo processo de transcrição do RNA viral para uma cópia em ácido desoxirribonucleico (DNA), que pode então se integrar ao genoma hospedeiro; no caso, o do ser humano.

Até hoje, não existe nenhuma comprovação científica sobre a origem do HIV. A hipótese mais discutida e aceita no meio científico é a de que o HIV seria resultante de uma mutação genética de um vírus muito semelhante, encontrado num tipo de macaco africano, o macaco verde. Acredita-se que o Vírus da Imunodeficiência Símia (SIV) possa ter passado para o homem, há décadas, em decorrência do costume de algumas populações comerem carne de chimpanzé ou em rituais religiosos com matança dos animais e ingestão do sangue. As migrações populacionais propiciaram a rápida

expansão do vírus.

Com o aparecimento da AIDS, ressurgiu o problema ético já ocorrido quando a sífilis ainda não tinha cura. A atividade sexual conjugal está ligada a preceitos de fidelidade e exclusividade que, muitas vezes, não são seguidos rigidamente pelos parceiros. Por outro lado, a sexualidade é uma dimensão humana íntima, pessoal e sigilosa. Quando revelada, pode ser capaz de desencadear conflitos profundos. A resultante dessa situação é a dúvida, a suspeita e a falta de confiança entre os parceiros. E, para a maioria das pessoas, ter confiança é uma condição básica para o amor. A necessidade de proteção contra as DST e a AIDS, por meio do uso de preservativos, traz aos relacionamentos a aura de desconfiança e a realização do teste para diagnóstico poderá revelar infidelidades. E, como sabemos, só existe segurança total quando duas pessoas saudáveis se escolhem para parceiros.

A AIDS é uma pandemia (epidemia de âmbito mundial) que ainda não tem cura. Atualmente, aproximadamente 43 milhões de homens, mulheres e crianças estão infectados

pelo HIV e as doenças oportunistas associadas à AIDS já são a quarta maior causa de mortes no mundo. Duas décadas após ter sido identificado pela ciência, o vírus da AIDS já matou aproximadamente 19 milhões de pessoas, quase tanto quanto a gripe espanhola, no início do século XX (20 milhões) e a peste negra, na Idade Média (25 milhões).

Mantidos os índices de mortalidade atuais, pelos próximos dez anos, a AIDS terá sido causa associada da morte de mais de 50 milhões de pessoas em todo o mundo, mais do que a Segunda Guerra Mundial, considerada a maior catástrofe do século XX. Apesar destes dados, há estudiosos que contestam ser o HIV o agente causal da AIDS, vendo-o como uma infecção oportunista como as demais que acompanham a doença.

O surgimento da AIDS fez com que os pais e educadores começassem a refletir mais sobre a sexualidade e a discuti-la mais com os jovens e adolescentes. É preciso que esses grupos sejam bem informados acerca dessa pandemia, pois a AIDS e o vírus que a causam não escolhem sexo, cor, idade ou credo das pessoas infectadas.

### **Principais formas de transmissão:**

O HIV/AIDS não é um problema sanitário de difícil prevenção. Por exemplo, só há três formas cientificamente comprovadas de transmissão:

Sexual, isto é, através de relações homossexuais ou heterossexuais. Atualmente, esta é a principal forma de transmissão no mundo;

Sangüínea, através da transfusão de sangue contaminado ou uso de seringas e agulhas contaminadas por usuários de drogas injetáveis;

Perinatal (Vertical), quando o HIV se transmite da mãe para o filho, durante a gestação, o parto ou o aleitamento materno.

Como se viu, em todo o mundo, atualmente, as relações sexuais (homossexuais e, principalmente, heterossexuais) constituem a principal via de transmissão da AIDS. Neste caso, a melhor forma de prevenção é o uso do preservativo em todas as relações sexuais. Quem se previne da AIDS está também se prevenindo de outras DST.

## Perguntas Mais Frequentes:

***Como se pega AIDS nas relações sexuais?***

***Sexo oral transmite AIDS?***

***Posso pegar AIDS fazendo sexo anal?***

***Posso pegar AIDS pela boca?***

Nas relações sexuais, pode-se infectar com o HIV ou “pegar AIDS” através do contato das mucosas (peílculas que revestem o ânus, a vagina, a boca e a glândula) com as secreções genitais, o esperma ou o sangue. Assim, pode haver infecção numa relação sexual oral, anal ou vaginal, entre homossexuais ou heterossexuais.

Nas relações sexuais anais, os riscos de se contrair o HIV são consideravelmente maiores, principalmente no sexo anal receptivo – quando se é penetrado(a), recebendo a ejaculação, pois a mucosa anal possui uma grande capacidade de ab-

sorção. Além disso, ela não possui lubrificação própria, o que a torna mais suscetível a ferimentos e microlesões devido ao atrito com o pênis, o que aumenta o risco de se contrair o vírus.

É importante destacar que, nas relações sexuais vaginais, existe um maior risco de contaminação para a mulher. A mucosa vaginal, apesar de ser mais resistente do que a mucosa anal, também é suscetível a microlesões durante a penetração e movimentação inerente ao ato sexual. Os riscos aumentam ainda mais com a ejaculação dentro da vagina, uma vez que o esperma do homem infectado possui uma grande concentração de vírus. Por isso, os casos de AIDS entre as mulheres estão aumentando muito no Brasil.

O sexo oral, por sua vez, é o tipo de relação que oferece menor risco de infecção pelo HIV. As mucosas da boca e do tubo digestivo têm uma menor capacidade de absorção do vírus, pois possuem enzimas e anticorpos que combatem o HIV. Eventuais ferimentos na boca e a presença de esperma ou menstruação aumentam os riscos.

## **Quais são as características, os sintomas, do HIV/AIDS?**

### **Como posso saber se estou com AIDS?**

### **Como a AIDS evolui em nosso organismo?**

As manifestações clínicas da infecção pelo HIV, ou AIDS, podem ser:

**Gerais:** febre, faringite, mal-estar geral e anorexia (perda de apetite);

**Dermatológicas:** urticária difusa, alopecia (queda de cabelos), ulceração mucocutânea (boca, gengiva, palato, esôfago, ânus e pênis);

**Neurológicas:** cefaléia, paralisia facial, depressão, irritabilidade, mielopatia, meningoencefalite;

**Gastrointestinais:** anorexia, diarreia, náusea, vômito, candidíase oral e esofágica.

O quadro clínico é variável e os sintomas descritos podem aparecer em número e intensidade variáveis, assim como podem ser sintomas de outras doenças comuns. Por isso, a importância de um atendimento mé-

dico adequado.

Após a infecção pelo HIV, o organismo humano experimenta fases diferenciais em que a infecção se manifesta clinicamente: no período compreendido entre duas e seis semanas, aproximadamente, a pessoa infectada pelo HIV poderá desenvolver sintomas como o aparecimento de gânglios (ínguas) no pescoço e nas axilas. Poderá ter febre diária acima de 38 graus, apresentar rápida perda de peso, dores musculares nas principais articulações, dores na garganta e manchas vermelhas espalhadas pela pele.

Estes sintomas desaparecem espontaneamente, surgindo então um aumento dos gânglios (ínguas) do pescoço, axilas, fossas supraclaviculares, ingüinais e internas. Os gânglios, em geral, também regridem espontaneamente e inicia-se, então, um período de maior debilidade do organismo, quando aparecem os sintomas geralmente relacionados à AIDS, como: emagrecimento crônico, com perda acentuada do peso corporal; diarreia prolongada por meses; febre persistente por mais de 30 dias; tosse seca e sem nenhum motivo apa-

rente; sudorese (suor) excessivo durante o sono; e fadiga permanente.

A forma mais grave da infecção pelo HIV (ou da AIDS) se manifesta em razão do enfraquecimento muito acentuado das defesas orgânicas, isto é, do sistema imunológico da pessoa. É nesse estágio que outros microorganismos aproveitam para atingir o organismo. Nesta fase mais grave, aparecem então as chamadas doenças oportunistas.

## ***O que são doenças oportunistas?***

São as doenças que se desenvolvem quando a pessoa infectada pelo vírus HIV já se encontra num estágio mais avançado da infecção e as suas defesas orgânicas mostram-se muito enfraquecidas. As doenças oportunistas se classificam em neurológicas (meningite e encefalite), câncer e infecções. No Brasil, as doenças oportunistas mais comuns em pacientes soropositivos (infectados com o HIV) são a candidíase, a pneumonia por *Pneumocystis Carinii*, a

tuberculose, a toxoplasmose, o sarcoma de Kaposi e o herpes.

***AIDS se pega com beijo, aperto de mão ou abraço?***

***A AIDS pode ser transmitida por mordida de mosquito?***

***Posso pegar AIDS em banheiro público?***

Não. Somente o contato direto com o sangue, o sêmen, secreções genitais e leite materno, caso esses fluidos estejam contaminados, pode oferecer riscos de infecção. O vírus da AIDS não se transmite por abraço, beijo, espirro, tosse, carinho, carícia, aperto de mão, lágrima, suor, saliva, assentos públicos, picada de insetos, piscina, sauna, dormir no mesmo quarto, na mesma cama, uso em comum de roupas ou lençóis, batons, toalhas ou sabonetes, trabalhar no mesmo ambiente ou freqüentar a mesma escola. O ato de doar sangue também não oferece risco, desde que o material utilizado seja descartável.

## ***Posso pegar AIDS mesmo usando camisinha?***

Os preservativos reduzem, substancialmente, os riscos de transmissão do HIV, principalmente se usados corretamente e apresentarem um bom controle de qualidade. A boa qualidade do preservativo diminui muito as possibilidades de haver furos ou de rompimento durante a relação, possibilitando o contato com as secreções.

## ***Quais são os exames e testes para detecção do HIV?***

### ***Como uma pessoa pode saber se está com AIDS?***

Os mais utilizados são os testes de detecção de anticorpos: Elisa e Western-Blot. O Elisa é uma técnica que permite detectar, no sangue da pessoa, os anticorpos produzidos pelo organismo para neutralizar algumas substâncias contidas na cápsula do vírus HIV. Caso estes anticorpos sejam identificados, o teste é considerado positivo. Entretanto, deve-se fazer a confirmação com

uma técnica ainda mais precisa: o Elisa, em certos casos, pode confundir algumas proteínas do sangue com os anticorpos do HIV.

O Western-Blot, também conhecido como teste da imunofluorescência, é a técnica confirmatória do Elisa. É um teste bem mais sofisticado, permitindo que sejam separados e identificados, individualmente, os anticorpos do HIV. Em pacientes que apresentam quadro clínico característico da AIDS, o Elisa é considerado satisfatório como diagnóstico. Contudo, nos pacientes assintomáticos, o Western-Blot é indispensável.

## ***Quais são os riscos de infecção pelo HIV no sexo anal?***

A relação sexual anal sem camisinha envolve um elevado alto risco de infecção pelo HIV. Em primeiro lugar, porque o canal do ânus (ou reto), por ser estreito, apertado e revestido por uma membrana muito fina e sensível, além de não possuir lubrificação natural, geralmente, so-



frer pequenas rachaduras com a penetração do pênis. O HIV consegue passar facilmente pelas rachaduras, chegando à corrente sanguínea. O pênis que penetra o ânus, pelos mesmos motivos, também fica exposto ao contágio. O fato de receber a ejaculação, quando se pratica sexo anal receptivo, também aumenta em muitos os riscos de infecção, pois o sêmen de um homem soropositivo carrega grandes quantidades de HIV.

### ***Na relação vaginal, as mulheres correm mais riscos de infecção que os homens?***

As mulheres correm mais riscos quando mantêm relações vaginais sem proteção com parceiros infectados, pois o esperma ejaculado dentro da vagina pode chegar à corrente sanguínea, se houver lesões ou infecções. Além disso, a vagina fica mais tempo em contato com o sêmen do que o pênis em contato com secreções vaginais.

### ***Nas relações sexuais entre duas meninas, quando se usa um pênis de borracha, também é preciso usar a camisinha?***

### ***Na relação sexual entre mulheres, pode-se pegar AIDS?***

Para que haja uma proteção efetiva contra a AIDS e outras DST, é ideal que o preservativo seja usado sempre. Isso deve ser feito para que as secreções vaginais de uma das parceiras não entrem em contato com as mucosas da outra. Assim, o preservativo masculino deverá ser colocado no pênis de borracha e trocado sempre que for penetrado em parceiras diferentes ou o pênis deverá ser cuidadosamente lavado a cada nova penetração. Existe, também, a opção das parceiras usarem a camisinha feminina.

## ***Como usar o filme de poliuretano (magic pack) na relação sexual? O magic plastic funciona como camisinha?***

O magic pack, por ser uma película muito fina, tem sido usado como instrumento de prevenção à DST/AIDS, sobretudo nas relações sexuais orais entre homens e mulheres ou mulheres e mulheres. Em ambos os casos, o magic plastic serve para impedir o contato das regiões da boca com as secreções vaginais. Contudo, o magic pack não funciona como uma camisinha verdadeira e não serve como preventivo nas relações sexuais com penetração, seja vaginal ou anal. Neste caso, o uso da camisinha é indispensável.

## ***Quais são os remédios que combatem a AIDS?***

### ***Qual o tratamento para a AIDS?***

### ***É verdade que estão inventando uma pílula que cura a AIDS?***

Apesar de todos os avanços terapêuticos, ainda não foi descoberta uma droga que cure a AIDS ou vacine que a previna. Os medicamentos atualmente utilizados, conhecidos como retrovirais ou antivirais, não curam a AIDS. Eles atuam de modo a aumentar a sobrevivência, assim como a melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Das inúmeras drogas já produzidas com tal objetivo, o AZT, o DDI e o DDC são os mais eficientes no tratamento. O AZT tem a função de inibir a multiplicação do vírus no organismo, funcionando com uma eficácia ainda maior em pacientes que começam o tratamento logo na fase inicial da síndrome. Por este motivo, é de extrema importância o diagnóstico precoce da AIDS, para que se possa propiciar ao soropositivo um tratamento que previna as doenças oportunistas. Assim, todas as pessoas que fazem parte do grupo de risco (pessoas que comparti-

lham seringas e agulhas ou submetem-se a transfusões com sangue não testado), devem fazer o teste anti-HIV.

No Brasil, o AZT é distribuído pelos hospitais, centros de referência e ambulatórios que atendem pessoas soropositivas ou doentes de AIDS. O DDI e o DDC são drogas que vêm sendo administradas àqueles pacientes que não se adaptaram ao AZT. Porém, essas drogas produzem efeitos colaterais graves quando são administradas sozinhas e, por isso, vêm sendo combinadas com o AZT, o que parece aumentar a ação retroviral.

### 3.

## Drogas e Sexualidade

Drogas são substâncias naturais ou sintéticas, legais ou ilegais, que produzem alguma mudança mental ou física, ao entrarem no organismo. Há drogas que demoram algum tempo para manifestar os seus efeitos prejudiciais à saúde ou criar dependência. É o caso do tabaco (cigarro), por exemplo. Outras, como a cocaína, podem desenvolver rapidamente uma dependência física e psicológica; às vezes, basta uma única dose.

Não há como falar em drogas sem fazer alusão aos seus efeitos negativos ou às suas possíveis conseqüências, inclusive no desenvolvimento da sexualidade. Do ponto de vista cognitivo, a pessoa que está sob o efeito de alguma droga, muitas vezes, perde a noção da realidade e a capacidade de avaliar a conseqüência dos seus atos. Torna-se incapaz de se concentrar naquilo que faz, inclusive no próprio ato sexual. As eventuais perdas de noção espaço-

temporal, alucinações, delírios, ilusões e pensamentos paranóides não permitem que percebam e expressem os seus sentimentos e necessidades de forma adequada, o que acabar dificultando em muito o seu relacionamento familiar e social.

A sexualidade humana é afetada pelas drogas de diferentes formas. O usuário contumaz, dependente, torna-se incapaz de experimentar e viver trocas afetivas verdadeiras, de enriquecer-se com o relacionamento interpessoal, de compartilhar a intimidade e o prazer. O uso de drogas também relaxa os cuidados com a prevenção. Assim, a pessoa sob o efeito de álcool, maconha, cocaína e outras substâncias psicotrópicas deixam a camisinha de lado com mais facilidade. Por isso, são crescentes os índices de prevalência do HIV/AIDS entre usuários de drogas injetáveis e seus(suas) parceiros(as) sexuais.

O usuário regular de drogas é, em geral, uma pessoa com graves problemas de ordem psicológica, o que a leva facilmente à dependência. Esse processo, sob a perspectiva da psicologia, é resultante da interação entre a droga e uma perso-

nalidade frágil, insegura e, por isso, propensa à dependência de drogas, situações e pessoas.

Até o momento, as ações educativas que visam prevenir o uso de drogas entre os adolescentes e jovens privilegiam o uso de mensagens imperativas e coercitivas, do tipo “não use drogas! As drogas matam!”. No entanto, um simples passar de olhos pelas estatísticas mais recentes sobre o uso de drogas no País denuncia o fracasso dessas ações. Grande número de jovens e adolescentes seguem utilizando drogas regularmente e, além disso, a idade do início da experimentação é cada vez menor: hoje, está na faixa dos 10-12 anos.

Deve-se buscar, portanto, novos caminhos pedagógicos, pelos quais se possa levar informações adequadas aos adolescentes e jovens, procurando-se formar hábitos e atitudes positivas, remover preconceitos e tabus. É fundamental promover um estilo saudável de vida junto aos jovens, que propicie o desenvolvimento da sua auto-estima e do sentido de cuidado e de responsabilidade para com a saúde individual e coletiva.

## Pergunta Mais Frequente:

### *Quando se está bêbado, o sexo é melhor?*

O álcool é considerado um inibidor sexual, provavelmente, por ser uma droga que atua reduzindo a ação o sistema nervoso central, interferindo assim na percepção dos estímulos sexuais. Alguns pesquisadores, porém, sugerem que o álcool possuiria, em pequenas doses, um efeito desinibidor, logo, podendo influenciar a resposta sexual.

Segundo pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), o álcool reduziria o prazer nos meninos e aumentaria a sensibilidade nas garotas. Segundo o psiquiatra Ronaldo Laranjeira, da Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas da UNIFESP, a razão disso estaria na emoção: as garotas são mais ansiosas e, sob o efeito do álcool, sentem-se mais soltas; os meninos, ao contrário, podem até não ter ereção, pois o álcool reduz a capacidade de controle muscular. No caso, o álcool pode aumentar o de-

sejo, mas diminui o prazer. De qualquer modo, em altas doses, o álcool é incompatível com a atividade sexual.

# Todas as Perguntas



## Corpo: Matriz da Sexualidade

### 1. Desenvolvimento do Corpo na Puberdade

#### Perguntas Mais Frequentes:

*O que é sexualidade?*

*Com que idade o pênis pára de crescer?*

*Até que idade o pinto cresce?*

*Um menino de 14 anos pode engravidar alguém?*

*Com quantos anos um menino pode engravidar uma menina?*

*O líquido que sai do pênis pode engravidar?*

*Por que quando a gente começa a crescer sente algo diferente?*

*Uma menina que ainda não menstruou nem tem corpo de mulher pode engravidar?*

*A menina que ainda não está totalmente desenvolvida pode engravidar?*

*Existe remédio para a ausência de pêlos?*

*Por que não tenho pêlos no corpo, se já estou com 14 anos?*

*É normal as mamas doerem?*

*O que é poluição noturna? Isso é normal?*

*Como acabar com as acnes?*

*Tenho espinha na face com pêlos o que devo fazer?*

*O pênis de japonês é menor?*

*O tamanho da pessoa tem a ver com o tamanho do pênis?*

*Qual o tempo de vida do espermatozóide fora do corpo?*

*Como saber se a ejaculação está vindo?*

*A ejaculação sai pelo mesmo lugar que a urina ou pela pelinha em volta do pênis?*

### 2. Anatomia do Aparelho Genital

#### Perguntas Mais Frequentes:

*O médico disse que eu tenho que fazer uma cirurgia de fimose. O que é isso?*

*A fimose pode causar infertilidade?*

*Como consigo visualizar o clitóris?*

*As vaginas são todas iguais?*

### 3. Ficar e Namorar

#### Perguntas Mais Frequentes

*Existe idade certa para começar a namorar?*

*Meu namorado quer transar comigo e eu não quero. O que devo fazer?*

*O que se faz quando a gente vai ficar com um garoto e ele quer transar?*

*Com que idade eu posso parar de ficar e começar a transar?*

*Quando saber se estou preparada para ter relação sexual?*

*Qual a idade ideal para manter a primeira relação sexual?*

*Por que os rapazes não querem namorar meninas de 14 anos?*

*Por que os rapazes pensam que as meninas de 14 e 15 anos são crianças?*

*Como se faz para arrumar namorada?*

*Como se conquista uma menina?*

*Como conquistar um rapaz?*

*Com quantos anos posso perguntar a minha mãe se posso namorar?*

*Como posso saber se a pessoa que namoro gosta de mim?*

*Como saber se o menino gosta de mim?*

*Estou namorando um rapaz, mas quando a gente está transando, ele fica meio estranho, frio. Como posso saber se ele gosta, realmente, de mim?*

*Como se beija?*

*O que fazer quando se namora durante sete meses e se resolve dar um tempo?*

*Eu queria saber um pouco sobre namoro, como a gente pode ter um bom relacionamento com a pessoa, sem ter brigas e nem ciúmes?*

*Como fazer para o namoro dar certo?*

*Como não ter ciúmes no relacionamento?*

*O que fazer quando o namorado fica dando em cima de outras meninas? Quando a gente fica abraçando o namorado, o menino pode ejacular?*

*Como se namora?*

*Se a gente estiver interessada, tem algum problema ligar muitas vezes para um menino?*

*Como falar com a namorada sobre a primeira vez?*

*Como o garoto deve se comportar com a menina na primeira vez?*

*O que fazer com um rapaz atirado?*

*Por que a gente muda quando começa a namorar?*

*Existe amor na adolescência ou é tudo fogo de palha?*

*Tivemos a primeira relação sexual e ela a não quer mais falar comigo. O que faço?*

*O que fazer quando a namorada está arrependida de ter deixado de ser virgem?*

#### **4. Relação Sexual**

##### **Perguntas Mais Frequentes**

*A mulher sente prazer com o sexo anal?*

*O que é sexo?*

*Sexo anal pode engravidar? O esperma pode sair do ânus e entrar na vagina?*

*Pode-se engravidar praticando sexo oral?*

*Minha parceira faz sexo oral em mim, mas morde meu pênis e eu não gosto. Isso faz mal?*

*Quando ele suga a minha vagina sai alguma coisa de dentro de mim?*

*O que é chupeta?*

*O que é o pinto na boca da mulher?*

*O que é “69”?*

*O que é “cavalgar”?*

*O que é punheta?*

*O que é espanhola?*

*O que é orgia?*

*O que são ninfetas?*

*Todo homem pede para “bater para ele”?*

*Sexo oral dá aflição?*



*Como é apertar o pênis com a vagina?*

*O que acontece com a criança se ela fizer sexo?*

*É verdade que depois que casa o marido quer fazer sexo anal?*

*Transar de calcinha tem risco?*

*Por que algumas colegas dizem que o parceiro as machuca na hora relação sexual?*

*O pênis do meu namorado me machuca. O que fazer?*

*O que é sexo explícito?*

*Quando tem penetração a pele vai para trás?*

## **5. Prazer sexual**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*Menina também goza?*

*Por que o peito fica arrepiado?*

*Quais as alterações que ocorrem na vagina quando a mulher está excitada?*

*A estimulação do clitóris aumenta a excitação sexual da parceira?*

*Sem ser no clitóris, existe outro método para a excitação sexual?*

*O que devo fazer para o meu orgasmo não ocorrer antes do dela?*

*Qual a posição mais picante? Quais são as posições sexuais?*

*Como é o Kama Sutra?*

*Qual a posição que a mulher mais gosta?*

*A mulher aguenta dois homens penetrando nela pela vagina e pelo ânus?*

*É normal querer sexo todo o tempo? Como parar?*

*Não consigo sentir orgasmo. Por quê?*

*Eu não tenho orgasmo. O que fazer?*

*Como saber se tive orgasmo?*

*O que é orgasmo duplo? Ele só acontece com as mulheres?*

*Quantas vezes a mulher pode gozar?*

*Quantas vezes um homem consegue ejacular em uma transa?*

*O que é ejacular? Tem esperma?*

*O que é ponto G?*

*Na hora da relação sexual “clara de ovo” é orgasmo?*

*Como a mulher percebe o orgasmo?*

*O homem, fazendo movimentos, ejacula mais rápido?*

*O clitóris é a zona mais prazerosa para a mulher?*

*O ânus é o lugar mais prazeroso para o homem?*

*A mulher ejacula?*

*É normal ejacular pouco?*

*A secreção de muito líquido no ato sexual é normal?*

*O homem se lubrifica?*

*Em que época a mulher tem mais desejo?*

*Por que não consigo transar de novo depois de ter ejaculado, mesmo tendo vontade?*

*Por que as mulheres quando envelhecem não aguentam a penetração?*

*É normal doer na segunda vez que se transa?*

*Por que o homem não goza tanto quanto a mulher?*

*É preciso usar camisinha mesmo tendo tirado a virgindade da menina?*

*A mulher aguenta qualquer tamanho de pênis?*

*Ficar muito excitado durante a relação sexual pode interferir na ejaculação?  
O que devo fazer para uma menina gozar?  
Como ensinar ou ajudar o namorado fazer as preliminares?  
Como fazer a namorada gostar?  
Por que só me excito quando estou nua?  
Gosto de ter relação, mas não acho que é tudo isso que as pessoas falam...  
Não sinto orgasmo, a não ser através da masturbação. Isso é normal?  
Posso ter orgasmo dormindo?  
Pode-se ter orgasmo em qualquer idade?  
A gente fica muito cansada depois de um orgasmo?  
Como saber se o homem teve orgasmo?*

## **6. Masturbação** **Perguntas Mais Frequentes**

*Por que quando a gente se masturba o peito fica arrepiado?  
Existe algum acessório para o homem se masturbar?  
É normal ter excitação com panos e objetos?  
Eu me masturbo várias vezes por dia. Isso faz mal?  
Eu não consigo parar de me masturbar. O que fazer?  
Tenho 22 anos e só me masturbo. O que fazer?  
Muita vontade de masturbar e transar é normal?  
Masturbação rompe o hímen?  
Masturbação tira a virgindade?  
Como é a masturbação feminina?  
A mulher se masturbar faz mal? É difícil?  
Faço sexo oral em mim. Isso é certo?  
É difícil ejacular durante a masturbação?eja, o que a masturbação representa para você.  
Por que dá vontade de masturbar quando vê mulher na rua?  
Se um homem fica muito tempo sem se masturbar junta esperma nos testículos?  
A masturbação prejudica a produção de esperma?*

## **7. Virgindade e A Primeira Vez** **Perguntas Mais Frequentes**

*Estou muito insegura para ter a primeira relação sexual. O que faço?  
Tenho medo de transar pela primeira vez. Isso é normal?  
Tenho 13 anos e transei com uma menina, mas não ejaculei dentro. Ela pode engravidar?  
Pode-se engravidar na primeira vez que se transa?  
Tive minha primeira relação sexual e não usei nada para evitar a gravidez. Agora, estou enjoada. Será que estou grávida?  
É verdade que depois da primeira transa a garota modifica o jeito de andar?  
As pessoas notam quando não se é mais virgem?  
O corpo muda depois que se transa pela primeira vez?  
A camisinha feminina pode ser usada por mulheres virgens, na primeira vez?  
O que se deve fazer na primeira relação sexual?  
Dói quando o homem perde a virgindade?  
O que acontece na primeira vez?*

*Tem posição certa para se tirar a virgindade?*

*A primeira vez dói? Estou com medo.*

*A pessoa fica com trauma após a primeira vez?*

*Como a pessoa se sente depois?*

*Como é tirar a virgindade de uma menina? Como fazer?*

*Por que sangrou quando transei pela primeira vez?*

*Tem que sangrar na primeira vez?*

*Na primeira vez, o hímen pode não se romper?*

*O que acontece quando o hímen rompe?*

*Por que, às vezes, o hímen não sangra?*

*Tive uma relação sexual, não tive sangramento e por isso acho que meu hímen não furou. Como posso saber se ainda sou virgem?*

*Tive relação sexual com penetração. Perdi o hímen?*

*Transei e sangrou. Perdi a virgindade?*

*Quando se rompe o hímen, pode sangrar por dois dias?*

*O que é hímen complacente?*

*É normal perder a ereção na primeira relação sexual?*

*É normal não sentir prazer na primeira vez?*

*O que fazer para não ficar tão ansioso na primeira vez?*

*A mulher sente prazer na primeira relação sexual?*

*Como conto para minha tia que tive relação sexual?*

*É normal um homem de 25 anos não ter tido sua primeira relação sexual?*

*Minha namorada é virgem e não quis que a primeira vez fosse com camisinha. Estou certo?*

*Homem usar a camisinha impede a mulher de perder a virgindade?*

*Se ficar muito tempo sem relação sexual, quando tiver o namorado percebe que não é virgem?*

*Quando é que se perde a virgindade?*

*Hímen é igual à virgindade?*

*Dedo pode tirar a virgindade?*

*Se enxugar ao urinar pode fazer perder a virgindade?*

*A menina que faz sexo anal perde a virgindade?*

*O que é cabaço?*

*Ser direita é ser virgem?*

## **8. Consulta Ginecológica e Urológica**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*O que fazer quando se tem um corrimento?*

*Por que as meninas têm corrimento?*

*Quando tem corrimento amarelado, deve-se procurar um médico?*

*Corrimento pega em lugar quente?*

*Corrimento só pega em mulher que transa?*

*Pode-se ter corrimento sem ter menstruado?*

*Eu queria saber alguma coisa sobre o câncer cervical.*

*Se eu tiver muitos parceiros, posso ter câncer no útero?*

*O que é prostatite?*

*O absorvente íntimo faz perder a virgindade?*

*Tem algum problema usar absorvente interno mesmo sendo virgem?*

*Mesmo sem doença é preciso ir ao ginecologista?*  
*Quantas vezes é necessário ir ao ginecologista?*  
*Com quantos anos a mulher deve fazer o exame Papanicolau?*  
*O que é exame Papa-nicolau?*  
*Como é o exame ginecológico?*  
*Dói fazer o exame Papa-nicolau?*  
*É normal a mulher sangrar nas relações sexuais?*  
*Sinto muitas dores durante a relação sexual. O que é isso?*  
*Nas relações sexuais, sinto muitas dores na barriga.*  
*Como se identifica um cisto?*  
*O que é reposição hormonal?*  
*Quando uma menina de 15 anos começa a fazer reposição hormonal?*  
*Como ir ao ginecologista sem que a mãe saiba?*  
*O médico conta para mãe o que se pergunta para ele?*  
*Existe cirurgia para aumentar o pênis? E para diminuir?*  
*O que é “não reagente” ao exame de sangue?*  
*O que é espermograma?*  
*O que é ser estéril?*  
*O que é ovário crescido?*  
*Tem algum problema quando o pênis entorta ao ficar ereto?*  
*Qual o nome que se dá para o pênis quando ele fica com uma curvatura quando endurece?*  
*O que é rachadura no pênis?*  
*O que é exame pré-nupcial?*  
*A mulher que não tem trompas tem algum problema na relação sexual?*  
*Inflamação na trompa precisa retirar?*  
*Tenho pedrinhas no seio que, às vezes, doem. O que fazer?*  
*Aonde ir para fazer cirurgia nos seios, que são muito grandes?*

## **9. Menstruação**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*Tenho 13 anos. Por que a menstruação atrasa 15 dias?*  
*O que a menina faz quando demora a menstruar?*  
*Tem idade para a pessoa menstruar ou acontece em qualquer idade?*  
*Com quantos anos a menstruação pode vir?*  
*Quando os seios começam a crescer é porque a gente vai menstruar?*  
*Quando ocorre a primeira menstruação?*  
*O que é TPM?*  
*É normal ficar nervosa antes de menstruar?*  
*Tem que tirar o absorvente íntimo para urinar?*  
*Estou menstruada há 30 dias. O que isso significa?*  
*O que é uma dor muito forte na barriga, quando estou menstruada?*  
*O que é dor na barriga durante a menstruação?*  
*O que é menarca?*  
*Quais os fatores que podem alterar o ciclo menstrual?*  
*Quais os fatores que alteram a menstruação?*  
*É normal doer quando se faz xixi durante a menstruação?*

*Pode-se pegar alguma doença quando se está menstruada?  
Quando se está menstruada se saliva mais?  
Dá para as pessoas perceberem que a menina está menstruada?  
Tem alguma posição que impeça de vaziar?  
O que são óvulo e célula?  
Manter relações sexuais no período menstrual causa endometriose?  
Sexo oral menstruada faz mal?  
Existe algum problema em transar menstruada?  
Se tiver relação sexual durante a menstruação faz mal ou pode engravidar?  
A menstruação pára na hora da relação sexual?*

## **10. Gravidez**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*Uma menina estuprada pode engravidar?  
Fui vítima de abuso sexual e minha menstruação está atrasada. O que faço?  
Se a mulher não engravidar, o espermatozóide vai para onde?  
Quero engravidar e não consigo. Estou há cinco meses sem menstruar e o médico diz que isso é normal. O que devo fazer?*

## **11. Métodos Contraceptivos**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*O diafragma deve ser colocado antes ou durante a relação sexual?  
O que é diafragma?  
Como funciona a contra-cepção de emergência?  
A contracepção de emergência pode ser usada mais de uma vez em menos de um mês?  
Explique um pouco sobre a pílula do dia seguinte.  
O que é pílula anticoncepcional e para que serve?  
Quais os efeitos colaterais da pílula?  
Quais os riscos de engravidar tomando pílula?  
Quando se começa a tomar pílula a menstruação muda de cor e volume?  
Pode-se transar durante a pausa da pílula?  
Como se usa a camisinha masculina?  
Para que serve aquele óleo da camisinha?  
A camisinha tem tamanho certo?  
A camisinha perde a eficácia se for usada embaixo do chuveiro ou na piscina?  
Por que preciso usar camisinha?  
Posso usar duas camisinhas?  
Existe uma marca recomendada de ca-misinha?  
É verdade que a camisinha reduz o prazer?  
Como é o método da tabelinha?  
O que é período fértil? Como posso usá-lo como método contraceptivo?  
O que é tabela? Como se faz?  
O que é período de abstinência periódica?  
Como se coloca a camisinha feminina?  
A camisinha feminina tem que ser colocada pelo médico?  
A camisinha feminina causar dor na relação sexual?*

*Como se usa o preservativo feminino?  
Virgem pode usar camisinha feminina?  
O preservativo feminino é mais confiável que o masculino?  
O que é anticoncepcional injetável?  
A injeção é um método seguro?  
Como funciona a injeção hormonal?  
O que é coito interrompido?  
O que é gozar fora?  
O que é DIU?  
Como se usa o DIU?  
O que é vasectomia?  
O homem que faz va-sectomia prejudica o ato sexual?  
Com quantos anos um homem pode fazer va-sectomia?  
O que é ligadura de trompas?  
Como é feita a ligadura de trompas?  
O que é espermatocida?  
Como se usa o espermatocida?*

## **12. Aborto**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*A amiga não estava grávida e tomou medicamento abortivo. O que pode acontecer?  
Tomei um medicamento abortivo e abortei um filho. Agora minha menstruação está indo e vindo. O que faço?  
Qual é o remédio que se toma para abortar?  
Abortei aos três meses de gravidez, mas tive cinco relações sexuais no período em que a médica proibiu. Isso faz mal?*



## Relações de Gênero

### 1. O Papel da Família, da Escola e Sociedade

#### Perguntas Mais Frequentes

*Como falar com minha mãe que estou namorando?*

*Tenho 14 anos e meu namorado 12 anos. Minha família não me deixa namorar. O que faço?*

*Quero saber mais sobre solidão.*

*Tenho dificuldades emocionais, não tenho para onde ir. O que fazer?*

*Tenho dificuldades de relacionamento, brigo com todo mundo, não converso com meu pai. Preciso de ajuda psicológica? Existe atendimento psicológico gratuito? Onde?*

### 2. Sexualidade nas Diversas Fases da Vida

#### Perguntas Mais Frequentes

*Os responsáveis pelas crianças têm que se preocupar com as “brincadeiras” infantis?*

*Como os pais podem falar sobre sexo com as crianças?*

### 3. Orientação Sexual

#### Perguntas Mais Frequentes

*O que é homossexualismo? O que é homossexual?*

*O que é o sexo das pessoas?*

*Como a gente sabe quando um cara é homossexual?*

*O que é um transexual?*

*O que é heterossexual?*

*O que é bissexual?*

*Tem algo errado em sentir atração sexual por alguém do mesmo sexo?*

*Namoro meninas, mas tenho desejo por meninos. O que fazer?*

*O que é androginia?*

*Como é a relação sexual de duas mulheres? E a de dois homens?*

### 4. Fantasias Sexuais

#### Perguntas Mais Frequentes

*Por que toda vez que vejo uma mulher bonita na rua, sinto vontade de me masturbar?*

*Tenho desejo sexual pela minha irmã. Isso é normal?*

### 5. Mitos, Crenças e Tabus Sexuais

#### Perguntas Mais Frequentes

*Uma pessoa que tem pênis pequeno pode aumentá-lo?*

*Qual a medida normal do pênis?*

*Para um homem adulto, existe um tamanho mínimo de pênis?*

*Quanto mede um pênis ereto?*

*O tamanho do pênis é proporcional ao tamanho do corpo?*

*As mulheres gostam mais de pênis grande ou pequeno?*

*Lavar a cabeça quando se está menstruada descontrola a menstruação?*

*Tomei guaraná em pó, mas brochei. Por quê?*

*Se a menina tem vontade de se masturbar e transar e não faz. Ela fica louca?*

*Qual o tamanho de uma vagina?*

*Porque alguns homens, após gozar, não querem tocar a mulher?*

## **6. Disfunções Sexuais**

### **Perguntas Mais Frequentes**

*Existe algum problema quando a pessoa só pensa em transar?*

*Por que não consigo deixar meu namorado me penetrar com o pênis?*

*Tenho 23 cm de pênis. Minha namorada fica ardida após a relação sexual. O que devo fazer?*

*O que é teste de ereção?*

*O que é terapia sexual?*

*Há algum remédio para a frigidez? O que fazer?*

*O que é disfunção sexual?*

*O que é ejaculação precoce?*

*O que é disfunção erétil?*

*A disfunção erétil tem cura?*

*O que é anorgasmia?*

*Por que não sinto orgasmo?*

*O que é anorgasmia primária?*

*Eu não tenho orgasmo. O que devo fazer?*

*O que é vaginismo?*

*O homem pode sentir dor na penetração e ejaculação?*

*Por que a ponta do pênis dói?*

*O que é ejaculação retardada?*

*O que é dispareunia?*





## Prevenção às Doenças Sexualmente Transmissíveis/AIDS

### 1. Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

#### Perguntas Mais Frequentes:

*Tive uma relação sexual e o preservativo estourou. Alguns dias depois, surgiram umas bolinhas na minha vagina. O que devo fazer?*

*Minha vagina está coçando e inchada. O que é isso?*

*Ter corrimento é sinal de alguma DST?*

*Inchaço na vagina é sinal de doença?*

*Minha amiga tem um corrimento vaginal amarelo. O que ela deve fazer?*

*O que significa "sexo seguro"?*

*Sexo seguro é sexo com camisinha?*

*O que são manchas pretas no pênis?*

*O que são bolinhas brancas no pênis?*

*Usamos pênis de borracha, mas somos três meninas. Precisa usar camisinha?*

### 2. AIDS (SIDA)

#### Perguntas Mais Frequentes:

*Como se pega AIDS nas relações sexuais?*

*Sexo oral transmite AIDS?*

*Posso pegar AIDS fazendo sexo anal?*

*Posso pegar AIDS pela boca?*

*Quais são as características, os sintomas, do HIV/AIDS?*

*Como posso saber se estou com AIDS?*

*Como a AIDS evolui em nosso organismo?*

*O que são doenças oportunistas?*

*AIDS se pega com beijo, aperto de mão ou abraço?*

*A AIDS pode ser transmitida por mordida de mosquito?*

*Posso pegar AIDS em banheiro público?*

*Posso pegar AIDS mesmo usando camisinha?*

*Quais são os exames e testes para detecção do HIV?*

*Como uma pessoa pode saber se está com AIDS?*

*Quais são os riscos de infecção pelo HIV no sexo anal?*

*Na relação vaginal, as mulheres correm mais riscos de infecção que os homens?*

*Nas relações sexuais entre duas meninas, quando se usa um pênis de borracha, também é preciso usar a camisinha?*

*Na relação sexual entre mulheres, pode-se pegar AIDS?*

*Como usar o filme de poliuretano (magic pack) na relação sexual? O magic plastic funciona como camisinha?*

*Quais são os remédios que combatem a AIDS?*

*Qual o tratamento para a AIDS?*

*É verdade que estão inventando uma pílula que cura a AIDS?*

### 3. Drogas e Sexualidade

#### Pergunta Mais Frequente:

*Quando se está bêbado, o sexo é melhor?*

# Bibliografia

1. ALBUQUERQUE, C. C. O atual perfil da AIDS no Brasil. In: Notas, Nº. 14, Brasília, Rede Nacional de Direitos Humanos em HIV/AIDS, 1997.
2. ALVES, B. M. e PITANGUY, J. O que é feminismo. São Paulo, Brasiliense, 1984.
3. ANDERSON, K. N. e GOLDENSON, L. Dicionário de Sexo. São Paulo, Ática, 1989.
4. ANDRADE, R. P. e MELLO, C. R. Temas de sexualidade humana. Curitiba, Relisul, 1992.
5. BASTOS, A. C. Adolescência feminina. São Paulo, Atheneu, 1992.
6. BRASIL/MEC. Parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. Brasília, MEC/SEF, 1997.
7. BRASIL/Ministério da Educação e do Desporto/Secretaria de Projetos Especiais. Diretrizes para uma política educacional em sexualidade, MEC/SPE, 1994.

8. BRASIL/Ministério da Saúde/Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. Educação em saúde escolar para prevenir AIDS e DST: manual para planejadores de currículo. Brasília, 1995.
9. BUSQUETS, M. D., CAINZOS, M., FERNANDES, T. et al. Temas transversais em educação: bases para uma formação integral. São Paulo, Ática, 1997.
10. CANELLA, P. R. B., Tóxico e adolescência: relação médico-cliente na adolescência e Adolescência e doenças sexualmente transmissíveis. In VITIELLO, N. Adolescência, hoje. São Paulo, Livraria Roca Ltda., 1988.
11. \_\_\_\_\_. Adolescência e climatério: os opostos em foco. Scientia Sexualis (Revista do Mestrado em Sexologia – UGF) 4(3): 31-42, 1999.
12. \_\_\_\_\_. Problemas da sexualidade na adolescência. GO Atual, 7(3):44, 1998.
13. \_\_\_\_\_ e VITIELLO, N. Tratado de reprodução humana. Cultura Médica, Rio de Janeiro, 1996.
14. CARIDADE, M. A. Sexualidade, corpo e metáfora. São Paulo, IGLU, 1997.
15. CARVALHO, M. A., BRITO, M. M. L. e MARIA, A. C. Sexualidade. Belo Horizonte, Ed. Lê, 1997, Vols. 1 e 2.
16. CAVALCANTI, R. C. (Org.). Saúde sexual e reprodutiva: ensinando a ensinar. Brasília, Artgraf Editora, 1990.
17. CHAUI, M. Repressão sexual. São Paulo, Brasiliense, 1987.
18. CHAVES, J. C. Ficar com: um estudo sobre um código de relacionamento no Brasil. Rio de Janeiro, Revan, 1994.
19. COSTA, A. O. Rebeldia e submissão – Estudos sobre a condição feminina. São Paulo, Vértice/Fundação Carlos Chagas, 1992.
20. COSTA, M. Sexualidade na adolescência: dilema e crescimento. São Paulo, L&M Editores, 1986.

21. DÍAZ, M. e SPICEHANDLER, J. Foro latinoamericano sobre incorporación del enfoque de género a los programas de salud sexual y reproductiva. Washington, DC, International Center for Research on Women, 1998.
22. FAÚNDES, A. Gênero, poder e direitos sexuais e reprodutivos. *Femina*, 25(7): 661-670, 1996.
23. FIGUEIRÓ, M. N. Educação sexual: retomando uma proposta, um desafio. Londrina, UEL, 1996.
24. GASQUES, G. Juventude: amor e sexo. Petrópolis, Vozes, 1988.
25. GIDDENS, A. A transformação da intimidade; sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. Magda Lopes (Trad.). São Paulo, Universidade Estadual Paulista, 1989.
26. GIKOVATE, F. Namoro – relação de amor e sexo. São Paulo, Ed. Moderna, 1993.
27. HIGHWATER, J. Mito e sexualidade. São Paulo, Saraiva, 1992.
28. LOPES, G. P. et al. Patologia e terapia sexual. Rio de Janeiro, Ed. Medsi, 1994.
29. \_\_\_\_\_, G. P., CAVALCANTI, R. e ANDRADE, R. P. Sexologia integral. Curitiba, Relisul, 1992.
30. MACRAE, E. A construção da igualdade: identidade sexual e política no Brasil. Campinas, UNICAMP, 1990.
31. MEZABARBA, J. O porquê das coisas: anatomia e fisiologia reprodutiva dos humanos. São Paulo, Ed. Autores, 1996.
32. MURARO, R. M. A mulher no terceiro milênio. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1992.
33. RIBEIRO, M. (Org.). Educação sexual: novas idéias, novas conquistas. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1993.
34. SAFIOTTI, H. I. B. O poder do macho. São Paulo Ed. Moderna, 1993.

35. SCHIAVO, M. R. Princípios e finalidades da Pedagogia do Prazer. *Scientia Sexualis* (Revista do Mestrado em Sexologia/UGF) 3(1): 74-79, 1995.
36. \_\_\_\_\_ et al. Diafragma – O estigma da barreira. *Femina* 27(8): 335-344, 1999.
37. SILVA, M. C. A. A Sexualidade feminina e as disfunções sexuais. *Scientia Sexualis* (Revista do Mestrado em Sexologia/UGF) 3(1): 115-123, 1995.
38. \_\_\_\_\_. Educação sexual. *Sex Atualidades*. Mestrado em Sexologia/UGF 1(1): 20-25, 1995.
39. SUPLICY, M. et al. Guia de orientação sexual: diretrizes e metodologia. São Paulo, GTPOS/ABIA/ECOS, 1994.
40. \_\_\_\_\_. Sexo se aprende na escola. São Paulo, Olho d'Água, 1995.
41. \_\_\_\_\_. Conversando sobre sexo. Petrópolis, Vozes, 2000.
42. TIBA, I. Adolescência: o despertar do sexo. São Paulo, Gente, 1994.
43. VERUCCI, F. A eficácia do direito igualitário nas relações de gênero. Belo Horizonte, *Revista Brasileira de Estudos Políticos*, 1991.
44. \_\_\_\_\_. Aspectos da evolução da mulher no direito e na sociedade: conseqüências sobre o papel de reprodutora. Rio de Janeiro, CEPPD, 1991.
45. VITIELLO, N. Reprodução e sexualidade: um manual para educadores. São Paulo, Editora CEICH, 1994.
46. \_\_\_\_\_. Sexualidade. Quem educa o educador. São Paulo,
47. \_\_\_\_\_. et al. Manual de dinâmicas de grupo. São Paulo, IGLU, 1997.
48. \_\_\_\_\_, CONCEIÇÃO, I. S., CAVALCANTI, R. e CANELLA, P. R. B. Adolescência, hoje. São Paulo, CEICH, 2ª. ed., 1997.
49. \_\_\_\_\_. e RODRIGUES JR., O. M. As bases anatômicas e funcionais do exercício da sexualidade. São Paulo, IGLU, 1997.
50. ZAGURY, T. O adolescente por ele mesmo. Rio de Janeiro, Record, 1996.

# Leituras Recomendadas

## [Corpo – Matriz da Sexualidade]

1. BARROSO, C. e BRUSCHINI, C. Sexo e juventude. São Paulo, Cortez, 3a. ed., 1990.
2. FUCS, G. Por que sexo é bom? Orientação para todas as idades. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1987.
3. PERES, C. A. et al. Fala, educadora! Fala, educador! São Paulo, Organon, 1999.
4. RIBEIRO, M. Sexo sem mistérios. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1992.
5. RODRIGUES, E. e VITIELLO, P. Adolescência: uma fase legal da vida. São Paulo, Organon, 2000.
6. RODRIGUES Jr. O. M. (Org.). Sexo – Tire suas dúvidas. São Paulo, IGLU, 1994.
7. SUPLICY, M. Sexo se aprende na escola. São Paulo, Olho d'Água, 1995.
8. VITIELLO, N. Sexualidade na adolescência: manual de apoio ao educador. São Paulo, Organon, 1999.

## [Relações de Gênero]

1. COSTA, A. O. Uma questão de gênero. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos/São Paulo, Fundação Carlos Chagas, 1992.
2. CUSCHNIR, L. Masculino/Feminina. Rio de Janeiro, Jaboti, 1989.
3. FUCS, G. Homem – Mulher: encontros e desencontros. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1992.
4. GUTIERRES, R. O feminismo é um humanismo. São Paulo, Andares/Nobel, 1995.
5. PAIVA, V. Evas, Marias e Lilits. São Paulo, Brasiliense, 1993.
6. PRADO, D. O que é feminismo. São Paulo, Brasiliense, 1991.
7. RIBEIRO, M. Menino brinca de boneca? Rio de Janeiro, Salamandra, 1990.
8. VERUCCI, F. e MARINO, E. Os direitos da mulher, São Paulo, Nobel, 1985..

## [Prevenção às DST/AIDS]

1. BRASIL/Ministério da Saúde/CN de DST/AIDS. Manual de controle das doenças sexualmente transmissíveis. Brasília, CN de DST/AIDS, 1997.
2. \_\_\_\_\_. Educação em saúde escolar para prevenir a AIDS e as DST – Atividades dos alunos. Brasília, Programa Nacional de DST/AIDS, 1995.
3. \_\_\_\_\_. Prevenção às DST/AIDS – Manual do multiplicador. Brasília, Programa Nacional de DST/AIDS, 1996.
4. BUCHER, R. Prevenindo contra as drogas e DST/AIDS – Cartilha do educador. Ministério da Saúde/Programa Nacional de DST/AIDS, 1995.
5. GIR, E., MORIYA, T. M. e FIGUEIREDO, M. A. C. Práticas sexuais e infecção pelo vírus da AIDS. Goiânia, A. B. Editora, 1994.
6. NAUD, G. L. et al. Doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. São Paulo, Artes Médicas, 1993.
7. PASSOS, M. R. L. et al. Doenças sexualmente transmissíveis. São Paulo, Cultura Médica, 1995.
8. PERES, C. A. (Org.). Fala, garota! Fala, garoto! São Paulo, Organon/Programa Estadual de DST-AIDS de São Paulo, 1996.



# Sites na Internet

## [Corpo – Matriz da Sexualidade]

1. [www.falaeducador.com.br](http://www.falaeducador.com.br)
2. [www.falateen.com.br](http://www.falateen.com.br)
3. [www.oneworld.org/panos](http://www.oneworld.org/panos)
4. [www.seade.gov.br](http://www.seade.gov.br)
5. [www.aguiaredes.ufpe.br](http://www.aguiaredes.ufpe.br)
6. [www.prossiga.br](http://www.prossiga.br)

## [Relações de Gênero]

1. [www.cemina.org.br](http://www.cemina.org.br)
2. [www.cepia.org.br](http://www.cepia.org.br)
3. [www.cfemea.org.br](http://www.cfemea.org.br)
4. [www.redemulher.org.br](http://www.redemulher.org.br)
5. [www.fcc.org/pesquisa/genero](http://www.fcc.org/pesquisa/genero)
6. [www.ccr.org.br](http://www.ccr.org.br)

## [Prevenção às DST/AIDS]

1. [www.unaids.org](http://www.unaids.org)
2. [www.aids.gov.br](http://www.aids.gov.br)
3. [www.pro-celula.com.br](http://www.pro-celula.com.br)
4. [www1.saude.sp.gov.br](http://www1.saude.sp.gov.br)
5. [www.ibase.org/~abia](http://www.ibase.org/~abia)
6. [www.pelavidda.org.br](http://www.pelavidda.org.br)

# Organon

O **laboratório Organon**, divisão do grupo **AKZO NOBEL**, desenvolve desde agosto de 1998 um serviço de atendimento ao adolescente. É o **Help Line Sexualidade**.

Tal serviço faz parte do **Contact Center da Organon** e responde dúvidas sexuais por telefone para adolescentes e distribui material informativo sobre sexualidade e prevenção de gravidez e de DST.

**Diretor Médico:** *Dr. Francisco Siervo*

**Gerente do Help Line:** *Eloisa Jubran*

**Psicólogos Responsáveis:** *Pedro Vitiello e Elisa Rodrigues*

**Supervisão dos atendimentos:** *Prof. Dr. Nelson Vitiello*

# Manual Organon de Orientação Sexual

Realização:



Coordenação:

**Marcio Ruiz Schiavo**



 **Acrobat Reader!**

*Manual Organon de Orientação Sexual.* ©2002. Todos os direitos são reservados.  
A reprodução total ou parcial de seu conteúdo é proibida para uso comercial.  
A reprodução ou apresentação para fins estritamente pessoais e de pesquisa é permitida desde que mencionada a fonte.