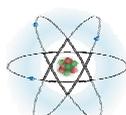


# Caixa de dúvidas



## Algumas das dúvidas colocadas

### **Eu gostava de saber o que é a virgindade.**

Ser virgem é algo sentido individualmente, é um conceito muito pessoal. Para muitos será nunca ter tido relações sexuais, para outros é o rompimento do hímen, para outros será muitas outras coisas...

Hímen, o que é o hímen? Hímen é uma pele muito fina que existe na entrada da vagina. O hímen pode ser diferente de mulher para mulher, é através desse orifício que as secreções e o sangue menstrual saem da vagina. Alguns hímens sangram quando se rompem nas primeiras relações sexuais, outros, por serem mais flexíveis, alargam e não sangram. Também se pode dar o caso de a mulher não ter hímen ou outros casos mais complicados em que o hímen não tem orifício. Nestes casos o médico tem de perfurar o hímen para a menstruação poder sair.

Mas será que ser virgem é não ter rompido o hímen???

Então só as raparigas é que são virgens???

E aquelas raparigas que nunca tiveram relações sexuais e que não têm hímen???

E aquelas em que o hímen rompeu por alguma razão antes da primeira relação sexual ?

A virgindade é ainda hoje um tema muito polémico, por mil e uma razões, religiosas, culturais, pessoais, e outras. Mas se procurares uma enciclopédia ou um dicionário, descobres: virgem, pessoa que nunca teve relações sexuais.

E eis que se faz luz... então:

O tampão não tira a virgindade! Quem se masturba não deixa de ser virgem, mesmo que a masturbação seja a dois!

Os rapazes também são virgens!

Relativamente à virgindade ouvem-se ainda muitas histórias, muitas ideias feitas e muitos tabus: existem alterações no corpo quando se perde a virgindade? Será que quando se tem a primeira relação sexual dói?

O teu corpo não se altera em nada porque tiveste relações sexuais. Talvez te sintas diferente, mas fisicamente o teu aspecto é o mesmo. O que por vezes sucede é que ao sentires-te diferente, comportas-te de modo diferente, podes sentir-te mais bonita, mais desejado, confiante e amado. É só!

De certeza que já ouviste da boca de alguém a história de que a primeira relação sexual é muito dolorosa. Existem muitas histórias, de todas as espécies e feitios, mas na realidade, a primeira relação sexual não tem necessariamente que implicar dor. Os mitos acerca do rompimento do hímen, da penetração, são passados de boca em boca, de geração em geração. É claro que a precipitação, a falta de confiança, o não te sentires preparada, o medo, a ansiedade podem fazer com que os teus músculos fiquem mais rígidos, que a tua vagina não lubrifique. Nestas circunstâncias a relação sexual pode ser dolorosa (tanto para a rapariga como para o rapaz). Quando um casal se sente preparado para ter uma relação sexual, quando o momento é o certo, quando dispõem de todo o tempo só para vocês, basta deixar crescer o desejo, relaxar e desfrutar o momento. As carícias, os gestos ternurentos, as palavras ditas com amor, podem ajudar a descontraír.

## **Com que idade é que se faz sexo?**

A idade certa és tu que decides. Porém se as dúvidas e as questões dançam na tua cabeça é melhor parares para pensar. Não existe uma idade, uma hora ou um espaço indicado ou aconselhado. Para ti a idade certa pode ser uma, para o teu amigo outra. Tudo depende dos teus sentimentos, do teu desejo, da tua segurança, do teu sentido de responsabilidade, da tua maturidade física e afectiva. As ideias ou os tempos das outras pessoas não te obrigam a nada. Mas existem algumas opções que deves tomar antes da decisão final:

- falar com o teu parceiro ou parceira sobre os vossos sentimentos e desejos, para saber se uma relação sexual "completa" é um desejo de ambos ou apenas de uma das partes;
- informa-te sobre os métodos contraceptivos e as infecções sexualmente transmissíveis;
- decidir em conjunto quais os métodos a usar.

Estas opções convivem com a paixão e o sentimento e permitem que a tua primeira relação sexual seja uma experiência mais gratificante. Só um último conselho, a primeira relação sexual é um momento especial, como tal precisa do seu próprio tempo e do seu próprio espaço. Sem pressas e receios. Com tempo, confiança, descontração, amor e desejo.

## **Devemos usar preservativo?**

É a única maneira de ter relações sexuais sem se preocupar com doenças sexualmente transmissíveis como a SIDA. Pode ser usado com outros métodos anticoncepcionais. Os mais confortáveis são os lubrificados, que também são os mais eficientes. Não é aconselhável usar cremes, óleos ou vaselinas para lubrificar, se for necessário usar lubrificantes específicos é preferível, para os que já contém spermicidas, que estes sejam à base de água.

O preservativo masculino é um método contraceptivo muito antigo, a sua forma e o material utilizado tem vindo a evoluir ao longo dos tempos mas o princípio continua a ser o mesmo: o preservativo retém o esperma, que assim não pode encontrar o óvulo, fecundando-o e originando uma possível gravidez. O preservativo também sempre foi utilizado como forma de prevenir infecções sexualmente transmissíveis (IST), e hoje é mesmo considerado o método mais importante para prevenção do contágio, nomeadamente do VIH, hepatites B e C, herpes genital e sífilis.

## **Como se usa o preservativo?**

O preservativo é um invólucro de latex/borracha fina, que vem enrolado e é colocado no pénis erecto antes de qualquer contacto genital. O preservativo funciona como uma barreira física que impede os espermatozóides de entrarem na vagina evitando assim uma gravidez.

## **Como colocar um preservativo?**

- Coloca o preservativo só quando o pénis estiver em erecção e antes de qualquer contacto genital. Se não fores circuncidado debes puxar para trás o prepúcio, (pele que cobre a ponta do pénis) antes de colocar o preservativo;
- Aperta com os dedos a ponta do preservativo - reservatório ou depósito- para expulsar o ar (o ar em excesso pode fazer com que este rebente);
- Desenrola então o preservativo ao longo do pénis até chegar à base;
- Certifica-te que o depósito do preservativo se encontra vazio para receber o esperma;

Logo a seguir à ejaculação, enquanto o pénis se encontra em erecção, retira-o com cuidado - tem atenção para não derramares nenhuma porção de esperma- fecha-o com um nó e deita-o no lixo, nunca na sanita.

Qualquer tipo de prática sexual não protegida, constitui um risco de contágio de infecções sexualmente transmissíveis quando uma das pessoas está infectada (e às vezes não sabemos), pelo que o preservativo tem um papel fundamental nesta prevenção, quer se trate de pessoas homossexuais ou heterossexuais, quer estejamos a falar de coito anal, vaginal, oral ou mesmo ejaculação sobre a vulva.

### Que cuidados devo ter com os preservativos?

- Verifica sempre a data da validade impressa na embalagem do preservativo. No caso de estar fora de prazo ou de a embalagem estar danificada, **não utilizes** esse preservativo;
- Confirma que tem certificado de qualidade;
- Nunca debes usar um preservativo mais do que uma vez;
- Conservar a embalagem em lugar fresco e sem contacto directo com o sol ou com temperaturas mais elevadas;
- Abrir a embalagem com cuidado sem utilizar objectos cortantes e evitar que as unhas ou anéis rompam o preservativo;
- O preservativo não é reciclável, nem reutilizável;

Embora seja muito raro, há pessoas que podem fazer alergia ao latex. Se isso acontecer debes consultar um serviço de atendimento e de aconselhamento juvenil ou o centro de saúde. Actualmente já existem no mercado preservativos de outros materiais não alérgicos.

## **O amor e o sexo é a mesma coisa?**

O amor e o sexo não são a mesma coisa.

É possível ter relações sexuais, simplesmente a partir do desejo ou da atracção sexual e que tais relações sejam satisfatórias. No entanto, a segurança emocional e a expressão da afectividade proporcionam geralmente um maior grau de entrega e satisfação.

Devemos ter em conta que, para a maior parte das pessoas, as relações sexuais são mais satisfatórias quando se dão num contexto de intimidade e afecto e, embora isto continue a ser, em geral, pelos estudos existentes e pelo que dizem, mais importante para as mulheres, parece ser também cada vez mais evidente e importante para os homens.

## **Quem devia começar primeiro, o rapaz ou a rapariga? Em que altura se deve fazer?**

Enfrentas novos desafios para os quais também é necessário saber dizer que sim e saber dizer que não, por muito difícil que seja. Dizer não pode ser muito difícil, triste, especialmente se formos mal entendidos. Sejas rapaz ou rapariga não te deves sentir pressionado para um namoro que não desejas ou para uma relação sexual para a qual não estás preparado.

- "Mas o meu namorado diz que me deixa se eu não tiver relações sexuais com ele... "

- "Mas a minha namorada quer fazer amor sem preservativo...

Sentes-te empurrado, pressionado... "

- "Todos os rapazes da minha idade já não são virgens..."

- "A minha namorada deixou-me porque eu não quis ter relações sexuais. Agora tem outro namorado. Os meus amigos só gozam comigo porque não quis fazer amor com ela. Acho que ainda não estava preparado".

Procura escutar atentamente o que te dizem os teus sentimentos, os teus desejos. Não tens que te sentir obrigado/a a fazer amor com o teu namorado/a só porque ele/ela quer, então é o teu querer e a tua vontade? Quem ama não faz chantagem, não ameaça. Quem ama respeita e apoia. Quando cedemos a pressões fazemos o que os outros desejam, sem ter em conta o que sentimos. Quando não temos coragem de dizer não, nasce o desconforto. Temos a sensação de ser desrespeitados, ignorados e incompreendidos. Procura falar abertamente com o teu namorado/a. Diz-lhe o quanto gostas dele/dela, o quanto também o/a desejas e também o quanto estás confuso/a...Ele vai entender. Que história é essa da tua namorada não querer usar preservativo? Usar preservativo é um acto de amor e respeito para com nós próprios e para com o nosso parceiro ou parceira. "Se não fizeres amor comigo sem preservativo, deixo-te...Se queres usar preservativo é porque já não és virgem...eu cá não uso preservativo". Nestas situações é muito importante conseguir dizer que não!! Saber dizer é muito fácil, agora conseguir é outra história. Tens medo de ser rejeitado, ridicularizado.

Sim, é mesmo, as decisões também implicam saber ouvir sim e não....

Passemos para um cenário diferente. Percebes que chegou o momento de dizer que sim. Sentes-te compreendido/a, amado/a. Depois de muito conversar, de acertar algumas agulhas e limar outras tantas arestas, uma simples troca de olhares, um beijo mais caloroso fazem soar as campainhas..sim!sim!!sim! Sentes aquela vontade de murmurar baixinho, sim!