



Práticas Sexuais e Prevenção na Adolescência

Projeto
Direitos Sexuais
e Reprodutivos
nas escolas.



S · O · S
CORPO

GÊNERO E
CIDADANIA

S.O.S. CORPO - GÊNERO E CIDADANIA

Rua Real da Torre, 593 - Madalena - 50610-000 - Recife - PE - Brasil
Tel.: (81) 445.2086 - Fax: (81) 445.1905
E-mail: sos@soscorpo.org.br

Apoio:

Unicef

The John D. And Catherine T.
MacArthur Foundation

Redação:

Ana Paula Portella, Carla Batista, Taciana Gouveia e Vania Maia

Redação Final:

Taciana Gouveia

Revisão:

Fátima Ferreira e Rosana Lucena

Conselho Editorial:

Maria Betânia Ávila, Solange Rocha e Taciana Gouveia

Produção Executiva:

Fátima Ferreira e Márcia Lorangeira

Projeto Gráfico:

André Moraes

Ilustrações:

"Saúde Reprodutiva e AIDS - Mulheres" (Grupo Pela Vidda, Rio de Janeiro, 1996)
e Charles Moura, adaptado de "Para Viver o Amor"(IDAC/SOS Corpo/CNDM - 1989)

Editoração Eletrônica:

Romag Computação Gráfica Ltda.

Impressão:

Provisual Divisão Gráfica (81) 423.7244

Tiragem:

1.500 exemplares

Apoio:

UNICEF

The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation

2 Edição

Recife, abril de 2000

Práticas Sexuais e Prevenção na Adolescência

Índice

1. Para início de conversa 08
2. Sexualidade 12
3. Corpo 22
4. Contracepção 40
5. Gravidez na adolescência 50
6. Prevenção 58
7. Aborto 70
8. Direitos sexuais e reprodutivos 78
9. Bibliografia 84

1

Prá início
de conversa

Tudo o que se vê não é igual ao que a gente viu a um segundo / tudo muda
o tempo todo no mundo / não adianta fugir / nem mentir para si mesmo /
Agora há tanta vida lá fora e aqui dentro sempre / como uma onda no mar
(Como uma Onda - Lulu Santos)

Adolescência.... essa palavra parece até que é mágica, pois basta pronunciá-la que imediatamente nos vem a idéia de um momento especial, inesquecível. Quando a gente tem nove, dez anos, bate uma vontade que o tempo passe bem rápido para que chegue logo o dia de ser adolescente. Já quando ficamos adultos/as vez por outra surge uma saudade e aí a gente suspira e diz: como era gostoso ser adolescente!

Tem uma música de Caetano Veloso que diz assim, "caminhando contra o vento/ sem lenço e sem documento/ num sol de quase dezembro/ eu vou". O nome dessa música é "Alegria, Alegria" e parece muitas vezes que ser adolescente é exatamente isso: uma alegria de quem vai de peito aberto ao encontro da vida, um tempo de sonhar, acreditar, e inventar tudo o que se deseja ser e fazer.

É um tempo urgente, que se vive com muita pressa, antes que a vida adulta, e

suas responsabilidades e seriedade, cheguem e acabem com a festa. Pois é, a sociedade e as pessoas têm, na maioria das vezes, essa imagem da adolescência. É uma idéia meio romântica, como se a vida fosse uma novela ou um conto de fadas. Ainda por cima é tudo dividido, radical, sem meio termo: ou se considera os/as adolescentes como bonitos/as saudáveis, alegres, felizes ou então são irresponsáveis, chatos/as, rebeldes, instáveis.

Mas, será que é assim mesmo? Será que a adolescência é sempre essa confusão, esses sentimentos à flor da pele, essa alegria sem fim, essa falta de responsabilidade?

Todo mundo que é, ou foi adolescente, sabe por experiência própria que as coisas não acontecem assim. É claro que esse momento da vida é pleno de mudanças importantes no corpo, no pensamento, na emoção. Mas não dá para pensar e tratar todos/as os/as adolescentes como se fossem iguais! Tem muitos/as jovens que são super responsáveis, trabalham, estudam, cuidam da casa, participam de movimentos sociais; enquanto outros/as só querem mesmo é saber de curtir a vida, experimentar, se divertir.

Tudo isso varia de pessoa para pessoa, de sociedade para sociedade e dependem de muitas coisas, como por exemplo, ser homem ou mulher, da classe social a que se pertence, da raça, do lugar onde se vive e por aí vai....

Os livros, as pesquisas, os meios de comunicação, a escola e os/as profissionais de saúde costumam afirmar que a adolescência é a fase da vida que vai geralmente dos 12 aos 18 anos e é o momento em que as pessoas se preparam para serem adultas, principalmente por causa das mudanças que ocorrem na vivência sexual e reprodutiva.

Essas mudanças no corpo, na emoção e no pensamento são muito importantes e é preciso que os /as jovens tenham informações e condições para refletir, escolher e viver esse momento com prazer, saúde e dignidade.

Foi pensando nisso que escrevemos esta cartilha. Nela iremos conversar sobre sexualidade, corpo, prazer, tesão, saúde e também sobre direitos. Esperamos que ela possa lhe ajudar a viver a adolescência com alegria, afeto, beleza e liberdade.

Taciana Gouveia

2

Sexualidade

Quando um certo alguém desperta o sentimento é melhor não resistir e se entregar/
me dê a mão vem ser a minha estrela /complicação tão fácil de entender / vamos dançar/
luzir a madrugada / inspiração prá tudo que eu viver
(Um Certo Alguém-Lulu Santos e Ronaldo Bastos)

Todo mundo sabe, porque está vivendo, já viveu ou escuta sempre falar, que a adolescência é o momento da vida em que a sexualidade desperta. Mas o que será mesmo que isto quer dizer?

Se pensarmos com um pouco de atenção nas nossas experiências, no que acontece com o corpo, o sentimento e o pensamento, vamos perceber que não é exatamente desse modo que as coisas se passam, ou seja, não é de um dia para o outro que as meninas e os meninos começam a se interessar e ter sensações relacionadas à sexualidade. Quem não lembra das brincadeiras de olhar, tocar, conhecer o próprio corpo e o do outro, a curiosidade, o mistério...

Você lembra de alguma dessas experiências?
Se quiser anote no espaço abaixo:

[illegible]

Foram descobertas e sensações boas, não é? Mas será que tinha alguma coisa difícil, sentimentos como vergonha, medo ou culpa? Quase sempre essas brincadeiras e descobertas não se conta para ninguém, principalmente para mãe ou pai. Por que será que é assim, por que tem sempre tanto mistério e silêncio quando o tema é sexualidade?

Vamos conversar um pouco sobre isso e tentar entender que há uma grande diferença entre fazer as coisas escondidas, não ter informações sobre o assunto e ter direito à intimidade e privacidade. Então a primeira coisa que é preciso saber é que a sexualidade é algo que vamos experimentando e aprendendo durante toda a vida.

Aprendendo? Pois é, diferente do que muita gente pensa, a sexualidade não é um processo biológico, que só tem a ver com órgãos sexuais e hormônios. Cada cultura, cada sociedade e cada pessoa vai formando a sua compreensão e vivência da sexualidade. Ou seja, os comportamentos, os desejos, as idéias são tanto individuais como sociais.

Mas as pessoas mudam e as sociedades também e isso se reflete no modo como se

pena e se vive a sexualidade. Coisas que antigamente se acreditava que eram verdades, hoje em dia nem se leva mais a sério. Por exemplo: até pouco tempo atrás se pensava que as mulheres não sentiam desejo sexual, que elas só transavam para poder engravidar. Por isso, todo mundo reprimia a sexualidade das mulheres: elas não podiam mostrar interesse, desejo ou prazer sexual. Tinham que satisfazer seus maridos (sim, porque as mulheres só podiam transar depois de casadas) e pensar apenas em ter filhos/as. Até o marido era escolhido pela família!!! Se elas não agissem assim, eram discriminadas e até expulsas dos lugares onde viviam. Os homens, ao contrário, podiam ter relações sexuais quando quisessem, com suas esposas e com outras mulheres. Quanto mais cedo eles comesçassem sua vida sexual, mais valorizados eles eram pela sociedade.

Já dá para perceber que as coisas não mudaram tanto assim, não é? Pense um pouco e escreva:

Mulheres

O que mudou

O que não mudou

Homens

O que mudou

O que não mudou

Pois é, ainda existem muitos preconceitos na nossa sociedade. Se não, como explicar o fato de que as mulheres, sejam elas jovens ou adultas, serem chamadas de "galinhas" quando ficam com muitos rapazes ou já tiveram muitos namorados? No que elas são diferentes dos homens, que têm muito mais liberdade de se relacionarem com quem quiserem?

E as discriminações que os gays e lésbicas sofrem todos os dias? Não podem namorar na frente de ninguém e nem mesmo apresentar para suas famílias as pessoas por quem estão apaixonados/as! Tudo isso é muito injusto e causa sofrimento. É por isso, que as pessoas, principalmente as mais jovens, terminam por pensar e viver o sexo como se fosse uma coisa feia, misteriosa, cheia de proibições e medos, quando deveria ser uma história boa, que dá prazer e alegria.

Mas, afinal de contas, o que é a sexualidade?

Antes de começarmos a conversar, que tal usar o espaço ao lado para expressar sua idéia sobre sexualidade? Pode ser um desenho, uma frase, uma palavra.

Como já vimos anteriormente, muitas pessoas acreditam que a sexualidade é uma necessidade física, como comer, beber água, fazer xixi. Um instinto, como se diz por aí. Mas, se vocês pensarem bem nas suas próprias experiências, num instante vão descobrir que é bem diferente, não é? Para o desejo acontecer não basta apenas a ação dos hormônios, mesmo eles sendo muito fortes na adolescência. O fundamental é que a pessoa se sinta estimulada e aí pode ser uma lembrança, uma imagem, um toque, um cheiro, uma música e tantas outras coisas. Têm momentos da vida que o tesão fica mais forte, em outros ele nem aparece, e isso é completamente normal. Afinal, a vida de todo mundo é repleta de muitos acontecimentos, bons e maus, e isso se reflete na sexualidade. Os afetos também são muito importantes, gostar de alguém, ter carinho, amizade, respeito, confiança, levam as pessoas a quererem ficar juntas, se conhecerem, se tocarem, terem prazer uma com a outra. Além disso, na vivência da sexualidade também entra o pensamento, não é só emoção, a razão funciona o tempo todo e é o que faz as pessoas escolherem o momento, o/a parceiro/a, o que se quer, ou não, experimentar.

Também é muito comum se pensar que sexualidade é apenas transar, ou seja, algo que acontece entre duas pessoas, jovens ou adultas, onde tem que haver contato entre os órgãos genitais e penetração do pênis na vagina. Esta é uma forma muito antiga de se pensar na sexualidade e está ligada à idéia de que transar tem a ver só com reprodução, com engravidar e ter filhos/as. Mas reproduzir é apenas uma das coisas que pode acontecer quando as pessoas matêm relações sexuais, só que não é a única. Uma experiência sexual legal e gostosa oferece muitas outras possibilidades. Pode ser realizada sozinho/a ou com outra pessoa. Beijar, abraçar, acariciar, cheirar, tocar, lembrar, imaginar podem dar muito prazer e alegria, não é verdade? É possível experimentar várias coisas com o próprio corpo e com o das outras pessoas, só não vale quando provoca sensações desagradáveis, angústia, medo nas pessoas envolvidas, ou quando um dos dois não está a fim. Na vivência sexual não se pode nunca obrigar alguém a fazer o que não está com vontade, nem permitir que os outros façam isto com você. É um direito seu não se submeter a atos que você não deseja. Infelizmente ainda é muito comum que os

rapazes queiram transar com as namoradas dizendo que assim elas estão lhe dando "uma prova de amor". Isto é um grande absurdo, pois transar com quem se gosta pode ser ato de amor, paixão, carinho, respeito, mas nunca pode ser "prova" de nada. Fazer sexo é uma experiência maravilhosa, que deve ser compartilhada e desejada pelas pessoas que estão envolvidas, não deve ser jamais uma obrigação, um constrangimento e muito menos um ato de violência.

O que é que eu faço com esse tesão?

Quando se fala em sexualidade quase todo mundo tem muitas dúvidas e inseguranças com relação às práticas, sentimentos e sensações. Por isso, iremos agora conversar um pouco sobre aquelas mais comuns. Vamos lá?

Masturbação:

a masturbação é o ato de tocar e acariciar os genitais em busca de prazer. É uma forma legal e gostosa de conhecer o próprio corpo e as sensações que ele pode produzir. Algumas pessoas usam a imaginação para isso e fantasiam situações com pessoas que desejam. A masturbação possibilita um contato mais próximo com os próprios desejos, sejam eles realizáveis ou não. Saber o que se quer e o que se gosta é fundamental para que se possa sentir-se bem e feliz do jeito que se é. A masturbação é um modo de viver a

sexualidade que começa desde a infância e continua em todas as etapas da vida, mesmo quando se está namorando ou mesmo casado/a. Ela tem a ver com a intimidade de cada pessoa, mas também é muito prazerosa quando feita a dois, durante a transa.

Virgindade

Qual é a época certa para a primeira vez? Ora, se todas as pessoas são diferentes, têm corpos diferentes, tesão e jeito de ter prazer diferentes, nada mais lógico que comecem a transar em épocas diferentes, independente de ser menino ou menina. Cada pessoa é quem tem o direito e as condições para decidir qual é o melhor momento para perder a virgindade. O que é certo é que ninguém deve transar sem estar com tesão, só porque o/a outro/a quer. Transar, só quando se tem desejo, vontade, antes ou depois do casamento, não importa a data. O que importa é o jeito de começar a fazer sexo: desde o início tem que ser uma coisa legal, curtida, pensada e protegida. Com camisinha sempre!

Tesão

O tesão tem a ver com o prazer que se sente com o próprio corpo: sensações na pele, na boca, nos genitais, nas mãos, na nuca ou qualquer outra parte do corpo. Estas sensações podem ser despertadas quando você se toca, ou quando lhe tocam, quando sente um cheiro, quando vê algo ou

alguém que deseja, quando pensa, se emociona, fantasia.

Tesão, paixão e amor nem sempre estão juntos. Às vezes é possível namorar e gostar muito de uma pessoa e ter momentos em que não se está com vontade de transar com ela por cansaço, preocupação, envolvimento com um trabalho ou estudo, são muitos os motivos. Há pessoas que preferem transar quando estão mais envolvidas com alguém, quando estão apaixonadas e isso também é muito pessoal. Há outras que preferem transar com menos envolvimento. E tudo isso vale para mulheres e homens, é independente da idade!

É muito importante saber que o desejo e o afeto que as pessoas sentem não são obrigatoriamente dirigidos para o sexo oposto. Isso, como todas as outras coisas, varia de pessoa para pessoa, podendo também mudar ao longo da vida. Tudo isso é normal e faz parte do modo que cada um/a escolhe para viver a sua sexualidade e ter afeto e prazer na vida. O que atrapalha e está completamente errado é o preconceito e a discriminação. Todas as pessoas têm direito de ser respeitadas em sua intimidade e no seu desejo. É como diz a canção: "qualquer maneira de amor vale a pena/ qualquer maneira de amor vale amar."

Em busca do prazer

Quando duas pessoas buscam o prazer existem muitas maneiras dele ser alcançado, mas todas só dependem delas próprias. Dançar, ir ao cinema, conversar, sair para tomar um sorvete, ficar sozinho/a pensando no outro/a, ouvir uma música e lembrar de coisas boas que aconteceram: um olhar, uma brincadeira. O prazer pode estar em qualquer coisa ou fato que nos aproxime do/a outro/a. Portanto, não é só a relação sexual que é uma fonte de prazer.

Ficar

Pode ser um encontro casual ou não, onde duas pessoas ficam trocando carinhos, beijos, experimentando uma troca afetiva e erótica sem compromissos, sem querer dizer que estão namorando. E, se for da vontade dos dois, aí até poderão sair outras vezes e quem sabe começar a namorar. Mas se não namorar, não tem problema, essa é uma vivência, um aprendizado, um modo de conhecer a si mesmo e às outras pessoas.

Transa

É o contato mais íntimo entre duas pessoas, que podem ser de sexos diferentes ou do mesmo sexo. Para transar, geralmente se tira a roupa, há muita troca de carícias em todas as partes do corpo. Algumas transas podem ter penetração do pênis na vagina

ou no ânus, mas isso não é uma obrigação. Geralmente, as pessoas chegam ao orgasmo (gozo), mas às vezes isto não acontece e não é nada demais. A relação sexual pode ser uma experiência muito boa, com muito afeto, carinho, ternura e prazer para as pessoas que a vivenciam.

Orgasmo

O corpo todo é uma grande fonte de prazer. Os genitais são apenas os pontos mais evidentes e intensos. A intensidade do orgasmo pode ser a mesma para as mulheres e para os homens, mas o orgasmo se manifesta de forma diferente. Quando um homem se excita o pênis fica duro e levanta: ele tem uma ereção. O coração bate mais rápido, os músculos ficam tensos, há um aumento na transpiração e a base do pênis se contrai. O orgasmo masculino é desencadeado pela estimulação da glândula (cabeça do pênis) e do corpo do pênis e, na maioria das vezes, vem junto com a ejaculação. Já a mulher, quando está excitada, fica com o bico dos seios duros, o clitóris incha, a vagina fica úmida e se alarga, toda a área genital fica mais sensível, a respiração e o coração ficam mais apressados.

Muita gente discute por aí se o orgasmo feminino acontece quando ela é penetrada (orgasmo vaginal) ou quando o clitóris é

manipulado (orgasmo clitoridiano). Ninguém tem uma resposta certa pra isso, mas sabemos que é mais fácil para uma mulher gozar quando o clitóris é acariciado. A sensação de prazer que vem destas carícias se transfere para outros lugares do corpo e isso ajuda muito a aumentar o prazer da penetração.

O mais importante é saber que o orgasmo e o prazer variam muito de pessoa para pessoa e, na verdade, são coisas que se vai aprendendo ao longo da vida, na prática, enquanto se masturba, se fica, se namora, se transa. Basta ir descobrindo o que se gosta e o que o/a outro/a curte, lembrando sempre que tem que ter muita confiança e muito respeito mútuo. Não vale nunca fazer o que não se quer nem obrigar ninguém a fazer o que não quer.

Por fim, para que as pessoas e, principalmente os/as jovens tenham uma boa experiência sexual é fundamental que a sociedade ofereça informações corretas e sem preconceitos sobre corpo, sexo e reprodução; serviços de saúde gratuitos e de qualidade, além de mudanças nos valores e o fim dos preconceitos para que todas as pessoas, independente da idade, sexo, raça e classe social, tenham o direito e a liberdade de viver seus desejos e sua sexualidade com alegria e prazer, sem esquecer, é claro, de usar a camisinha!

3

Corpo

Não pensem que é um papo torto, é só um jeito de corpo /
não precisa ninguém me acompanhar (*Jeito de Corpo - Caetano Veloso*)

Vocês já perceberam que é através do corpo que entramos em contato com o mundo?

Pois é, é através dele que nos relacionamos com as pessoas e as coisas, expressamos nossos sentimentos, afetos. É o que dá a cada ser humano o seu jeito próprio é único, a sua cara e a sua identidade.

O corpo não é só o conjunto de esqueleto, músculos, tecidos, sangue, cor do cabelo e outros processos que formam a base biológica dos seres humanos.

O corpo também tem a ver com tudo o que se aprende, com as normas, regras e valores de cada sociedade, com as emoções. Portanto, conhecer o corpo é também conhecer os valores, preconceitos, tabus e padrões de beleza da sociedade em que se vive.

Na adolescência o corpo é motivo de muitas inquietações, incertezas e também descobertas e experiências gostosas. Têm dias que nos sentimos super felizes com o corpo que temos, já outras vezes se pudéssemos trocaríamos de corpo na mesma hora !

Por que não pensar um pouco nesse assunto?

Quando eu gosto do meu corpo :

Quando eu não gosto do meu corpo.

Conhecer e cuidar do corpo também é fundamental para que se tenha uma vida saudável e isso não se faz apenas indo ao posto de saúde, quando se está doente ou tomando remédios. Para que as pessoas sejam saudáveis é fundamental que elas possam morar dignamente, com condições de higiene adequadas, tenham acesso a serviços de saúde de qualidade, bom transporte, trabalho digno, segurança, boa escola, cultura e lazer. Sabemos que em sociedades como a nossa, onde há muita injustiça e pobreza, são poucas as pessoas que vivem em condições tão boas.

Para mudar esta situação é necessário que as pessoas se organizem e lutem por seus direitos.

Contudo, para que se possa construir uma sociedade mais justa e viver com saúde e prazer é muito importante que se tenha informações. Conhecer o corpo, saber como funciona, suas mudanças e processos, ainda mais quando se está vivendo um momento tão importante como a adolescência.

Como já vimos, não se deixa de ser criança e se transforma em adolescente da noite para o dia. Durante anos o nosso corpo se modifica aos poucos. A partir dos 10 anos, mais ou menos, algumas transformações são mais fortes e estão ligadas à sexualidade e à reprodução. As mais visíveis e mais importantes são as seguintes:

- a pele fica mais oleosa e quase sempre aparecem as espinhas;
- a musculatura se desenvolve e o corpo vai tomando os contornos e jeitos de homem ou mulher;
- a voz dos meninos muda: ora é grave, ora é aguda e isso é bem normal;

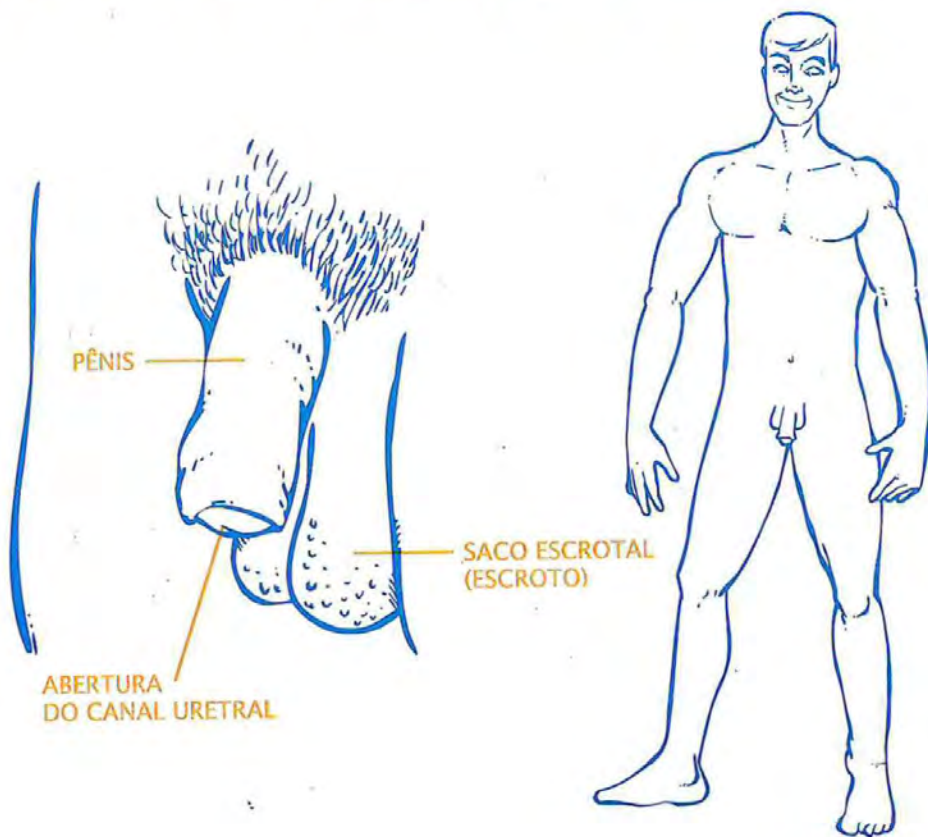
- surgem os pelos no púbis e nas axilas, aumentam os pelos das pernas; os meninos ficam com barba e bigode;
- os seios das meninas crescem, elas começam a ovular e menstruam;
- os meninos começam a produzir espermatozóides e o pênis cresce mais rapidamente.

Todas essas mudanças ocorrem por causa da produção dos hormônios sexuais que preparam o corpo para a sexualidade adulta e a reprodução. Por isso, vamos conhecer melhor a anatomia e fisiologia dos órgãos sexuais e reprodutivos?

Os genitais são os órgãos diretamente ligados às atividades sexuais e reprodutivas, ou seja, à sexualidade, e à possibilidade de ter filhos/as.

Com exceção dos seios das meninas, os órgãos genitais se localizam na pélvis e se dividem em internos e externos, tanto no corpo feminino, quanto masculino.

Anatomia e fisiologia genital masculina / Órgãos externos



Pênis: é a parte do corpo que se destaca para fora. É um órgão muito sensível, seu tamanho varia de homem para homem e é coberto por uma pele fina que forma uma espécie de prega muito sensível na ponta, chamada de *glândula*. Nela existe o *orifício da uretra*, por onde sai a urina e o esperma. O pênis é formado por tecidos esponjosos e cheios de vasos sanguíneos que se enchem de sangue durante a excitação sexual. É por isso que o pênis cresce, fica duro e quente quando os rapazes sentem tesão. Se o tesão aumenta, o rapaz ejacula, expele o *sêmen* (líquido que transporta os espermatozoides) e depois disso o pênis fica mole novamente.

Saco escrotal ou escroto: é uma bolsa de pele fina e enrugada, que se localiza atrás do pênis e carrega os testículos, formando uma área de muita sensibilidade.

Testículos ou gônadas: são duas glândulas formadas por um novelo de canais que, se fossem esticados, teriam em torno de 196 metros de comprimento. São nestes canais, chamados *seminíferos*, que os espermatozoides são produzidos.

Epidídimo: é outro canal, também enrolado, onde os espermatozoides amadurecem antes de serem expelidos pela ejaculação.

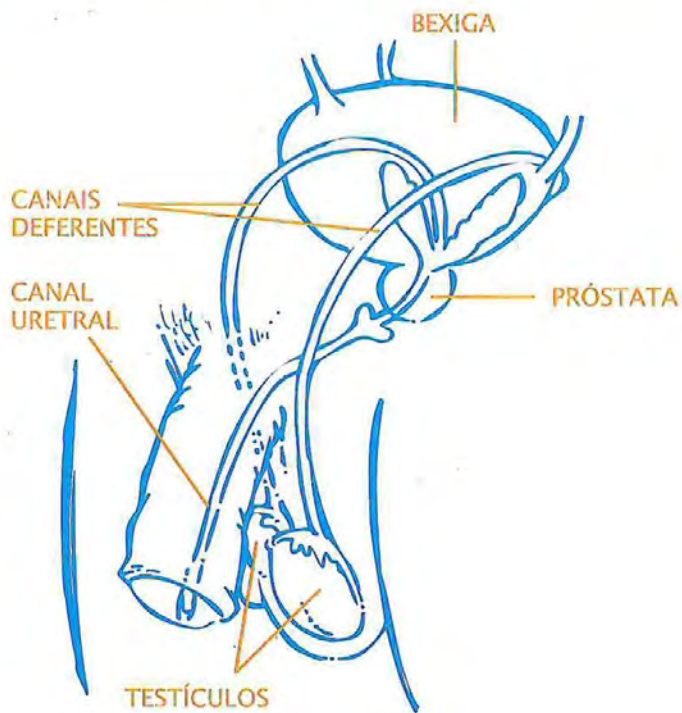
Canais deferentes: estes são menores, têm cerca de 28cm e fazem o caminho para os espermatozoides entre os testículos e a uretra, passando pela vesícula seminal e pela próstata.

Vesícula seminal: é uma glândula que produz o líquido nutritivo (sêmen) que mantém os espermatozoides vivos e em movimento.

Próstata: fica embaixo da bexiga e produz uma substância lubrificante que torna o sêmen mais fluido, funciona como uma válvula, impedindo que o rapaz urine durante a ejaculação.

Diariamente, são produzidos cerca de 30 milhões de espermatozoides. Este processo se chama *espermatoogênese*.

Anatomia e fisiologia genital masculina / Órgãos internos





A espermatogênese

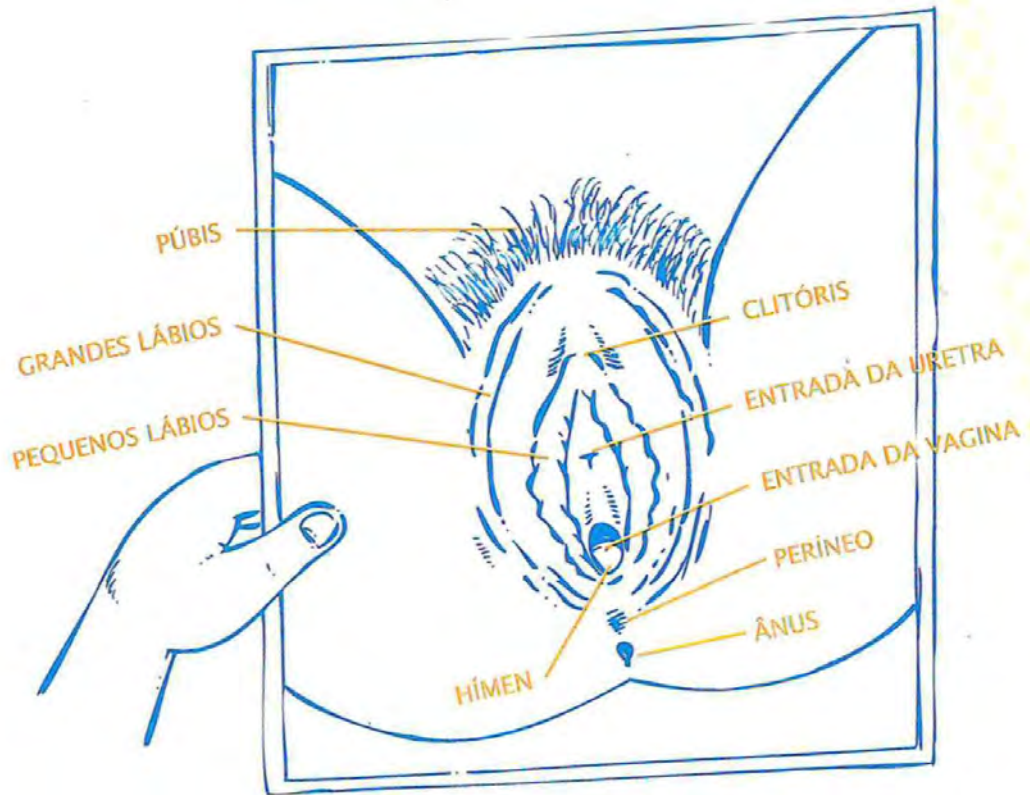
1. os espermatozoides são gerados nos testículos, amadurecem e ganham uma cauda no epidídimo;
2. passam pelos canais deferentes e vão para a vesícula seminal onde existe o sêmen que os mantém vivos e móveis;
3. em seguida vão para a próstata e aí o sêmen se torna mais fluido, pronto para a ejaculação se houver excitação sexual.

Caso não ocorra a ejaculação, o líquido fica guardado no mesmo lugar.

Ao contrário do que muita gente pensa, o esperma não se acumula, mas é *reabsorvido pelo corpo*.

Já deu para descobrir que **os homens são férteis todos os dias**, ou seja, sempre que houver uma relação sexual com penetração e ejaculação, existe a possibilidade de ocorrer uma gravidez. Assim, este é mais um motivo para que os/as adolescentes usem sempre camisinha, não acham?





Vulva:

é toda a parte externa dos genitais femininos e se compõe das seguintes partes:

Monte de Vênus: seu formato é de um triângulo com a ponta para baixo e é onde se localiza a maior quantidade de pêlos.

Os grandes lábios: são os tecidos laterais, a parte mais externa e visível da vagina. Por fora eles são cobertos de pêlos e sua parte interna é lisa, macia e úmida.

Os pequenos lábios: podem ser vistos quando se afasta os lábios externos com os dedos. Parecem folhas, não têm pelos e o seu tecido é bastante sensível. Eles variam muito de tamanho, podendo ser grandes e aparecerem do lado de fora mesmo quando os grandes lábios estão fechados.

Clitóris: é uma saliência que começa no mesmo lugar que os pequenos lábios e são recobertos por eles como um capuz. É o órgão do prazer da mulher. Sua parte externa, chamada *glândula*, é recoberta por uma pele muito sensível e está ligada a dois nervos que têm um papel fundamental na excitação sexual e no orgasmo.

Abertura da uretra: é a abertura do canal urinário, é bem pequena e fica acima do canal vaginal. É pela uretra que sai a urina.

Abertura da vagina: é uma abertura alongada, bem fechada, formando um longo canal que termina no colo do útero. Nas meninas e jovens que ainda não tiveram relação sexual com penetração, essa abertura é coberta por uma pele chamada *hímen*. Essa pele, mesmo intacta, tem um ou mais orifícios para deixar passar as secreções e a menstruação.

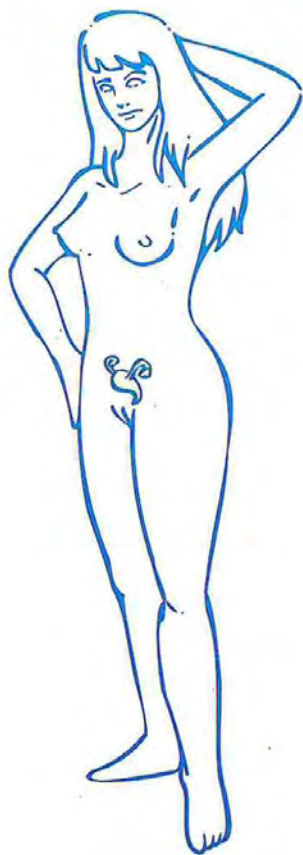
Glândulas de Bartholin: são duas pequenas glândulas que ficam do lado das paredes vaginais e são responsáveis pelas secreções que lubrificam a vagina, umedecendo-a durante a excitação. Estas secreções protegem a vagina de bactérias e fungos e facilitam a penetração do pênis durante o ato sexual, possibilitando um prazer maior.

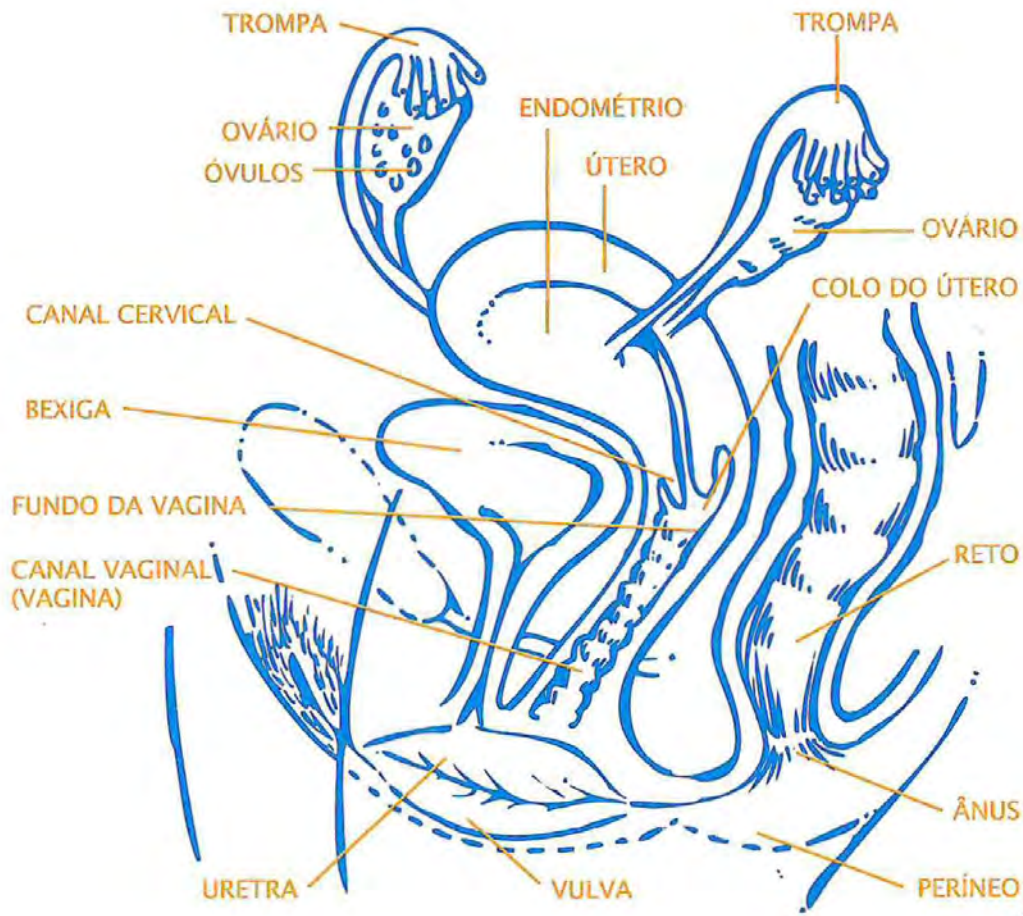
Vagina: é um canal estreito e comprido que liga a parte externa da vulva ao colo do útero. É enervado no início e formado por um tecido elástico e enrugado, o que faz com que a vagina se alargue e se estreite, permitindo a entrada de absorventes internos, do pênis, de instrumentos médicos (espéculos, sondas, fórceps etc.) e a saída dos bebês. É pela vagina que sai o sangue menstrual e onde se concentram as secreções que ajudam a mulher a saber se está saudável ou não.

Útero: fica localizado na bacia, bem em cima do canal vaginal. É como uma bolsa, feita de tecido muscular forte e elástico, parecendo com uma pêra. Sua parte interna se chama endométrio e é esta parte que se descama e sai durante a menstruação, junto com o sangue. É nela que o feto se aloja e desenvolve-se durante a gravidez. O *colo do útero* é a sua parte mais fina que faz a comunicação com a vagina. No colo há o *canal cervical*, que se dilata na menstruação para o sangue descer, no período fértil para o espermatozóide entrar e durante o parto.

Trompas: são dois tubos de cerca de 15cm que saem de cada um dos lados do útero. Elas têm uma espécie de "franjinha" nas pontas que roçam ou encobrem os ovários para receber o óvulo. As trompas são o caminho que o óvulo percorre do ovário até o útero.

Ovários: são duas glândulas que ficam presas de cada lado do útero e que contêm, desde o nascimento das meninas, todos os óvulos que elas vão ter por toda a sua vida (mais ou menos 500 mil). Estes óvulos só amadurecem na puberdade e a cada 30 dias, em média, um deles é expelido do ovário em direção ao útero. Se for fecundado por um espermatozóide, acontece a gravidez. Se não for fecundado, ele é expulso junto com a menstruação. E já que tocamos no assunto, vamos falar um pouco sobre ciclo menstrual e fecundação.





Ciclo Menstrual

Entre os 10 e 15 anos, a produção de hormônios sexuais pelos ovários provoca nas mulheres a sua primeira menstruação, que se chama **menarca**. Ela é a liberação do primeiro óvulo maduro junto com o endométrio descamado e o sangue. Como isto se repete a cada mês, durante muitos anos da vida das mulheres, chamamos este processo de **ciclo menstrual**. Cada mulher tem um ciclo diferente: muda o número de dias que dura a menstruação, a quantidade de fluxo menstrual (sangue + endométrio) e as sensações que aparecem neste período. Isso tudo varia até numa mesma pessoa, dependendo da situação que ela está vivendo: mudanças no cotidiano — como férias, doenças, tristeza, clima — podem alterar o ciclo. A idade também provoca modificações, na adolescência é mais irregular e depois dos 40 anos também pode ser assim. Partos e abortos também podem mudar o ciclo.

O que acontece durante este período?

1. O ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação...
2. em média de 8 a 10 dias depois começa o período fértil. Um óvulo amadurece e é expelido por um dos ovários para ser recolhido pela trompa. É a **ovulação**. Nesse período o colo do útero solta uma secreção gelatinosa, chamada de **muco** ou gléia, que é o sinal de que a ovulação aconteceu...
3. passadas algumas horas, o óvulo vai sendo levado em direção ao útero, que está se preparando para recebê-lo...
4. no dia seguinte termina o período fértil. O tempo de vida de um óvulo é muito pequeno, pois em torno de 24 horas depois de aparecer, ele morre e desaparece no organismo...
5. mais ou menos duas semanas depois o endométrio começa a descamar e aí vem a menstruação. É o primeiro dia do novo ciclo e aí começa tudo outra vez.
6. a duração da menstruação varia em cada mulher, geralmente é em torno de 3 a 7 dias;

É muito importante que as mulheres conheçam, desde cedo, o seu ciclo menstrual. No capítulo sobre Contracepção vocês encontrarão mais informações que lhes ajudarão a conhecê-lo.

Fecundação

Quando o casal tem relação sexual no período fértil e não está usando nenhum preservativo, o espermatozóide pode se encontrar com o óvulo e aí se dá a **fecundação**.

1. O homem ejacula dentro ou perto da vagina....
2. o sêmen jorra...
3. os espermatozóides correm tentando alcançar o canal cervical....
4. alguns chegam ao útero....
5. o óvulo está no extremo da trompa, mas poucos espermatozóides conseguem chegar até lá...
6. e somente 01 consegue penetrar o óvulo formando assim o ovo.
Isto é a **fecundação**...
7. o ovo caminha pela trompa em direção ao útero e ali se aninha, transformando-se em embrião.

Tensão Pré-Menstrual

Hoje em dia todo mundo já ouviu falar em Tensão Pré-Menstrual (TPM) e quem passa ou já passou por ela sabe que não é algo muito agradável, mas também não é nada de mais e assim que a menstruação chega as sensações e os incômodos vão desaparecendo.

A TPM é um conjunto de mudanças físicas e emocionais provocadas pelos processos hormonais que acontecem depois da ovulação e antes da menstruação. Os sintomas mais comuns são: inchaço nos seios e na barriga; aumento do cansaço e do sono; as pernas ficam pesadas e doloridas; dores na região da coluna lombar (na altura dos quadris); além de instabilidade emocional : irritação, ansiedade, vontade de chorar e brigar por qualquer coisa.

É muito importante saber identificar esses sintomas por duas razões: primeiro, para saber que não se está doente nem ficando louca como muita gente diz; segundo, porque existem formas de tratar e diminuir estas sensações ruins. Exercícios físicos, tomar muita água, diminuir o sal da comida e fazer uma alimentação saudável, ajudam bastante.

Existem ainda dois órgãos que estão na região genital, mas que são iguais para meninos e meninas e não têm nenhuma função reprodutiva, mas podem trazer prazer na relação sexual. São eles:

Ânus: É a abertura do reto, por onde saem as fezes. Está numa região muito enervada e, por isso, pode provocar prazer sexual, em homens e mulheres, através do toque, do beijo e da penetração (com os dedos ou com o pênis). Mas não tem lubrificação própria, como a vagina, e por isso pode provocar muita dor e até ferimentos se não se utilizar um lubrificante artificial à base de água (pomadas ou cremes que vendem em farmácias). Mas, não esqueçam - sexo anal só com camisinha!

Períneo:

É uma pequena pele que fica entre o ânus e a vagina, nas mulheres, e entre o ânus e os testículos, nos homens. É fininha, mais escura e enervada, por isso é muito sensível

e pode trazer muito prazer quando tocada. Por fim, não podemos esquecer **os seios** nas meninas, uma área muito sensível, principalmente nos mamilos, que ao serem acariciados são uma fonte muito grande de prazer!

Na verdade, todo o nosso corpo é fonte de sensações boas e gostosas, para isto basta que seja tocado com carinho e delicadeza e, o mais importante, que as pessoas estejam com vontade de tocar e serem tocadas. Gostar e respeitar o próprio corpo e do/a outro/a é essencial para uma boa experiência afetiva e sexual.

4

Contracepção

Todos os dias quando acordo, não tenho mais o tempo que passou/
mas tenho muito tempo/ temos todo tempo do mundo (*Tempo Perdido* - Renato Russo)

Métodos contraceptivos ou anticoncepcionais são as formas utilizadas pelas pessoas para evitar a gravidez.

Existem vários tipos de métodos e a grande maioria deles são feitos para serem utilizados pelas mulheres, ou seja, até hoje as pesquisas científicas e os estudos ainda trabalham com a noção de que a reprodução, incluído aqui a tarefa de evitá-la, é de responsabilidade apenas das mulheres. É muito importante que as pessoas se conscientizem de que essa é uma idéia ultrapassada, pois tanto as mulheres quanto os homens devem ser responsáveis pela contracepção.

Você conhece algum método contraceptivo? Escreva abaixo quais são eles.

Mas conhecer não quer dizer que se sabe usar, não é?

O uso dos métodos não é algo simples, pois requer informações e conhecimentos sobre o funcionamento corporal; abertura e capacidade para conversar com o parceiro ou parceira; além do acesso facilitado e orientado aos métodos.

Antes de apresentarmos os vários métodos, é fundamental deixarmos bem claro que só existe uma maneira de evitar a gravidez e a contaminação pelo HIV : as CAMISINHAS, tanto masculina, quanto feminina. Por isso elas são totalmente recomendadas para os/as adolescentes.

Os métodos contraceptivos podem ser comportamentais, de barreira e hormonais.

Métodos Comportamentais

São aqueles que dependem apenas das atitudes ou ações das pessoas e por isso são chamados também de naturais.

São eles :

O **Coito Interrompido** é um modo muito antigo de evitar a gravidez. Ele depende muito da participação do homem, pois ele deve retirar o pênis da vagina, e de suas proximidades, no momento em que perceber que vai ejacular. Não haverá fecundação porque o sêmen - que contém os espermatozoides - não entrou na vagina.

Esse é um método muito inseguro e apresenta muitas desvantagens:

- um pouco do sêmen pode escorrer na vagina antes da ejaculação, sem que o homem perceba;
- as secreções que os homens liberam um pouco antes da ejaculação, podem conter espermatozoides.
- requer muita atenção e autocontrole, principalmente por parte do homem;
- para a mulher o uso prolongado pode provocar dificuldade em ter orgasmo e problemas de tensão e ansiedade;
- para os jovens que estão iniciando a sua vida sexual não é um bom método, pois eles ainda não têm controle sobre sua ejaculação;
- não protege contra as DSTs e o HIV/AIDS.

A **Tabela** é um método muito conhecido e utilizado. O seu funcionamento se baseia no conhecimento que a mulher tem do seu período fértil, que é o momento em que ocorre a ovulação.

Para montar a tabela deve-se utilizar o calendário do ano para marcar o 1º dia de cada menstruação. Como já vimos, o ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação e termina na véspera da menstruação seguinte. É importante saber que antes de utilizar a tabela a mulher precisa passar de 6 a 12 meses, anotando todos os meses, quanto durou cada ciclo menstrual. Para entender melhor, veja o exemplo abaixo.

Maria observou durante 12 meses o seu ciclo menstrual e montou a seguinte tabela:

MÊS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Ciclo de		
JANEIRO		(X)	X	X	X	X																									(X)	X	28	
FEVEREIRO	X	X	X	X																						(X)	X	X	X	X			27	
MARÇO																					(X)	X	X	X	X								27	
ABRIL																		(X)	X	X	X	X	X										28	
MAIO																(X)	X	X	X	X													29	
JUNHO												(X)	X	X	X																		29	
JULHO								(X)	X	X	X	X																					28	
AGOSTO							(X)	X	X	X	X																						30	
SETEMBRO			(X)	X	X	X																										(X)	X	29
OUTUBRO	X	X	X																										(X)	X	X	X		27
NOVEMBRO	X																											(X)	X	X	X	X		30
DEZEMBRO	X																																	30

Analisando os seus ciclos, ela percebeu que o menor durou 27 dias e o maior 30 dias. Passados os 12 meses de observação, usou a seguinte fórmula para descobrir o seu ciclo menstrual :

• número de dias do ciclo menor - 18 = ____

• número de dias do ciclo maior - 11 = ____

No caso de Maria, as contas foram as seguintes :

• $27 - 18 = 9$

• $30 - 11 = 19$

Assim, o período fértil de Maria vai do 9º dia do ciclo menstrual ao 19º.

Mas atenção: uma confusão muito comum é pensar que o dia do ciclo é a mesma coisa do que o dia do mês. Não é!

Voltando ao exemplo:

Se Maria ficou menstruada no dia 30 do mês de julho, o seu período fértil vai do dia 7 de agosto ao dia 17 de agosto.

Mesmo sendo um método que depende do conhecimento e controle da mulher, a participação do parceiro é fundamental, pois ele deve aceitar não manter relações sexuais com penetração durante o período fértil.

Este método apresenta muitas desvantagens, pois além de não evitar a contaminação pelo HIV/ AIDS e outras DSTs, necessita de disciplina e responsabilidade do homem e da mulher; não serve para mulheres que têm ciclo irregular, que estão amamentando, que pararam de tomar pílulas recentemente, tiveram um parto ou um aborto. Não podemos esquecer também que doenças, emoções fortes, mudanças, viagens, estresse entre outras, podem alterar o ciclo menstrual e mudar o período fértil. Adolescentes não devem utilizar este método, já que nesta fase o ciclo menstrual ainda é muito irregular.

O **Método do Muco**, também conhecido como Billings, indica o período ovulatório através da observação diária de uma secreção produzida pelo colo do útero que umedece a vagina e pode aparecer na calcinha.

A observação é feita através da introdução do dedo na vagina para perceber qual é o tipo de secreção presente.

O muco cervical apresenta características diferentes de acordo com o momento do ciclo menstrual :

- logo após a menstruação as mulheres não apresentam muco;

- o primeiro muco que aparece é grosso, opaco - pode ser branco ou amarelo-pastoso e se quebra quando esticado. Este é o começo do período fértil;
- depois o muco vai ficando mais fino, líquido e escorregadio. Este são sinais que a ovulação está próxima. Muitas vezes as mulheres sentem-se úmidas nesta fase;
- durante a ovulação o muco tem a aparência de clara de ovo cru, é transparente e elástico.
- passados 4 dias do aparecimento deste muco, termina o período fértil e a mulher volta a ficar seca, ou seja, sem esta secreção, até a próxima menstruação.

Assim, quem não deseja engravidar deve evitar relações sexuais desde o dia que aparece o muco grosso, até 4 dias depois do aparecimento do muco elástico. Os problemas na sua utilização são muito semelhantes aos métodos anteriores, como a observação constante, a exigência de disciplina por parte do casal e não evita a contaminação pelo HIV/AIDS. Além disso, é preciso que as mulheres que o utilizam saibam distinguir claramente o muco dos corrimentos vaginais, o que nem sempre é fácil.

A **Temperatura** é o último método comportamental e se baseia no fato de que a temperatura corporal da mulher diminui ligeiramente antes da ovulação, voltando a subir 24 a 72 horas depois, mantendo-se assim até a próxima menstruação. Ou seja, a subida da temperatura indica o fim do período fértil e as pessoas que utilizam esse método devem evitar o contato do esperma com a vagina no período que vai da menstruação até o dia em que a temperatura se eleva. Este é um método complexo, pouco utilizado e que requer orientações médicas na montagem da tabela. Além disso, não protege das DSTs e da contaminação pelo HIV.

Métodos de Barreira

Recebem este nome porque seu mecanismo de ação é o de se colocar como um impedimento para a passagem do espermatozóide para o útero. São eles: o **Diafragma** é uma capinha de borracha fina que a mulher deve colocar no fundo da vagina para tapar o colo do útero e impedir a entrada dos espermatozoides. O diafragma é colocado antes da relação sexual.

Para que uma mulher utilize o diafragma é necessário consultar inicialmente o serviço de saúde, pois existe um tamanho específico para cada mulher, que só poderá ser descoberto através da medição do fundo da vagina feito por um/a médico/a. Para obter maior segurança, o diafragma deve ser utilizado conjuntamente com o espermicida.

Quando utilizado corretamente é um método muito seguro para evitar a gravidez, contudo, não protege das DSTs e da AIDS.

Os **Espermicidas** são produtos feitos de substâncias químicas que matam ou imobilizam os espermatozóides. Podem ser apresentados em forma de geléias, cremes, supositórios, óvulos ou espumas. A mulher deve colocá-los na vagina antes da relação sexual. Como os demais métodos que já apresentamos, esses também não evitam a contaminação pelo HIV/AIDS.

As **Camisinhas** ou preservativos são os únicos métodos contraceptivos que tanto evitam a gravidez, quanto a contaminação pelo HIV/AIDS e outras DSTs. Por tudo isso, é o método mais indicado para todo mundo e não oferece nenhuma contra indicação. Até pouco tempo atrás só existia o

preservativo masculino (que também pode ser chamado de camisa de vênus ou condom). É uma capa de borracha, bastante flexível e resistente, que tem o formato do pênis. Na extremidade superior existe uma borda flexível e em baixo uma saliência arredondada onde fica o sêmen depois da ejaculação.

É muito importante que os rapazes utilizem camisinhas adequadas ao tamanho do seu pênis, pois isto torna a relação sexual realmente segura.

As camisinhas podem ser lubrificadas ou não, mas é muito melhor utilizar as lubrificadas, pois são de melhor qualidade e mais seguras. Além disso, só se deve utilizar lubrificantes feitos a base d'água, já outras substâncias danificam a camisinha.

A *camisinha feminina*, também chamada de femidon, é uma espécie de saquinho feito de poliuretano, lubrificada e sem cheiro. É maior que o preservativo masculino. Possui dois anéis: um na extremidade fechada e outro na extremidade aberta. A mulher deve introduzir a camisinha feminina na vagina de modo que o anel da extremidade fechada fique na frente do colo do útero, enquanto que o outro deve ficar do lado de fora da vulva. Assim ela recobre as paredes da vagina e parte da vulva.

Ela deve ser colocada antes da relação sexual e não precisa ser retirada logo que termina a penetração.

Tanto a camisinha masculina, quanto a feminina só podem ser utilizadas uma única vez. No capítulo sobre prevenção, vocês encontrarão informações para a utilização adequada das camisinhas masculina e feminina.

Métodos Hormonais

Como o próprio nome já diz, são produtos químicos feitos com hormônios sexuais sintéticos, por isso não devem ser utilizados por adolescentes e jovens que estão em processo de desenvolvimento pois, como já vimos, nesta fase a ação dos hormônios naturais (produzidos pelo corpo) é muito intensa.

Os métodos hormonais criam um ciclo menstrual artificial suspendendo a ovulação. Isto pode ser feito de duas maneiras:

- **pílulas** com diferentes quantidades de hormônios. As pílulas devem ser tomadas durante 21 dias de cada mês durante o tempo que se quiser evitar a gravidez.
- **Injeções** de hormônios que podem ser dadas no músculo ou então por baixo da

pele. Elas têm um tempo de ação maior que varia de três a seis meses.

Como são hormônios, tanto as pílulas quanto as injeções podem trazer muitos efeitos colaterais: dores de cabeça, hipertensão, sangramentos, cólicas, algumas mulheres engordam, outras enjoam. Tudo isso depende da dose de hormônio, depende de cada mulher e até mesmo da idade em que se toma. Além de todos estes problemas, não evitam a contaminação pelo HIV.

O **DIU** (dispositivo intra-uterino) é um método contraceptivo que não pertence a nenhuma das outras categorias que apresentamos acima. Ele é um pequeno aparelho de cobre ou de plástico, que é colocado dentro do útero da mulher por um/a médico/a. O seu funcionamento impede que o espermatozóide se encontre com o óvulo, ou ainda a chegada do óvulo fecundado ao útero e sua implantação no endométrio. O DIU de cobre possui também uma ação espermicida, ou seja, elimina os espermatozoides que chegam ao útero. O DIU não deve ser utilizado por adolescentes.

Este é um método seguro para evitar a gravidez e a mulher pode passar muito tempo com ele (até cinco anos). Mas, além da desvantagem de não prevenir DSTs nem AIDS, o DIU pode ainda ser rejeitado pelo corpo, provocando cólicas ou sangramentos.

As **esterilizações** masculina e feminina não são métodos contraceptivos, mas sim cirurgias que eliminam definitivamente a possibilidade de engravidar. Nos homens, essa cirurgia chama-se **vasectomia** e consiste em um corte nos canais deferentes, de modo que os espermatozoides não possam mais passar. Eles ficam nos testículos e são reabsorvidos pelo organismo, mas o sêmen continua a ser produzido e expelido durante a ejaculação. É uma cirurgia simples, e os homens continuam a ter ereção e desejo sexual, mas alguns estudos indicam que podem haver problemas futuros para a saúde.

A esterilização feminina - também chamada **laqueadura tubária ou ligação de trompas** - é um corte ou um bloqueio que é feito nas trompas para impedir o encontro do óvulo com o espermatozoide. A mulher

continua ovulando e tendo desejo sexual. É uma cirurgia mais complexa que a vasectomia e também pode causar problemas de saúde.

A esterilização não pode ser feita em pessoas que ainda não tiveram filhos/as nem em menores de idade. E, é claro, também não previne DSTs nem AIDS.

Por fim existe a **contracepção de emergência** (pílula do dia seguinte ou pós-coital). Como o próprio nome já diz, só deve ser usada num caso de emergência (o método falhou, a camisinha furou, aconteceu uma relação violenta ou um estupro). Ela é feita através da ingestão de duas doses combinadas de pílulas, até três dias depois que a relação sexual aconteceu. Para que o efeito necessário seja obtido o uso da contracepção de emergência deve ser feita sob orientação médica.

Agora que você conhece um pouco mais sobre os métodos, reflita sobre as vantagens de usar a camisinha feminina e a masculina.

Eu acho a camisinha feminina boa porque

Eu acho a camisinha masculina boa porque

Ligue a vitrola, vamos dançar, são tantas horas, não importa agora. Toque uma valsa, um tango ou mesmo um rock' n roll. Não tenha pressa, poucas palavras, um agrado para nós dois, eu vou sonhar... *(Feliz Ano Novo/Ricardo Kóctus - Pato Fú)*

Gravidez na Adolescência



Veja por outra vemos reportagens na TV, revistas ou jornais, sobre o aumento do número de adolescentes grávidas. Na escola, no bairro, na praia, na família é comum conhecer alguém que já viveu esta situação.

Todo mundo procura uma explicação e são muitas as análises e opiniões. Contudo, na maioria das vezes, é difícil entender o motivo de tantas adolescentes engravidarem. Certamente os motivos são muitos mesmo, pois cada pessoa tem sua história e seus desejos, mas é muito frequente ouvir pessoas dizendo que isto ocorre porque as jovens de hoje começam muito cedo suas experiências sexuais. Além disso, também se diz muito que a juventude atual é mais bem informada do que as gerações anteriores, portanto, sabem como evitar a gravidez. Juntando uma coisa com outra, termina-se por concluir que as jovens ficam grávidas porque são descuidadas, irresponsáveis e estragam suas vidas por causa disso.

Será que é assim mesmo? Na sua opinião, por que tantas adolescentes ficam grávidas?

Para começo de conversa, vamos esclarecer uma coisa: a gravidez na adolescência não é um fenômeno recente, é só voltarmos um pouco na história para recordar que as mulheres, há 100, 50 anos atrás, engravidavam bem jovens, com 15, 16 e até mesmo 13 anos, ou seja, começavam sua vida sexual ainda adolescentes. Naquela época isso não era problema nenhum, afinal o único destino das mulheres era casar e ter filhos /as.

Então, qual é a diferença entre antigamente e hoje em dia? Na verdade, a diferença não é tão grande, é claro que atualmente as mulheres não são mais vistas apenas como esposas e mães, os estudos e a profissão são muito importantes e uma gravidez precoce pode atrapalhar esse projeto. Por outro lado, hoje como antigamente, a gravidez na adolescência se torna um problema quando ela ocorre fora do casamento (e isso é o mais comum nos dias atuais), pois quando uma adolescente aparece grávida ela mostra prá todo mundo que já está transando e, como já vimos, apesar de muitos avanços na nossa sociedade o casamento ainda é, para muita gente, o que dá às mulheres o direito de exercer a sua sexualidade, principalmente para as mais jovens.

Esta situação fica mais complicada quando percebemos que os adolescentes vivem a sua sexualidade de uma maneira completamente oposta a das jovens. Para eles quanto mais cedo começarem sua vida sexual e transarem com o maior número de mulheres, mais a sua masculinidade se fortalece. Além disso, os homens são ensinados, desde cedo, que quem tem a obrigação de se preocupar com evitar a gravidez são as mulheres, para eles só a conquista e o prazer.

É verdade que hoje em dia há um maior acesso das pessoas à informação através de revistas, livros e muito mais, inclusive algumas escolas já oferecem aulas de orientação sexual. Acontece que ter acesso às informações não significa que as pessoas vão saber usá-las, principalmente quando se trata da vivência sexual.

No caso das adolescentes e jovens fica difícil encontrar alguém experiente para conversar, que lhes tire as dúvidas e oriente de modo adequado, já que não lhes é permitido falar francamente sobre o seu desejo, seu tesão, o funcionamento do seu corpo, as sensações. Têm que fazer tudo meio escondido e nem pensar em conversar com o rapaz sobre isso, propor o uso da camisinha, pois ficam com receio de que

ele não as leve a sério, que pensem que elas são “fáceis”, como se diz por aí. Os rapazes não precisam fazer nada escondido, mas também não se sentem a vontade para conversar sobre dúvidas, buscar informações, afinal os outros podem pensar que eles são “bobos”, inexperientes, enfim que ainda não são “totalmente homens.”

Por mais que se saiba que estas são idéias preconceituosas e machistas não é fácil para ninguém ir contra a pressão da maioria da sociedade, principalmente quando se está vivendo um momento como a adolescência, não é?

Pelo que vimos até agora, podemos concluir que a gravidez na adolescência não acontece somente por descuido ou irresponsabilidade, mas que está diretamente relacionada com as condições de vida e valores das pessoas e da sociedade onde vivem: acesso à informação; estrutura familiar onde há abertura e confiança mútua; escola com qualidade; amigos e amigas com quem se possa trocar experiências; condições financeiras (como comprar os preservativos se não há dinheiro?); além de acesso a serviços de saúde para um atendimento

seguro e de qualidade. E é claro que não podemos deixar de considerar o fato de que as jovens e os jovens podem querer ter filhos ou filhas.

E quando a Gravidez Acontece?

Um belo dia a adolescente que tem que transar escondido se encontra com o adolescente que tem que transar e mostrar que namora com todas as garotas. Paqueram, ficam, transam, assim, como se fosse sem querer e como se ninguém tivesse pensado nisto antes... Uns dois meses depois (sim, porque a gente custa a acreditar que no primeiro mês que a menstruação falta isso já seja um sinal da gravidez) a gravidez explode como uma bomba! E agora? Fazer o quê? Geralmente, o peso maior cai nas costas das meninas, como se os carinhos não tivessem muito a ver com a história. Isso porque a maioria das pessoas pensa que ter e criar filhos/as é uma responsabilidade só das mulheres. As pessoas se “esquecem” de que para existir uma mãe adolescente tem que existir também um pai, que pode ser um adulto, mas muitas vezes também é um adolescente. Contudo, é bom a gente lembrar que existem alguns rapazes que

são responsáveis, ficam preocupados, sofrem e ficam junto da garota em todos os momentos. Que bom seria se todos os jovens fossem assim, não é?

E se acontecesse com você, quais seriam os seus sentimentos? Que atitudes você tomaria?

[illegible]

A vida da adolescente dá uma grande e difícil virada. E é muito comum que a família, os amigos e amigas, a escola, recriminem e façam críticas como se ela tivesse cometido um ato horrível!

Em alguns casos, a adolescente é até expulsa de casa — porque “envergonharam” a família —, e na maioria das vezes são proibidas de fazer muitas coisas : não deixam mais que ela saia, vigiam a sua vida o tempo todo, não a deixam namorar, ir a festas, muito menos se divertir.

Muitas coisas que a jovem sonhou para a sua vida começam a ser negadas: o curso, o trabalho que pretendia realizar, as viagens que planejou.... É como se a partir de agora ela só tivesse direito a um único futuro: ser mãe.

E isso se torna ainda mais grave quando a adolescente abandona a escola, seja por falta de tempo, vergonha ou, pior ainda, porque são discriminadas ou expulsas. Escolas que tomam uma atitude como esta não estão cumprindo sua função e desrespeitam o direito da adolescente à educação.

Além disso, as pessoas começam a tratar a adolescente grávida como se ela tivesse se transformado em adulta do dia para a noite e aí maternidade vira castigo. Acontece que

ninguém fica adulta aos 13, 14 ou 15 anos só porque engravidou ou teve filhos/as! Não dá para esquecer: elas estão grávidas, mas são adolescentes!

Para piorar, os rapazes, na maioria das vezes, caem fora rapidinho, sem um pingão de preocupação com a gravidez com a criança que vai nascer, nem com a vida da adolescente.

Muitas famílias consideram que o único modo de “consertar o erro” e dar uma satisfação para a sociedade é o casamento, sem se preocuparem em saber se este é o desejo do casal ou se será bom para as suas vidas e a da criança que vai nascer.

Há casos em que a solução encontrada é o aborto, às vezes por pressão da família, mas também, o que é mais comum, por escolha da própria adolescente, do parceiro ou do casal. Aqui a situação por vezes se complica, pois geralmente não há dinheiro para fazer um aborto com segurança e aí terminam por realizá-lo de qualquer jeito, com chás, ervas, instrumentos perfurantes ou então procuram pessoas despreparadas. Nestas situações as consequências podem ser muito graves, podendo provocar infecções graves, doenças e até mesmo a morte.

Por outro lado, algumas famílias encontram um jeito mais leve e tranquilo para lidar com essa realidade, acolhem suas filhas, não as obrigam a casar, permitem que os casais continuem namorando e que a jovem viva a sua vida de adolescente. Geralmente, nestes casos, o rapaz assume sua paternidade, cuida da criança e desenvolve com ela uma relação saudável e afetiva. Apesar de ainda serem muito raros, a atitude de acolhimento e respeito que estas famílias têm demonstra que é possível atravessar a crise da gravidez na adolescência sem sofrimentos desnecessários, sem culpas e com carinho e alegria.

Por tudo isso consideramos fundamental e um direito das/ dos adolescentes que engravidam e desejam levar a gestação adiante, não serem castigadas/os e discriminadas/os. É preciso acolher, respeitar e entender que ser mãe ou pai na adolescência é uma coisa difícil (como é em qualquer idade), que muda a vida das pessoas. Mas isso não é uma tragédia que deva acabar com os projetos, os sonhos e o futuro de garotas e rapazes.

Por fim, é muito importante que os/as adolescentes pensem muito bem na seriedade e responsabilidade que é ter e criar filhos ou filhas. A adolescência é um momento de vida cheio de descobertas e aprendizagens, tanto do que se passa no mundo, como dentro de cada um/a. Assim talvez este não seja o melhor momento para criar e cuidar de uma criança, não é? Quem sabe não é mais legal ir experimentando a vida, construindo o futuro, vivendo os desejos, a sexualidade com paixão, amor, carinho respeito e camisinha? Pensem nisso!!!

6

Prevenção

Cuida bem de mim/ depois misture tudo dentro de nós /
porque ninguém vai dormir nossos sonhos *(Muito Estranho - Dalto)*

Conhecer, cuidar e gostar do próprio corpo é básico para quem quer ter uma vida saudável e com bem-estar.

Claro que tem muita coisa que não depende diretamente das pessoas, como esgotamento sanitário, água encanada, áreas de lazer, alimentação de qualidade e tantas outras coisas que faltam para a maior parte das pessoas da nossa sociedade.

Mas têm coisas que todo mundo pode fazer para viver melhor, sabem o que é?

Tomar atitudes preventivas! São coisas simples como prestar atenção na alimentação, descansar, não exagerar nos estudos ou trabalho, procurar se divertir, relaxar, fazer sempre a higiene corporal, entre outras.

Pense um pouco no seu dia a dia e escreva:

- coisas que faço e que são boas para minha saúde:

- atitudes que tenho e que podem prejudicar a minha saúde:

Aqui, neste capítulo, vamos conversar um pouco sobre o cuidado com a saúde sexual e reprodutiva e este é um assunto muito sério, onde as atitudes preventivas são fundamentais.

Vocês já devem estar imaginando que o tema vai ser AIDS. Acertaram, mas não é só isso, falaremos também do câncer de colo do útero, de mama, de pênis e próstata. Pode parecer um assunto meio chato, mas ter informações e saber se cuidar só vale a pena, não é?

As Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs)

Como o próprio nome já diz, estas são doenças transmitidas através das relações sexuais, caso o parceiro ou parceira esteja contaminado/a, ou seja, tanto os homens,

como as mulheres, podem transmitir e se contaminarem. Vocês já devem ter ouvido falar de muitas delas, como por exemplo: gonorréia, sífilis, herpes genital, cancro mole, vulvovaginites, clamídia, tricomonas e, é claro, a AIDS. A grande maioria delas são curadas facilmente, se descobertas a tempo, mas infelizmente esse ainda não é o caso da AIDS, por isso vamos conversar sobre ela mais demoradamente logo a seguir.

Por enquanto vamos prestar atenção em alguns sintomas das DSTs:

- Feridas nos genitais;
- dor ou ardência na hora de fazer xixi;
- dor no momento da relação sexual;
- mudança na cor e no cheiro das secreções vaginais;
- secreções saindo do pênis;
- coceira;
- dor ou incômodo no baixo ventre.

É importante saber que, às vezes, os sintomas da DST não aparecem, ou desaparecem com o tempo, com ou sem o uso de medicamentos. Mas a doença pode continuar no organismo. Portanto, existindo alguns destes sintomas procure o

serviço de saúde, siga as recomendações do/a médico/a, faça o tratamento completo e quando terminá-lo volte para ter certeza que realmente ficou tudo bem. Jamais tome qualquer medicamento que não tenha sido receitado por um/a médico/a. O seu corpo agradece!

Usar a camisinha é o único meio de prevenir DSTs.

E a AIDS?

A AIDS é um conjunto de doenças causada por um vírus chamado HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Este vírus destrói o sistema de defesa do corpo, que tem a função de nos proteger das doenças, nos mantendo saudáveis.

Como cada pessoa é diferente da outra, o modo como o organismo de cada uma vai reagir ao vírus, ou ficar doente, também é diferente. Por isso, as pessoas com o vírus HIV podem ser:

- **portadores/as sintomáticos/as**, ou seja que apresentam sintomas, são as pessoas que têm o vírus HIV e já começaram a desenvolver doenças características da AIDS;

- **portadores/as assintomáticos/as**, ou seja, que não apresentam sintomas. São pessoas que têm o vírus HIV, mas não desenvolveram as doenças freqüentes entre as pessoas que estão com AIDS e podem passar muitos anos sem adoecer. É importante lembrar que mesmo sem nenhum sintoma elas podem transmitir o vírus.

Sabemos que todas as pessoas sejam jovens, crianças, idosas, portadoras ou não de deficiência, podem se contaminar com o HIV. Então a melhor atitude é a prevenção. Por isso é importante conhecer as formas como o vírus é transmitido.

O HIV é transmitido através do contato com alguns líquidos e secreções produzidas pelo corpo humano, como o sangue; o sêmen e o esperma do homem; o muco vaginal e a menstruação da mulher e o leite materno.

Principais formas de transmissão:

- relações sexuais vaginal, anal ou oral sem o uso correto da camisinha. O vírus HIV pode passar de homem para mulher, de mulher para homem, entre dois homens ou entre duas mulheres;

- uso da mesma seringa ou agulha por mais de duas pessoas sem desinfetá-la;
- transfusão de sangue e derivados contaminados. Sempre que houver necessidade de uma transfusão exija que o sangue esteja testado;
- da mulher que está com HIV/AIDS para o feto durante a gravidez, na hora do parto ou durante a amamentação.

É bom saber que não há contaminação através de:

- Abraço
- Saliva
- Lágrima
- Doação de sangue
- Aperto de mão
- Vaso sanitário
- Batom
- Beijo
- Suor
- Picada de muriçoca
- Uso do copo
- Uso de talheres
- Dormir junto
- Piscina

Usando a camisinha

No mundo inteiro a relação sexual é a forma mais comum das pessoas se contaminarem com o vírus da AIDS. E a maneira mais segura de evitar a contaminação pelo HIV é usar a camisinha. Falando assim parece que é fácil, simples, mas sabemos que muitos homens, e algumas mulheres, não gostam nem de ouvir falar em tal coisa, por preconceito, falta de informação ou medo. E aí, o que fazer? Existem algumas dicas que podem ajudar as pessoas a usarem a camisinha de um modo tranquilo e prazeroso. Vamos conhecê-las?

- É importante escolher um momento legal para conversar e propor o uso da camisinha sem criar um clima de desconfiança ou embaraço, deixando bem claro que esta é uma atitude de cuidado, respeito e carinho consigo mesmo/a e com a outra pessoa. Usar camisinha pode ser proteção, carinho, respeito...

- Não adianta ficar dizendo que fazer sexo com camisinha é a mesma coisa que fazê-lo sem camisinha. As sensações são diferentes e pode até mudar o tempo que a pessoa leva para atingir o orgasmo. Mas ser

diferente não quer dizer que é ruim ou impede que a transa seja gostosa. Afinal, transar com camisinha dá segurança e prazer e isso é fundamental!

- É muito bom para as pessoas conhecerem e experimentarem a camisinha antes da relação sexual. Assim se aprende como é e na hora ninguém fica sem jeito e sem habilidade para colocá-la de modo correto.

A camisinha é segura e, ao contrário do que muita gente pensa, o vírus HIV não passa pelos poros. Para que ela não rasgue ou estoure é preciso alguns cuidados:

1. toda camisinha tem um prazo de validade, preste atenção e não use se estiver fora desse prazo;
2. não guardar em lugar quente e onde possa prejudicar sua embalagem;
3. não use a camisinha se a embalagem estiver com as pontas se arrebitando, abrindo em duas, vazando ou se foi danificada;
4. não use-a também se ao apertar sua embalagem, perceber que está sem o ar dentro, dando a impressão de estar seca.

5. a embalagem não deve ser aberta com dentes pois, assim você corre o risco de estragar a camisinha. Todas têm uma marquinha para abertura e elas só devem ser abertas neste local;

6. na hora da colocação cuidado com as unhas, anéis e outros objetos que podem rasgar a camisinha sem que você perceba;

- Existem várias marcas e padrões de fabricação, mas que não são encontradas com facilidade. Tendo oportunidade, observe qual a marca que se acomoda melhor ao tamanho do seu pênis;

- A camisinha só deve ser colocada na hora da penetração para não se estragar durante as brincadeiras iniciais. Mas se estas brincadeiras forem na área genital tem que ser com camisinha. Não esqueça: é preciso usar a camisinha todas as vezes que for penetrar, não deixe para usar somente na hora que for ejacular (gozar);

- No caso de usar camisinha sem lubrificante, não use vasenol, vaselina, hidratante ou óleos, pois esses produtos rasgam a camisinha. Use exclusivamente lubrificante à base de água (K.Y.).

Colocando a camisinha



1 - use, preferencialmente, camisinhas lubrificadas em todas as relações sexuais;



2 - tire a camisinha do envelope somente na hora em que for colocá-la;



3 - encaixe a camisinha no pênis, apertando a ponta da mesma para tirar o ar e vá desenrolando até onde estão os pêlos pubianos;



4 - retire o pênis, ainda duro, logo após ejacular (gozar) segurando a camisinha na base do pênis, para o esperma não vaziar;



5 - dê um nó e jogue a camisinha no lixo;



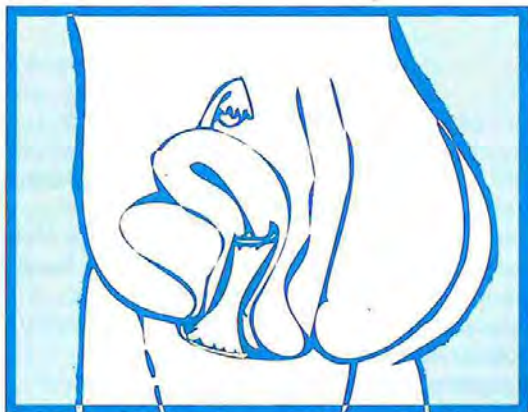
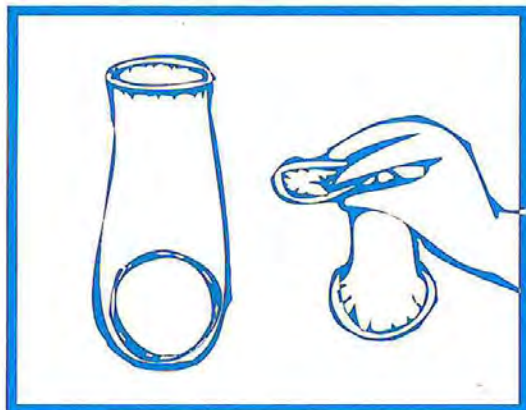
6 - só use lubrificantes à base de água, pois são os únicos que não danificam a camisinha.

E a Camisinha Feminina?

A camisinha feminina já foi lançada no Brasil. É possível encontrá-la em alguns serviços de saúde e farmácias. Contudo, é muito importante saber que ela é segura e é mais uma garantia para a proteção das mulheres, além de possibilitar a divisão da responsabilidade entre o casal.

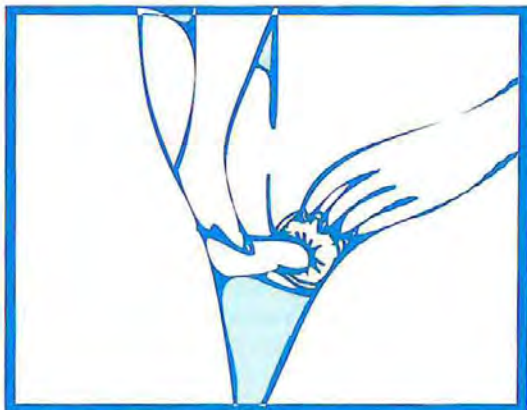
Colocando a camisinha feminina

1. abra a embalagem com cuidado para não danificar a camisinha;
2. a camisinha tem dois anéis, um na abertura e outro flexível na parte interna. Este anel flexível é o que será introduzido na vagina. Com o polegar e o dedo médio segure o aro interno ficando o dedo indicador por cima. Faça uma pressão no aro até que ele tome o formato de um "8";
3. introduza a camisinha na vagina e, se necessário, use a outra mão para separar os pequenos lábios;



4. em seguida, com a camisinha dentro da vagina, introduza o dedo indicador para verificar se o aro interno está colocado antes do osso púbico e se está confortável;
5. como a camisinha recobre as paredes da vagina não é necessário que o parceiro retire o pênis imediatamente após a ejaculação. Para retirar é necessário torcer o aro externo de modo que a camisinha fique completamente fechada para que o esperma não esorra. Em seguida puxe delicadamente. A camisinha é descartável, portanto, só pode ser utilizada uma única vez.

Um último lembrete: embora ainda não tenha cura, muitas pessoas com o vírus HIV/AIDS estão vivendo muito mais tempo por causa dos avanços da ciência na descoberta de remédios e tratamentos. Mas existem coisas que todo mundo pode fazer para melhorar a qualidade de vida das pessoas que têm o vírus. Sabem o que é? Solidariedade, Carinho, Amizade e Respeito.



Prevenindo o Câncer

O câncer é provocado por alterações nas células de determinada parte do corpo. Apesar de muitos estudos, até hoje não se descobriu porque essas células se modificam e se duplicam indiscriminadamente, prejudicando a função dos órgãos aonde estão localizadas. Existem alguns tipos de câncer que podem ser mais facilmente prevenidos. Aqui vamos conversar sobre 4 tipos de câncer que podem ocorrer nos órgãos sexuais e reprodutivos.

São eles: o câncer de colo de útero e de mama nas mulheres e o câncer de pênis e o de próstata nos homens.

Câncer de colo de útero: este é um dos tipos de câncer com maiores chances de prevenção e de cura. Por isso é importante que as adolescentes procurem o/a ginecologista todos os anos para acompanhar o seu estado de saúde sexual e reprodutiva. Assim que iniciarem sua vida sexual, é fundamental que elas façam o exame Papanicolaou ou Preventivo de Câncer.

Com este exame - e mais a colposcopia, que é o exame do colo através de uma lente de aumento - pode-se saber se as células do colo estão modificadas e qual o grau deste alteração.

Em alguns casos a alteração celular é provocada por um vírus transmitido durante a relação sexual, chamado Papiloma Vírus Humano (HPV). Por isso, a camisinha também pode ajudar na prevenção do câncer de colo de útero, já que impede a passagem do vírus. O preventivo de câncer é um exame simples, rápido, mas pode causar um pequeno incômodo. Ele pode ser feito no serviço público de saúde.

Câncer de mama: se detectado precocemente tem muitas chances de cura. Por isto é importante que, desde cedo, as mulheres comecem a se conhecer e se auto-examinar. O auto-exame é fácil e possível de ser feito por qualquer pessoa, para isso basta se olhar no espelho observando o formato e a posição dos seios e mamilos para descobrir se há alguma alteração. Através do toque em cada seio dá para sentir se existe algo diferente, endurecido e se há alguma mudança de

cor, formato ou se sai alguma substância do mamilo. O auto-exame deve ser feito, preferencialmente, nos primeiros dias após a menstruação.

A mamografia e a ultrassonografia são recursos tecnológicos que auxiliam na avaliação e tratamento, tanto de tumores benignos, quanto malignos. A mamografia é também realizada periodicamente em mulheres acima de 35 anos ou quando há presença de fatores de risco (casos de câncer de mama na família) ou a presença de algum sintoma.

Se você encontrar alguma alteração nos seus seios, procure o serviço de saúde. Se for detectado algum caroço, pode-se fazer uma pequena cirurgia para tirá-lo e tomar alguns remédios, assim você continuará saudável. Mas, como todo câncer, este também pode enraizar e atingir todo o seio e mesmo outras partes do corpo. Nestes casos, pode-se retirar um seio ou os dois e fazer tratamentos mais sérios. Por isso, é importante se examinar para ver se há algo errado. Quanto mais cedo se descobrir alguma coisa, maiores serão as chances de continuar saudável.

Câncer de pênis e de próstata: se fala muito pouco desses dois tipos de câncer, principalmente porque os homens não têm o hábito de procurar médicos/as nem de fazer exames. Parece que os homens pensam que saúde é assunto de mulher! Então, termina-se por falar pouco sobre essas doenças e as informações preventivas são muito raras. Por isso é bom prestar atenção nos seguintes sintomas:

- dor no pênis;
- incômodo ou ardência na hora de urinar;
- pus ou secreção saindo do pênis;
- dor ou incômodo no momento da relação sexual;
- carocinhos ou feridinhas no pênis ou no saco escrotal.

Existindo alguns destes sintomas, é importante procurar o serviço de saúde, pois qualquer doença tem muito mais chances de cura quanto mais cedo for diagnosticada.

Ter saúde é um direito de todo mundo e uma atitude de respeito e afeto para com nós mesmos/as. Então, vamos lá:

Sexo seguro e saudável tem que ser com camisinha!!!

7

Aborto

A gente quer é ter muita saúde / a gente quer viver a liberdade /
a gente quer é ter felicidade (É - Gonzaguinha)

O aborto é uma realidade muito freqüente na vida das mulheres em todo o mundo, apesar de nem sempre ser muito fácil falar sobre ele.

Aqui no Brasil, vez por outra, surge um grande debate sobre o tema puxado por algum caso que se tornou público ou quando há alguma proposta de modificação na nossa legislação. Nesses momentos o tema se transforma numa grande polêmica e ao invés de esclarecer, as coisas se tornam, por vezes, ainda mais confusas.

Contudo, na maior parte do tempo, a questão do aborto fica silenciada, apenas as mulheres - sejam aquelas que se defrontam com ele em suas vidas ou aquelas que fazem parte de grupos e movimento feminista - são as únicas pessoas a se preocuparem com o assunto.

Na vida das/ os adolescentes o aborto pode surgir como um trabalho escolar ou do modo mais difícil: como a única solução para uma gravidez que não se quer ou não se tem condições de levar adiante no momento. Esta é uma decisão delicada, onde estão envolvidos sentimentos, medos, crenças, dúvidas e muita solidão, pois geralmente as jovens não têm com quem contar, a não ser uma amiga da mesma

idade ou o namorado. Vocês já tinham pensado sobre isto?

Escreva aqui o que você pensa sobre o aborto

Pois é, neste momento estamos propondo a vocês que façam uma reflexão sobre este tema e para isto apresentamos informações que podem ajudar-lhes a entender melhor a questão do aborto.

Para começar, **o que é o aborto?**

É o resultado da interrupção de uma gravidez, através da expulsão do feto ou do embrião. Pode ocorrer de 2 formas:

- **espontâneo** - quando o próprio organismo da mulher, seja por causa de algum problema de saúde, acidente ou trauma, provoca a expulsão;
- **intencional** - quando o aborto é feito porque as mulheres querem ou necessitam realizá-lo.

Neste texto iremos conversar apenas sobre o **aborto intencional ou provocado**, pois é neste caso que acontecem os debates e as discussões por causa da legalidade ou ilegalidade desta situação.

No mundo inteiro há formas muito diferentes de enfrentar e entender o direito ao aborto intencional. Países onde os direitos de cidadãos/ãos estão mais avançados - como França, Itália, Estados Unidos, Japão e Cuba, entre outros - o aborto é legal, bastando apenas que a mulher tenha a intenção de fazê-lo. Há outros - como o Chile e a Colômbia - aonde o aborto é ilegal em todas as situações.

No Brasil o Código Penal, que foi formulado em 1940, permite a interrupção em dois casos: quando a gravidez é decorrente de estupro ou se a mulher corre risco de vida se a gestação continuar.

Contudo, o fato de estar no Código Penal não quer dizer que esta Lei seja sempre cumprida. Mesmo porque nem todas as mulheres sabem que esta lei existe, ou como fazer para ter o seu direito reconhecido.

Por outro lado, o Estado brasileiro demorou 50 anos para regulamentar o atendimento no serviço público de saúde para esses casos de aborto permitidos pela legislação,

denominados de **aborto previsto em lei**. Até a década de 90 as mulheres que estavam grávidas por causa de um estupro, ou que tinham grandes dificuldades de saúde para levar a gestação adiante, na maioria das vezes, só conseguiam realizar o aborto em clínicas particulares e que são ilegais. Isto quando eram mulheres que tinham dinheiro para pagar. As demais recorriam a métodos muito inseguros que podem causar graves danos à saúde. Foi preciso muita luta do movimento de mulheres para que o direito das mulheres que quisessem fazer o **aborto previsto em lei** no serviço público de saúde fosse conquistado!

Ainda assim até o momento apenas 7 estados brasileiros, entre os quais Pernambuco realizam o **aborto previsto em lei**.

Atualmente existe um outro caso em que a justiça tem permitido a interrupção da gravidez: é quando se comprova, através de exames, que o feto possui problemas de saúde graves que não possibilitariam a sua sobrevivência fora do útero - é o caso da anencefalia. Assim, mesmo que o Código Penal não permita, a mulher que estiver nesta situação e quiser realizar um aborto, pode recorrer ao serviço público para interromper a gravidez.

A interrupção de uma gestação, principalmente se realizada nos 3 primeiros meses, é um procedimento simples que não precisa de muito tempo de permanência no hospital, mas para isto é preciso um bom serviço de saúde, com médicas/os e enfermeiras/os treinadas/os.

Métodos como o aborto pode ser feito com segurança e sem prejuízos para a saúde da mulher:

aspiração ou sucção à vácuo: o conteúdo intra-uterino é aspirado para fora através de uma seringa especial. A maioria dos serviços de saúde que fazem o atendimento ao aborto previsto em lei utilizam esse método porque ele é o mais seguro, eficiente e completo. Além do procedimento cirúrgico, a mulher que recorre aos serviços onde o aborto previsto em lei é realizado conta com o apoio de psicólogos/os e assistentes sociais.

curetagem: consiste em uma limpeza da cavidade intra-uterina com um instrumento chamado cureta que raspa o endométrio e tudo o que se encontra dentro do útero.

RU 486 e prostaglandina: é um método hormonal, ou seja, a mulher toma uma substância que vai alterar a produção dos hormônios que sustentam a gravidez,

provocando contrações e sangramentos e assim interrompem a gestação. Este método é utilizado apenas nos hospitais de países aonde o aborto é completamente legalizado.

Contudo, a maioria dos abortos realizados no Brasil (estima-se que por ano 1.400.000 gravidezes são interrompidas) não se enquadram no que a lei permite e são, portanto, clandestinos. O movimento feminista junto com outros setores da sociedade vem lutando para que o aborto deixe de ser um crime, mas as reações contrárias são muito fortes, principalmente por parte das igrejas.

A situação de ilegalidade do aborto tem provocado consequências muito graves para a saúde e a vida das mulheres, principalmente as mais pobres que não têm condições de pagar clínicas particulares que realizam o aborto em condições de higiene e segurança. Essas mulheres interrompem a gravidez utilizando-se de métodos muito precários como a introdução de substâncias tóxicas ou instrumentos perfurantes no útero. Em muitos casos não se consegue a expulsão do embrião ou feto (aborto incompleto), podendo ainda causar rupturas e perfurações no útero provocando

hemorragias e infecções graves. Esses problemas podem provocar doenças graves, esterilidade e até a morte - é por isso que no Brasil o aborto é a terceira causa de morte materna.

Além disso, grande parte das mulheres, principalmente as mais jovens, vivem esses momentos sem o apoio da família, namorado ou marido.

Se a situação é tão difícil assim por que as mulheres recorrem tanto ao aborto? Não existe apenas uma resposta para esta questão, pois para cada caso os motivos podem ser variados: problemas financeiros; grande número de filhos/as; não se sentir preparada para a maternidade; por estar sozinha; por falta de informações; porque não podem fazer uso de métodos anticoncepcionais e os maridos ou companheiros se recusam a utilizá-los, porque não querem ter filhos/as, além da ausência de políticas de saúde que possibilitem o conhecimento e o acesso aos métodos contraceptivos.

No caso das adolescentes e jovens é muito comum que, além dos fatores acima, exista o medo dos pais e mães e da sociedade em geral que ainda condenam a prática sexual das mulheres antes do casamento. Ou seja,

qualquer que seja a decisão que tomem dificilmente não serão alvo de repreensões, censuras e falatórios !

Se vocês pensarem bem, vão perceber que o problema do aborto está diretamente relacionado com a situação de desigualdade e injustiça em que vivem as mulheres na nossa sociedade. Desta forma, a situação das mulheres deveria estar no centro de todas as discussões e debates sobre o aborto, pois só assim ele deixaria de ser um problema vivido em silêncio e na solidão, para se tornar uma questão de cidadania. Tratar o aborto como uma questão de cidadania significa falar sobre o direito a informação, à educação, saúde, dignidade, liberdade de pensar e decidir sobre os caminhos da própria vida.

Depois de ter lido este texto, o que você pensa sobre a situação do aborto no Brasil?

8

Direitos Sexuais e Reprodutivos

A gente não quer só comer / a gente quer comer e quer fazer amor / a gente não quer só comer / a gente quer prazer para aliviar a dor / a gente não quer só dinheiro / a gente quer dinheiro e felicidade / a gente não quer só dinheiro / a gente quer inteiro e não pela metade *(Comida - Arnaldo Antunes, Marcelo Fromer e Sérgio Brito)*

É muito comum a gente pensar que as coisas que estão relacionadas com a sexualidade e a reprodução fazem parte da nossa vida privada e, portanto, não têm nada a ver com o mundo público, com direitos. Mas será que não tem nada a ver mesmo?

A vida privada se relaciona com tudo que diz respeito à intimidade das pessoas, da família, seus sentimentos, emoções, afetos. Já o mundo público é tudo o que se refere ao bem comum de uma sociedade, o que interfere na vida dos cidadãos e cidadãs.

Durante muito tempo se considerou que estes eram espaços completamente separados, o que era da casa não se levava para a rua e vice-versa. Porém, a gente sabe que não é assim que as coisas acontecem. O que se vive na intimidade tem muito a ver com o que a sociedade pensa e faz. Do mesmo modo que no nosso dia a dia, os problemas que temos e as soluções que encontramos interferem nos processos políticos e sociais.

A criação dos direitos reprodutivos e sexuais é um bom exemplo de como estas duas esferas da vida são interligadas. Vamos conversar um pouco sobre isto?

Para começar, é importante que a gente entenda a noção de direito, pois todo mundo fala e às vezes não sabe bem o que é. Os direitos são o conjunto de leis ou princípios que regulam as relações sociais, ou seja, cada sociedade cria as normas que orientam a vida em comum, o que se pode ou não fazer, que garantias os cidadãos e cidadãs têm do Estado, definindo o que é importante para a vida em sociedade e quais as responsabilidades de cada um. Por outro lado, os direitos existem para diminuir ou mesmo eliminar totalmente os privilégios e as injustiças, quer dizer, os grupos sociais ou mesmo as pessoas que se sentem prejudicadas reivindicam a transformação da situação e através de suas lutas propõem e conquistam novos direitos.

Assim, já dá para entender que os direitos são o resultado do que acontece na sociedade, das mudanças históricas e das lutas das pessoas organizadas em movimentos.

Você lembra de lutas importantes que se transformaram em direitos? Escreva abaixo

Mas, quais são as injustiças e privilégios que os direitos sexuais e reprodutivos pretendem eliminar? Como vimos em outras partes desta cartilha, a vivência da sexualidade e da reprodução sempre foi cercada de tabus e preconceitos, principalmente contra as mulheres e as pessoas que gostam e desejam pessoas do mesmo sexo. Além disso, no caso da reprodução, as mulheres, na maioria dos casos, foram - e ainda são - as únicas responsáveis pela contracepção e pela criação dos /as filhos/as.

Assim, para transformar essa situação de discriminação e opressão, o movimento de mulheres, e também o movimento gay e lésbico, se organizou e lutou para que

todas as pessoas, independente do sexo e da escolha afetiva e sexual, sejam respeitadas como cidadãos e cidadãs que têm a liberdade de escolher os caminhos de suas próprias vidas.

Foi a partir dessa luta que se formulou os direitos sexuais e reprodutivos. Vamos conhecê-los?

Direitos Sexuais:

Viver a sua sexualidade independente do estado civil, idade ou condição física.

Todas as pessoas - adolescentes, solteiras, separadas, viúvas, anciãs, portadoras de deficiências - têm direito de vivenciar sua sexualidade.

Receber educação sexual ampla e sem preconceitos.

Informar adequadamente sobre tudo o que se refere à sexualidade é uma obrigação social e um direito de todo mundo. Acabar com os preconceitos, através de informações atualizadas, ajuda a compreender melhor as diferentes formas de exercer a sexualidade e, com isso, melhorar a vida das pessoas.

Viver a sexualidade livre de preconceitos.

A não discriminação e o respeito às preferências e práticas sexuais de cada pessoa são uns dos direitos humanos fundamentais.

Praticar a sexualidade independente da penetração.

A atividade sexual não se reduz à penetração. Beijar, acariciar, abraçar, fantasiar também são formas prazerosas e legais de viver a sexualidade.

Exercer a sexualidade independente da reprodução.

Ter filhos/as é uma escolha e não um destino. Transar é uma experiência válida por si só e não um caminho obrigatório para a reprodução.

Escolher o que deseja ou não fazer com o próprio corpo.

Assumir o controle do próprio corpo e decidir por si mesmo/a é uma maneira de escolher o modo como conduzir sua própria vida. As pessoas não são objetos sexuais, nem pertencem a outras pessoas, têm direito de não serem violentadas nem vítimas de atos sexuais impostos por chantagem, ameaça ou pressão. Transar é uma escolha, jamais uma obrigação.

Praticar o sexo com segurança e proteção.

A nossa saúde é algo muito sério e devemos preservá-la de todas as doenças. Usar a camisinha é fundamental. Não tem prazer, amor ou alegria que seja mais importante do que a nossa vida.

Direitos Reprodutivos

Direito individual das mulheres e dos homens em decidir sobre se querem, ou não, ter filhos/as, em que momento de suas vidas e quantos/as filhos/as desejam ter.

As mulheres e os homens têm o direito de escolher se querem, ou não, serem mães ou pais. Para isso é necessário o acesso à informação e a métodos contraceptivos seguros e de qualidade, tanto para as mulheres, quanto para os homens.

Direito de homens e mulheres de participarem com iguais responsabilidades na criação dos filhos e filhas

Os homens também têm a obrigação de cuidar da educação, alimentação, saúde de seus filhos e filhas. Esta é uma

responsabilidade social e afetiva de todas as pessoas que escolheram ser pais e mães.

Direitos a serviços de saúde públicos e de qualidade.

O Estado deve oferecer serviços de saúde de qualidade e acessível a todas as pessoas, de modo a propiciar e garantir a saúde sexual e reprodutiva de mulheres e homens durante todas as etapas de sua vida.

Direito à adoção e ao tratamento da infertilidade.

Implantar leis que facilitem a adoção de crianças, bem como possibilitar e garantir o acesso de todos e todas a tratamentos da infertilidade de qualidade, através do sistema público de saúde.

Apesar de ser uma conquista muito recente a ONU (Organização das Nações Unidas), e muitos países do mundo, inclusive o Brasil, reconhecem a importância e necessidade destes direitos. Contudo, isto ainda é muito pouco. É preciso que eles se transformem em leis e em políticas e ações concretas. Por isso essa é uma luta de todas as pessoas para acabar com os preconceitos e as injustiças, construindo uma sociedade igualitária, onde a busca da liberdade e felicidade seja possível para todas as mulheres e todos os homens!

9

Bibliografia

**Para elaborar esta cartilha
utilizamos as fontes abaixo.
Recomendamos a leitura das
mesmas para quem quer ficar
mais por dentro do assunto.**

Duarte, Albertina
***Gravidez na Adolescência: Ai, Como
Eu Sofri por Te Amar***
Rio de Janeiro, Editora Artes
e Contos, 1996

Harrison, Michelle
***O Primeiro Livro do Adolescente
sobre Amor, Sexo e Aids,***
Porto Alegre, Artes Médicas, 1996.

IDAC/SOS CORPO / CNDM
Para Viver o Amor,
Brasília, Conselho Nacional
dos Direitos da Mulher, 1988.

Sayão, Rosely
Sexo - Prazer em Conhecê-lo!,
Porto Alegre, Artes e Ofícios, 1997.

Sayão, Rosely
***Sexo é Sexo -Um Livro sobre
o Prazer e a Vida Sexual,***
São Paulo, Companhia das Letras, 1997.

Série Atlas Visuais
O Corpo Humano,
São Paulo, Editora Ática, 1998.

SOS CORPO
Corpo de Mulher, Recife, SOS CORPO, 1990.

SOS CORPO
***Viagem ao Mundo da Contracepção-
Um Guia sobre os Métodos
Anticoncepcionais,***
Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 1991.

SOS CORPO
Jornal ***Na Hora da Transa:***
***"Use Camisinha... O Resto a Gente
Inventa",***
Recife, SOS CORPO, 1998.

Tiba, Içami
Adolescência, o Despertar do Sexo,
São Paulo, Editora Gente, 1994.