

**“Mais vale jogar pelo seguro
do que arrependermo-nos mais tarde.
Vamos juntos a uma consulta.”**

Este guia contém apenas informação básica sobre saúde sexual e reprodutiva. A informação baseia-se na opinião médica disponível na altura em que ele foi escrito. Outras pessoas poderão dar-te diferentes conselhos sobre algumas questões.

Não te esqueças – contacta o/a teu/tua médico(a), enfermeiro(a) ou dirige-te à consulta de planeamento familiar se estás preocupado(a) ou se tens dúvidas.

**SEXO
amor.vidas**

APF
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA



APF
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

índice

X Sobre este guia	3
X O que te excita?	4
X Bem-vindos à zona do prazer	6
X Sensualidade, Beijos, Sexo, Carícias	10
X Dizer o quê?	16
X Sonhaste com quê!?!?!?	18
X Porno	19
X Amor	21
X Acabar uma relação	23
X Contraceção	24
X Estou grávida e não sei o que fazer!	27
X Planear uma gravidez	31
X Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)	32
X Usar preservativo	34
X Sexo e segurança	36
X As melhores dicas para seres um(a) bom/boa amante	39
X Para saber mais	41

"Olá! Tudo bem?"

sobre este guia

Este guia fala sobre o amor, o sexo, a sexualidade e as relações – os altos e baixos e o que está ou não na moda. Os sentimentos e as ideias sobre sexo e sexualidade são influenciados por tudo e por todos, incluindo os amigos, família, cultura, televisão, anúncios, revistas. Tantas informações, podem ajudar, mas também podem baralhar.

Este guia dá-te uma informação clara para te ajudar a viver melhor o amor, o sexo, as relações e a vida de um modo gratificante e seguro.

A quem se dirige

Aos jovens adultos – homens, mulheres, sejam eles heterossexuais, bissexuais, gays, lésbicas, àqueles que não querem fazer sexo e àqueles que já o fizeram muito/pouco/nunca... a ti!

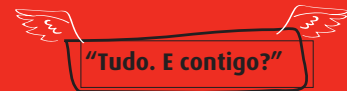
O QUE TE EXCITA?

Amar o teu corpo

Existe pressão em todo o lado para se parecer e ser de um certo modo, mas a verdade é que todos somos únicos e diferentes. Não existe o dito “normal”.

Se aprenderes a amar o teu corpo por dentro e por fora, tornar-te-ás muito mais atraente para ti e para os outros. Por isso:

- ✘ Mantém uma visão aberta – somos todos diferentes e pessoas diferentes têm gostos diferentes.
- ✘ Não te esqueças. O facto de seres atraente não tem só a ver com o teu aspecto.
- ✘ Cuida de ti – aconselha-te sobre como comer saudavelmente e antes de começar um novo programa de exercício físico.



Curtir o teu Corpo

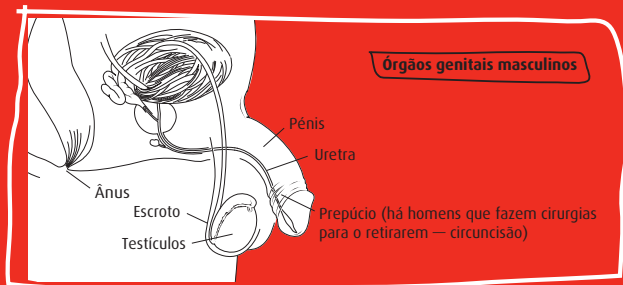
Antes de pensares em ter relações sexuais com outra pessoa, debes perceber como funciona o teu corpo, o que te dá prazer e o que te excita. Isto coloca a questão da masturbação, que é **algo perfeitamente natural** – apesar do que algumas pessoas possam dizer.

As pessoas masturbam-se por muitas razões – para conhecer o seu corpo, para conhecer o corpo do outro, para obter prazer, quando têm uma relação, quando estão sozinhas e com os seus parceiros – mesmo quando o sexo que praticam é totalmente satisfatório. A masturbação mútua pode ajudar-vos a conhecer como funciona o vosso corpo e a ensinarem um ao outro o que excita cada um.

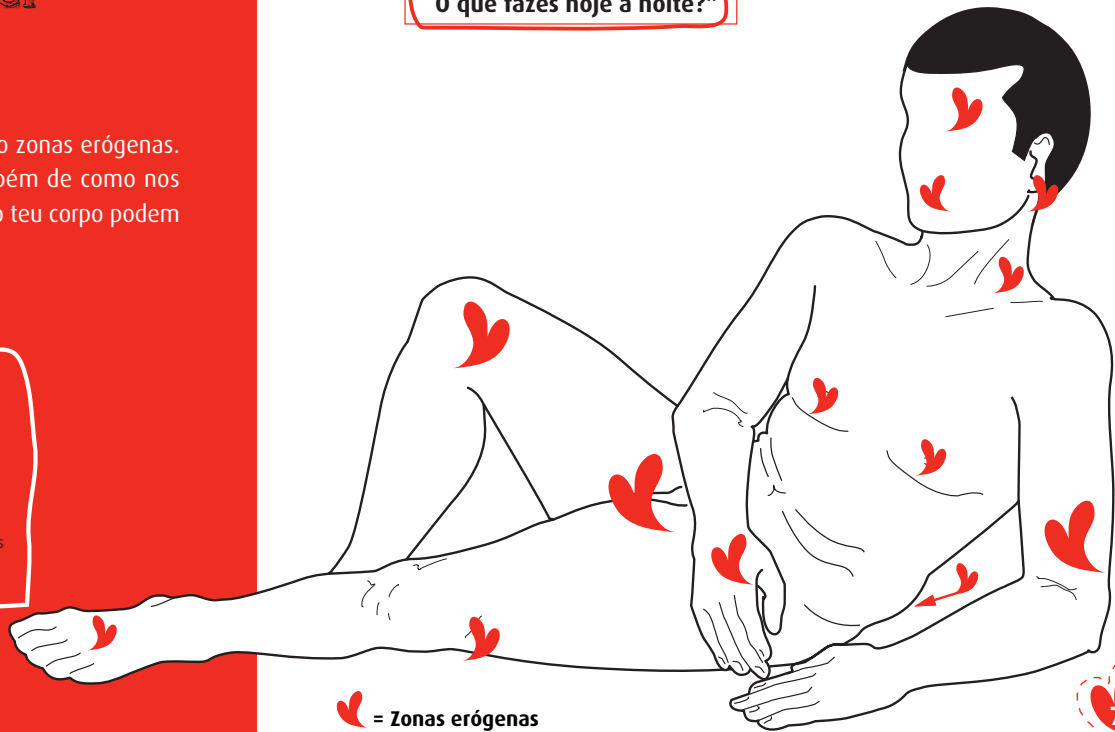
BEM-VINDOS às Zonas do Prazer

O que te excita?

As partes do corpo que nos excitam são conhecidas como zonas erógenas. Todos gostamos de coisas diferentes, dependendo também de como nos sentimos na altura. Com a pessoa certa, todas as partes do teu corpo podem ser erógenas.




“Comigo tudo bem.
O que fazes hoje à noite?”



BEM-VINDOS as zonas do prazer

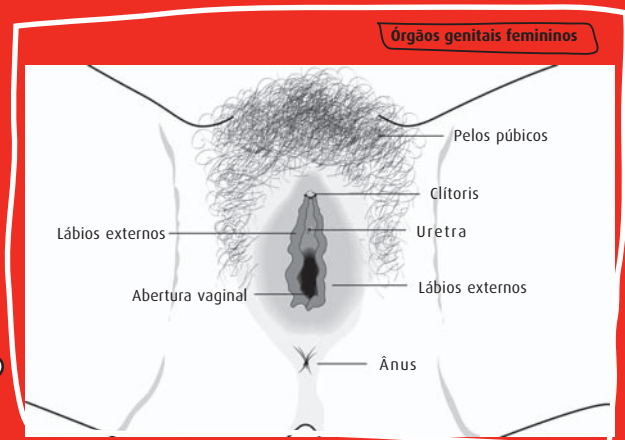


A excitação é mais do que algo físico. Tudo nela tem um papel fundamental, desde a disposição de cada um(a), ao local onde se encontram ou ao som que vos rodeia...

 = Zonas erógenas

"Nada de especial!"

O que te excita?



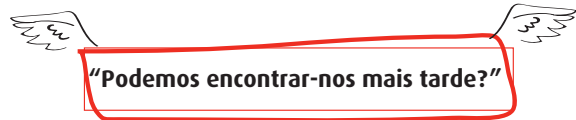
sensuabilidade, beijos, sexo, carícias

O que é o sexo?

O sexo não diz respeito só aos genitais e à penetração. O acto de se excitarem mutuamente pode incluir:

- × Falar e namoriscar
- × Beijar
- × Olhar
- × Tocarem-se e acariciarem-se
- × Despirem-se
- × Tocarem nos genitais um do outro
- × Usarem preservativo

Quer sejas bissexual, gay, lésbica ou heterossexual, podes ter relações sexuais de diversas maneiras. O sexo pode ser divertido, fascinante, confuso e, às vezes, complicado. Não existe uma fórmula mágica.



Não ter relações sexuais

Não há nenhum problema se não quiseres ter relações sexuais em qualquer momento da tua vida. Não tem nada de estranho. Muita gente é feliz sem ter relações sexuais e muitos dizem que se arrependem de as terem tido quando não era o que realmente queriam. Se não tens a certeza, é provável que não estejas preparado(a) para teres relações sexuais.

Se começaste a ter relações sexuais e queres parar, tens o direito de mudar de ideia. Não significa que estejas a gozar com a outra pessoa. Se o(a) teu/tua parceiro(a) gosta de ti, deve ficar feliz por poder falar contigo sobre as razões pelas quais não queres ter relações. Experimentem coisas diferentes até encontrarem algo que ambos gostem. O importante no sexo é saberem ouvir-se um ao outro.

sensualidade, beijos, sexo, carícias

Quem sou eu?

Aperceberes-te de todas as mudanças que estão a acontecer na tua vida pode ser confuso e excitante. Talvez gostes de rapazes ou de raparigas ou de ambos, ou talvez não te interesses pelo amor nem pelo sexo ou não tens a certeza de quem gostas.

A tua sexualidade faz parte da tua personalidade. Tem a ver com a maneira como te sentes como ser sexual e como os outros te vêem. As emoções, os sentimentos, o comportamento e a cultura ajudam a definir a nossa sexualidade. Pode levar algum tempo até descobrires quem és e o que queres, mas tudo isso faz parte do processo de desenvolvimento. Leva o tempo que for preciso. Não tenhas pressa.

Se queres falar sobre a tua sexualidade, e esclarecer dúvidas, podes contactar a **APF**, dirigires-te a um Centro de Atendimento Jovem ou ligares para a Sexualidade em Linha — Tel.: 808 222 003 (ver página 42).

“Porque não?!
Podemos ver um DVD.”

O sexo e a lei

Ainda que a chamada “idade de consentimento” possa ser variável em diferentes países, em Portugal a idade estabelecida por lei é de 14 anos, ou seja, é ilegal ter relações sexuais com um(a) jovem com menos de 14 anos e independentemente do sexo.

sensualidade, beijos, sexo, carícias

Beijar pode ser uma verdadeira excitação e dar muito prazer. Enquanto beijas a outra pessoa, podes dizer o quanto gostas dela e o quanto ela te faz sentir bem.

Façam algo que ambos gostem. Explore os vossos corpos com as mãos, lábios e língua – e não se esqueçam das partes menos óbvias, como os braços, as costas e as pernas. Por outras palavras, usufruam do vosso corpo e de tudo o que este vos pode oferecer.

Algumas pessoas acham que devem começar logo com a penetração, mas não percebem o essencial da questão. As carícias fazem parte do sexo e podem tornar a experiência inesquecível.



Avançar

Existem imensas actividades e posições sexuais. Depende do que cada um gosta de experimentar. Mas não se deve pressionar uma pessoa a ter relações numa posição em que esta não se sinta confortável, e não deves fazer nada de que não gostes.

Fala sobre o que te excita e experimentem coisas em que ambos estejam de acordo.

As posições são para dar prazer e não só para a “fotografia”.

Sexo mais seguro significa tomar medidas para reduzir os riscos de engravidar e de contrair ou de transmitir Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).

O uso de contraceção proteger-te-á de uma gravidez. Se usares preservativo, sempre que tiveres relações sexuais, estarás a proteger-te de infecções e de gravidezes indesejadas (ver página 34 para informação sobre preservativos).

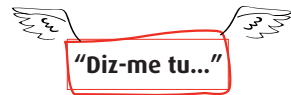
dizer o que?

Como posso dizer aquilo que eu quero?

Fala-se muito de sexo – na comunicação social, na imprensa, na televisão, na publicidade, na venda de carros e de lingerie – mas nem sempre é fácil falar sobre assuntos como a contraceção ou onde gostavas que te tocassem. Muitas pessoas não falam, porque são tímidas ou têm vergonha e têm de se esforçar imenso para encontrarem as palavras certas.

“Ainda bem que falamos muito, pois, na verdade, não me apetecia ter relações sexuais.”

“Digo-lhe que quero que toque no meu pénis?”



Não sei como hei-de dizer

“Tenho vergonha de dizer: ‘toca na minha vagina’, mas outras palavras parecem-me vulgares!”

Aprender a usar as palavras certas – e saber quando as usar – leva tempo e depende do que tu e a outra pessoa gostam.

Porém, ajuda sempre quando se discutem coisas práticas como saber se ambos estão preparados para ter relações, usar preservativo ou para realizarem um teste à IST. Se não te sentes confortável em falar cara-a-cara, experimenta mandar um e-mail ou uma mensagem. Quanto mais falarem sobre o que gostam ou não, mais fácil e mais divertido se torna.

SONHASTE COM O QUÊ!?!?!?

Algumas pessoas têm fantasias sexuais, outras não. São imagens ou desejos que podem surgir na nossa imaginação. Podem envolver pessoas reais ou personagens de filmes ou livros. Às vezes, as pessoas usam fantasias quando se estão a masturbar ou quando estão com os parceiros ou parceiras. Ter fantasias é natural, mas se estás preocupado(a) com esta situação, conversa com alguém. Consulta as páginas 44, 45 e 46 sobre as organizações que podes contactar.

Sonhos molhados

Tanto os homens como as mulheres têm fantasias sexuais enquanto estão a dormir e podem acordar sexualmente estimulados e até ter um orgasmo. Nos homens, chama-se a isto um sonho molhado. Podes ter sonhos molhados e isso é perfeitamente normal.

PORNO

A palavra **porno** (abreviatura de pornografia) é, por vezes, usada por pessoas que querem excitar-se sozinhas ou em casal. Existe pornografia para homens e para mulheres – heterossexuais, gays, lésbicas, bissexuais, idosos – em revistas, filmes e na Internet.

A pornografia pode passar uma visão distorcida do sexo e de corpos ideais. Não é um guia e nem sempre é a melhor maneira de se aprender sobre sexo. Algumas mulheres sentem-se ameaçadas com o que vêem. Outras acham que devem imitar as atrizes pornográficas, fazendo implantes mamários. Pode fazer com que alguns homens se preocupem com o tamanho do seu pénis ou com o facto de não conseguirem manter relações sexuais durante tanto tempo como nos filmes pornográficos.

Se chegares à conclusão que gostas de pornografia – nem toda a gente gosta – não te esqueças que ela trata, sobretudo, dos aspectos físicos e não emocionais do sexo.

porno



Nunca:

- ✗ Te sintas pressionado(a) a ver pornografia.
- ✗ Obrigues alguém a ver pornografia.
- ✗ Deixes o(a) teu/tua parceiro(a) filmar-te ou fotografar-te se não quiseres.

Pornografia e a lei

Filmes pornográficos – se tiver um aviso de maior de 18 anos, terás de ter no mínimo 18 anos para o comprares ou alugares.

Revistas pornográficas – se tiveres menos de 18 anos, o vendedor pode recusar-se a vender-te a revista.

Alguns tipos de pornografia, como a pornografia infantil, são ilegais independentemente da idade.

amor

Teres uma relação de amor pode ser a coisa mais fantástica do mundo. Sentes-te seguro(a), confortável, profundamente feliz, o/a melhor do mundo, incapaz de parar de sorrir.

Também poderás sentir que chegaste ao fundo do poço, porque o amor pode levar-nos ao desespero. O amor consiste em dar, receber, comprometer-se, comunicar, desfrutar de bons momentos e ultrapassar os maus. Por outras palavras, amar.

Tem cuidado com o que dizes

Nunca digas a uma pessoa que a amas só para ir para a cama com ela.

amor

Quando se trata de relações, não existe lugar para violência ou abuso do(a) teu/tua parceiro(a).

Não tens de estar apaixonado para desfrutares do sexo, mas muitas pessoas preferem estar. Acham que, pelo facto de estarem apaixonadas, o sexo se torna mais intenso e lhes dá mais prazer.

Algumas pessoas têm relações só de uma noite ou com mais do que um(a) parceiro(a). Mas muitas outras não têm e esperam até amar e respeitar alguém antes de terem relações.

Não te esqueças que não é preciso ires para a cama com muitas pessoas para apanhares uma IST. Mas, se tiveres muitos parceiros, estás claramente a aumentar o risco. Ver página 32 para mais informação para não apanhar uma IST.

acabar uma relação

Se o amor é o melhor sentimento do mundo, acabar uma relação pode ser o pior. Podes sentir que não sabes o que vai acontecer a seguir ou que nunca mais voltarás a ser feliz ou encontrar outra pessoa. Podes ter dores de estômago e achares que nunca mais queres sair da cama. Ou talvez a relação tenha sido uma desgraça e tu estejas indiferente.

Se achares que está a ser difícil acabar uma relação, o melhor a fazer é não te esqueceres que hás-de ultrapassar tudo. Chora, grita, abraça os teus amigos, fala com alguém próximo, faz qualquer coisa para ultrapassar a dor.



CONTRACEPÇÃO

Se vais ter relações sexuais e queres evitar uma gravidez, então usa um método contraceptivo. Se usares métodos de longa duração não precisas de te preocupar com esquecimentos. Estes são:

- × A injeção.
- × O implante.
- × O SIU (sistema intra-uterino).
- × O DIU (dispositivo intra-uterino).

Há outros métodos dos quais tens de te lembrar regularmente ou cada vez que tens relações sexuais. Estes são:

- × Preservativos (masculino e feminino - ver página 36 para mais informação).
- × Pílula combinada ou pílula só com progesterona.
- × Adesivo contraceptivo.
- × Anel vaginal.
- × Diafragma.
- × Dupla protecção.
- × Abstinência periódica.

A esterilização é um método irreversível, mas não está acessível a menores de 25 anos.

Onde posso obter contraceção?

A contraceção para mulheres e para homens de todas as idades pode obter-se gratuitamente nos Centros de Saúde, nos Hospitais e nos Centros de Atendimento Jovem, através do médico de família, das consultas de planeamento familiar ou das consultas para jovens. Podes obter mais informação através da linha de apoio **Sexualidade em Linha** — Tel.: 808 22 2003, do site **www.apf.pt** ou ainda **juventude@gov.pt**.

CONTRACEPÇÃO

Contraceção de emergência

Se tiveste relações sexuais sem usares qualquer contraceção ou se achas que o teu método pode ter falhado, existem dois métodos de emergência que podes usar.

X A Contraceção de Emergência (conhecida como pílula do dia seguinte)

– deve ser tomada até 120 horas/cinco dias após a relação sexual. Quanto mais cedo for tomada, melhor o resultado. Podes obtê-la em:

- X Centros de Saúde (gratuitamente).
- X Farmácias.

X O DIU – deve ser usado até cinco dias após a relação sexual ou até cinco dias após a ovulação. Terás de consultar um médico para a sua colocação.

estou grávida e não sei o que fazer!

Socorro, acho que estou grávida!


Não entres em pânico. A primeira coisa a fazer é um teste de gravidez. Pode ser feito a partir do primeiro dia de atraso do período:

- X Podes comprar um teste numa farmácia.
- X Podes fazê-lo num Centro de Saúde.

Não tens a certeza se queres estar grávida

Se o resultado do teste der positivo, significa que estás grávida. Tens de pensar naquilo que queres. **Podes optar por:**

- X Prosseguir com a gravidez.
- X Interromper a gravidez, fazendo um aborto (até às 10 semanas de gravidez).
- X Continuar com a gravidez e dar a criança para adopção.



O Centro de Saúde, os serviços para jovens e a APF, através da **Linha Opções (707 2002 49)**, são os sítios onde podes falar sobre como te sentes com a gravidez e sobre as opções que tens. Podes também falar com alguém da tua confiança.

O que devo fazer se decidir ter o bebé?

- ✘ Marcar uma consulta médica para que recebas os cuidados pré-natais necessários.
- ✘ Se achas que queres dar o bebé para adopção, assegura-te que obténs a informação e o apoio correcto.

estou grávida e não sei o que fazer!

O que devo fazer se quiser abortar?

Há muitas razões pelas quais as mulheres decidem fazer um aborto. A decisão é tua. Conversar com as pessoas em quem confiamos e obter informação precisa pode ajudar. Podes desejar falar com familiares e amigos ou talvez seja mais fácil falar com alguém que não te seja tão próximo.

Quem pode fazer um aborto?

Actualmente, a interrupção voluntária da gravidez, quando realizada por médicos ou sob a sua direcção, em estabelecimento de saúde oficial ou oficialmente reconhecido, não é punível por lei se:

- ✘ For realizada por opção da mulher, nas primeiras 10 semanas de gravidez;
- ✘ Constituir o único meio de evitar o perigo de morte ou de grave e irreversível lesão para o corpo ou para a saúde física ou psíquica da mulher grávida;

- ✘ Estiver indicada para evitar o perigo de morte ou de grave e duradoura lesão para o corpo ou para a saúde física ou psíquica da mulher grávida e for realizada nas primeiras 12 semanas de gravidez;
- ✘ Houver motivos confirmados para prever que o nascituro virá a sofrer, de forma incurável, de grave doença ou de malformação congénita, e se for realizada nos primeiras 24 semanas de gravidez. Se o feto for inviável, a interrupção poderá ser praticada em qualquer momento;
- ✘ A gravidez tiver resultado de crime contra a liberdade e autodeterminação sexual (violação) e a interrupção for realizada nas primeiras 16 semanas.

Onde me posso dirigir se quiser fazer um aborto?

Após a confirmação da gravidez deves dirigir-te ao estabelecimento do serviço nacional de saúde da tua área de residência, Centro de Saúde ou Hospital. Podes recorrer, também, à **Linha Opções - tel.: 707 2002 49**, que é uma linha telefónica anónima para esclarecimento em casos de gravidez não desejada.

Planear uma gravidez

Ter um bebé é uma decisão séria

Fala com o(a) teu/tua parceiro(a), amigos, família. Tanto tu como o(a) teu/tua parceiro(a) têm de estar o mais saudáveis possível antes de tentarem ter um bebé. Vai ao teu Centro de Saúde para marcares uma consulta pré-concepcional e obteres mais informação e conselhos sobre:

- ✘ Comer de forma saudável e fazer exercício.
- ✘ Tomar ácido fólico.
- ✘ Não fumar e não consumir bebidas alcoólicas e drogas.
- ✘ Se algum medicamento que estás a tomar é prejudicial para a gravidez.
- ✘ Fazer análises para ver se és imune à rubéola.
- ✘ Fazer análises para detectar infecções sexualmente transmissíveis.
- ✘ Parar com a contraceção.

infecções sexualmente transmissíveis (IST)

Quais são os sintomas?

Infecções tais como a clamídia, a gonorreia, a sífilis, a herpes genital, HPV e VIH podem ser transmitidas através do contacto sexual com alguém que já esteja infectado – através de sexo vaginal, anal, oral ou partilhando objectos sexuais. Alguns dos sintomas mais comuns podem ser:

- ✗ Uma estranha descarga ou líquido da vagina ou do pénis.
- ✗ Dor ou ardor quando se urina.
- ✗ Comichão, erupção cutânea, inchaço ou borbulhas à volta da vagina, do pénis ou do ânus.
- ✗ Dor e/ou hemorragia durante o acto sexual.
- ✗ Dor abdominal.
- ✗ Sangramento após o acto sexual e/ou entre períodos menstruais.

Contudo, os sintomas podem variar de doença para doença e algumas pessoas não têm quaisquer sintomas.



Faz o teste

- ✗ Se estás preocupado(a), dirige-te a uma consulta de planeamento familiar ou a um CAD (Centro de Aconselhamento e Detecção Precoce da Infecção pelo VIH/SIDA) o mais rápido possível para fazeres o teste. As consultas são confidenciais.
- ✗ A maior parte das IST têm tratamento se forem diagnosticadas atempadamente. Contudo, se não forem tratadas, podem ser muito dolorosas, desconfortáveis e transmitidas ao/à teu/tua parceiro(a). Pior ainda, podem prejudicar permanentemente a tua saúde e dificultar uma futura gravidez. Algumas IST, tais como VIH e herpes, não têm cura, apesar de existirem medicamentos que podem ajudar a reduzir os sintomas.
- ✗ Para mais informação sobre IST e como fazer o teste, contacta a APF ou uma das organizações que se encontram na página 42.

usar preservativo

Preservativos masculinos e femininos

Os preservativos masculinos e femininos podem ajudar a proteger-te a ti e ao teu parceiro das IST e de gravidezes indesejadas. Estes impedem a troca de fluidos e o seu contacto directo, por isso impedem muitas doenças de chegar a zonas onde possam causar problemas. Cada embalagem traz instruções, mas:

- ✘ Certifica-te sempre que a embalagem não está danificada.
- ✘ Confirma sempre a data de validade.
- ✘ Tem cuidado para não rasgares o preservativo quando o tirares da embalagem (cuidado com anéis, unhas e dentes!)
- ✘ Usa apenas um preservativo de cada vez (se usares mais, a probabilidade de se romperem é maior) e não voltes a usá-los.

E atenção, muitos preservativos rompem-se porque não são colocados correctamente. Estes devem ficar confortáveis para não saírem. Podem obter-se preservativos gratuitamente no Centro de Saúde, nos Centros de Atendimento Jovem ou nas Associações como a APF.

"Foste até ao fim ontem à noite?"

Lubrificante

O lubrificante é um creme/gel que podes usar durante o acto sexual para facilitar a penetração. Pode dar-te mais prazer. Podes obtê-lo numa farmácia, num supermercado ou numa sex-shop.

- ✘ Os preservativos já vêm lubrificados.
- ✘ A maioria dos preservativos masculinos é de látex. Se usares um preservativo de látex, só podes usar um lubrificante à base de água. Não uses lubrificantes à base de óleos nem vaselina, nem deixes um óleo de corpo ou uma pomada para os lábios entrar em contacto com um preservativo de látex, uma vez que o danificará, fazendo com que não funcione tão bem.
- ✘ Qualquer lubrificante pode ser usado com os preservativos de poliuretano.

“Não. Mudei de ideia à última da hora. E tu?”

SEXO E SEGURANÇA

Piropos e Investidas

Podes achar lisonjeiro quando alguém te elogia, mas, às vezes, as coisas vão longe de mais. Isto pode acontecer tanto às mulheres como aos homens. Se te sentires desconfortável com o comportamento de alguém, não tens de o tolerar:

- ✘ Sê educado, mas firme e diz à pessoa que não estás interessado(a).
- ✘ Pede ajuda a amigos – se vão sair, combina um sinal com eles, com antecedência.
- ✘ Se for preciso, pede ajuda a alguém com autoridade, por exemplo, a um segurança ou a um polícia.
- ✘ Se as coisas passarem dos limites, afasta-te da situação o quanto antes.

SEXO E SEGURANÇA

Violência sexual – como te protegeres

Tanto as mulheres como os homens podem ser vítimas de assédio ou violência sexual e de violação, por isso, faz tudo para te maneres em segurança:

- ✘ Diz a alguém aonde vais e a que horas pensas voltar.
- ✘ Certifica-te de que tens saldo no teu telemóvel e de que tem bateria.
- ✘ Pensa em como vais para casa e guarda dinheiro suficiente.
- ✘ Anda apenas num táxi licenciado.
- ✘ Cuidado com o que bebes – drogas usadas para tornar as bebidas mais fortes podem ser incolores e não ter cheiro nem sabor.
- ✘ Evita beber demasiado álcool, não aceites bebidas de estranhos e mantém a tua bebida visível.

Se te sentires estranho(a), tonto(a) ou embriagado(a) depois de uns copos, quando, em condições normais, estarias bem:

- ✗ Dirige-te a um sítio onde te sintas seguro.
- ✗ Se estiveres com amigos, pede que te levem a casa.
- ✗ Se estiveres sozinho(a) ou com um estranho, pede ajuda a alguém em quem confies ou telefona a pedir ajuda.

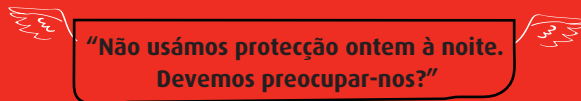
A violação consiste em ter sexo indesejado em qualquer situação.

Se foste vítima de assédio sexual por alguém que conheças ou por um estranho, **tu não és culpado(a)**. Apresenta queixa na Polícia e pede ajuda aos amigos, à família ou à APAV (ver página 43).

as melhores dicas para seres um(a) bom/boa amante


Deves

- ✗ Dar prioridade ao prazer – o sexo deve dar prazer e ser bom para ambos.
- ✗ Falar sobre o que excita cada um de vós e como te sentes.
- ✗ Dizer o quanto amas, achas sensual, o teu parceiro ou a tua parceira.
- ✗ Ouvir-te a ti próprio(a) e ao/à teu/tua parceiro(a) e ser honestos um com o outro.
- ✗ Cuidar de ti – por dentro e por fora.
- ✗ Manter-te em segurança e com saúde.
- ✗ Proteger-te de uma gravidez indesejada e de uma IST.



“Não usámos protecção ontem à noite.
Devemos preocupar-nos?”

E não deves

- × Fazer nada com que não te sintas confortável.
 - × Pressionar alguém a ter relações.
 - × Ter relações sexuais se não te apetecer.
 - × Comparar-te com as outras pessoas.
 - × Tentar apressar as coisas.
 - × Tolerar coisas que te desagradam.
 - × Ter relações sem escolher uma contracepção ou sem te protegeres das IST.
 - × Deixar de fazer um teste se achares que tens uma IST.
 - × Ficar fora de ti e teres relações com alguém que não gostes.
 - × Ter relações com alguém que esteja tão fora de si que não saiba o que está a fazer.
- 

Para saber mais...

Sites de interesse

www.apf.pt
www.juventude.gov.pt
www.abraco.org
www.sida.pt
www.lpcs.pt
www.soshepatites.org.pt/sos
www.idt.pt
www.ex-aequo.web.pt
www.tu-alinhas.pt
www.sexualidades.com
www.psicologia.com.pt

linhas telefônicas de ajuda

Saúde

Linha Saúde 24

Tel.: 808 242 424

Horário: 24 horas por dia
todos os dias

Linha Intoxicações

Tel.: 808 250 143

Horário: 24 horas por dia
todos os dias

SIMEG – Serviço de Informação sobre Medicamentos e Gravidez

Tel.: 800 202 844

Horário: 2ª a 6ª das 09:00 às
13:30 e das 14:30 às 18:00

Sexualidade

Sexualidade em Linha

Tel.: 808 222 003

Horário: 2ª a 6ª das 10:00 às 19:00 e
Sábados das 10:00 às 17:00

Linha Opções

Linha de Apoio e Informação sobre
Gravidez não Desejada

Tel.: 707 200 249

Horário: 2ª a 6ª das 12:00 às 20:00

ILGA

Linha de Apoio e Informação sobre
Homossexualidade

Tel.: 218 876 116

Horário: 6ªs das 21:00 às 24:00

Violências e Abusos

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Tel.: 707 200 077

Horário: 2ª a 6ª das 10:00 às 13:00 e das
14:00 às 17:00

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

Tel.: 800 202 148

Horário: 24 horas por dia – Todos os dias

VIH/SIDA

Linha SIDA

Tel.: 800 266 666

Horário: 2ª a Sábado das 14:00 às 20:00

SOS SIDA

Tel.: 800 201 040

Horário: Todos os dias das 17:30 às 21:30

Linha Abraço

Tel.: 800 225 115

Horário: 2ª a 6ª das 10:00 às 19:00

Toxicodependências

Linha VIDA – SOS Droga

Tel.: 1414

Horário 2ª a 6ª das 10:00 às 20:00

Apoio à Criança

Linha Verde “Recados da Criança”

Tel.: 800 206 656

Horário: 2ª a 6ª das 09:30 às 18:30

Linha SOS Criança

Tel.: 800 202 651

Horário: 2ª a 6ª das 09:30 às 18:30

Linha Crianças Desaparecidas

Tel.: 1410

Horário: 24 horas por dia – Todos os dias

APF Delegações

Sede Nacional

Rua Artilharia Um, nº 38 - 2º DTO

1250-040 Lisboa

Tel.: 213 853 993

Fax.: 213 887 397

E-mail: apfsede@apf.pt

APF Açores

Av. Antero de Quental

Edif. CTT, 9C - 2º andar, Sala 2.13

9500-160 Ponta Delgada

Tel/Fax.: 296 285 199

E-mail: apfacoresh@apf.pt

APF Alentejo

Bairro da Cruz da Picada,

Lote 33, Loja 2

7000-772 ÉVORA

Tel.: 266 746 855

E-mail: apfalentejo@apf.pt

APF Algarve

Edifício Ninho de Empresas

Estrada da Penha

8000-489 FARO

Tel.: 289 880 570

E-mail: apfalgarve@apf.pt

APF Centro

Av. Fernão de Magalhães, 151- 2º A

3000-176 Coimbra

Tel/Fax.: 239 825 850

E-mail: apfcentro@apf.pt

APF Lisboa, Tejo e Sado

Rua Artilharia Um, nº 69 - 1º Frente

1250-038 Lisboa

Tel.: 213 832 392

Fax.: 213 872 995

E-mail: apflisboa@apf.pt

APF Madeira

Rua da Vargem, 30 R/C

9000-705 Funchal

Tel/Fax.: 291 766 089

Telm.: 91 470 6721

E-mail: apfmadeira@apf.pt

APF Norte

Rua Arnaldo Gama, 64 - 2º

4000-094 Porto

Tel/Fax.: 222 085 869

E-mail: apfnorte@apf.pt

Ficha Técnica

Versão original: LoveSexLife, FPA - Family Planning Association

Adaptação: APF - Associação para o Planeamento da Família

Revisão Técnica: Duarte Vilar, Isabel Reis, José Pacheco

Coordenação: Cíntia Woodcock, António Portela

Design: Backstage Comunicação

Impressão: Alfaprint

Tiragem: 10 000 exemplares

Data: julho 2008

APF - Associação para o Planeamento da Família

Rua Artilharia Um, 38 - 2º Dto

1250-040 Lisboa

Tel.: 213 853 993

Fax.: 213 887 379

E-mail: apfsede@apf.pt

