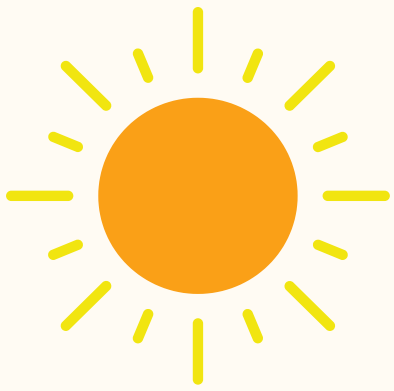
Edição: VI

Edição especial de Verão

Fact Sheet

Sexualidade em Linha



Olá!

Estamos no verão e tu já estás de férias (ou estarás em breve) mais disponível para aproveitares o bom tempo. Apresentamos-te uma nova Fact Sheet com algumas ideias que podem ser úteis.

Já sabemos da importância da saúde e do bem-estar geral numa vivência positiva da sexualidade. Por isso, hoje queremos ajudar-te a lidar com algumas inseguranças que podem surgir com o teu corpo e que habitualmente ficam mais evidentes durante a época banear!

Com as temperaturas a subir, somos bombardeados/as com imagens de "corpos perfeitos" em fato de banho ou em bikini.
Para correspondermos aos padrões impostos pela sociedade, queremos publicar a melhor foto, com a melhor aparência possível, enquadrada na melhor paisagem. Dão-se "toques e retoques" e utilizam-se filtros para tentar esconder algumas (im)perfeições!

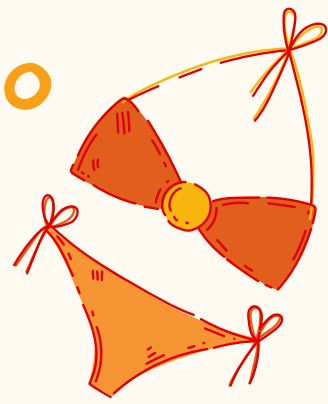
Mesmo que estejas consciente destes subterfúgios, nem sempre é fácil identificá-los. E este facto pode despoletar ou acentuar algumas inseguranças! Poderás pensar: - *"gostava de ser mais alto/a"; "tenho de perder/ganhar peso" "e os pelos?!" "quem me dera não ter borbulhas!"; "como é possível não ter celulite nem estrias"*.

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
APF ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA
cuida-te
Sexualidade em Linha 800 222 003

Edição especial de Verão

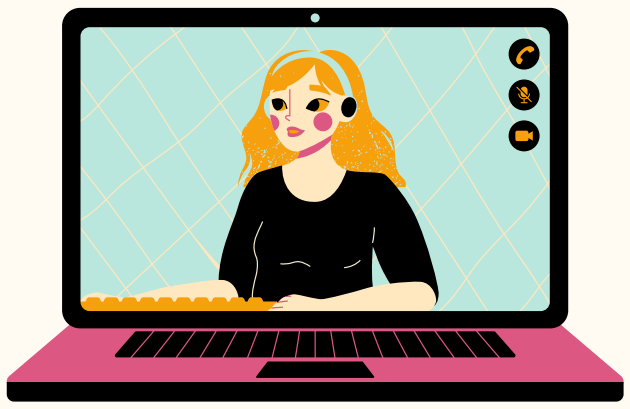
Fact Sheet

Sexualidade em Linha



Se estes pensamentos te fazem sentir mal, te impedem de combinares saídas com amigos/as, ires à praia, vestires roupa mais reveladora do teu corpo, então toma nota:

- É importante perceberes que todos os corpos são diferentes e cada um/a de nós tem o seu ritmo de desenvolvimento. Desta forma não existem duas pessoas iguais!
- Nem tudo o que aparece na televisão, nas revistas e/ou nas redes sociais corresponde à realidade!



Conheces o movimento ***Body Positivity***?! É um movimento social que empodera as pessoas a aceitarem o seu corpo, independentemente do seu peso/tamanho, género, aparência, etnia e capacidades físicas. A ideia é lutar para quebrar e mudar os padrões da sociedade, reformulando a imagem de corpo perfeito!

O movimento ***Body Positivity*** luta contra o ***Body Shaming***, que engloba qualquer ato de gozar, inferiorizar, excluir e/ou ridicularizar outra/s pessoa/s com base nas suas características físicas.

Claro que podemos ter aspetos físicos que gostaríamos de alterar, mas é importante que penses nas várias coisas fantásticas que consegues fazer com o teu corpo.

Acima de tudo, és muito mais do que a tua aparência física!

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
APF ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA
cuidate
Sexualidade em Linha 800 222 003

Edição: VI

Fact Sheet

Edição especial de Verão

Sexualidade em Linha

Deixamos-te algumas dicas: Clica aqui!

- Questiona o que aparece na comunicação social;
- Foca-te naquilo que o teu corpo consegue fazer;
- Torna o teu Feed das redes sociais positivo, segue apenas pessoas/contas que te inspirem e que te façam sentir bem;
- Tem uma alimentação saudável;
- Pratica exercício físico de forma regular e consistente;
- Consulta profissionais/especialistas consoante o que pretendes (Dermatologia para a pele, Psicologia para a Saúde Mental, Nutrição para ajudar a comer de forma adequada, Esteticista para a depilação e outros procedimentos estéticos).

Clica aqui!

Consulta aqui, os serviços de saúde, disponíveis nos gabinetes de saúde juvenil do IPDJ.

E quem é que não gosta de um bom quizz sobre mitos e factos?! *"Será que o tamanho do pénis é proporcional ao tamanho das mãos e dos pés?!"*, *"As raparigas durante a menstruação não devem lavar o cabelo?!"*, *"E a masturbação, provoca verrugas?!"* Clica aqui

A Fact Sheet volta em setembro com muitas novidades! Clica aqui!

A equipa técnica da Sexualidade em Linha está disponível para ti, no horário habitual, de segunda-feira a sexta-feira das 11 horas às 19 horas e ao sábado das 10 horas às 17 horas. Em caso de dúvidas basta ligares o 800 222 003 ou submeteres as tuas questões por escrito aqui.

Clica aqui!

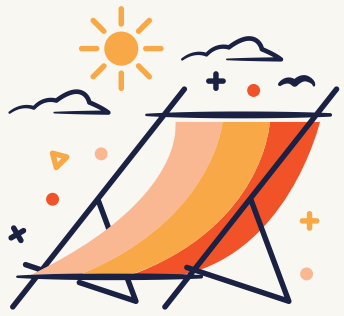
https://ipdj.gov.pt/
http://www.apf.pt/
Sexualidade em Linha
@sexualidadeemlinha

A SEXUALIDADE EM LINHA FOI PENSADA À MEDIDA DAS TUAS NECESSIDADES.

ESTAMOS AQUI PARA TI!

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
APF ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA
cuida-te
Sexualidade em Linha 800 222 003

Quizz de verão - Mitos e Factos



1. A masturbação provoca verrugas

Mito: Existem muitos mitos associados à masturbação que tinham como objetivo dissuadirem a pessoa de se masturbar, principalmente numa época em que se tentava associar a sexualidade exclusivamente à reprodução. Por isso, a masturbação era vista como imoral e maléfica devendo ser sujeita a castigo ou punição. O facto é que a masturbação é uma prática sexual que não faz mal à saúde (física e mental) sendo comum em todas as idades, podendo estar mais presente durante a adolescência como parte do processo de desenvolvimento e autoconhecimento do corpo em busca do prazer e de novas emoções.

2. A mulher quando está menstruada não deve lavar o cabelo. Também não deve fazer bolos pois não crescem.

Mito: Ideias ancestrais de impureza da mulher menstruada aliadas ao desconhecimento do funcionamento do corpo feminino e desinformação deram origem a vários mitos relacionados com a menstruação, alguns dos quais se mantêm até aos dias de hoje. Não existe qualquer relação entre os comportamentos referidos e o facto de a mulher estar menstruada. Pelo contrário, no caso dos cuidados de higiene é importante que a mulher os mantenha ou mesmo reforce nesta fase do ciclo.

3. O tamanho do pénis é proporcional ao tamanho das mãos/pés.

Mito: O tamanho do pénis esteve sempre associado à virilidade do homem e constantemente foi uma questão que gerou e gera ainda hoje vários mitos que passam de geração em geração. Por essa razão era frequente durante a adolescência, por brincadeira ou "nem tanto", dizer-se que ter mãos/pés grandes seria sinónimo de ter um pénis grande. O facto é que o pénis se desenvolve até ao início da idade adulta e o seu tamanho é determinado por vários fatores, sendo um deles a hereditariedade, razão pela qual o seu tamanho difere de rapaz para rapaz, tal como outras características físicas.

4. Se a mulher tiver relações sexuais desprotegidas durante a menstruação pode engravidar.

Facto: Esta é uma situação rara, mas não é impossível. Se uma mulher tiver uma menstruação que se prolongue por vários dias e um ciclo menstrual mais curto do que o habitual, pode ainda estar menstruada e já estar no início ou perto de iniciar o seu período fértil. Sabendo que os espermatozoides podem sobreviver entre 3 a 5 dias no útero, poderão estar reunidas as condições para que ocorra uma gravidez.

5. Os rapazes gostam mais de sexo do que as raparigas.

Mito: Esta ideia advém de um mito enraizado socialmente de que perante a vivência da sexualidade as mulheres manifestam um papel passivo e os homens um papel ativo. Desta forma assume-se erradamente de que gostar de sexo está relacionado com o género. Contudo sabemos que não é verdade! Gostar de sexo ou não, em nada está relacionado com ser homem ou mulher, mas sim com os gostos e preferências individuais de cada um/a de nós.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
APF ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA
cuidate
Sexualidade na Linha 800 222 003

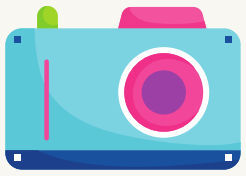
Quizz de verão - Mitos e Factos

6. A partir do momento em que a mulher tem relações pela primeira vez fica com um andar diferente.

Mito: Não é possível perceber pela forma do corpo, pelo andar, pela expressão facial ou qualquer outro indício que uma rapariga já teve relações sexuais. A única forma de alguém ficar a saber é através da partilha desse acontecimento com outras pessoas.

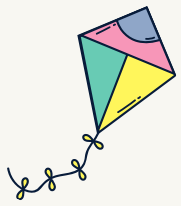
7. Mesmo que o homem não ejacule durante a relação sexual pode ocorrer uma gravidez.

Facto: Embora a probabilidade de esse facto acontecer seja menor, pode ocorrer uma gravidez mesmo sem ocorrer a ejaculação no interior do canal vaginal, uma vez que alguns estudos demonstram que os fluidos pré ejaculatórios podem já conter espermatozoides, apesar de existirem em quantidade muito reduzida e se a mulher estiver no período fértil pode engravidar.



8. Na primeira relação sexual, nem todas as mulheres sangram.

Facto: Quando a mulher tem relações sexuais pela 1ª vez pode ocorrer um pequeno sangramento ou um corrimento mais acastanhado que poderá estar associado ao rompimento do hímen. O hímen é uma membrana muito fina que se encontra na entrada do canal vaginal e quando existe o rompimento a mulher pode ou não sangrar. As características do hímen diferem de mulher para mulher, e por essa razão, alguns hímenes rompem logo nas primeiras relações sexuais e provocam um sangramento, enquanto outros, por serem mais flexíveis, alargam e não sangram. Há casos de mulheres que nascem sem esta membrana e, em algumas situações, pode haver complicações (muito raras) em que o hímen não tem orifício.



9. No homem, a ejaculação e o orgasmo são a mesma coisa.

Mito: Existe a ideia generalizada que quando o homem ejacula é porque teve o orgasmo. Contudo, o orgasmo e a ejaculação não são a mesma coisa. A ejaculação consiste na expulsão do esperma e o orgasmo é o clímax, descrito como uma sensação subjetiva de prazer intenso. É o pico do prazer. Embora, por regra, o orgasmo ocorra em simultâneo com a ejaculação nem sempre é assim. Para além disso, existem vários fatores que contribuem para que determinada estimulação sexual /relação sexual seja mais ou menos gratificante e por isso a intensidade do prazer experienciado pelo homem também é variável.

10. Se após uma relação sexual desprotegida a mulher fizer um duche vaginal não engravida

Mito: A crença de que introduzir água, com sabão, ou não, (ou mesmo outros líquidos) no interior do canal vaginal após a relação sexual pode impedir uma gravidez, é totalmente falsa. Após a ejaculação, o esperma atinge rapidamente a entrada do colo do útero, sendo que este percurso é facilitado pela presença dos fluidos genitais libertados durante a relação sexual.
Ao mesmo tempo, esta prática pode facilitar a ocorrência de infeções genitais e existir uma diminuição da lubrificação vaginal.