



Guia de Saúde Sexual
e Reprodutiva da
MULHER



Saúde da Mulher É Coisa Séria!

Você sabia que as mulheres:

- engravidam sem planejar, o que gera muitos **PROBLEMAS** e até mortes por aborto?
- têm mais facilidade de **SE INFECTAR** com doenças transmitidas pelo sexo, incluindo a AIDS?
- acreditam que o amor protege tudo e **NÃO SE CUIDAM**?
- morrem por câncer de colo de útero, que tem **PREVENÇÃO**?
- têm tido **CADA VEZ MAIS** câncer de mama?
- ainda são, muitas vezes, **AGREDIDAS** por parceiros e namorados?
- são as que **MAIS CONSOMEM** calmantes e remédios para depressão?
- muitas vezes **ABUSAM** das bebidas alcóolicas, sem saber que o efeito do álcool para elas é muito maior que para os homens?

***Pois é, amiga! Cuidamos da casa,
dos filhos, do parceiro...***

Índice



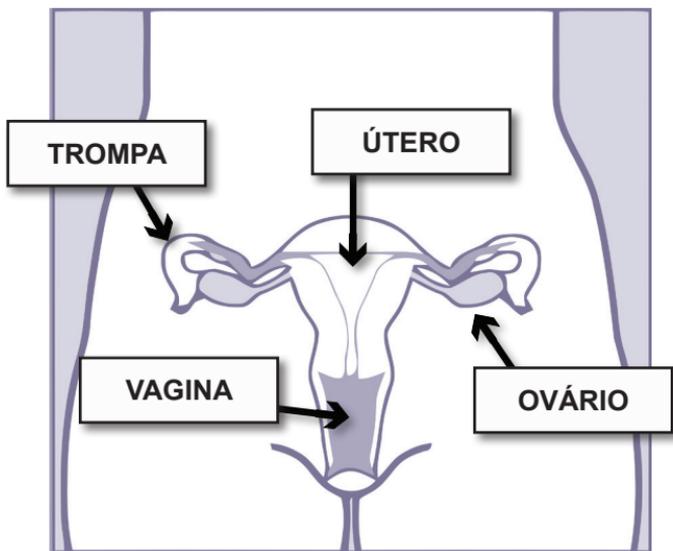
- 4 Sexo e reprodução na mulher
- 5 Ah! A reprodução...
- 6 Será que é errado conhecer?
- 7 Conheça a função dos órgãos sexuais externos da mulher
- 8 Siga com um espelho...
- 9 Cuidando das partes íntimas
- 10 Aprendendo sobre você e seu prazer
- 11 Atenção com o parceiro
- 12 Gravidez fora de hora? Nem pensar!
- 14 Cuidados sexuais
- 15 Gravidez? O que fazer...
- 16 Mama mia!
- 17 Não esqueça de se proteger das DST
- 18 E a AIDS?
- 19 Aprenda a usar a camisinha masculina
- 20 Chegou a camisinha feminina
- 22 Não se meta em encrencas...
- 23 Propaganda e mídia X autonomia
- 24 Garanta seu tempo...
- 25 Qualidade de vida sempre!
- 26 Usos e abusos
- 27 Onde procurar apoio - serviços



Sexo e Reprodução na Mulher

Órgãos Sexuais e Reprodutivos Internos

Toda mulher aprende que tem:



***Essas partes de dentro servem
para a reprodução...***

Ah!!! A Reprodução...



Claro que sabemos que a mulher é quem reproduz, ou seja, tem neném.

- Por isso, temos **OVÁRIOS**...
- que começam a funcionar na adolescência, quando já temos **MENSTRUAÇÃO**
- que produzem **ÓVULOS** (nossas sementes)

Esses óvulos:

- descem pelas **TROMPAS**...
- são **FECUNDADOS** pelos espermatozóides (sementes masculinas)
- vão para o **ÚTERO** para formar o bebê!

**Qualquer criança deve saber isso, não é?
Nada de cegonha, hein?
Mentira tem perna curta!**



Será Que É Errado Conhecer?

Ninguém fala da **PARTE EXTERNA**. Mas ela deve servir para alguma coisa, não acha?

Tem muita gente que não fala nada sobre esse assunto

Outras dizem:

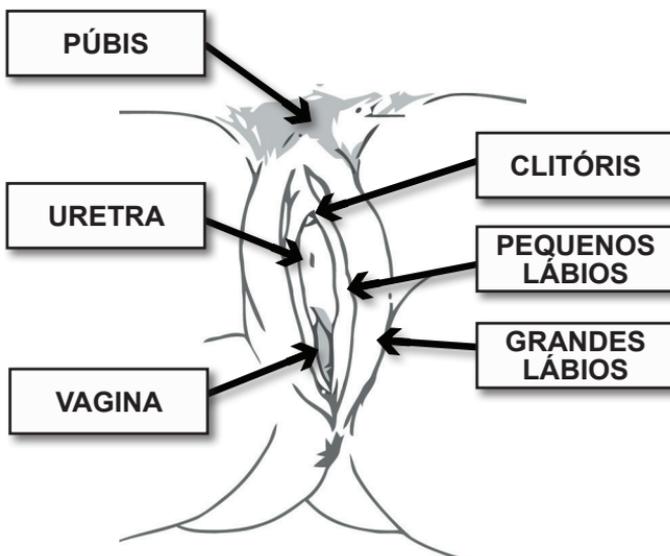
- **TIRA A MÃO** da periquita!
- **FECHA** as pernas, menina!
- vai machucar a florzinha, que **É DELICADA**
- olha que você **VAI FICAR** fedida, feia, malvada, mal falada...

De forma alguma! Será que nós mulheres não podemos nos conhecer?

Conheça a Função dos Órgãos Externos da Mulher



Órgãos Sexuais e Reprodutivos Externos:



***Saiba como eles funcionam
e como cuidar deles...***



Siga com um Espelho

A mulher é toda "organizada"... cada parte de seu corpo serve para uma função:

- A **URETRA** serve para expelir a urina, ou seja, fazer xixi
- A **VAGINA** tem a função reprodutiva, é por onde engravidamos e parimos. E também por onde soltamos a menstruação quando não acontece a gravidez
- Os **PEQUENOS LÁBIOS** protegem a entrada da vagina, assim como os pelos, para que não entrem sujeiras e bactérias
- O **CLITÓRIS** é o principal órgão sexual da mulher, onde temos sensibilidade. Ele tem ereção quando é estimulado e, ao ser friccionado, gera prazer
- Os **GRANDES LÁBIOS** também têm grande sensibilidade e protegem toda a região da vagina, uretra e clitóris, mantendo eles úmidos

***Toda vez que a mulher fica excitada,
sua vagina fica mais lubrificada.
Isso facilita o sexo e a gravidez.***

Cuidando das Partes Íntimas



Desde criança, a mulher deve:

- **APRENDER A LIMPAR** as fezes por trás, para que a sujeira não vá para a sua vagina ou para sua uretra
- **LAVAR** o púbis e os grandes lábios por fora e por dentro com água e sabão para não ter assaduras
- **NÃO** deve lavar nem colocar produtos dentro da vagina
- tem que saber que o **HÍMEN** (aquela pelinha que antigamente chamavam de virgindade) serve só para proteger a vagina quando somos crianças e engatinhamos e sentamos muito no chão peladas
- saber que quando ficamos “mocinhas”, isto é, quando menstruamos, o hímen **NÃO TEM** função e acumula bactérias

Virgem é a mulher ou o homem que nunca tiveram experiência sexual.



Aprendendo Sobre Você e Seu Prazer

Na **adolescência**, os hormônios nos empurram para olhar o outro, paquerar e namorar.

- é natural ficarmos molhadas com uma **LUBRIFICAÇÃO** transparente de cheiro agradável, que protege nossa vagina de atritos e feridinhas

Podemos **conhecer** como o corpo funciona:

- masturbação **É BOM**. Nos ensina a descobrir sensações e como o corpo reage ao toque
- descobrimos que o prazer da mulher é **MAIOR NO COMEÇO** da vagina e não lá dentro
- percebemos que o **CLITÓRIS** é sensível e fica durinho com estimulação, dando prazer...
- Tudo isso vai ajudar a **BUSCA DO PRAZER** quando fizermos sexo

***A lubrificação indica que você está pronta.
Nunca faça sexo seca, pois machuca!***

Atenção com o Parceiro



A maioria dos homens fica lubrificado logo que tem ereção. Se você ainda não estiver excitada e molhada:

- faça, peça ou mostre que quer **MAIS CARINHO E CHAMEGO** antes da penetração, explorando mais o corpo
- lembre-se que o parceiro não é adivinho! Ele não tem vagina, nem clitóris e, às vezes, pode não saber como lhe estimular...
- brinque também com o corpo dele! Trocar carinho é a melhor forma de contato e de conhecer o que cada um gosta
- **NADA É PROIBIDO E NEM ERRADO** quando os dois querem e gostam!

Falta de lubrificação pode ser estresse, baixa resistência ou menopausa. Busque um profissional de saúde e use lubrificante íntimo.



Gravidez Fora de Hora? Nem Pensar!!!

Em geral sobra para a mulher: é ela quem engravida, amamenta, fica com o bebê pequeno... Por isso, se não quer engravidar, se cuide **SEMPRE**:



CAMISINHA FEMININA ou
CAMISINHA MASCULINA:

evitam filhos e doenças.
Só precisam ser usados na
hora do sexo



DIAFRAGMA: colocado pela
mulher na vagina, não deixa que
o espermatozoário entre no útero



Os impostos que você paga permitem que os métodos contraceptivos e de prevenção possam ser retirados "de graça" no SUS



PÍLULA: para uso diário, evita a ovulação. Deve ser indicada por profissional de saúde

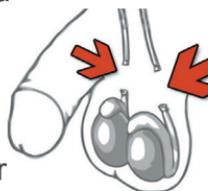


DIU: É colocado pelo médico dentro do útero, evitando que espermatozoides encontrem o óvulo

INJEÇÃO: funciona como a pílula, porém tem duração mensal ou trimestral e precisa de indicação médica



Também podem ser feitas as operações de esterilização da mulher (**LAQUEADURA**) ou do homem (**VASECTOMIA**)



Mas não esqueça das doenças e da AIDS!



Cuidados Sexuais

Quanto mais se faz sexo com prazer, mais vontade dá de fazer de novo.

Por isso:

- **NUNCA** esqueça de se proteger da gravidez e das doenças sexualmente transmissíveis (DST) quando for fazer sexo
- o prazer da hora **NÃO COMPENSA** a dor de cabeça futura!
- é preciso **PLANEJAR** quantos filhos a gente quer ter e pode criar
- vá em **CONSULTAS GINECOLÓGICAS** todo ano após ter sua primeira relação sexual
- faça também o **EXAME DE PAPANICOLAOU** para verificar se não há problemas dentro de sua vagina
- se você tem entre 9 e 26 anos e **NUNCA** teve relação sexual, é importante tomar a vacina contra o HPV disponível no SUS

Todos os postos de saúde pública oferecem esses serviços. Exerça seu direito de cidadã!

Gravidez? O Que Fazer...



Se você engravidou :

- se cadastre no posto de saúde perto de casa para fazer o **PRÉ-NATAL** e cuidar de você e do bebê
- faça todos os exames pedidos na consulta e confirme se pediram os testes de **sífilis, hepatites e HIV/AIDS**: essas doenças são tratadas na gestação para não afetar o bebê
- além da maternidade, o **PAI É IMPORTANTE** para a criança. Se não estiver com ele, combine como irá participar da gestação, nascimento, registro e cuidado do bebê. Isso é direito e dever deles!
- caso não more com o pai da criança, você pode pedir pensão desde **QUANDO CONSTATAR A GRAVIDEZ** para preparar o enxoval e cuidar de você na gestação. Procure um fórum
- NUNCA use a criança como moeda, fazendo chantagem com o parceiro. Todo mundo pode trocar de namorados ou marido e mulher, mas pai e mãe é para sempre e isso **É BOM** para a criança ter uma boa relação com ambos!

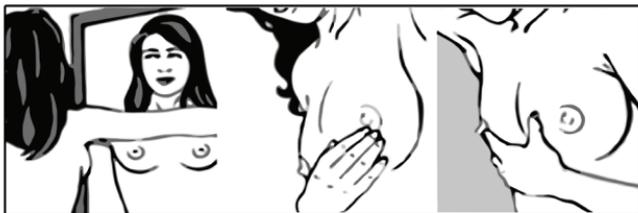
***A maternidade e a paternidade são
momentos únicos na vida das pessoas.
Procure crescer com eles!***



Mama Mia!!!

PEITOS são símbolo de feminilidade, por isso cuide deles:

- tome sol nos seios quando der, isso ajuda a **FORTALECER** os bicos e aréolas
- quando tiver filhos, **AMAMENTE BASTANTE** para fazer seu útero cicatrizar e voltar ao normal mais rápido. Lembre que o leite materno é forte e o melhor alimento e proteção para o bebê
- **TOQUE SEMPRE** suas mamas e se notar algo estranho, caroços, secreções ou sangue, procure um profissional de saúde



- peça sempre que o ginecologista faça o **EXAME DE TOQUE** para a prevenção do câncer de mama
- a partir dos 40 anos, comece a fazer **MAMOGRAFIAS** para ver as mamas por dentro!

Mulheres com câncer de mama na família devem avisar aos profissionais de saúde e começar a fazer exames mais cedo.

Não Esqueça de Se Proteger das DST



DST – são Doenças Sexualmente Transmissíveis, ou seja, que se transmitem pelo sexo.

Algumas DST não têm sintomas ou estes demoram muito a aparecer. Quando surgem, os principais sintomas de DST são:

- **VERMELHIDÃO OU COCEIRA** na vagina ou ânus
- **MAL CHEIRO** na vagina
- **CORRIMENTOS** brancos ou amarelados
- **ARDOR OU DOR** para fazer xixi ou fazer sexo
- **FERIDAS, VERRUGAS, BOLHAS** na vagina, ânus ou no púbis

Se tiver um desses problemas, procure URGENTEMENTE uma consulta ginecológica.



E a AIDS?

A AIDS é a doença causada pelo vírus HIV. Ela **NÃO tem sintomas**. Muitas vezes a pessoa que tem nem sabe e transmite para os outros mesmo assim.

Por isso:

- **SEMPRE** que tiver relações sexuais use camisinha
- aprenda a fazer **BRINCADEIRAS** com a camisinha, inclusive colocando com a boca para facilitar o uso e melhorar sua aceitação pelo parceiro
- caso esteja num relacionamento fixo e queira trocar de método, faça **ANTES o exame de HIV** com o parceiro 2 vezes, com espaço de 3 meses entre as coletas de sangue
- **SEJAM SINCEROS** e combinem que, caso ocorra relações sexuais com outras pessoas, a camisinha seja usada para não trazer doenças para o casal

***Camisinha é a ÚNICA forma
de prevenir as DST e HIV/AIDS!***

Aprenda a Usar a Camisinha Masculina



Treine na banana, no dedo da amiga, onde quiser...
Vale tudo para se prevenir!



Abra a embalagem **COM A MÃO**
para não ter perigo de rasgar.
SEGURE A PONTA da camisinha,
apertando para não entrar ar



Desenrole com a **OUTRA** mão até
a base



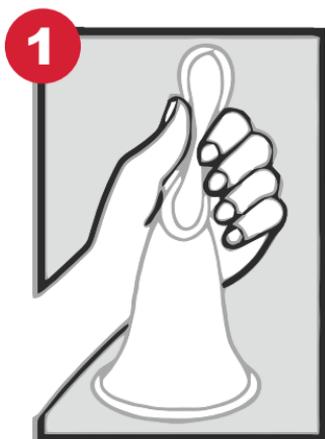
Tire a camisinha **LOGO DEPOIS**
do gozo para não vaziar.
Depois jogue no **LIXO**

**Usar camisinha é como usar garfo e faca.
Ninguém nasce sabendo!**

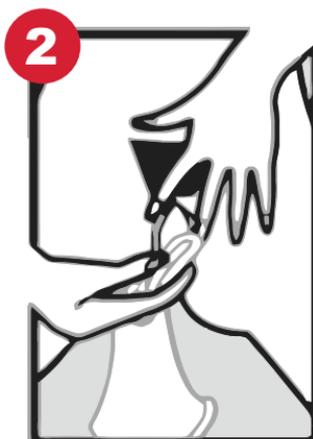


Conheça a Camisinha Feminina

A MULHER já tem sua própria camisinha para usar:



Abra a embalagem
com a **MÃO**. Aperte
o aro fechado,
formando um "8"



Em posição
confortável,
INTRODUZA no canal
vaginal, deixando o
lado aberto para fora

**Serviços de DST/AIDS, entre outros, fornecem
a camisinha feminina. Procure informação!**

A Mulher Já Tem Sua Própria Camisinha.



Com o dedo por dentro da camisinha, você pode empurrar o aro interno até o final, onde ele irá **SE ABRIR**, ajustando



Na hora da penetração, segure as bordas da camisinha, para que o pênis entre por **DENTRO** dela

Quando quiser retirar, basta torcer a parte que está para fora, puxar e jogar no lixo.



Não Se Meta em Encrencas...

Por muito tempo, as mulheres foram criadas para obedecer os homens e suas vontades, mesmo contra os próprios desejos delas.

Hoje isso mudou:

- **NINGUÉM** pode invadir sua privacidade e a de seu corpo! Nem familiares, nem parceiros!
- toda mulher **TEM DIREITO DE DECIDIR** sobre sua própria vida: quando e com quem quer namorar, casar, quando trabalhar, ter filhos, sair...
- mulheres **NÃO SÃO OBRIGADAS** a fazer sexo sem vontade, nem as casadas!
- qualquer violência contra a mulher é **CRIME**: busque delegacias da mulher, ou ligue no disque denúncia 180. O atendimento é sigiloso e seu nome não será divulgado
- por ser mulher, **NUNCA** aproveite para provocar, agredir, ofender ou desqualificar o parceiro. Isso também é violência!
- toda violência **GERA REAÇÕES** de violência!

Respeito é fundamental! Mulheres e homens atualmente têm os mesmos direitos e deveres!

Propaganda e Mídia X Autonomia



As mulheres hoje podem fazer escolhas e ser mais independentes.

- **NÃO CAIA** em armadilhas da mídia e propagandas que:
- dizem que só **UM** tipo físico é bonito. Brasileiras são tidas como mulheres lindas no mundo todo!
- não acredite se pregarem que todas têm que ter corpo de modelo. **TODOS OS CORPOS SÃO PERFEITOS COMO SÃO!**
- é mentira que toda mulher tem que fazer plástica ou comprar um monte de coisas para ser feliz. **ISSO É BOBAGEM** para vender produtos e operações!
- se mostrarem que para ser livre, interessante e moderna a mulher tem que fumar e encher a cara... **NÃO CAIA** nessa!

Cada mulher é bonita do seu jeito! Homens gostam de relações afetuosas e não só de corpos perfeitos!



Garanta Seu Tempo...

As mulheres são educadas para cuidar dos **OUTROS**: lembra da bonequinha, da casinha?

...Ou para cuidar de si **PARA O OUTRO**: tem que ser lindinha, agradável, charmosinha, enfeitada...

Será que não podemos nos cuidar para **NÓS MESMAS**?

- não apenas pensar da vaidade, do cabelo, da unha
- cuidar da **ALMA**: ter um tempo para pensar, ler, ouvir música, descansar...
- cuidar da **VIDA**: ter tempo com amigas, ter lazer, falar da vida, de nossos problemas, sonhos e realizações
- cuidar do **PRAZER**: descobrir o que sentimos e gostamos, o que nos faz bem...
- estar junto de **QUEM GOSTA** da gente!

Para ter esse tempo, converse com o parceiro e eduque seus filhos para dividir mais as tarefas da casa.

Qualidade de Vida Sempre!



Todas nós mulheres podemos:

- dizer **NÃO** quando estamos sobrecarregadas e não damos conta de fazer mais coisas
- adotar uma alimentação **SAUDÁVEL** e comer bastante frutas, verduras e legumes
- **EVITAR EXCESSO** de carnes gordas, frituras, açúcar e sal
- fazer alguma **ATIVIDADE** física, nem que seja caminhar, dançar, jogar...
- evitar fumar e beber e ficar consumindo remédios sem recomendação médica - coisas que **FAZEM MAL** e nos envelhecem mais cedo...

Tudo isso vai contribuir para ter qualidade de vida ANTES e DEPOIS da menopausa



Usos e Abusos

Levar a vida a “ferro e fogo” não adianta! Quem acaba pagando o preço no final é a gente!

Por isso:

- saiba que **CUIDAR DE SI MESMA** ajuda a relaxar
- fazer exercícios físicos solta hormônios que deixam a gente mais **FELIZ**
- busque na natureza e no lazer o **EQUILÍBRIO** e **BEM ESTAR** para aguentar o dia a dia
- **NÃO COBRE** os outros para que sejam como você queria que eles fossem! Cada um é de um jeito!
- faça sua parte e **GOSTE DE VOCÊ MESMA!**
- **PROCURE AJUDA** quando estiver mal e **NUNCA** use álcool ou drogas para esquecer problemas
- **SÓ** use medicamento com indicação médica

***Mulher não é robô de cama, mesa e banho...
É ser humano que precisa de cuidados!***

Onde Procurar Apoio - Serviços -



- **Atendimento à Saúde:** em todos os Postos de Saúde pública existentes nos bairros de moradia. Também em Centros de Especialidade em Saúde da Mulher que existirem em sua cidade.
- **Violência:** procure Delegacias da Mulher ou Disque Denúncia 180.
- **Direitos de Filhos:** busque Fóruns de Família

Ligue gratuitamente:

DISQUE DST-AIDS: 0800 162 550

DISQUE SAÚDE: 0800 61 1997



Guia de Saúde Sexual
e Reprodutiva da
MULHER

Realização:



Parceria:



Patrocínio:



AngloAmerican

Apoio:

