



MÓDULO II

GRAVIDEZ NÃO PLANEADA E INFECÇÕES DE TRANSMISSÃO SEXUAL (ITS)

| | |
|--|-----------|
| Gravidez não planejada e Infecções de Transmissão Sexual (ITS) | 53 |
| - Texto 1: O conteúdo e significado dos ritos de iniciação e seu papel na gravidez (indesejada) na adolescência e nas ITS..... | 56 |
| - Texto 2 : Implicações de uma gravidez indesejada na adolescência..... | 60 |
| - Texto 3A: Conhecendo as infecções de transmissão sexual (ITS)..... | 62 |
| - Texto 3B : Conhecendo as ITS..... | 66 |
| - Texto 4: Informação básica sobre o HIV e o SIDA e o uso de preservativo como medida preventiva..... | 69 |

MÓDULO II GRAVIDEZ NÃO PLANEADA E INFECÇÕES DE TRANSMISSÃO SEXUAL (ITS)

Tempo Aproximado: 3h30min

Objectivos: Após estudar o módulo, os participantes deverão estar aptos a:

1. Identificar os factores que conduzem à gravidez na adolescência;
2. Conhecer as implicações físicas, psicológicas, sociais e económicas de uma gravidez na adolescência;
3. Explicar os modos para evitar a gravidez na adolescência;
4. Conhecer as ITS, seus sintomas comuns e suas causas;
5. Identificar e clarificar concepções erróneas sobre as ITS;
6. Compreender a relação entre o HIV e as ITS;
7. Conhecer os modos de evitar a gravidez na adolescência e a prevenção das ITS;
8. Compreender os comportamentos sexuais, diferentes formas de sexo e suas implicações;
9. Formular acções responsáveis em resposta ao SIDA e aos problemas das ITS;
10. Conhecer a expressão social e biológica do conteúdo dos rituais relativos à vida do/a jovem e do/a adolescente para o tratamento do tema “gravidez não planeada e infecções de transmissão sexual”. Exemplificado nos ritos de iniciação do jovem (rapaz e rapariga) para a vida adulta em diferentes regiões do país.

Mensagem do Módulo: A adolescência é o tempo de experimentação e curiosidade que o adolescente tem relativamente à vida e ao mundo que o rodeia. É muito importante falar sobre a adolescência com os adolescentes, pois essa fase da vida está intrinsecamente ligada a comportamentos e práticas inseguras que podem conduzir os jovens a contrair o vírus do HIV, outras infecções de transmissão sexual e gravidezes não planeadas. Diariamente, um milhão de pessoas contrai uma infecção sexualmente transmissível (ITS); as pessoas com ITS têm maior risco de ser infectadas pelo vírus do HIV.

Deste modo, a gravidez não planeada, as infecções sexualmente transmissíveis e o SIDA são assuntos importantes durante a adolescência. Sexo seguro só com práticas que reduzem o risco de contrair as ITS, incluindo o HIV e gravidezes não planeadas. Os jovens podem proteger-se do SIDA e da gravidez com conhecimento pertinente, atitudes positivas, decisões racionais e acções responsáveis, mas, para que isso aconteça, é preciso que lhes sejam fornecidos serviços e um ambiente amigável.

O fosso entre a epidemia e a resposta correspondente está a diminuir em alguns países por se estar a “empoderar” a mulher e a rapariga. Porque, se estas tiverem poder de escolha de quem querem para parceiro sexual, quando e como, estarão em condições de se proteger, de evitar gravidezes precoces e de proteger os seus companheiros de ITS. Nesse sentido, a educação da rapariga e da mulher é um dos mais importantes passos dados para dar a volta à epidemia do SIDA.

A educação da rapariga ajuda-a a prevenir-se do HIV, aumenta a sua





Descrição Geral:

Introdução:

auto-estima e capacidade de agir em sua própria defesa, dá-lhe a oportunidade de adquirir melhores condições económicas, permitindo-lhe mudar o seu estilo de vida e aumentar o nível do seu poder relativamente às relações com o sexo oposto.

É importante, porém, que os rapazes tenham acesso aos mesmos conhecimentos que as raparigas, porque eles são parte da solução. Para isso, precisam de estar também “empoderados”. Tratar destes assuntos com ambos os sexos é fundamental, para que se tornem confiantes e não cedam à pressão de grupos. Neste contexto, as comunidades possuem um mecanismo de carácter sócio-cultural de transmissão de conhecimento ao jovem, que são os ritos de iniciação. Trata-se de um conjunto de normas que inculcam nos jovens conhecimento sobre o corpo na mutação que ocorre durante a puberdade, bem como sobre os preceitos da vida adulta em sociedade. É um conjunto de normas de aquisição de conhecimentos no processo de enculturação, que se aplica na vida comunitária tanto para os rapazes como para as raparigas.

O nosso planeta possui hoje o maior número de jovens de sempre, cerca de 1,1 biliões de adolescentes entre os 10 e os 19 anos de idade; destes, 85% encontram-se nos países em desenvolvimento. Os jovens enfrentam múltiplos problemas relacionados com a sua saúde sexual e reprodutiva. Muito particularmente, as raparigas são mais vulneráveis devido à interligação entre as três condições principais, nomeadamente gravidez indesejada, HIV e SIDA e outras Infecções de Transmissão Sexual, tendo em conta que estas doenças aumentam a probabilidade de transmissão do HIV.

Um terço (1/3) de todas as ITS que acontecem anualmente no mundo ocorrem em jovens com idade inferior a 25 anos. As ITS que não são tratadas levam a dores pélvicas crónicas, infertilidade, gravidez ectópica, aborto, etc.

Por outro lado, 22% dos nascimentos são indesejados; normalmente, os bebés indesejados estão a ser vítimas de maus tratos, a ser abandonados, e a sofrer abusos físicos até à morte. Além disso, 10% dos abortos acontecem com raparigas entre os 15 e os 19 anos.

Conteúdo:

1. Impacto da gravidez durante a adolescência;
2. Dimensão de sexo e gravidez na adolescência, consequências para a mãe, o bebé e a família;
3. Conceito e tipos de ITS;
4. Relação entre ITS e HIV e SIDA;
5. Problemas e obstáculos na prevenção do HIV e do SIDA;
6. Decisão do que fazer relativamente à prevenção do HIV e do SIDA;



7. O papel dos ritos de iniciação no comportamento do jovem em determinadas comunidades e grupos étnicos, na gravidez durante a adolescência e nas ITS;
8. O papel da cultura nos tabus relativos ao sexo, gravidez e ITS.

Avaliação:

Pergunta-resposta sobre as seguintes questões:

1. Quais são as causas de uma gravidez não desejada?
2. Será que as mulheres ou os homens assumem a culpa se uma mulher aparece inesperadamente grávida? Porquê?
3. Como se pode evitar uma gravidez não desejada?
4. O que entende por ITS? Quais são os tipos comuns de ITS e seus sintomas?
5. Quais são as medidas de prevenção e de tratamento de ITS?
6. Qual é a relação entre SIDA e ITS?
7. Porque é que as ITS podem aumentar o risco de infecção por HIV?
8. Explique os problemas e acções pertinentes associados à prevenção do HIV e do SIDA.
9. Que papel desempenham ou podem desempenhar os ritos de iniciação em determinadas comunidades e grupos étnicos na prevenção da gravidez precoce e das ITS, incluindo o HIV e o SIDA?

Actividades de Aprendizagem:

1. Compreender o impacto da gravidez na vida dos adolescentes;
2. Compreender a dimensão do sexo e da gravidez na adolescência e as consequências para a mãe, o bebé e a família;
3. Compreender o significado e os sintomas das ITS e os seus tipos;
4. Modos e meios de prevenção de ITS;
5. Compreender as práticas de sexo mais seguras;
6. Identificar os problemas e obstáculos à prevenção do HIV e do SIDA.

TEXTO DE APOIO 1

O CONTEÚDO E SIGNIFICADO DOS RITOS DE INICIAÇÃO⁶ E SEU PAPEL NA GRAVIDEZ (INDESEJADA) NA ADOLESCÊNCIA E NAS ITS

A adolescência caracteriza-se por mudanças que geram incertezas e receios nos jovens rapazes e raparigas. Conhecedoras deste problema, as sociedades africanas (tradicionalistas) trataram de criar um corpo de transmissores de cultura para o diálogo com os jovens, para lhes explicar o que acontece no corpo e na mente, e os guiar neste “novo mundo” no processo de se fazer, ser e agir como adulto.

Na África Subsariana em geral, e em Moçambique em particular, as comunidades têm ritos de iniciação, principalmente as comunidades de base rural. Trata-se de um ritual que implica cerimónias para que o jovem se sinta guiado e acompanhado por adultos para melhor perceber as mudanças que se operam no seu corpo, contemplando também o papel que se reserva para estes novos adultos na vida social comunitária. Estes ritos envolvem, assim, um conjunto de cerimónias, incluindo a reclusão do jovem da vida do colectivo familiar. Os rapazes são, regra geral, iniciados em grupos congregando idades que variam dos 12 aos 16 anos, e o todo complexo do que se passa ao longo de um período de dias, por vezes um mês, termina com uma confraternização comunitária e familiar, em colectivo de boas-vindas aos jovens ao mundo dos adultos. As raparigas são, regra geral, iniciadas isoladamente, logo após o primeiro ciclo menstrual. Entretanto, também para as raparigas se pode dar o caso de haver uma festa de carácter colectivo em determinada época do ano, no campo, logo após a colheita, onde se congregam as raparigas que por aquela altura tiveram a sua primeira menstruação, para em colectivo se celebrar a sua entrada na vida adulta.

56



A diversidade do país faz com que o conteúdo destes rituais varie de região para região, de comunidade étnica para comunidade étnica. Varia também o conteúdo do que se transmite e como a transmissão tem lugar. Entretanto, existem laços comuns entre estes rituais de Norte a Sul do país, como o princípio de serem um veículo de transmissão cultural através de especialistas na transmissão de ensinamentos, os chamados transmissores de cultura. Há variação porque cada cultura tem suas normas e regras, que são transmitidas às novas gerações, para permitir a reprodução social do grupo em questão, nos moldes ética e moralmente mais condicentes como correctos para este universo sócio-cultural.

É nos ritos de iniciação que os jovens aprendem muitos segredos da vida e a razão de ser e estar no seu grupo comunitário. Aprendem a portar-se como adultos e a respeitar os mais velhos. Aprendem sobre o seu corpo e como se comportar com o parceiro/a na vida a dois.

Os rapazes, com idade entre os 7 e os 13 anos, saem de suas casas acompanhados pelo *mole*, o padrinho, que pode ser o tio ou o irmão mais velho, para um sítio distante. Nas áreas rurais esta saída é acompanhada pelo rufar de tambores, os *massoma*. A duração do rito de iniciação, *ekhalava*, varia. Hoje é mais curto, mas antigamente podia-se prolongar por vários meses. Nas áreas rurais, antes da saída da povoação cada família paga uma certa quantia e disponibiliza alguns alimentos, para satisfazer as necessidades dos participantes na cerimónia. No local indicado, os rapazes constroem barracas, e os mais velhos, *anamuinela*, em número de 8-10 pessoas, controlam os trabalhos. A forma como os jovens são levados para o acto da circuncisão, entre os Amakhuwa, varia de região para região. Em algumas localidades do distrito de Cuamba, na província do Niassa, os velhos fazem um risco no chão com dois *Amanuinela* sentados em cada extremidade. Forma-se então uma fila indiana, com os jovens de cabeça tapada, e diz-se que os que passarem o risco serão homens valentes. Mal o jovem passa o risco, é circuncidado e quando lhe tiram descobrem a cabeça vê o seu órgão sexual. Esta é considerada uma maneira de combater o medo e ligar o acto da circuncisão à bravura. Em regiões do distrito de Eráti, em Nampula, a cabeça dos jovens é coberta com a promessa de que vão comer mel. Passa-se-lhes mel na boca no mesmo momento em que tem lugar o corte do prepúcio.

Os *massoma* abafam os gritos de dor dos iniciandos, os *aruco*, que, depois de circuncidados, passam a chamar-se *aluku*. Com o término desta parte da cerimónia, os jovens permanecem em

⁶ É importante sublinhar que os ritos de iniciação à vida adulta, têm lugar no país em determinadas comunidades e grupos étnicos.



local isolado até à cicatrização do corte, num acampamento, *onverani*, onde se queima a barraca que se usou na ocasião do corte do prepúcio, a *nan'haca* (distrito de Mogovolas, localidade de Nametil). Neste processo, deve-se ter o cuidado de não se olhar para o fogo, um tabu, pois a proximidade ao calor pode prejudicar a cicatrização da ferida. Em seguida, constrói-se a segunda barraca, *n'vera*, onde os rapazes permanecem sem nunca se aproximarem dos seus cantos para não contraírem infecções (um tabu), e aí aprendem as normas de comportamento e leis que vigoram junto do seu grupo. A estada neste sítio corresponde ao período da cicatrização do corte. Os ensinamentos compreendem, para além dos ensinamentos sobre o próprio corpo e sobre o funcionamento da comunidade, também conhecimentos sobre a caça, pesca, e outras habilidades físicas como a natação, que varia consoante o meio ambiente onde a comunidade está posta no espaço. Aprende-se também a tratar de um defunto, preparando-o para o enterro. O período de reclusão termina com um banho, roupa nova e um novo nome, o nome de adulto.

Para as raparigas, o rito de iniciação, *úla*, coincide com o primeiro fluxo menstrual. Depois desta cerimónia, o comportamento da rapariga deve mudar substancialmente, e todas as suas actividades passam a ser controladas pela mãe ou pelas mulheres mais velhas da comunidade. As raparigas iniciadas já não se aproximam do pai de qualquer maneira, nem do tio, irmão, e outros homens da família, incluindo outros jovens do sexo masculino. Neste grupo que deve ser evitado estão também as mulheres consideradas anciãs, que já não têm o ciclo menstrual, de outras linhagens.

Nos ritos de iniciação, as raparigas são chamadas *mátia*, em vias de serem transformadas em donzelas adultas, *muali* ou *numuari*. As raparigas são levadas a um sítio distante da habitação, apropriado para serem aconselhadas pelas madrinhas, ou por mulheres mais velhas da linhagem. Por vezes, alguns homens, normalmente relacionados por laços familiares com as raparigas, também fazem parte deste grupo de conselheiros (distrito de Cuamba na província do Niassa), os *anamuinela*. Neste sítio são ministrados os ensinamentos sobre as relações sexuais e sobre as transformações pelas quais o corpo da jovem está a passar. Ensina-se também como estar na intimidade com o futuro marido. Por vezes, são alongados os lábios vaginais e, ainda, é introduzido algum tipo de objecto, como uma bolinha ou um ovo quente na vagina da rapariga, para comprovar a sua aptidão para o acto sexual⁷.

O papel dos oficiantes especialistas dos ritos de iniciação é de extrema importância em todo este contexto, para ensinar um novo comportamento ao jovem rapaz e rapariga, como fazer e porque fazer na qualidade de adulto neste contexto sócio-cultural.


⁷ Relato extraído da publicação *Colectânea de Trabalhos sobre Grupos Populacionais na República Popular de Moçambique (1986: 56-58)*. Faculdade de Letras. UEM: Maputo; referente às comunidades Amakhuwa nas províncias do Niassa e Nampula.

A terceira fase do crescimento dos jovens, 7-13 anos, é marcada pelos ritos de iniciação: circuncisão para os rapazes e ensinamentos após o primeiro período menstrual para as raparigas.

Para os rapazes, a circuncisão tinha originalmente lugar num local afastado das habitações, no mato, onde ficavam sob a responsabilidade de um especialista durante algum tempo e somente voltavam para casa depois de terem os cortes cicatrizados. Durante esse período não consumiam sal, e a alimentação era levada ao local pelos homens mais velhos, pois as mulheres estavam proibidas de lá chegar (um tabu).

Durante os ritos, os rapazes eram educados para conhecerem as responsabilidades que lhes cabiam como homens no lar, a dignidade do trabalho e o respeito pelos outros. Após o regresso do mato, as famílias dos jovens circuncidados organizavam uma festa conjunta com muita fartura, um símbolo de que os jovens já estavam emancipados.

Os especialistas pela circuncisão recebiam, no fim do trabalho, algum tipo de remuneração, fruto da contribuição colectiva dos pais.

58  O jovem que não passasse pelos ritos não era considerado adulto. Nas áreas rurais, onde o banho no rio é (ou era) colectivo, este jovem era discriminado e apontado como um jovem com “cartucho”, que cheirava mal, pelo que tinha dificuldade de arranjar casamento.

Quanto às raparigas, também eram levadas para o mato por uma senhora idosa, e lá eram-lhes feitas tatuagens na cintura, na zona da barriga abaixo das costelas, e na zona interna da coxa perto do órgão sexual. Durante o período em que permaneciam enclausuradas, as raparigas recebiam educação sobre como comportar-se com o marido no acto sexual e, ainda, sobre como tratar o marido e os filhos, e os demais familiares. Após o regresso a casa as jovens raparigas passavam o usar missangas na cintura.

Logo após a primeira menstruação, a rapariga era fechada num recinto por cerca de 48 horas. Esta privacidade era para que ficassem longe dos homens da família e da comunidade, pois estavam impuras, e para que aprendessem a comportar-se durante este período, para não “contaminarem” os outros. Os ensinamentos eram ministrados por uma mulher que já tivesse ultrapassado o período de procriação, para a lavagem da roupa suja. Aprendiam também que roupas ou panos usar dali em diante durante o período⁸.

A gravidez é sempre bem-vinda nas famílias africanas, pois significa a consolidação do grupo enquanto parte de uma comunidade mais alargada. No entanto, existem normas para que ela seja bem aceite no seio do grupo social mais estreito, a família, e mesmo na família alargada e no seio da comunidade.

O casamento deve preceder a gravidez, segundo as normas dos grupos matrilineares ou patrilineares, que devem corresponder ao facto de a rapariga já ter adquirido a maturidade necessária, no corpo e na mente, para constituir família. Quanto aos rapazes, já terem sido iniciados nos meandros da vida adulta.

Existem maneiras, por vezes verdadeiros tabus, que, na falta de outros argumentos, são ferramentas culturalmente usadas e aceites para evitar o sexo entre pessoas muito jovens e assim prevenir a gravidez, mas principalmente as ITS.

⁸ Relato extraído da publicação *Colectânea de Trabalhos sobre Grupos Populacionais na República Popular de Moçambique (1986: 125)*. Faculdade de Letras. UEM: Maputo; referente às comunidades Bitonga em Inhambane

Antigamente não era permitido aos jovens manterem relações sexuais antes do tempo previsto. Como forma de o evitar, os mais velhos diziam que rapaz que mantivesse relações sexuais iria ter seu órgão sexual queimado. Esta “ameaça” era o suficiente para manter o pensamento do jovem longe do acto sexual. Bastava o corpo da rapariga revelar o sinal de crescimento dos seios que o rapaz, com medo, se afastava⁹;

Tal ameaça correspondia à verdade? Claro que não. Mas eram os mecanismos que se usavam para evitar distúrbios sociais conducentes a gravidez precoce ou ITS nos jovens.

Em todo este contexto, devem problematizar-se os tabus, ou as ameaças aos jovens em relação ao sexo quando ainda imaturos no corpo e no intelecto para tal, para melhor compreender o seu valor no seio de comunidades urbanas e rurais. Obviamente, a discussão sobre os tabus não é para explicar a origem das doenças, mas para a sua prevenção. Deve-se considerar que tais tabus estão ligados à operacionalização dos conceitos de limpo e sujo, de puro e impuro, que por vezes discrimina a mulher, mas que pode ser usada como um princípio de respeito por viúvas, e por mulheres de qualquer idade durante o período menstrual.

Por último, refira-se que tradicionalmente toda a criança é bem-vinda no seio da família e da comunidade. E que o termo português “bastardo”, ou filho ilegítimo, e o consequente termo “mãe solteira”, não encontram tradução nas diferentes línguas africanas em Moçambique. Crianças nascidas de um casamento recebem o apelido do progenitor. Crianças nascidas fora do casamento recebem o apelido da mãe, que é o apelido do pai desta. Entretanto, a introdução do hábito Ocidental, trazido pelo colonialismo através da religião, trouxe também um estigma para estes casos, o que levou, e tem levado, à prática do aborto clandestino ou do infanticídio como resultado de gravidez indesejada, pela “vergonha” que esta criança traria à família. Uma questão que deve ser problematizada em diálogo entre os professores e os “fazedores de cultura” nas diferentes comunidades onde se insere a Escola.

O objectivo da abordagem sócio-cultural é, assim, que a Escola contribua para prevenir a gravidez precoce, e as ITS nos jovens e adolescentes, estabelecendo diálogo com os fazedores de cultura na comunidade. Entretanto, pelo acima exposto não existem razões para se estigmatizar a rapariga grávida a ponto de esta se sentir só e, em desespero, optar pelo aborto ou pelo recurso do infanticídio.

⁹ Relato extraído da publicação *Colectânea de Trabalhos sobre Grupos Populacionais na República Popular de Moçambique* (1986: 13). Faculdade de Letras. UEM: Maputo; referente ao distrito de Xai-Xai, localidade de Chiconela.

TEXTO DE APOIO 2 IMPLICAÇÕES DE UMA GRAVIDEZ INDESEJADA NA ADOLESCÊNCIA



A adolescência caracteriza-se por ser um período de descoberta do mundo dos adultos, de formação de grupos de amigos, e de passagem para uma vida social mais ampla. A gravidez, nesta fase, pode vir a interromper esse processo de desenvolvimento próprio da idade, fazendo com que a adolescente tenha que assumir precocemente responsabilidades e papéis próprios das pessoas adultas para se dedicar aos cuidados maternos. A gravidez na adolescência é um desastre na vida de qualquer adolescente, principalmente, da rapariga.

Uma jovem que tem um bebé aos 16 anos vê-se com a grande responsabilidade de ser mãe numa altura em que deveria estar a estudar e a dar os primeiros passos para conseguir um actividade remunerada (por exemplo, no comércio), uma carreira profissional, ou mesmo frequentar a universidade. Esta geração de jovens é a mais informada de todos os tempos no que diz respeito a questões de sexualidade e também sobre os métodos anticoncepcionais e está consciente da necessidade de se proteger contra doenças de transmissão sexual. No entanto, muitos destes jovens continuam a não se proteger quer das ITS quer de gravidez indesejada, aumentando assim os casos de gravidez na adolescência e diminuindo a idade de adolescentes grávidas, pois muitos jovens se julgam, muitas vezes, invencíveis. A atitude geral (não só de jovens) é a de que “isto não me vai acontecer”. Deste modo, não usam meios de prevenção. É este comportamento que põe as pessoas em risco, e não o facto de pertencer a certo grupo.

Eliminar completamente a gravidez na adolescência é, praticamente, impossível devido à falta de conhecimentos dos adolescentes sobre sexualidade e saúde reprodutiva, à falta de acesso aos contraceptivos, à falha destes e às violações sexuais de adolescentes. E, como forma de resolver o problema, elas optam pelo aborto com medo de desagradar ou envergonhar os pais, medo de serem expulsas da escola ou de casa, medo de não arranjam marido ou relações estáveis mais tarde por já serem mães, falta de poder financeiro para se sustentarem e sustentarem o filho, pelo desejo de completar os estudos, etc.

A existência de serviços amigos dos jovens é uma forma de fazer com estes procurem serviços que lhes permitam obter aconselhamento, contraceptivos, diagnóstico de ITS e HIV, tratamento, e material de informação sobre auto-estima, auto-respeito, habilidades de tomada de decisões e negociação nas relações sexuais.

O papel da Escola é crucial neste contexto. Abrindo-se a um diálogo com os fazedores de cultura que existem nas diferentes comunidades, ela pode melhor perceber como funciona e como é tratada esta questão junto dos diferentes grupos sócio-culturais.

Diariamente, um milhão de pessoas contrai uma ITS; as pessoas com ITS estão em risco crescente de contrair o vírus do HIV. Infelizmente, as ITS entre pessoas têm vindo a ser consideradas um assunto moral.

As ITS são as infecções mais comuns, em muitos países do mundo, afectando homens e mulheres em idade reprodutiva. Os que ficam infectados, no entanto, menosprezam, muitas vezes, a consequência de tais infecções e o risco pessoal de infectar outro. As adolescentes, por serem ainda fisicamente imaturas, porque a sua vagina ainda não está suficientemente protegida por células de protecção, são mais susceptíveis que as mulheres adultas de contrair ITS. A primeira relação sexual e as relações sexuais antes da primeira menstruação podem provocar ferimentos e perdas de sangue, facilitando, desse modo, a transmissão do HIV e o SIDA. As ITS são também um veículo facilitador da infecção pelo HIV.

Infelizmente, mais de 50% das ITS são assintomáticas e, por isso, não são tratadas atempadamente, concorrendo também para provocar infertilidade, reduzindo as oportunidades da mulher de casar, o

que, por vezes, a leva a mudar de parceiro muitas vezes, expondo-se às ITS, e especialmente ao HIV e ao SIDA.

A violência doméstica, incluindo o incesto e o abuso sexual das adolescentes são algumas das formas de facilitar a propagação de ITS, incluindo o HIV, e a gravidez indesejada.

Sexo mais seguro inclui práticas que reduzem o risco de contrair ITS e, também, o HIV. A prática de sexo seguro reduz o contacto com os fluidos do corpo do parceiro, incluindo o sêmen, fluidos vaginais, sangue e outros tipos de corrimento de feridas abertas. Sexo seguro reduz o risco, mas não o elimina totalmente.

Práticas sexuais inseguras, como sexo anal e vaginal desprotegido, com uma pessoa infectada constituem um grande risco de transmissão de doenças. Apesar de o sexo oral desprotegido constituir um risco menor que as outras práticas sexuais, não deixa de ser inseguro. O modo mais seguro de se evitar a transmissão de ITS, inclusivamente do HIV, é privar-se de qualquer relação sexual - vaginal, oral ou anal – e tratar-se, ou ser, a longo prazo, mutuamente monógamo nas relações sexuais com um parceiro não infectado e usar a camisa de Vénus¹⁰, o preservativo, em todas as relações sexuais.

A exposição à infecção pelo HIV pode ser evitada de muitas formas. A protecção pessoal para os que estão em risco depende, em grande parte, da determinação do indivíduo para agir com responsabilidade e, também, de se o contexto do indivíduo lhe permite mudar os comportamentos de risco.

¹⁰ Camisa de Vénus é um nome dado ao preservativo de protecção do sexo masculino. Vénus é a deusa do Amor na mitologia grega. A referência ao preservativo como camisa de Vénus é uma indicação de que este já era usado naquela época da história da civilização no acto do amor sem, no entanto, levar à procriação. Era, assim, usado como um meio de evitar a gravidez.

TEXTO DE APOIO 3A CONHECENDO AS INFECÇÕES DE TRANSMISSÃO SEXUAL (ITS)

A tabela I pode ser dada como material de leitura depois de terminado o exercício, para o qual podem ser usadas as perguntas e respostas.

A tabela II apresenta os nomes comuns das ITS contraídas e os seus sintomas. Pode ser usada também para fazer cartões de jogo e ser distribuída como folheto.

Tabela I: Perguntas e Respostas

| Perguntas (são copiadas em pedaços de papel e misturadas num recipiente para os grupos escolherem) | Respostas (Devem ser mantidas pelo facilitador com as perguntas para dar a pontuação e informação) |
|---|--|
| O que são ITS? Dê uma descrição correcta. | As ITS são as infecções transmitidas, principalmente, através do contacto sexual. Transmitem-se através de relações sexuais e contactos íntimos, especialmente se houver troca de fluidos corporais. São contactos sexuais o contacto entre o pénis e vagina, ânus ou boca, isto é, sexo vaginal, anal e oral. |
| Que outros nomes são dados às Infecções Transmissão Sexual (ITS)? | Doenças Venéreas e/ou Doenças de Transmissão Sexual (DTS) |
| O que significa doença venérea? | Doença de Vénus, a deusa do amor ¹¹ |
| Cite os nomes de algumas ITS | Gonorreia, Sífilis, Herpes, HIV, SIDA, Verrugas Genitais, Cancro Venéreo |
| Todas as ITS são curáveis? | A maioria é curável, mas existem incuráveis, como as ITS resultantes de vírus como herpes, HIV e SIDA e Hepatite B. |
| É possível saber-se de imediato se se tem uma ITS? | Nem sempre! Pode-se ter uma ITS e não se ter qualquer sintoma por muito tempo (acontece, por exemplo com clamídias, em ambos os sexos, e gonorreia, em mulheres). |
| Enumere os sintomas gerais das ITS. | Sensação de ardor enquanto se urina. Um corrimento esbranquiçado ou cremoso do pénis. Bolhas, úlceras ou inchaço nos órgãos genitais ou ao seu redor. Verrugas ao redor da vagina, do pénis ou ânus. |
| Por que é que algumas ITS são perigosas? | Porque se não se descobre e não são tratadas, a infecção pode espalhar-se, podendo causar esterilidade nas mulheres. A sífilis pode conduzir à morte. A presença de uma ITS também facilita a transmissão do HIV. |
| O HIV/SIDA é uma ITS? | Sim, quando o vírus é transmitido através da relação sexual. Mas também pode ser transmitido por vias não sexuais como, por exemplo, a transmissão vertical de mãe para filho durante a gravidez ou nascimento, transfusão sanguínea, através de objectos perfurantes ou cortantes não esterilizados. |

¹¹ Para a referência à deusa Vénus, veja nota (10) acima.



| | |
|--|--|
| Descreva os meios mais eficazes para as pessoas se protegerem de uma ITS. | O ABC do HIV e do SIDA e a prevenção de ITS: Abstinência (nenhuma relação sexual); ser fiel ao parceiro (monogamia mútua, só se ambos os parceiros estiverem livres de infecção); uso do preservativo (de forma permanente e correcta). |
| Qual é a primeira coisa a fazer quando a pessoa desconfia que tem uma ITS? | Procurar um médico para ter um diagnóstico e tratamento correcto. Informar os seus parceiros sexuais de que está infectado para que estes se possam tratar. |
| O seu médico prescreveu medicamentos durante 10 dias mas os sintomas desapareceram 5 dias depois de começar a tomar o medicamento. Pode deixar de tomar os medicamentos? | Não, os germes da ITS são difíceis de matar. Por isso, o medicamento deve ser tomado durante o tempo prescrito pelo médico. |
| Porque é que as pessoas que têm uma ITS são mais vulneráveis à infecção do HIV? | Muitas ITS causam feridas (aberturas na pele, assim como em redor dos órgãos genitais). Estas feridas tornam mais fácil a entrada do HIV no corpo. |
| Pode uma grávida, que tem uma ITS, transmitir a infecção ao bebé? | Sim, crianças nascidas de mães infectadas podem ser infectadas por uma ITS durante o parto. O vírus do HIV também pode ser transmitido ao bebé pela amamentação e durante o parto. |
| Você pode ter sexo enquanto está a receber tratamento devido a uma ITS. | Não, você pode infectar o seu parceiro mesmo que esteja a receber tratamento. Por isso, não deverá ter sexo até estar completamente curado. |
| As ITS podem ser curadas se se tiver sexo com uma virgem? | Não, isto é falso. De facto, o mais provável é que infecte a virgem com a ITS. |
| Pode-se contrair ITS se se tiver sexo com uma profissional do sexo? | Só poderá ficar infectado por uma ITS se a profissional do sexo estiver infectada. Pode ser infectado por qualquer um que tenha a infecção, inclusive pelo seu parceiro habitual. |
| Se tiver cuidado e lavar os órgãos genitais com água e sabão depois de ter sexo, não se contrai uma ITS ? | Contraí-se. Os vírus ou os germes da ITS não se conseguem remover por lavagem ou banho. |
| Só as mulheres podem propagar as ITS? | Não, as ITS podem ser propagadas por qualquer pessoa que esteja infectada. |
| As pílulas de controlo da natalidade são um bom método para a prevenção das ITS nas mulheres. | Não, as pílulas de controlo de natalidade não previnem as ITS. Só o uso de preservativos pode reduzir o risco das ITS. |

| | |
|--|--|
| <p>Você pode comprar medicamentos na farmácia e tratar a infecção da ITS sem ir ao médico?</p> | <p>Não, a ITS deve ser diagnosticada e deve ser tratada por um médico qualificado.</p> |
| <p>Qual o papel dos tabus relativos à gravidez e ITS?</p> | <p>Os tabus são reflexo de normas sócio-culturais relativas ao comportamento dos grupos sociais. São normas relativas ao comportamento dos grupos etários – como o dos jovens, por exemplo - e às relações entre os sexos – rapazes e raparigas.</p> |
| <p>Os tabus ligados à gravidez e às ITS são cientificamente comprovados?</p> | <p>Não. Eles devem ser entendidos dentro do contexto sócio-cultural das comunidades.</p> |
| <p>Que papel desempenham os tabus para a prevenção da gravidez e das ITS?</p> | <p>Eles realmente podem prevenir, mas a sua validade prende-se mais com o receio de ser se punido pelo grupo por não se respeitarem normas culturais do com a ciência.</p> |
| <p>Os tabus podem ser nefastos aos jovens, rapazes e raparigas?</p> | <p>Sim. Alguns tabus podem ser discriminatórios em relação às raparigas. Outros tabus podem inibir o avanço da percepção do facto através da ciência.</p> |



Tabela II: ITS Comuns e os seus Sintomas

| Nome da ITS | Sintomas |
|----------------|---|
| Sífilis | Primeiro aparece uma ferida no pénis ou na vagina, dentro do recto ou da boca, alguns dias depois da relação sexual. A ferida não dói, desaparece meses depois, surgem manchas pelo corpo, até na planta do pé e na palma da mão, febre persistente, garganta dolorida, etc. Esta infecção é bacteriana. |
| Cancro mole | Feridas com pus que aparecem na cabeça do pénis e na parte externa da vulva na mulher. Inchaço doloroso dos nódulos linfáticos. Esta infecção é bacteriana. |
| Herpes Genital | Muito ardor e dor no local, com pequenas bolhas agrupadas no pénis ou na vagina. Pode aparecer corrimento e haver dificuldade em urinar. As bolhas desaparecem com o tratamento, mas o vírus fica para sempre no corpo. Tem que se fazer o tratamento para as bolhas não voltarem. Esta é uma infecção viral. |
| Gonorreia | Corrimento espesso amarelado ou esverdeado, ou mesmo com um pouco de sangue, que sai pelo pénis, vagina ou ânus, dor ao urinar e ao ter relações sexuais. Sem tratamento, a doença pode afectar o sistema nervoso, os ossos e o coração. É mais difícil perceber os sintomas na mulher. Esta infecção é bacteriana. |
| Clamídias | A clamídia causa um pequeno corrimento translúcido, geralmente matinal, ardor uretral ou vaginal e ao urinar. Se não for tratada, pode permanecer durante anos contaminando o organismo. Raramente, a secreção é purulenta. Esta é uma infecção bacteriana. |
| Hepatites B | Mal estar generalizado, dores de cabeça e do corpo, cansaço fácil. Numa fase mais grave surge: Perda de apetite, náusea ou vômito, febre, dores nas articulações, coloração amarelada das mucosas da pele - sintomas de icterícia, urina escura da cor do chá ou Coca-Cola, dor no abdómen e fezes claras. Esta infecção é viral. |
| Uretrite | No homem, a uretrite provoca um corrimento parecido com água e vontade de urinar constante, ardor ao urinar. Ocorre pus/mucos e corrimento do pénis (no homem) ou da vagina (na mulher). Esta infecção é bacteriana. |
| Candidíase | Muita comichão nos órgãos sexuais (pénis ou vagina), que ficam vermelhos. Ardor ao urinar. Na mulher, a doença provoca um corrimento branco, tipo iogurte, e pode originar Infecção urinária, com dores fortes. Esta infecção é bacteriana. |
| Tricomónase | Corrimento amarelo-esverdeado, com mau cheiro, comichão nos órgãos genitais. Ardor ao urinar ou ao ter relações sexuais. Esta infecção é bacteriana. |
| Verrugas | Aparecem uma ou duas verrugas nos órgãos sexuais ou em volta do ânus. Quando não tratadas, as verrugas crescem e espalham-se, tornando-se necessária uma operação para as remover. Nas mulheres grávidas, a doença pode formar tumores. Esta é uma infecção viral. |
| Piolho | Piolhos nas partes cabeludas do corpo, comichão principalmente à noite. Esta infecção é parasitária. |
| Sarna | Manchas vermelhas ou erupção cutânea nos pulsos, tornozelos, mãos, pénis/vagina, peito e costas. Esta infecção é parasitária. |
| HIV | A manifestação da doença por HIV é semelhante a uma gripe que ocorre 2 a 4 semanas após a infecção. Pode haver febre, mal-estar, inchaço dos gânglios, e/ou meningite viral. Danifica o sistema imunitário, é incurável e conduz ao SIDA. Esta infecção é viral. |

TEXTO DE APOIO 3B CONHECENDO AS ITS

As ITS são infecções que se propagam de uma pessoa para outra através de relações sexuais desprotegidas com alguém que está infectado. Relações sexuais desprotegidas podem acontecer com sexo vaginal, oral e anal.

- **Modos de Transmissão de ITS**

- As ITS propagam-se se uma pessoa tiver relações sexuais desprotegidas com um parceiro infectado através de contacto sexual, incluindo o contacto entre o pénis e vagina, ânus ou boca, uma vez que o acto sexual pode ser vaginal, anal ou oral;
- A transmissão de uma ITS requer um contacto directo de membranas de muco ou cortes/feridas abertas com sangue infectado ou outros fluidos corporais (sémen, secreção vaginal).

- **Algumas ITS também podem ser transmitidas por**

- Partilha de agulhas contaminadas (Sífilis, Hepatites B, C, D e G, HIV);
- Transfusão de sangue infectado (Sífilis, Hepatites B, C, D e G, HIV);
- Da mãe infectada para a criança (Sífilis, Gonorreia, Hepatites B, C, D e G, e HIV);

- **Razões pelas quais as ITS permanecem sem tratamento**

- Os homens e mulheres com ITS podem não ter sintomas e, por isso, não procurar tratamento;
- Os postos de saúde e hospitais que tratam de casos de ITS podem não estar ao alcance de todos, por causa da distância ou porque as pessoas não têm dinheiro para as consultas e para os medicamentos;
- As pessoas com ITS normalmente recorrem primeiro à medicina tradicional ou compram, sem prescrição médica, medicamentos nas farmácias por se sentirem constrangidas ou envergonhadas ao procurar ajuda de pessoal especializado.

- **Quando é que as pessoas estão em risco de contrair ITS?**

- Quando têm parceiros sexuais múltiplos;
- Quando têm sexo desprotegido (sexo sem preservativo);
- No uso de drogas (partilha de seringas).

- **Concepções erróneas sobre as ITS**

- Ter sexo com raparigas ou rapazes virgens cura as ITS;
- As ITS podem ser contraídas ao usar-se a mesma casa de banho;
- Pode-se contrair uma ITS na piscina ou lagoa;
- A masturbação pode causar ITS;
- Pode-se contrair ITS simplesmente pelo facto de dormir junto de outra pessoa;]
- Pode-se contrair ITS ao sentar num assento ainda morno de um doente com ITS;
- Pode-se contrair ITS se a pessoa urinar imediatamente na urina de um doente de ITS.



Veja, para efeitos de discussão, algumas explicações para as ITS sob forma de **tabus**:

- Diz-se que se um homem faz sexo com uma mulher viúva sem que ela tenha sido “limpa” pelos ritos de purificação pode contrair ITS.
- Diz-se que se um homem faz sexo com uma jovem não iniciada pode ter o órgão sexual queimado, uma referência a ITS.
- Diz-se que se um homem não circuncidado fizer sexo pode ter o órgão sexual queimado, uma referência a ITS.

Use esta informação para provocar discussão sobre o valor dos tabus na prevenção das ITS.

Problematize esta informação sobre os tabus como mecanismo para evitar gravidezes indesejadas e ITS, incluindo o HIV e o SIDA.

- **Sinais e Sintomas das ITS**

Geral (homem e mulher)

- Ardor e/ou dor durante a micção, aumento da frequência de micção;
- Borbulhas ou feridas (úlceras) nos órgãos genitais – dolorosas ou não;
- Gânglios inchados e/ou dolorosos na virilha;
- Comichão na área da virilha;
- Erupção cutânea sem comichão no corpo;
- Verrugas na boca, ou ao redor do pênis, vagina ou ânus;
- Sintomas de gripe - febre, dores no corpo, enxaqueca.

Na Mulher

- Corrimento vaginal anormal (amarelo, esverdeado, espumoso, coalhado, purulento, cheiro nauseabundo, com sangue);
- Pequena dor abdominal;
- Hemorragia anormal da área genital;
- Ardor ou comichão ao redor da vagina;
- Relação sexual dolorosa.

No Homem

- Corrimento através do pênis – substância purulenta ou fluido branco e fino.

- **São Outros Sintomas de ITS:**

1. Dor no baixo-ventre na mulher
2. Inchaço Inguinal: inchaço nas virilhas
3. Inchaço doloroso do saco escrotal: dor e inchaço do escroto após o acto sexual;

Sem sintomas:

Os sintomas, normalmente, são visíveis nos homens; nas mulheres, às vezes, a infecção não revela sintomas e só é notável depois ter sido diagnosticada uma ITS no parceiro.

As ITS não se podem propagar por se usar uma casa de banho pública, nem por mordedura de insecto ou masturbação.

As ITS não se conseguem curar comendo determinados alimentos, com a aplicação de certos óleos ou pomadas nem fazendo sexo com um rapaz ou uma rapariga virgens.

- **Complicações provocadas por não tratamento de ITS**

- Doença inflamatória pélvica (DIP) – inchaço do útero, trompas e ovários que causa dor abdominal, corrimento vaginal e febre;
- Infertilidade (masculina e feminina);
- Gravidez extra-uterina (gravidez que se desenvolve fora do útero);
- Aborto, nado-morto, mortalidade infantil precoce;
- Infecção dos olhos do recém-nascido – cegueira (gonorreia);
- Órgãos reprodutores danificados em ambos os sexos;
- Defeitos de nascença;
- Cancro cervical;
- Dor abdominal crónica;
- Morte devida à sepsia, gravidez extra-uterina ou cancro cervical.

- **Relação entre ITS e HIV**

- As ITS também são transmitidas pela mesma via que o HIV, que evolui para SIDA;
- Os mesmos meios de prevenção e os mesmos comportamentos;
- Uma ITS aumenta a probabilidade de transmissão do HIV (é 10 vezes superior com úlceras genitais, 5 vezes em caso de corrimento);
- O risco de contrair HIV aumenta se houver feridas abertas numa pessoa infectada por ITS;
- Muitas ITS podem ser curadas, mas o SIDA não tem cura;
- Normalmente o tratamento do parceiro também é necessário para tratar com sucesso uma ITS;
- O risco de contrair ITS ou HIV é o mesmo;
- O uso constante do preservativo é o melhor método de prevenção do HIV e outras ITS;
- A ITS pode ser mais grave e mais resistente no tratamento de doentes com HIV, devido, muitas vezes, à sua baixa capacidade de resistência às doenças;
- A prevenção de ITS é uma das principais estratégias de luta contra a epidemia de HIV e SIDA;

TEXTO DE APOIO 4

INFORMAÇÃO BÁSICA SOBRE O HIV E O SIDA E O USO DO PRESERVATIVO COMO MEDIDA PREVENTIVA



1. Como pode uma pessoa ser infectada pelo vírus do HIV?

Existem apenas **três modos de transmissão:**

- Ter relações sexuais não protegidas com uma pessoa infectada;
- Transfusão ou contacto com sangue infectado – este contacto pode ter lugar através de um objecto cortante (lâmina ou faca) ou pontiagudo (seringa, agulha);
- De uma mãe infectada para o seu filho;

2. Como se propaga o HIV através do contacto sexual sem protecção?

- Contacto entre o pénis e a vagina na relação heterossexual, originando mistura de fluidos;
- Contacto entre o pénis e o recto na relação anal entre o homem e a mulher (heterossexual) ou homem e homem (homossexual), originando mistura de fluidos;
- Contacto entre o *fluido seminal* ou *secreção vaginal*, incluindo sangue menstrual, e as membranas mucosas da boca na relação oral;

Uma mulher tem maior probabilidade de ser infectada por um homem seropositivo do que um homem ser infectado por uma mulher seropositiva, devido às características biológicas da mulher, duplamente em desvantagem, por de ser o receptor na relação sexual, e por possuir uma maior área de mucosa e membrana exposta ao sémen do parceiro infectado durante o acto sexual.

Para além disso, as ITS mal curadas aumentam o risco de infecção. No que diz respeito às adolescentes, por possuírem órgãos sexuais, mucosas e membranas ainda imaturos, o acto sexual pode danificar a vagina, facilitando, assim, a entrada do vírus. Quanto à vulnerabilidade socioeconómica, a dependência e a pobreza da mulher diminuem a sua possibilidade de se proteger de uma relação sexual sem preservativo. A mulher tem pouca escolha devido à sua fraca capacidade de negociar o uso de preservativo na relação sexual, uma vez que precisa ou depende economicamente da pessoa com a qual tem sexo.

3. Como se propaga o HIV através de sangue infectado?

- Através da transfusão de sangue infectado de uma pessoa para outra. Note, no entanto, que, uma vez observadas condições óptimas de higiene, a doação do sangue não constitui nenhum risco para o doador. E uma vez assegurado, por teste laboratorial, que o sangue não está infectado, a recepção de sangue não apresenta qualquer risco de contrair infecção pelo HIV;
- Através de seringas e agulhas não esterilizadas;
- Por partilha de seringa e agulha entre os utilizadores de drogas injectáveis;
- Através da penetração na pele de uma agulha infectada, ou outros objectos cortantes e perfurantes (por exemplo, uma lâmina, aparelho para barbear ou tatuar, objectos para furar (piercings));

4. Como se propaga o HIV de uma mãe infectada para a criança?

- Antes de nascimento, pela placenta;
- Durante o nascimento: exposição do bebé aos fluidos corporais infectados da sua mãe (sangue e outros líquidos presentes);
- Depois do nascimento: através da amamentação;



5. De que forma *não* é transmitido o vírus de HIV? Quais as concepções erróneas das pessoas relativamente ao HIV, ao SIDA e às ITS?

- Aperto de mãos, abraços;
- Partilha de toalhas, roupa de cama, artigos de banho, óculos, loiça;
- Troca de carícias, beijo;
- Masturbação;
- Tosse, espirro e lágrimas;
- Uso de casas de banho públicas, piscinas, chuveiros públicos;
- Doação de sangue depois de testado em laboratório. E com o sangue colhido em condições de boa higiene o doador não é infectado;
- Arranhões e picadas de mosquitos ou mordeduras de animais de estimação;
- Conviver com pessoas com SIDA ou seropositivas.

6. O SIDA é evitável e/ou curável?

O SIDA não é curável, mas é evitável.

Actualmente, as vacinas para a prevenção de infecção do HIV e medicamentos para o tratamento do SIDA estão a ser testados para avaliar a sua segurança e eficácia. Apesar de algumas das infecções oportunistas que acompanham o SIDA serem tratadas por medicamentos apropriados, o indivíduo infectado normalmente acaba por não resistir a infecções múltiplas e debilidade geral entre 5-15 anos após a infecção. Uma vez infectado, com muitos cuidados com o corpo, e com o uso de anti-retrovirais, pode-se viver positivamente. Por agora, o único meio para se proteger do SIDA é a prevenção.

7. O que é a prevenção?

A prevenção refere-se a qualquer medida empreendida para proteger indivíduos ou grupos de serem expostos, neste caso, ao vírus do HIV.

8. Como se pode proteger a si próprio e à sua família do HIV e do SIDA?

A principal via de transmissão é durante a relação sexual, e pode-se fazer a prevenção do HIV e do SIDA/das ITS através de **"ABC"**:

- **A - Abstinência**
Privar-se de relações sexuais (vaginal, anal e oral). O sexo com penetração de tipo vaginal, oral ou anal deverá ser evitado como uma medida temporária.
- **B - Fidelidade ao parceiro/a**
Ter relações sexuais apenas com um parceiro fiel, que também não esteja infectado.
- **C- Uso de preservativo**
Usar o preservativo de modo correcto e constante em todos os tipos de sexo com penetração.



9. O que significa *sexo seguro*, *sexo protegido* e *sexo mais seguro*?

- Sexo seguro:** actividades ou comportamentos de sexo (nenhum risco) que impedem o sangue, sémen ou secreções vaginal de um parceiro de entrar em contacto com o seu sangue e, assim, previnem a transmissão da infecção. Por ex. masturbação, massagem, esfregar, abraçar, tocar nos órgãos genitais, etc.
- Sexo protegido:** relação sexual com preservativo.
- Sexo mais seguro:** Amplamente definido como comportamento que reduz o risco de



Use preservativos para sexo mais seguro

Imagem: Pathfinder International



10. Uso de Preservativo Masculino

- Tenha a certeza de que tem um preservativo antes de precisar dele;
- Sempre que tiver sexo, deverá ser introduzido no pénis um preservativo novo, antes de penetrar na vagina, no recto, ou na boca. Não use o mesmo preservativo duas vezes;
- Coloque o preservativo apenas quando o pénis estiver erecto;
- Quando colocar o preservativo, segure-o de forma que a dobra enrolada esteja do lado de fora;
- Se o homem não tiver sido circuncidado, afaste primeiro para trás o prepúcio do pénis;
- Não puxe o preservativo até ao fim do pénis, mas segure-o pela ponta enquanto o desenrola, deixando um pequeno espaço vazio para reter o sémen;
- Desenrole todo o preservativo até à base do pénis;
- Se o preservativo se romper durante o sexo, deverá ser retirado imediatamente do pénis, devendo ser colocado um novo preservativo;
- Após a ejaculação, o parceiro masculino deverá segurar na base do preservativo enquanto o pénis é puxado para fora, para que o preservativo não saia;
- Retire o preservativo com cuidado sem derramar qualquer sémen;
- Embrulhe o preservativo em papel (tecido ou jornal) até que possa colocá-lo num saco de lixo fechado.

As dicas seguintes ajudarão a impedir um preservativo de se romper ou rasgar:

- Guarde os preservativos em lugar fresco, escuro e seco. O calor, luz e humidade podem danificar os preservativos;
- Se possível, escolha preservativos pré-lubrificados que são empacotados de forma a não apanhar luz;
- Se precisar de lubrificante, use um lubrificante de água (KY Jelly, glicerina);
- Abra o pacote com cuidado para não rasgar o preservativo (não use dentes ou tesouras para abrir o pacote);
- Não use preservativos que estejam pegajosos, descoloridos ou danificados de qualquer forma.