

### Camisinhas

As camisinhas se utilizam nas relações sexuais como barreira para prevenir a transmissão de vírus e bactérias potencialmente nocivos (entre eles, o HIV) que estão presentes nos fluidos genitais de homens e mulheres. Também previnem a transmissão de vírus presentes na pele, como os que causam o herpes e as verrugas genitais, que se transmitem por contato sexual. Quando as camisinhas se utilizam na penetração vaginal, evitam a gravidez ao impedir que o sêmen penetre no corpo da mulher.

#### Eleição das camisinhas

As camisinhas devem receber a homologação do Ministério de Saúde e Consumo e levar a indicação CE, isto é Comunidade Européia. Estas indicações provam que a marca da camisinha é de boa qualidade. As camisinhas têm que mostrar a data de caducidade; quando esta data tenha decorrido, as camisinhas se devem jogar.

As camisinhas se apresentam numa ampla gama de formas, tamanhos, grossuras, sabores, texturas e cores. Ainda que o tamanho regular é adequado para a maioria de homens, existe a possibilidade de obter camisinhas menores e maiores. É importante utilizar uma marca que garanta a qualidade. Algumas camisinhas estão pensadas unicamente para potenciar o prazer sexual e, portanto, não funcionarão como uma barreira protetora eficaz.

#### Camisinhas e sexo anal

Geralmente se recomendou utilizar camisinhas extra fortes (por exemplo, Durex Extra Forte) para a penetração anal. No entanto, um estudo recente mostrou que as camisinhas regulares apresentam a mesma eficácia que os extra fortes, desde que se utilizarem de forma adequada.

#### Uso correto dos preservativos

As camisinhas se apresentam enrolados num envoltório de plástico ou alumínio. Ao abrir o envoltório, convém assegurar-se de não romper a camisinha. A seguir se coloca a camisinha no pênis em ereção, antes de iniciar a penetração. Uma vez que o pênis está ereto, desenrola-se o preservativo desde a ponta até a base do pênis, expulsando o ar que possa ficar no extremo à medida que se coloca.

As camisinhas podem apresentar o extremo plano ou acabamento em forma de mamilo. Em qualquer caso, é importante deixar espaço suficiente para que o sêmen se aloje no extremo. Se se deixa ar neste extremo do preservativo, poderia romper-se durante a ejaculación.

É necessário ter precaução já que, se não se usa corretamente, a camisinha pode deslizar-se ou romper-se durante a penetração.

Depois da ejaculación, convém retirar o pênis em seguida antes de que desapareça a ereção. Para isso é necessário sujeitar a base da camisinha enquanto se retira. Os preservativos não devem reutilizar-se nunca.

#### Eleição de um lubrificante

Os lubrificantes se utilizam para facilitar a penetração tanto vaginal como anal. A vagina normalmente se auto lubrifica quando uma mulher está sexualmente excitada e por esta razão pode que não seja necessário utilizar um lubrificante adicional para a penetração vaginal, a não ser que não exista lubrificação vaginal. No entanto, teria que utilizar sempre lubrificante para a penetração anal. A maioria de camisinhas já vêm lubrificadas, mas provavelmente não de forma adequada para a penetração anal e também não para a vaginal.

#### Espermicidas

Algumas camisinhas estão recobertas com um espermicida que facilita a anticoncepção. No entanto, certos espermicidas podem provocar irritação no reto ou na vagina e por esta razão aumentar a possibilidade de transmissão de infecções que poderiam estar presentes. O uso excessivo de um espermicida chamado nonoxynol-9 (utilizado nas camisinhas Durex Extra Safe, MatesNatural, Mates Conform e Mates Ultra, bem como também em alguns lubrificantes) não é recomendável por esta mesma razão, e seria melhor evitá-lo.

#### Alergias ao latex

A maioria de preservativos estão feitos de latex. Se se é alérgico a esta substância, pode-se utilizar em seu lugar Durex Avanti, que está feito de plástico em lugar de latex e se pode utilizar com lubrificantes de base oleosa.

#### Onde obter camisinhas?

As camisinhas estão à venda em farmácias, lojas, supermercados e também em internet. Podem-se obter de forma gratuita em organizações não governamentais que trabalham no campo da prevenção do HIV. Também muitos locais gays distribuem camisinhas, ainda que não todos, pelo que é melhor levá-los um mesmo para maior segurança.

#### Conselhos sobre o uso de camisinhas

Se te surgem dificuldades com o uso das camisinhas, como roturas, irritação da zona genital, ou te resulta difícil negociar seu uso com teu casal, podes falá-lo com teu médico ou solicitar-lhe que te remeta à unidade de saúde sexual de teu centro sanitário. Os profissionais da saúde estão formados para oferecer conselho e apoio em questões de saúde sexual.



grupo de trabajo  
sobre tratamientos del VIH  
e-mail: [contact@gtt-vih.org](mailto:contact@gtt-vih.org)  
website: [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

**POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR**

Generalitat  
de Catalunya  
Departament  
de Salut

ACSAR  
associació catalana de solidaritat  
ajuda als refugiats



Institut Català de la Salut  
Direcció d'Atenció Primària Ciutat -Vella  
Unitat de Malalties Tropicalls, Infeccioses i Vaccinacions Intersectorial

Adaptación de



[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)



SECRETARÍA GENERAL DEL  
PLAN NACIONAL SOBRE  
EL SIDA