

Preservativos e lubrificantes

Os preservativos são barreiras físicas que se utilizam durante as relações sexuais (anal, vaginal ou oral) para prevenir o risco de transmissão de diversas infeções sexualmente transmissíveis (IST) e evitar a gravidez.

Usado de forma correta, o preservativo proporciona proteção principalmente contra as IST que se transmitem através dos fluidos genitais, tais como a gonorreia, a clamídia, o VIH e as hepatites virais. Contudo, a sua eficácia é menor no que respeita àquelas infeções que se transmitem por contato direto de pele com pele, como o herpes genital e a sífilis.

Os preservativos devem ser homologados pelo Ministério da Saúde e levar a indicação CEE, ou seja, Comunidade Económica Europeia, e mostrar a data de validade.. Estas indicações provam que a marca do preservativo é de boa qualidade.

Tipos de preservativos

Os preservativos têm uma ampla gama de formas, tamanhos, grossuras, sabores, texturas e cores. Ainda que o tamanho standard seja adequado para a maioria dos homens, existe a possibilidade de obter preservativos mais pequenos e maiores. Alguns preservativos estão pensados unicamente para potenciar o prazer sexual e, por conseguinte, não funcionam como uma barreira protetora eficaz.

Segundo o material com que está fabricado podemos encontrar:

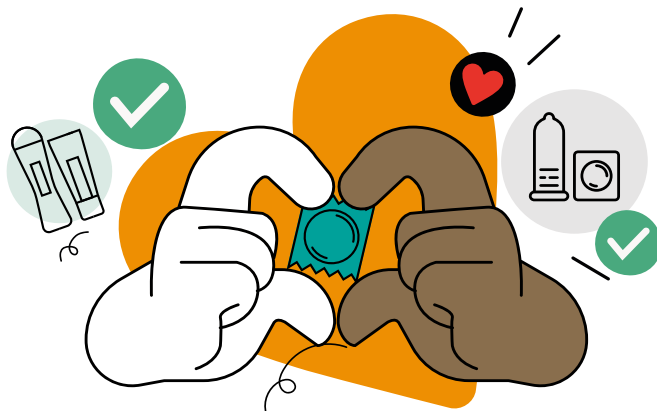
Preservativos de látex: Os mais comuns, efetivos e económicos.

Preservativos de poliuretano: alternativa para pessoas alérgicas ao látex.

Preservativos de polisopreno: outra opção sem látex, mais elástica e suave.

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL E INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.



Segundo o seu uso:

Externos: colocam-se no pénis antes da prática sexual como a penetração ou o sexo oral.

Internos: colocam-se na vagina ou no ânus antes da relação sexual.

Barreira bucal: usam-se entre a boca e a vagina ou o ânus durante o sexo oral.

Preservativos extra fortes: recomendados para as relações anais.

Conselhos para um uso correto:

- Ver a data de validade e o bom estado da embalagem.
- Não reutilizar o preservativo.
- Abrir com cuidado a embalagem para não rasgar o preservativo.
- Siga as instruções de colocação que aparecerem no envoltório para que não se deslize ou rasgue durante a penetração.
- Para o preservativo externo, assegure-se de deixar espaço na ponta para o sêmen e de colocá-lo no pénis enquanto este estiver ereto.
- Para o preservativo interno, o anel externo mais fino deve permanecer na parte exterior da vagina ou do ânus.
- Uma vez finalizada a ejaculação, convém retirar o pénis antes que este perca a ereção.
- Guarde os preservativos num lugar fresco e seco.
- Uma vez usado deite-o ao caixote do lixo cinzento no qual se armazena o lixo doméstico ou composto.

Pode comprar preservativos em farmácias, lojas, supermercados e pela internet. Também se podem obter gratuitamente em ONGs dedicadas à prevenção sexual e em alguns locais de ócio e/ou sexo, mas é recomendável levar os próprios, para maior segurança.

Lubrificantes

Os lubrificantes sexuais são produtos desenhados para reduzir a fricção durante as relações sexuais ou o uso de brinquedos sexuais, melhorando a comodidade, a segurança e o prazer. Podem ser úteis para prevenir a secura e facilitar a penetração vaginal ou anal.

Tipos de lubrificantes

- Lubrificante à base de água: são os mais comuns e seguros para a maioria das pessoas. Além disso, são compatíveis com todos os preservativos e brinquedos sexuais, fáceis de limpar e não mancham. Não obstante, podem secar-se mais rápido e requerer nova aplicação.
- Lubrificantes à base de silicone: proporcionam uma lubrificação mais duradoura, são mais escorregadios que os de água e não se secam rapidamente. Contudo, não são compatíveis com brinquedos sexuais de silicone, já que os podem estragar.
- Lubrificantes à base de óleos: oferecem uma lubrificação duradoura e podem ser mais naturais, mas não são seguros para usar com preservativos de látex, já que podem degradar o material e aumentar o risco de rotura.

Conselhos para um uso correto:

- Tenta diferentes tipos para encontrar o que melhor se adequa a ti.
- Aplica uma quantidade suficiente de lubrificante para assegurar uma experiência cómoda e prazenteira.
- Se tiveres alergias ou sensibilidade a certos produtos, verifica a lista de ingredientes antes de usar.
- O lubrificante aplica-se na parte exterior do preservativo (uma vez colocado) e na área do ânus ou da vagina, mas não no interior do preservativo, já que faria com que deslizasse durante a penetração.
- Guarda os lubrificantes num lugar fresco e seco, e presta atenção à data de validade.
- Evita produtos caseiros e outros produtos não desenhados para uso sexual.
- Se sentires irritação ou incomodidade persistente, fala com um médico ou um especialista sexual.

Se tiveres problemas com o uso de preservativos e/ou lubrificantes, como roturas, irritação ou dificuldades para negociar o seu uso com o/a teu/tua parceiro/a sexual, consulta o teu médico, a unidade de saúde sexual do teu hospital ou uma ONG especializada em saúde sexual. Os/as profissionais de saúde sexual estão formados/as para te oferecerem conselhos e apoio.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA

