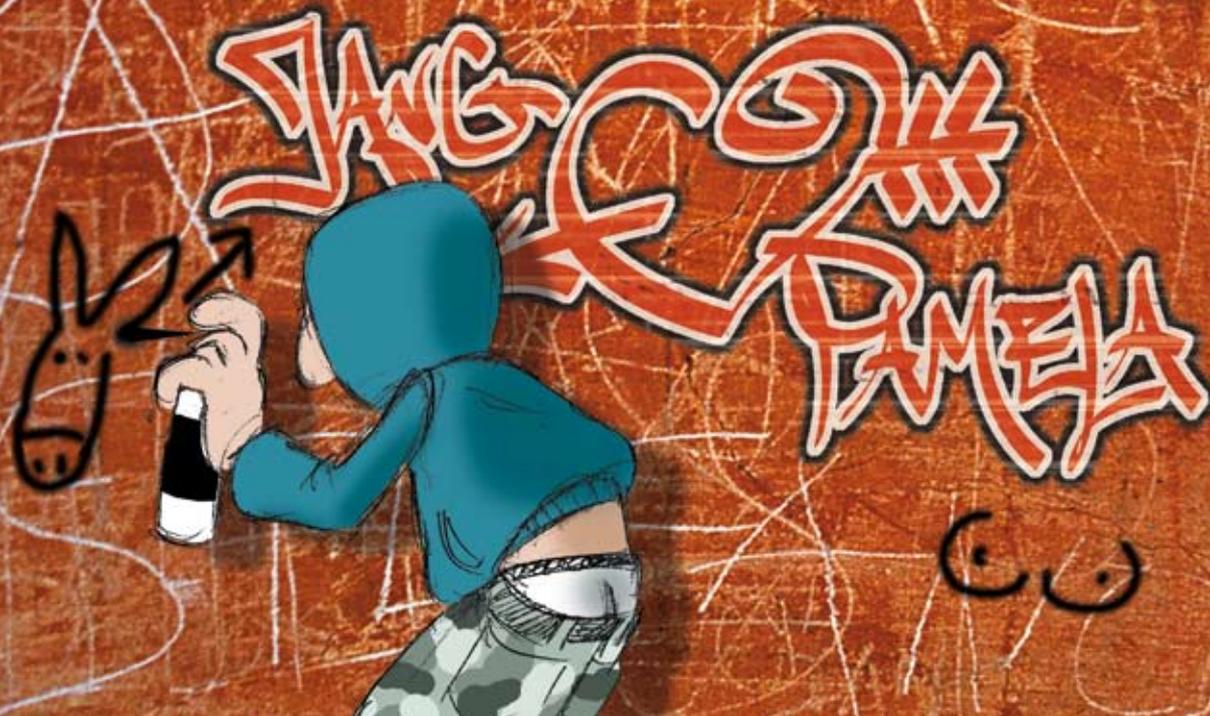


Guia da saúde Afectiva e sexual DOS JOVENS



1. Adolescência e Puberdade	5	3. Os actos sexuais puníveis	19
A adolescência	5	Os actos sexuais puníveis	19
A puberdade	6	A violação	20
A puberdade nas mulheres	7	O que fazer em caso de violação?	20
O ciclo menstrual	7	Exemplos de outras agressões sexuais	21
Corrimentos brancos	9		
A puberdade nos homens	10	4. consulta no médico	23
O ciclo do homem	11	Quem consultar?	23
		Quando é que deves consultar um médico?	23
2. A vida amorosa	13	A consulta	23
Estar apaixonado(a)	13		
A sexualidade	13		
A heterossexualidade	13		
A homossexualidade	13		
A bissexualidade	14		
A masturbação	14		
O orgasmo	14		
A virgindade	14		
As primeiras relações sexuais	15		
Fazer amor	16		
Também existe...	17		
Aprende a dizer «não»	17		
A influência do álcool e das outras drogas	17		

5. A contracepção

O que é?	25
A contracepção hormonal	25
A pílula	27
O anel vaginal	30
O adesivo ou patch	33
A injeção trimestral	34
O implante	35
O dispositivo intra-uterino D.I.U.	36
Os métodos contraceptivos «barreira»	37
O preservativo masculino	37
O preservativo feminino	40
Outros métodos «barreira»	42
O diafragma	42
Os espermicidas	42
Os métodos «naturais»	42
A contracepção de urgência	44
A pílula do dia seguinte	44
Inserção de urgência de um D.I.U.	45

6. Gravidez não desejada

Medo de estar grávida?	47
O aborto	49

7. As infecções sexualmente transmissíveis (IST)

O que é?	51
A Sida	52

8. Moradas úteis

Teste de despistagem do HIV gratuito e anónimo	57
Tratamento HIV de urgência	57
Autras moradas úteis para os jovens e os seus pais	57

9. Léxico

60

Adolescência e PUBERDADE



Adolescência e PUBERDADE

A adolescência é o período das mudanças. Tudo se passa na cabeça, no coração assim como no corpo. Tudo fica confuso. Mas cada pessoa tem o seu ritmo, o seu estilo e o seu caminho.

A adolescência

Esta etapa é acompanhada de importantes transformações físicas, psicológicas, emocionais e sociais.

O teu corpo muda, o teu espírito evolui, a tua personalidade afirma-se. É um período complicado da vida em que ressentes novas emoções, que são ao mesmo tempo fortes e passageiras: o alternar entre momentos “muito altos” e momentos “muito baixos”, sentes borboletas no estômago ou uma tristeza imensa. Não te sentes bem na tua pele, tens dificuldade em exprimi-lo, sentes-te incompreendido(a) e nem sempre tens vontade de falar sobre isso... Ou então transbordas de energia e de ideias e até refarias o mundo que achas injusto e cruel. É um período de grandes transtornos.

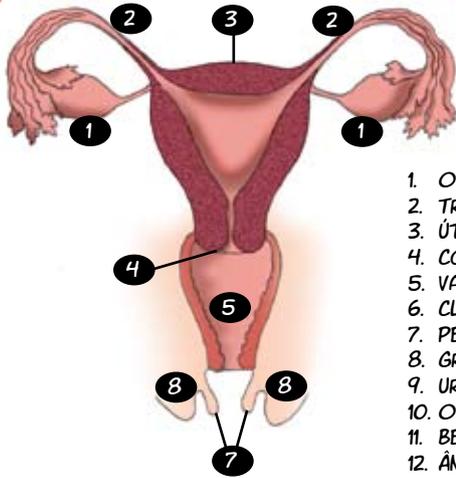
De uma etapa em que os teus pais eram uma referência, passas para uma idade em que andas à procura da tua própria identidade. Tens novos modelos e ídolos que te fazem sonhar. Reivindicas mais independência, mais liberdade para fazer novas experiências e fazeres as tuas próprias escolhas. Em casa isso também se nota! As discussões são animadas e acabam, por vezes, com um bater de porta! Tudo se discute e negocia, as saídas, a mesada, etc. Para os teus pais, a tua adolescência é também uma grande mudança. Não é sempre fácil vivê-la, nem para eles, nem para ti. Eles precisam de tempo para reconhecer que já não és uma criança, que têm que, pouco a pouco, dar-te o espaço

privado e a autonomia de que necessitas para cresceres e te tornares num adulto responsável.

A adolescência é também o tempo dos sentimentos positivos, das grandes cumplicidades e das risadas entre amigos e, muitas vezes, dos teus primeiros amores.



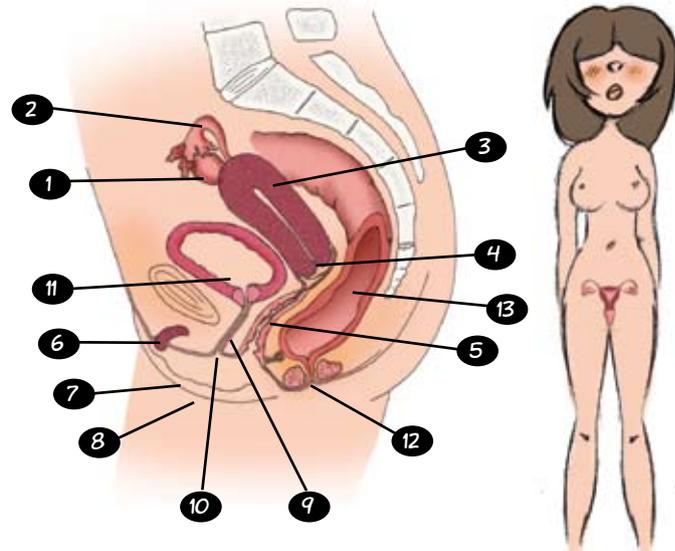
O APARELHO SEXUAL DA MULHER



1. OVÁRIOS
2. TROMPAS
3. ÚTERO
4. COLO DO ÚTERO
5. VAGINA
6. CLÍTORIS
7. PEQUENOS LÁBIOS
8. GRANDES LÁBIOS
9. URETRA
10. ORIFÍCIO URINÁRIO
11. BEXIGA
12. ÂNUS
13. INTESTINO

Com os(as) teus(tuas) amigos(as) falas de tudo: do que te preocupa, do que te interessa, do teu futuro, das tuas alegrias e das tuas tristezas, em vez de falares disso com os teus pais. Entre amigos(as) confiam uns nos outros, partilham segredos e sonhos, reconfortam-se quando as coisas não correm bem, enfim, estão na mesma onda!

Pode ser que com um determinado rapaz, com uma determinada rapariga isso seja diferente. Sentes uma atracção invulgar. Estás a apaixonar-te...



A puberdade

É uma etapa que marca a transição da infância para o ser adulto. Damos conta disso nomeadamente pelo desenvolvimento de certas **características sexuais*** primárias e secundárias. Os teus órgãos sexuais, **ovários*** ou **testículos***, em descanso desde a nascença, começam a trabalhar sob o efeito das **hormonas*** que o teu organismo agora produz. Essas hormonas vão, entre outras coisas, provocar o aparecimento de sinais exteriores de feminilidade e masculinidade.

* ver léxico

A puberdade nas mulheres

Nas mulheres a puberdade decorre, em geral, entre os 10 e os 16 anos e caracteriza-se, nomeadamente, por:

- A intensificação da pilosidade, sobretudo debaixo dos braços e sobre o púbis.
- A modificação dos cabelos e da pele. Estes tornam-se mais gordurosos, é também possível aparecerem borbulhas (acne), assim como um aumento da transpiração.
- O desenvolvimento das mamas. Talvez dê conta de uma assimetria. Isso quer dizer que, no início da sua formação, as mamas não crescem sempre da mesma maneira. Mas não entres em pânico! Acontece com frequência. Após alguns meses vão ter praticamente o mesmo tamanho.
- O alargamento da bacia.
- O crescimento dos órgãos genitais.
- A maturação dos **óvulos*** nos ovários.
- As primeiras menstruações.

O ciclo menstrual

O período ou menstruação

O período ou menstruação é um corrimento de sangue (fluxo menstrual) que provém da descamação das mucosas do útero (endométrio uterino).

Sabemos que isso acabará por acontecer. Mas no dia “H” é, no entanto, uma grande surpresa! Uma nova fase da tua vida começa.

Os primeiros períodos (ou menarca) aparecem nas raparigas entre os

10 e os 16 anos, por vezes mais cedo, por vezes mais tarde.

Dores de estômago, de cabeça, de costas, fadiga e mudanças de humor podem acompanhar os períodos, mas estes sintomas acabam por ser diferentes em cada rapariga.

A partir de agora e até à **menopausa***, que surge, geralmente, por volta dos 50 anos, o teu corpo será regido segundo um ciclo menstrual que apenas será interrompido durante a gravidez.



Cabe-te a ti escolher o meio de protecção que melhor te convém durante o teu período (tampões ou pensos higiénicos). Durante o período, a higiene do corpo torna-se ainda mais importante. Lava-te, pelo menos, uma vez por dia.

As fases do ciclo menstrual

Calcula-se o ciclo menstrual a partir do primeiro dia do período. Os ciclos menstruais variam entre 20 e 40 dias. Muitas coisas podem influenciar a duração de um ciclo e a abundância do período: o stress, problemas sentimentais, o medo de estar grávida, uma doença, uma viagem, etc.

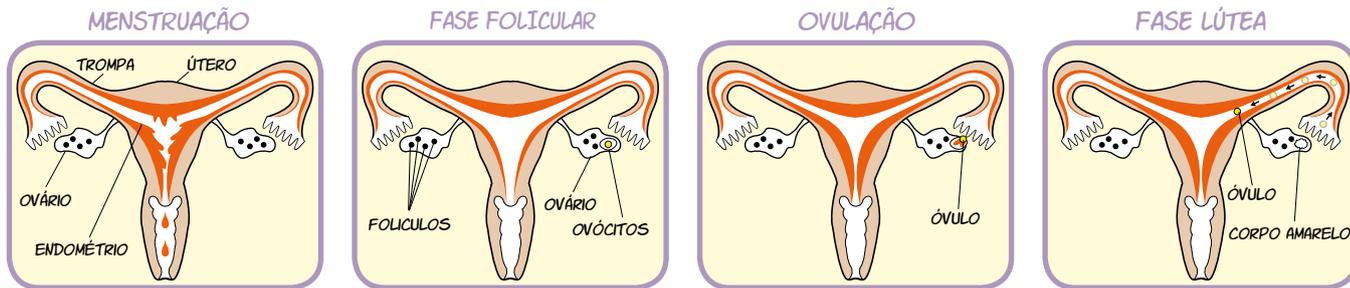
Menstruação

- A mucosa do útero, também chamada **Endométrio***, sofre uma descamação e é eliminada com o sangue menstrual.
- O óvulo não fecundado, produzido ao longo do ciclo precedente, é também eliminado.
- O período dura em média de 3 a 6 dias.

Fase Folicular (duração: variável, +/- 2 semanas)

- Vários **foliculos*** desenvolvem-se nos ovários.
- Normalmente, ao longo de um ciclo, somente um único foliculo se torna maduro. Dentro do foliculo desenvolve-se um **ovócito*** que se tornará num óvulo na altura da **ovulação***.
- Ao crescer o foliculo produz cada vez mais estrogénios*. Isto vai fazer com que a mucosa do útero se torne, progressivamente, mais espessa.
- Alguns dias antes da ovulação o nível de estrogénio está no máximo.

O CICLO MENSTRUAL



! A duração da fase folicular varia, o que quer dizer que o dia da ovulação não é previsível.

A Ovulação (dia 14, antes do período seguinte)

- O foliculo liberta o óvulo. 14 dias depois aparece o teu período.
- O óvulo passa através da **Trompa de Falópio*** para chegar ao útero. Pode então ser fecundado num período entre 24 e 48 horas.
- Em caso de relações sexuais, o óvulo pode encontrar um **espermatozóide*** e ser fecundado.

Fase Lútea (duração: 14 dias)

- O foliculo que libertou o óvulo transforma-se em corpo lúteo ou **corpo amarelo***. Este produz uma quantidade importante de **progesterona***.
- Devido à progesterona, a mucosa do útero atinge a sua espessura máxima alguns dias após a ovulação. Em caso de **fecundação***, o óvulo fecundado que se tornou **embrião***, poder-se-á aí fixar. É a **nidação***. Uma gravidez começa.

- Se não houve fecundação, o corpo amarelo cessa a sua actividade. Os níveis de progesterona e estrogénio começam a diminuir.
- Isto provoca o fim do ciclo e o sangramento menstrual.

! *Não se pode prever o momento da ovulação, ou seja os dias em que és fértil e em que corres mais riscos de ficar grávida! Esse momento pode ser influenciado pelo stress, pelos exames, por uma doença, etc. A sobrevivência de um espermatozóide no útero pode atingir os 6 dias. Uma relação sexual antes da ovulação (até aos 6 dias) pode ser um risco.*

Corrimentos brancos

São as secreções vaginais mais ou menos importantes e frequentes que o corpo produz para humidificar a vagina. Podem mudar de aspecto e de consistência.

! No entanto, se essas secreções são mais abundantes, mais coloridas, ou se são acompanhadas de uma sensação de queimadura, de comichão ou de um cheiro desagradável, poderá tratar-se de uma infecção (ver página 51). Apenas um só desses sintomas deve levar a que procures o teu médico.



COMO? TENS AS TUAS
«COISAS»???

POIS É, ESTOU INDISPOSTA, TENHO O MEU PERÍODO!
OU SE PREFERIRES TENHO VISITAS,
O BENFICA JOGA EM CASA..
OU EM LUXEMBURGUÊS, MENG REGELEN, D'KIIRMES,
ENG TATA OP BESUCH, D'ROUD ARMÉI...



A puberdade nos homens

Geralmente tem início entre os 11 e os 16 anos e caracteriza-se por:

- Fortalecimento da pilosidade, particularmente na face, nas pernas, nos braços e no púbis.
- O desenvolvimento da musculatura.
- A transformação da voz: ela engrossa.
- A modificação do cabelo e da pele. Tornam-se mais gordurosos; o aparecimento de borbulhas (acne) é possível e a transpiração aumenta.

 *Pensa em começar a dar mais atenção à tua higiene pessoal diária. Descobre a glândula do teu pênis para retirar os depósitos esbranquiçados que têm tendência a se acumular e que se podem tornar irritantes.*

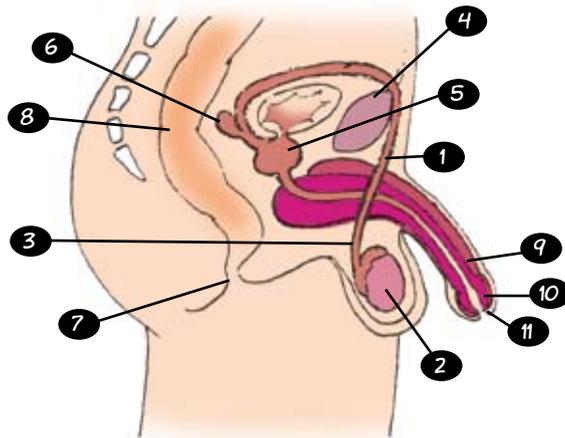
- O aumento do tamanho do pênis e dos testículos.
- O início da produção de espermatozoides.
- O aparecimento das primeiras **ejaculações***.

O “ciclo” do homem

Tal como sucede com a mulher, são as hormonas que estão no comando. Sob o efeito da hormona masculina, a **testosterona***, os testículos produzem as células responsáveis pela reprodução, os espermatozoides. A diferença em relação ao que se passa na mulher é que a produção de espermatozoides é contínua. Não é cíclica e prolonga-se até uma idade avançada.

O APARELHO SEXUAL DO HOMEM

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. URETRA | 7. ÂNUS |
| 2. TESTÍCULOS | 8. INTESTINO |
| 3. CANAL DEFERENTE | 9. PÊNIS |
| 4. BEXIGA | 10. GLÂNDE |
| 5. PRÓSTATA | 11. PREPÚCIO |
| 6. VESÍCULA SEMINAL | |



 *A expansão sexual de um casal não tem nada a ver com o tamanho do pênis! A vagina das mulheres é elástica e adapta-se à forma e ao tamanho do pênis.*

Esperma* e espermatozóides

O esperma é um líquido viscoso, esbranquiçado que contém cerca de 100 milhões de espermatozóides por mililitro.

A maior parte do esperma é secretado no momento da ejaculação através de várias glândulas que se encontram no percurso que vai dos testículos até ao pénis. É constituído por proteínas, açúcares, matérias gordas, sais minerais e vitaminas.

Erecção* e ejaculação

O pénis contém um sistema de veias e de músculos que lhe permite alongar e endurecer no momento do acto sexual, mas também de forma espontânea. É a erecção.

Na puberdade, as erecções são mais numerosas e nem sempre são controladas pela vontade. Estão frequentemente ligadas a pensamentos eróticos, mas nem sempre. Uma mudança de temperatura, uma fricção ou uma vibração podem provocá-las.

A ejaculação é a expulsão de esperma pelo pénis em erecção. Esta é geralmente, mas não necessariamente, acompanhada de um orgasmo (ver página 14).

As erecções nocturnas são perfeitamente comuns e correspondem à fase do sono em que estamos a sonhar. Podem ser acompanhadas de sonhos eróticos e de uma ejaculação chamada de **ejaculação nocturna*** (ou **polução nocturna***). É um fenómeno perfeitamente normal. Não precisas de te preocupar.

NORMAL OU ANORMAL?

Finalmente, passamos todos e todas pelas mesmas etapas, mas sentimos e vivemos esta fase da nossa vida de forma diferente em função de inúmeros factores. É o fundamento tanto a nossa identidade como a nossa personalidade. É o que nos torna únicos! Aquilo que chamamos de norma não é outra coisa do que uma média.

Se tens muitas dúvidas, fala sobre elas. Não és o único(a) a questionar-te sobre estas coisas!



A vida amorosa



A vida amorosa

Para além das nossas semelhanças, somos todos(as) diferentes, no nosso corpo, claro, na nossa cabeça, no nosso coração, mas também na nossa sexualidade!

Estar apaixonado(a)

Ele é o rapaz mais genial! Ela é a rapariga mais simpática! Amar alguém é sentir uma atracção e sentimentos intensos, é respeitar os seus valores, as suas escolhas, os seus sentimentos, a sua personalidade, as suas diferenças. O amor é também partilhar o tempo e o espaço – aprender a sentir que o/a teu/tua parceiro(a) está presente em pensamento, mesmo que ele/ela não esteja fisicamente presente.

Há várias formas de testemunhar a afeição que sentimos em relação a outra pessoa e fazer amor é apenas uma delas. Os sentimentos também são importantes.

A sexualidade

A sexualidade é um encontro, uma partilha. A sexualidade é uma descoberta de si e do outro, uma forma de expressão e de realização pessoal, uma experiência do desejo, do prazer individual e a dois. A sexualidade apela a numerosos sentimentos: o amor e o carinho, claro, mas também a alegria, o medo, a tristeza, a confiança. A sexualidade evolui com a idade, as experiências e as práticas. Varia segundo os parceiros e as culturas.



**ACHO-ME TÃO FEIA.
PODEREI AGRADAR A ALGUÉM?**

A heterossexualidade

É quando um homem ou uma mulher se sente atraído(a) emocional, física ou sexualmente por uma pessoa do sexo oposto.

A homossexualidade

É quando um homem ou uma mulher se sente atraído(a) emocional, física ou sexualmente por uma pessoa do mesmo sexo. Durante a adolescência é possível sentir atracção física ou sexual por alguém do mesmo sexo. É uma etapa frequente no desenvolvimento da sexualidade. A homossexualidade confirma-se, se esta atracção persiste de forma durável.

A homossexualidade foi durante muito tempo considerada como uma anomalia sexual, uma doença. Ainda é objecto de discriminação e até mesmo de perseguição. No entanto, a homossexualidade é apenas uma forma de viver a sexualidade. As pessoas homossexuais vivem relações amorosas tão ricas em carinho, em alegrias partilhadas e em projectos em comum, como as pessoas heterossexuais.

A bissexualidade

É a atracção emocional, física ou sexual, simultânea ou sucessiva, por pessoas do mesmo sexo e do sexo oposto.

A masturbação

Tanto para os homens, como para as mulheres, a masturbação é uma prática sexual normal e natural. São estímulos, na maioria das vezes carícias (um vai e vem, uma fricção, uma pressão com a ajuda das mãos ou de um objecto), das suas próprias **partes erógenas***. A masturbação pode ser acompanhada de ejaculação no homem, de secreções vaginais na mulher e, eventualmente, de um orgasmo. Esta prática sexual solitária contribui para a aprendizagem do prazer. Permite conhecer melhor o teu corpo, as tuas zonas erógenas e encontrar os gestos ou truques que provoquem sensações agradáveis e aumentem a excitação sexual.

A prática de masturbação sexual em casais também é chamada "**Petting***". Em caso de ejaculação é preciso cuidado para que o esperma não entre em contacto com a vagina para evitar todo e qualquer risco de gravidez não desejada ou de uma infecção sexualmente transmissível (ver página 51).

O orgasmo

É uma sensação de prazer muito intenso que pode ser produzido durante uma relação sexual ou durante a masturbação, tanto na mulher como no homem. Em geral, no momento do orgasmo, o coração e a respiração aceleram, os músculos das zonas genitais contraem-se. Na mulher, o orgasmo manifesta-se por uma dilatação dos órgãos genitais. No homem está, em princípio, mas não necessariamente, ligado à ejaculação.

Ter um orgasmo não é tão evidente como podemos pensar. O cansaço, o stress, o consumo de drogas ou de álcool têm uma influência negativa.

A ausência de orgasmo durante as primeiras relações sexuais não tem

nada de invulgar. Nós não somos máquinas. É preciso tempo para descobrir e aprender a conhecer a forma de ter prazer.

Além do mais, o orgasmo não é uma condição obrigatória para viver uma sexualidade plena.

A virgindade

Em geral, este termo é utilizado para designar que uma pessoa, mulher ou homem, ainda não teve relações sexuais. Na mulher, a virgindade está associada à existência intacta de uma pequena membrana chamada hímen que fecha mais ou menos a entrada da vagina. Um orifício (abertura) deixa passar as secreções vaginais e o sangue do período.

Para uma mulher, perder a virgindade corresponde à ruptura desta membrana (**desfloração***). Tal não é necessariamente acompanhado de sangramento e/ou dores. O mais frequente, é que esta ruptura se faça durante a primeira relação sexual. Mas o hímen também se pode romper pelo uso de um tampão higiénico ou pela prática de alguns desportos. Infelizmente, no mundo, a persistência desta membrana continua a ser para alguns o símbolo da virgindade exigida antes do casamento. Em caso de rompimento, as mulheres podem ser suspeitas de ter tido relações sexuais antes do casamento e, em consequência, correm o risco de ser injuriadas, perseguidas, violentadas e até mesmo mortas.

No homem, a virgindade não se vê. A perda da virgindade é chamada igualmente de “desfloração*”.

As primeiras relações sexuais

Em princípio, a partir do momento em que os teus órgãos sexuais estão maduros, torna-se fisiologicamente possível ter relações sexuais. Isto apenas na teoria. Não existe idade precisa, não existe obrigação, não existe norma.



Não te debes sentir mal por ainda não teres tido relações sexuais antes de uma certa idade. Os jovens da tua idade “gabam-se” muitas vezes ao dizer que já fizeram amor. Tal nem sempre é verdade e, além disso, não é importante. Não deixes que te pressionem.

As primeiras vezes...

Muitas raparigas e rapazes não se sentem à vontade “na primeira vez” e têm medo de não corresponder às expectativas do outro. A maior parte dos jovens homens têm medo de não saber como devem fazer, de não “conseguir”, de magoar, de decepcionar... Tudo isto são reacções normais.

A maior parte das mulheres perguntam-se a si próprias se “isso dói”. Durante a primeira penetração a abertura vaginal alarga-se para deixar passar o pénis. O hímen, se ainda está intacto, irá romper-se. Isto poderá provocar um pequeno sangramento e uma leve dor, mas não necessariamente. O medo, o stress do momento podem tornar a penetração dolorosa.

Quanto mais estiveres descontraído(a) e num clima de confiança, melhor te sentirás.



Fazer Amor ou ter Relações Sexuais

Existem várias formas de fazer amor. Não é uma questão de técnica, de performance, ou de acrobacias. Cabe a cada um descobrir o que lhe convém melhor e aquilo que o outro gosta. Fazer amor também é acariciar, beijar e tudo o que chamamos “os preliminares”, e isto não implica forçosamente que haja penetração.

Falamos de **coito*** quando há penetração do pénis na vagina (por vezes no ânus ou na boca).

Para evitar uma **ejaculação precoce*** é importante descontrair, aprender a reconhecer o que se chama “o ponto de não regresso”, isto é, o momento em que a ejaculação se torna inevitável. Para retardar a ejaculação é preciso trocar de ritmo e de posição e, sobretudo, levar o seu tempo. Em caso de ejaculações precoces repetidas, podes falar sobre isso a um médico ou a um(a) psicólogo(a) de confiança.

Também Existe...

Para além da penetração vaginal existem outras práticas sexuais. Falamos de sexo oral, **conilingus*** ou **felação*** quando se estimula o sexo do(a) teu/tua parceiro(a) com a boca. Falamos de **anolingus*** quando existe estimulação do ânus com a boca e **sodomia*** quando existe penetração anal. Mas atenção, a mucosa no interior do ânus é muito sensível e frágil e pode facilmente ser magoada. Se ambos os parceiros desejam ter esta prática, é necessário utilizar muito lubrificante à base de água ou de silicone.



Conselhos:

- Cria o hábito de dizer ao teu/tua parceiro(a) aquilo de que gostas e do que não gostas, ele/ela não pode adivinhar. Fica atento às tuas sensações e às sensações do outro.
- Não estejas stressado, leva o teu tempo.
- Tens de ter consciência de que, a qualquer momento, tens a possibilidade de mudar de ideias, mesmo que te tenhas sentido pronto(a) no início.
- Não te deixes influenciar.

O importante, é que haja desejo, que te sintas pronto(a) e que respeites os desejos do outro sem ofender e sem violência. Fazer amor é uma maneira de exprimir os teus sentimentos, de partilhar as tuas emoções e de oferecer mutuamente prazer.

Assegura-te que estás protegido(a) das infeções sexualmente transmissíveis ou IST (preservativo) e que estás a utilizar um meio de contracepção eficaz para evitares uma gravidez não desejada.

Aprende a Dizer “NÃO”!

Ninguém tem o direito de abusar de ti e de te obrigar à prática de quaisquer actos sexuais. Mesmo se no início tinhas vontade, tens o direito de recusar a continuar. É importante que aprendas a dizer “não” em vez de cederes às pressões. Ousa falar abertamente daquilo que te preocupa. É a tua escolha e o teu direito (Ver actividades puníveis página 19).

A Influência do Álcool e de outras Drogas sobre o teu Comportamento

Tem cuidado em não abusar de outra pessoa.

Recusa relações sexuais sobre o efeito de álcool ou de outras drogas. Se consumiste estas substâncias a tua vulnerabilidade aumenta. As tuas reacções são perturbadas e corres o risco de impor ou aceitar relações das quais te poderás vir a arrepender mais tarde quando voltares a ter toda a tua lucidez.

! Sê vigilante durante as tuas saídas, protege o teu copo de modo a que ninguém consiga deitar nele drogas sem dares conta e assegura-te que as garrafas são abertas à tua frente.

Os actos sexuais puníveis

A inviolabilidade e a dignidade da pessoa humana estão protegidas pela lei.

Os actos sexuais puníveis

As agressões sexuais, tais como a violação, a prostituição forçada, o atentado ao pudor, exibição pública ou acções contrárias aos bons costumes, são actos repreensíveis, inaceitáveis e graves que podem ser punidos pela lei (coimas, prisão).

Estes actos são particularmente traumatizantes. É preciso falar sobre eles e denunciá-los!

A lei protege-te e pune aquele ou aquela que abusar de ti. Abusar de ti não significa apenas que tu não estavas de acordo. Também significa que:

- Podias encontrar-te numa situação em que não estavas em condições para dar o teu consentimento em relação a um acto sexual. Eras demasiado jovem e não compreendias o que se estava a passar.
- Não podias opor resistência, porque eras simplesmente muito menos forte fisicamente do que o outro.

Quanto mais jovem és, mais severamente a lei pune aquele ou aquela que abusou de ti.

São nomeadamente consideradas como agressões sexuais: comportamentos, como o toque e/ou actos de penetração sexual, seja através de violência física, obrigando sob ameaça ou por artimanha. A ausência de violência física ou até mesmo de ameaça, não retira necessariamente o carácter ilegal dos actos em questão.

Estas agressões podem ser cometidas por uma pessoa que te é desconhecida, mas também por alguém perto de ti ou até mesmo por alguém da tua família.

A lei prevê penas mais elevadas quando o culpado é um dos teus ascendentes (pais, avós, tio ou tia, por exemplo), pessoas que se encontram numa posição de autoridade em relação a ti.

O incesto

São relações sexuais e/ou carícias entre membros de uma mesma família (irmão/irmã, pai/filho, tia/sobrinho, etc.). Estes actos são puníveis.

A pedofilia

A pedofilia é a atracção sexual de um adulto ou adolescente em relação a crianças. Uma pessoa que tenha esta atracção e que a ponha em prática comete um acto punível pela lei.

A violação

“Todo o acto de penetração sexual, seja de que natureza for, por que meio seja exercida, cometido sobre uma outra pessoa, com ajuda de violência ou ameaças graves, seja pela artimanha ou artificios, seja abusando de uma pessoa que não se encontra em condições de dar o seu livre consentimento ou opor resistência, constitui uma violação”. (Extracto do Código Penal, Artigo 375, Alínea I).

Uma violação é um crime.

Não és responsável e não és culpado(a)! Nunca é tua culpa. Uma violação pode acontecer a um homem ou uma mulher em qualquer idade. Não deves ter vergonha deste acto cometido contra a tua vontade. É a pessoa que abusou de ti que é responsável e culpada.

O que fazer em caso de violação?

Em caso de violação, é teu direito apresentar queixa contra a pessoa que te fez sofrer isso. Por vezes, para evitar ser denunciado, essa pessoa irá tentar impor-te segredo e o silêncio pela força ou pela chantagem. Uma violação é um crime extremamente grave que tem de ser punido, mesmo se cometido por uma pessoa que te é querida.

- Procura apoio junto de uma pessoa de confiança (pais, amigos(as), médico, professor, SPOS, polícia, etc.).
- Mesmo que isto te pareça difícil não tomes nenhum duche antes de teres sido examinada pelo médico. Tal iria apagar as marcas e/ou provas importantes para uma perseguição judiciária do autor(a) do crime. Não deites fora as roupas que usavas ou os panos que utilizaste para te limpar (cuecas, lenços, toalhetes, toalhas, etc.). Conserva-os dentro de um saco de papel, poderão servir como prova.
- Apresenta queixa junto de um comissário de polícia ou num serviço de “Protecção da Juventude da Polícia Grã-Ducal”.
- Consulta o ginecologista ou o Planeamento Familiar. O exame médico é importante. As marcas eventuais de esperma e/ou de sangue serão recolhidas pelo médico. Ele poderá constatar eventuais ferimentos e redigir um certificado médico. Prescreverá igualmente uma despistagem de infecções sexualmente transmissíveis, incluindo HIV/SIDA (ver página 51) e, se necessário, receitará a Pílula do Dia Seguinte e, eventualmente, um seguimento das consultas.

Exemplos de outras agressões sexuais

Atentado ao pudor e aos bons costumes

Se uma pessoa toca nas tuas mamas ou no teu sexo, se um exibicionista te mostra os seus órgãos sexuais, se uma pessoa exige que tu a toques, se urina sobre ti ou se te força a urinar sobre ela, se te filma ou te tira fotografias nú(a) ou em poses pornográficas, etc., essa pessoa comete um acto punível de atentado ao pudor.

O fabrico, o transporte, a publicidade, a detenção, etc., de material pornográfico são actos puníveis. Se estes feitos implicam ou representam menores ou pessoas vulneráveis, as penas que incorrem serão agravadas.

A distribuição, a venda, a exposição de material de carácter pornográfico (filmes, textos, imagens, jogos, objectos indecentes, etc.) também através da Internet ou telemóvel, são proibidos.

A distribuição e a venda a menores de 16 anos de todo e qualquer material considerado pornográfico, assim como a exposição pública deste tipo de conteúdos nas proximidades de um estabelecimento escolar frequentado por crianças menores de 16 anos, são igualmente proibidos.

Os adultos devem tomar todas as precauções necessárias para que este material não seja acessível a menores.

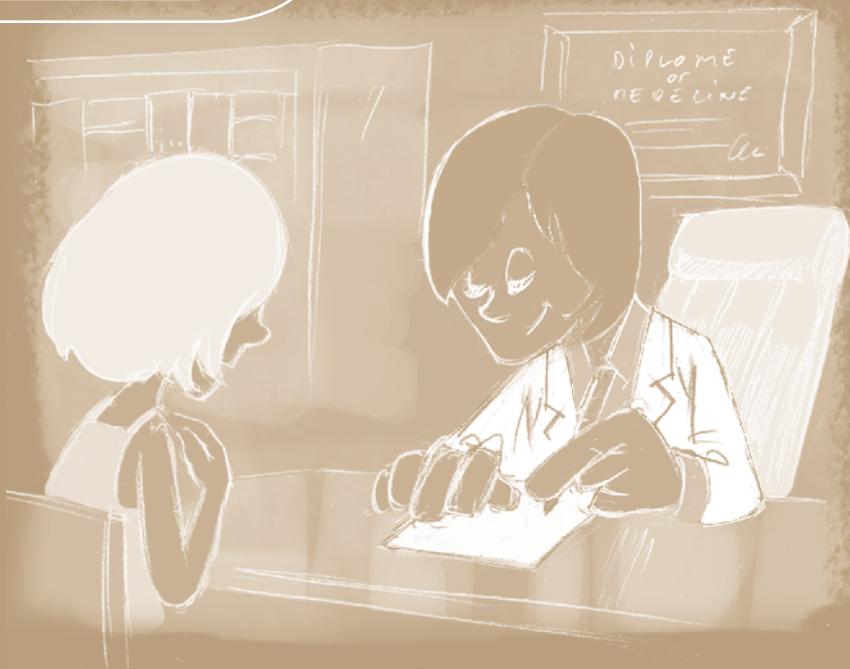
O proxenetismo, a exploração e o tráfico de seres humanos

A pessoa que força, incita ou ajuda uma outra pessoa, mesmo sendo esta maior e mesmo que ela consinta, a ligar-se à prostituição ou que partilha os rendimentos de uma prostituta, é um proxeneta.

As penas são mais pesadas quando menores ou pessoas vulneráveis estão implicadas.

Se tu ou um(a) dos teus amigos(as) estão a ser vítimas de um desses actos, não hesites em pedir ajuda a profissionais que vos possam ajudar e orientar: Planeamento Familiar, médico de confiança, polícia...

Consulta no médico



Consulta no médico

Quem ir consultar?

É importante escolher um médico, mulher ou homem, em quem tu possas confiar, com o qual te sintes à vontade para fazer perguntas e falar dos assuntos íntimos que te preocupam. Pergunta às tuas amigas, à tua mãe. Também te podes dirigir ao Planeamento Familiar.

Para que te sintas mais seguro/a não te esqueças que os médicos estão submetidos ao sigilo profissional e que a tua consulta será confidencial, mesmo que sejas menor. É importante que estejas convencido(a) disto para que possas responder abertamente às perguntas que o médico te irá colocar e que o irão ajudar a melhor aconselhar e prescrever, se necessário, os tratamentos adequados.



Não é fácil falar da sua vida sexual, os médicos sabem bem disso. Não te preocupes!

Quando é que deves consultar um médico?

Qualquer coisa não está bem

- Tens borbulhas, comichão ou queimaduras na região da vagina ou do pénis.
- Tens um corrimento vaginal mais abundante com cor e cheiro não habituais.
- O teu período não aparece, é muito doloroso.
- Tens frequentemente dores de barriga.
- As tuas mamas doem.
- Etc.

Tens uma vida sexual activa ou preparas-te para a ter

- Para te informares sobre as mudanças na puberdade.
- Para te informares sobre a contraceção.
- Para falares das infecções sexualmente transmissíveis e do HIV/SIDA.
- Para falares sobre as primeiras relações sexuais.
- Para fazeres um controlo preventivo.
- Porque estás grávida.
- Etc.

A consulta

O médico irá, primeiro, aprender a conhecer-te ao fazer algumas perguntas sobre ti, a tua idade, a tua saúde, a dos teus pais, a dos teus irmãos e irmãs. Ele irá pedir informações sobre o teu período, uma eventual contraceção e os teus hábitos de vida (tabaco, etc.). Esta entrevista chama-se **Anamnese***. Estes dados permitem ao médico identificar os eventuais riscos para a tua saúde e adaptar, em consequência, os seus conselhos ou prescrições em matéria de contraceção. Depois, o médico irá escutar-te e aconselhar-te sobre os problemas que lhe estiveste a expôr.

Se ele achar necessário irá propor-te um exame no ginecologista.



Se desejares, pede a alguém que te acompanhe.

A contracepção



A contracepção

O que é isso?

É um conjunto de métodos que permite a uma mulher e a um homem evitar uma gravidez, isto é, a concepção de uma criança.

Existem diferentes métodos contraceptivos, hormonais ou “barreiras” muito eficazes. Esta variedade permite escolher a contracepção que convém melhor a cada um/a.

Existem, igualmente, modos de contracepção ditos “naturais”, cuja utilização pode prevenir uma gravidez não desejada. Estes métodos não são seguros.



Actualmente estes métodos de contracepção não são ainda reembolsados pela “Caisse Nationale de Santé”. Em caso de dificuldades financeiras, dirige-te ao Planeamento Familiar.!

A contracepção hormonal

Como o seu nome indica esta contracepção contém hormonas.

Existem dois tipos de contracepção hormonal.

A contracepção contendo as duas hormonas femininas, estrogénio e/ou progesterona:

- A maioria das pílulas chamadas pílulas combinadas, ver página 27
- O anel vaginal, ver página 30
- O adesivo ou Patch contraceptivo, ver página 33

A contracepção contendo uma única hormona feminina, a progesterona:

- Algumas pílulas chamadas pílulas progestativas, ver página 27
- A injeção trimestral, ver página 34
- O implante contraceptivo, ver página 35
- O DIU (Dispositivo Intra Uterino Hormonal), ver página 36.

Cada um corresponde a necessidades diferentes, mas estes métodos têm pontos em comum:

- O seu modo de acção.
- As vantagens.
- Os inconvenientes.

Modos de acção

Existem três tipos de modos de acção que entram em jogo de forma diferente segundo o tipo de contracepção.

O bloqueio da ovulação

As hormonas passam na circulação sanguínea e impedem a ovulação.

O efeito “barreira” por aumento da espessura da mucosa

As secreções do colo do útero (**mucosa cervical***) tornam-se mais espessas sob os efeitos das hormonas (progesterona) e fazem barreira aos espermatozóides.

O efeito anti-implante ou anti-nidação

As hormonas da pílula diminuem a espessura da mucosa do útero (ou endométrio), de tal forma que um óvulo eventualmente fecundado não se pode lá implantar (não há nidação = não há gravidez).

Vantagens

- Eficaz a 100%, na condição de ser utilizado correctamente.
- Períodos menos abundantes.
- Períodos menos dolorosos.
- Períodos menos longos.
- Ciclos regulares, previsíveis (é verdade para a contracepção à base de estrogénio e de progesterona).
- Poucos efeitos secundários após alguns ciclos (irritabilidade, aumento de peso antes do início do período, dores de cabeça, tensão e sensibilidade dos seios, acne, diminuição do desejo sexual, etc.). Quando um ou outro destes efeitos não desejados persistir fala disso ao teu médico. Talvez devas trocar de pílula ou de método contraceptivo.
- Regresso à fertilidade imediatamente após parares de tomar a pílula.

Inconvenientes

- *Não protege contra o HIV/SIDA e outras doenças IST*
Só o preservativo protege contra as IST e impede a transmissão do HIV/SIDA.
- *Interferência entre tratamento médico e contracepção hormonal.*
Alguns medicamentos podem reduzir a eficácia dos contraceptivos hormonais e ser a razão de uma gravidez não desejada.

! *O esquecimento da tomada da pílula, é a principal causa de fracasso deste método contraceptivo. Pensa nisso!*

Trata-se principalmente de:

- alguns antibióticos,
- medicamentos para o tratamento da epilepsia,
- medicamentos para o tratamento da tuberculose,
- medicamentos anti-virais (HIV/SIDA),
- Hipericão (medicamentos naturais contra a depressão).

Em caso de prescrição de medicamentos não esqueças de informar o teu médico que estás a tomar um contraceptivo. Ele irá adaptar o teu tratamento ou informar-te das precauções particulares que deves tomar.

• *Contra indicações médicas à contracepção hormonal.*

A contracepção hormonal à base de estrogénios ou progesterona (pílula combinada, adesivo, anel vaginal) não é indicada em certas situações:

- antecedentes de **trombose*** ou outros acidentes vasculares
- tabagismo associado à idade (>5 anos)
- hipertensão
- **hiperlipemia***, **hipercolesterolemia***, **diabetes***
- algumas **enxaquecas***
- alguns cancros ginecológicos.

A maior parte das jovens mulheres não apresenta nenhuma contra-indicação e tem uma grande variedade de escolhas para decidir com o seu médico, sobre qual será a contracepção que mais lhe convém. Mas, no entanto, se achas que estás num dos casos citados em cima, se fores regularmente seguida, se seguirees escrupulosamente o teu tratamento, nada se irá opor à prescrição de um contraceptivo hormonal.

 Para permaneceres protegido/a durante uma troca de método de contracepção é necessário seguir sempre os conselhos do teu médico.

A PÍLULA TEM QUE SE TOMAR TODOS OS DIAS!



E À MESMA HORA!



A pílula contraceptiva, mais conhecida por “pílula”

O que é?

Apresenta-se sobre a forma de carteira, contendo, na maioria dos casos, 21 pílulas contraceptivas (raramente 22, por vezes 28).

Existem vários tipos de pílulas com dosagens hormonais e composições diferentes.

Quando esta contém os dois tipos de hormonas femininas, estrogénios e progesterona, é chamada “pílula combinada”. Quando esta apenas contém a progesterona é chamada de “progestativa”.

Com a ajuda do teu médico, encontrarás aquela que te convém melhor.

Como utilizá-la?

Qualquer que seja o número de comprimidos que contenha a carteira de pílulas, deves tomá-la todos os dias à mesma hora. É uma condição imperativa. São de facto, as doses regulares de hormonas que asseguram a sua eficácia.



Durante a pausa continuas eficazmente protegida contra uma gravidez indesejada

Carteira de 21 pílulas contraceptivas:

É de longe a mais utilizada. É preciso tomá-la durante 21 dias.

A toma da pílula interrompe-se depois durante 7 dias. Após alguns dias de paragem, o teu período aparece.

Após essa pausa de 7 dias começa uma nova carteira de pílulas.



Se comesas uma carteira a uma Segunda-feira, três semanas mais tarde, o teu primeiro dia de pausa será numa Segunda-feira. Após 7 dias de pausa começarás uma nova carteira de pílulas, sempre à Segunda-feira.

**Carteira de 22 pílulas contraceptivas:**

É preciso tomá-la todos os dias à mesma hora durante 22 dias. A única diferença é o número de dias de pausa: 6!

Após a pausa de 6 dias começa uma nova plaqueta de pílulas.

Carteira de 28 pílulas contraceptivas:

É o caso de todas as pílulas progestativas.

Tens de as tomar todos os dias, à mesma hora, durante 28 dias.

Não há pausas.

Quando uma carteira de pílulas acaba após 28 dias, recomeças uma outra.

**Pequena Cábula****Carteiras de 21 comprimidos:**

- 21 dias a tomar + 7 dias de pausa = 28 dias

Carteiras de 22 comprimidos:

- 22 dias a tomar + 6 dias de pausa = 28 dias

Carteiras de 28 comprimidos:

- 28 dias a tomar + 0 dias de pausa = 28 dias

Em que momento do ciclo menstrual devo começar a tomar a pílula pela primeira vez?

Para estares imediatamente protegida, debes tomar a primeira pílula no primeiro dia do teu período..

O que fazer se me esquecer de começar a minha nova carteira de pílulas?

- Começa-a assim que te apercebes disso.
- Utiliza imperativamente preservativos até ao próximo período.
- Se tiveste relações sexuais durante os últimos 5 dias, toma a pílula do dia seguinte o mais depressa possível (ver página 44).

Tenho problemas, não sei o que fazer?

- Sofres de sangramentos.
- O teu período não aparece.
- Já estás farta de tomar a pílula e queres trocar de método de contracepção.
- Andas a tomar outro medicamento.
- etc.

Acima de tudo não pares de tomar a tua pílula, fala antes disso ao teu médico!!!!



Vantagens da pílula

- Se comesças a pílula desde o primeiro dia do teu período estás protegida contra uma gravidez não desejada, incluindo durante os dias de pausa.
- Além disso tens todas as vantagens da contracepção hormonal (ver página 26).



Inconvenientes da Pílula

- Ela apresenta certas obrigações na sua utilização (uma toma diária a horas regulares).
- Fica atenta a outros inconvenientes da contracepção hormonal (ver página 26).

Pílula e tabaco

Fumar e tomar a pílula aumenta os riscos de trombose e outras doenças cardiovasculares. Se fumas muito é aconselhável que pares de fumar ou que escolhas outro método contraceptivo, de acordo com o teu médico.

Pílula, Álcool e Cannabis

O álcool e a cannabis não têm um efeito directo sobre a eficácia da tua pílula. Mas se consumes estes produtos vais correr mais o risco de esqueceres de tomar a pílula ou poderás vir a sofrer de problemas digestivos que influenciam a sua eficácia (vómito e diarreia).

Onde encontrá-la?

Encontra-se apenas à venda em farmácias com prescrição médica.

Preço

O seu preço varia entre 14€ e 32€, para uma caixa com três cartelas de pílulas.

O anel vaginal

O que é?

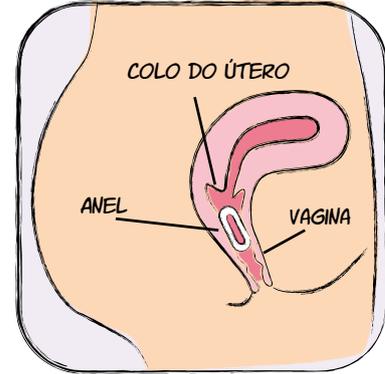
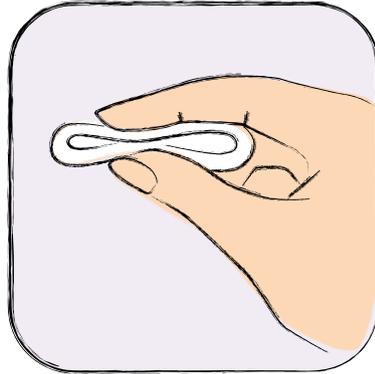
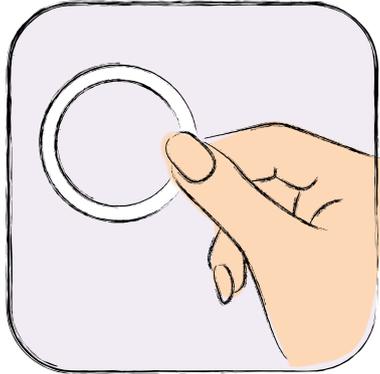
É um anel maleável e transparente que difunde, em contínuo, hormonas (estrogénio e progesterona) para o sangue através da parede vaginal.

Como utilizá-lo?

A sua inserção é tão fácil como colocar um tampão. O anel, sendo maleável, basta entalá-lo entre dois dedos, inseri-lo na vagina e empurrá-lo para o interior desta com o dedo, exactamente como um tampão. Se ainda o sentes, isso quer dizer que não está colocado de forma suficientemente profunda na tua vagina. Se o anel vaginal for colocado correctamente, o teu parceiro também não o irá sentir durante as relações sexuais.

O anel é compatível com o uso de um tampão.

Deves colocá-lo pela primeira vez entre o 1º e o 5º dia do teu ciclo.



 Se o colocaste no 1º dia estarás imediatamente protegida contra uma gravidez indesejada!

! Se não foi este o caso, deves utilizar um preservativo durante os 7 dias seguintes após teres colocado o anel, de modo a ficares protegida contra uma gravidez não desejada.

O anel vaginal deverá permanecer na tua vagina durante 3 semanas (21 dias) sem interrupção. Terminado esse tempo deverás retirá-lo e fazer uma pausa de 7 dias. Geralmente, o teu período aparece durante essa pausa. Após essa pausa deverás utilizar um novo anel vaginal.

Permanecerás igualmente protegida durante a pausa.

 Se a colocação do anel ocorreu a uma Terça-feira, deverás retirar o anel também a uma Terça-feira, e deverás recolocar um novo anel na Terça-feira seguinte.

O que fazer se não recoloquei o meu anel vaginal a tempo (1)? O que fazer se o meu anel vaginal ficou fora da minha vagina mais de 3 horas (2)?

- Assim que te apercebes:
- Insere um novo anel (1).
- Lava-o e repõe-o imediatamente no sítio (2).
- Utiliza preservativos durante 7 dias.
- Se tiveste relações sexuais nos últimos 5 dias toma a Pílula do Dia Seguinte o mais rápido possível (ver página 44).

O que fazer se me esqueci de retirar o meu anel vaginal após as 3 semanas?

Se o devias ter retirado há menos de uma semana:

- Retira-o.
- Não faças pausa.
- Recomeça um novo ciclo inserindo imediatamente um novo anel.

Se deixaste o anel vaginal mais do que uma semana no sítio:

- Retira-o.
- Não faças pausa.
- Recomeça um novo ciclo inserindo imediatamente um novo anel.
- Utiliza preservativos durante 7 dias.
- Se tiveste relações sexuais durante os últimos 5 dias, toma a Pílula do Dia Seguinte o mais rápido possível (ver página 44).



Se tiveres a menor dúvida, utiliza sistematicamente preservativos e informa-te junto do teu médico!



Vantagens do anel vaginal

- É pouco incómodo, uma vez que não necessitas de pensar na contracepção todos os dias, mas só de 3 em 3 semanas. Existe uma ampolheta electrónica gratuita fornecida pelo fabricante que te irá ajudar a pensar nisso.
- Contrariamente à pílula, continuarás protegida em caso de vómitos e/ou diarreia uma vez que as hormonas não passam para o estômago.
- Oferece igualmente todas as outras vantagens da contracepção hormonal.



Inconvenientes do Anel Vaginal

- Algumas mulheres podem achar este método incómodo. Se este é o teu caso não hesites em te aconselhares junto do teu médico.
- O seu prazo de validade é bastante curto, 4 meses após a sua compra. Será preferível conservá-lo no frigorífico.
- Atenção aos outros inconvenientes da contracepção hormonal (ver página 26).

Onde encontrá-lo?

É vendido exclusivamente em farmácias, mediante prescrição médica.

Preis

32€ por três anéis vaginais, ou seja, para 3 meses.

O adesivo contraceptivo

O que é?

É um adesivo quadrado, fino, de cor creme que difunde hormonas continuamente (estrogénio e progesterona) para o sangue através da pele.

Como utilizá-lo?

Deves colocá-lo pela primeira vez entre o 1º e o 5º dia do teu ciclo menstrual.

 **Se o colocaste no 1º dia, ficas imediatamente protegida contra uma gravidez não desejada!**

! Caso contrário deves utilizar um preservativo durante os 7 dias seguintes após teres colocado o adesivo para permaneceres protegida contra uma gravidez não desejada.

Deves colocá-lo num sítio seco, limpo, intacto e sem pêlos, seja no braço, na barriga, ou nas nádegas e num sítio diferente em cada semana.

! Não os coles nas mamas!

Não o deves decorar ou pintar!

Podes tomar duche, banho ou ir à sauna sem problemas. Mas não o retires durante a semana. Também não o troques de lugar durante a semana.

Um adesivo mantém-se eficaz durante 7 dias. Portanto vais necessitar de três por ciclo. Na quarta semana, fazes uma pausa (7 dias). Geralmente, é durante esse tempo que te aparece o período.

 **Permanecerás protegida durante a pausa.**



O que fazer se não troquei o meu adesivo a tempo?

- Assim que te apercebas que não o tens, aplica um novo.
- Utiliza um preservativo durante 7 dias.
- Se tiveste relações sexuais nos últimos 5 dias, toma a Pílula do Dia Seguinte o mais rápido possível (ver página 44).

O que fazer se o adesivo se descola, se as pontas se levantam ou se descolam parcialmente?

- **Ficou colado menos de um dia:**
 - Volta a colá-lo, carregando firmemente nele.
 - Se o descolar persiste, troca-o.
- **Permanece descolado mais do que um dia:**
 - Aplica imediatamente um novo adesivo.
 - Utiliza preservativos durante 7 dias.
 - Se tiveste relações sexuais nos últimos 5 dias toma a pilula do dia seguinte o mais rapidamente possível (ver página 44).



Vantagens do adesivo

- É pouco constrangedor ou incómodo. Não é preciso pensar na contracepção todos os dias, mas apenas durante um dia fixo por semana.
- Contrariamente à pilula, o adesivo protege-te de uma gravidez não desejada, apesar de vômitos e/ou diarreia, uma vez que as hormonas não passam pelo estômago.
- É fácil de utilizar.
- E ele oferece todas as outras vantagens da contracepção hormonal (ver página 26).

Inconvenientes do adesivo...

- É visível.
- Pode-se descolar.
- Em casos raros, pode provocar alergias na pele.
- Atenção aos outros inconvenientes da contracepção hormonal (ver página 26).

Onde encontrá-lo?

É unicamente vendido em farmácias, mediante prescrição médica.

Preço

35€ por 9 adesivos, ou seja, para 3 meses.

A “Injecção” Trimestral

O que é?

Trata-se de uma injecção à base de uma única hormona, a progesterona, aplicada nas nádegas.

Como utilizá-la?

A primeira injecção será feita nos 5 primeiros dias do ciclo menstrual. Ficarás protegida desde a primeira injecção contra uma gravidez indesejada. Todos os 3 meses, o médico dar-te-á uma nova injecção.



Vantagens da injeção

- É pouco incómodo. Não precisas de pensar na contracepção todos os dias, mas apenas de 3 em 3 meses.
- É barato.
- Oferece todas as vantagens da contracepção hormonal (ver página 26).



Inconvenientes da injeção

- Ausência do período, sangramentos irregulares (**spotting***) ou sangramentos contínuos são possíveis.
- O regresso à fertilidade é um pouco mais longo. É preciso esperar de 6 a 9 meses antes que uma gravidez volte a ser possível.
- O uso prolongado pode provocar **osteoporose***.
- Atenção aos outros inconvenientes da contracepção hormonal (ver página 26).

Onde encontrá-la?

É unicamente vendida em farmácias, mediante prescrição médica.

Preço

7€ por uma Injeção, ou seja, para 3 meses.

O Implante contraceptivo

O que é?

É uma barra mole do tamanho de um fósforo (3 cm comprimento, 2 mm de largura) que liberta em contínuo uma dose fraca de hormonas (progesterona) para o sangue.

Como utilizá-lo?

Após ter feito uma pequena anestesia local, o médico colocará o implante debaixo da pele, na face interna do braço, entre o 1º e o 5º dia do teu período. Em princípio, é uma intervenção simples e rápida. Podes sentir o implante através da palpação, mas ele é praticamente invisível. É eficaz durante 3 anos. No entanto, se desejares, o teu médico pode retirá-lo a qualquer momento. Este processo é feito igualmente sob anestesia local.



Vantagens do implante

- Protege eficazmente dentro das 24 horas após a sua colocação.
- Não é necessário pensar na contracepção durante os 3 anos seguintes.
- Oferece todas as outras vantagens da contracepção hormonal (ver página 26).



Inconvenientes do Implante

- Ausência do período, sangramentos irregulares (spotting) ou sangramentos contínuos são possíveis.
- Pode ficar uma pequena cicatriz após retirá-lo.
- Atenção aos outros inconvenientes da contracepção hormonal (ver página 26).

Onde encontrá-lo?

É unicamente vendido em farmácias, mediante prescrição médica.

Preço

Ronda os 125€, sem incluir a colocação, para 3 anos.



O dispositivo intra-uterino (D.I.U.)

O que é?

São pequenos tubos em plástico mole, rodeados de um mini fio de cobre ou de um pequeno reservatório de hormonas (progesterona) que o médico coloca no útero. O D.I.U. pode permanecer até 5 anos no mesmo sítio. Existem vários modelos, de diferentes formas e de diferentes tamanhos. O médico irá escolher aquele que te convém melhor.

Modos de acção

D.I.U. em cobre

Tem uma acção **espermicida***.

Modifica a mucosa do útero impedindo assim a nidação. No entanto, a ovulação continua a ocorrer como habitualmente.

D.I.U. hormonal

Como o seu nome indica, contém uma hormona, a progesterona. O D.I.U. actua da mesma forma como qualquer contraceptivo hormonal (ver página 26).

Modo de utilização

É colocado pelo teu médico no fundo do útero, de preferência nos primeiros dias do teu ciclo. O D.I.U. termina em um ou dois fios de nylon que saem do colo do útero para ser possível verificar se ele está bem colocado, ou retirá-lo no momento pretendido.

Pode ser retirado a qualquer altura do ciclo.

Se o D.I.U. está bem colocado não o deverás sentir. No entanto, pode ser que o teu parceiro sinta os fios durante as relações sexuais. Se isso causar algum problema contacta o teu médico.

! *Se sentes dores anormais e persistentes no fundo da barriga consulta o teu médico. O D.I.U. poderá ter-se deslocado no interior da cavidade intra-uterina.*

Vantagens do D.I.U. :

- Protege de uma gravidez não desejada logo a partir da sua colocação.
- Não tens necessidade de pensar no método contraceptivo todos os dias. O D.I.U. mantém-se durante 5 anos.
- É bem tolerado (poucos efeitos secundários após alguns ciclos).
- O regresso à fertilidade é possível assim que o retiras.
- Excepto os tratamentos prolongados com medicamentos anti-inflamatórios, não existe qualquer interacção medicamentosa que reduza a sua eficácia (D.I.U. em cobre).
- Existem poucas contra-indicações médicas.

! Inconvenientes do D.I.U. :

- Nos dias seguintes à colocação do D.I.U. pode ocorrer uma maior perda de sangue ou dores de barriga.

- Por vezes, e sobretudo nos primeiros ciclos após a colocação, o período pode ser mais abundante, mais prolongado e mais doloroso.
- No entanto, os D.I.U. impregnados de hormonas podem reduzir o aparecimento desse efeito. Podemos até esperar, após alguns meses, um desaparecimento completo do período.
- O D.I.U. em si não provoca infecções, mas a presença dos fios de nylon favorece a subida de infecções vaginais até às Trompas de Falópio.

Onde encontrá-lo?

O D.I.U. em cobre está disponível junto do teu ginecologista ou no Planeamento Familiar.

O D.I.U. hormonal está disponível em farmácias, mediante prescrição médica.

Preço

A partir de 15€, sem colocação, até 125€ para um D.I.U. hormonal, mas com uma duração de 5 anos.

Os métodos contraceptivos “barreiras”

Os preservativos

Existem diferentes métodos de contracepção para evitar uma gravidez indesejada, mas para te protegeres das IST, em particular do HIV/SIDA, não existe outra escolha: uma única solução, o preservativo masculino ou feminino.

O preservativo masculino (camisa de Vénus)

O que é?

É uma cinta muito fina em látex que se desenrola sobre o pénis em erecção. Existe também em poliuretano para as pessoas alérgicas ao látex.

Modo de acção

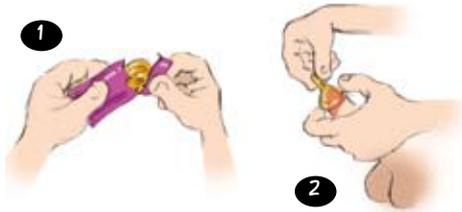
Impede a passagem do esperma para o corpo da/o parceira/o.

Modo de Utilização

Antes de utilizar:

- Verifica que a data de limite de uso (data limite de validade) que se encontra na embalagem, não está ultrapassada.
- Verifica se a embalagem está intacta. Não deve haver ar na embalagem (aperta delicadamente para verificar). Tem de existir um número de lote, uma sigla UE (União Europeia), OK ou NF (Norma Francesa).

! *Não necessitas de testar a impermeabilidade do preservativo enchendo-o com ar ou com água. Ele já foi testado!*



Como utilizá-lo?

- ! **Utiliza-o apenas uma só vez!**
- ! **Deve ser colocado antes que haja penetração!**

1. Aperta o preservativo sobre um dos lados da embalagem para evitar rompê-lo ao abrir.

Nunca abras a embalagem com os dentes ou com a tesoura. Desconfia das unhas, compridas ou curtas, das jóias, pois podem romper o preservativo.

Retira-o da embalagem empurrando-o de baixo para a abertura.

2. Para colocar o preservativo o pénis tem de estar em erecção. Coloca-o antes de haver penetração.

Coloca o preservativo sobre a glândula como se fosse um chapéu. Verifica que ele está pousado no “bom sentido”, isto é, a borda enrolada para o exterior, de modo a que possas desenrolar o preservativo ao longo do pénis. Para expulsar o ar entala o reservatório do pénis entre o polegar e o indicador. Verifica se o ar saiu todo.

Se não tiver reservatório aperta a ponta do preservativo, cerca de um 1 cm, antes de o desenrolares. Desenrola o preservativo sobre todo o



comprimento do pénis.

Continua a apertar o reservatório ou a ponta do preservativo até que este esteja completamente desenrolado.

3. Após a ejaculação retira o pénis enquanto ele está em erecção, segurando o preservativo na base do pénis.

De seguida, retira o preservativo e deita-o, após teres feito um nó, no caixote do lixo (e não na sanita ou na natureza).

- ! **Se utilizares um lubrificante escolhe absolutamente uma emulsão à base de água ou de silicone. Nunca utilizes matérias gordas (vaselina, creme nivea, manteiga, óleo ou azeite). Estas correm o risco de causar a ruptura do preservativo.**

! **Atenção!** *Desconfia dos preservativos vendidos nos distribuidores situados no exterior (ao sol). Não os conserves em locais que aquecem facilmente (no carro, por ex.). Diferenças drásticas de temperatura podem igualmente deteriorar o preservativo.*

Conselhos

Prevê sempre mais do que um preservativo para o que der e vier, mas utiliza sempre um de cada vez.

Testa tranquilamente o modo de utilização, o tamanho e a colocação do preservativo em tua casa, na tua intimidade, antes de o utilizares “de verdade”. Isso dar-te-á confiança para o dia “D”.

Para uma eficácia acrescida utiliza, como complemento, produtos espermicidas.

“Ele recusa usar um preservativo!” Muitas pessoas ainda aceitam fazer amor sem preservativo com medo de desagradar o/a seu/sua parceiro/a. No entanto, o sexo sem preservativo põe em risco os dois parceiros. Não te deixes ceder a pressões: ou é com ou então não é!

Vantagens do preservativo

- É uma protecção eficaz contra as IST, incluindo HIV/SIDA e contra uma gravidez não desejada – se as condições de utilização forem respeitadas.
- É barato, por vezes, gratuito.
- Protege-te imediatamente.
- É bem tolerado, excepto em casos raros de alergia ao látex.
- Encontra-se em venda livre, sendo muito fácil de obter.
- É fácil de utilizar.

! **Inconvenientes do preservativo**

- Necessita de precauções de utilização.
- É de utilização única.

Porque é que o preservativo se pode romper?

- O preservativo passou de prazo de validade.
- O preservativo é de má qualidade.
 - ausência de norma de controlo.
 - preservativo de fantasia
- O preservativo está deteriorado
 - exposto ao calor
 - arranhado
 - mal lubrificado: utilização de um produto gordo.
- Problemas de colocação.
- Preservativo colocado ao contrário.
- Preservativo sem reservatório.

Porque é que um preservativo se pode deslocar?

- Preservativo mal adaptado ao tamanho do pénis.
- Problemas de colocação:
 - pénis húmido.
 - ar que se encontra dentro do reservatório.
 - lubrificantes utilizados sobre o pénis..
- Problemas durante a relação.
 - relação prolongada, quando o pénis já não está suficientemente em erecção.
 - esquecer de pressionar fortemente o preservativo na base do pénis no momento de o retirar, o preservativo escorrega para o interior da vagina.

Onde encontrá-lo?

Podes encontrar preservativos em farmácias, no Planeamento Familiar, AIDSBERODUNG (aconselhamento sobre o HIV/SIDA), nos liceus, nas Maisons des Jeunes (casas dos jovens), nas grandes superfícies, nas bombas de gasolina, nos distribuidores em diversos locais (cafés, cinemas, discotecas, bares, etc. ...).

Preço

De 0 a 1,5€ cada (preservativos em poliuretano)..

O preservativo feminino

O Que é?

É uma espécie de cinta em poliuretano que é inserida na vagina.

O preservativo feminino está munido de um anel maleável em cada extremidade. O anel interior, situado do lado em que está fechado, serve

para inserir e manter o preservativo no interior da vagina. O anel exterior, maior, recobre os órgãos genitais externos. Embalado individualmente e previsto para uso único, este método contraceptivo já se encontra lubrificado.

Modo de Acção

Impede a passagem do esperma para o interior do corpo da parceira.

Modo de Utilização

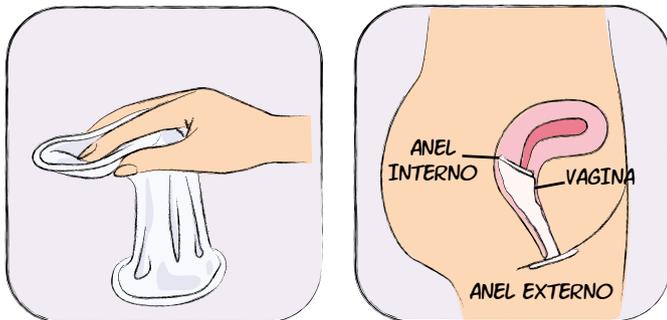
Antes de o utilizar:

1. Verifica na embalagem se a data limite de utilização não foi ultrapassada.
2. Verifica se a embalagem está intacta. Deve conter um número de lote, uma sigla U.E. (União Europeia), O.K. ou N.F. (Norma Francesa).

Como utilizá-lo?

- Antes de introduzires o preservativo feminino escolhe uma posição confortável, de pé, com uma perna sobre uma cadeira, ou deitada.
- Pega no anel interno, entala-o entre dois dedos e insere-o na vagina da mesma forma que um tampão.
- Certifica-te de que o preservativo não está torto ou enrolado.
- Insere o teu dedo no interior do preservativo e empurra o anel até ao fundo da vagina.
- Verifica se o anel externo cobre os teus órgãos genitais externos.
- Guia o pénis do teu parceiro para o interior do preservativo.
- Para retirar o preservativo, torce o anel externo e retira devagar o preservativo para fora da vagina.
- Deita-o para o caixote do lixo (e não para a sanita)!

COMO SEGURAR O PRESERVATIVO FEMININO PARA COLOCÁ-LO NA VAGINA



! Atenção

Nunca abras a embalagem com os dentes ou com a tesoura. Desconfia das unhas compridas ou curtas, das jóias, pois podem romper o preservativo.

Não utilizes um preservativo feminino em simultâneo com um preservativo masculino. Não necessitas de testar a impermeabilidade do preservativo enchendo-o com ar ou com água. Ele já foi testado!

Utiliza-o apenas uma só vez!

Não utilizes matérias gordas (vaselina, creme nivea, manteiga, óleo ou azeite) como lubrificante. Estas correm o risco de te deteriorar o preservativo. Escolhe de preferência uma emulsão à base de água ou de silicone.

💡 Conselhos

Testa tranquilamente o modo de utilização em tua casa.

Para uma eficácia acrescida utiliza, em complemento, produtos espermicidas (ver página 42).

💡 Vantagens do preservativo feminino

- É muito eficaz.
- Protege das IST, incluindo o HIV/SIDA, assim como de uma gravidez não desejada.
- Contrariamente ao preservativo masculino, este não necessita ser retirado imediatamente após a ejaculação.
- Pode ser colocado até 8 horas antes de uma relação sexual.

! Inconvenientes do preservativo feminino

- É de utilização única.
- Pode ser difícil de inserir e necessita que a mulher conheça bem o seu corpo.
- Durante uma relação sexual, o anel externo pode emitir ruídos particulares que podem ser incómodos.

Onde encontrá-lo?

Encontra-se disponível nas farmácias.

Preço

Entre 6 a 7€ por cada três preservativos femininos.

Outros métodos contraceptivos “barreiras”

! *Estes métodos não protegem contra o HIV/SIDA. Apenas o preservativo é eficaz.*

A taxa de insucesso destes métodos “barreiras” em relação a uma gravidez não desejada é elevada, caso sejam mal utilizados.

 *Estes métodos não apresentam riscos para a saúde e têm muito poucas contra-indicações medicamentosas.*

 *É preciso combinar estes diferentes métodos entre eles para aumentar a sua eficácia.*

O diafragma

É uma membrana em látex ou poliuretano em forma de cone.

É colocado na vagina antes da relação sexual para cobrir o colo do útero. Faz “barreira” contra os espermatozóides. Torna-se indispensável utilizá-lo com um creme espermicida para poder aumentar a sua eficácia.

Existem diferentes tamanhos de diafragma. O médico determinará qual o que te convém melhor numa consulta durante a qual te explicará a melhor forma de o colocares, o seu modo de utilização e como o preparar, uma vez que este é reutilizável.

É preciso guardá-lo várias horas após a última relação sexual e depois retirá-lo, puxando-o suavemente com o dedo indicador. Enquanto estiver colocado não deves utilizar sabão para te lavares.

É necessário encomendá-lo na farmácia. O seu preço ronda os 30€.

Os espermicidas

Espermicida quer dizer “assassino de espermatozóides”.

Estes produtos contraceptivos são introduzidos na vagina antes da relação sexual com o intuito de destruir os espermatozóides.

Os espermicidas apresentam-se sob a forma de creme, óvulos, esponjas ou tampões impregnados.

É importante ler atentamente o modo de utilização (forma de o colocar, duração da protecção, higiene íntima, etc.).

 *Não têm efeito nocivo sobre uma eventual gravidez.*

Encontram-se disponíveis em farmácias sem necessitar de prescrição médica e até em alguns hipermercados. O preço é variável.

Os métodos contraceptivos “naturais”

! *Nenhum destes métodos protege contra o HIV/SIDA e outras IST. Apenas o preservativo é eficaz.*

! *A taxa de insucesso em relação a uma gravidez não desejada é muito elevada.*

 *É necessário associá-los a métodos de contracepção “barreiras” (preservativo, espermicida) (ver página 37 e 42).*

 *Estes métodos não apresentam qualquer tipo de contra-indicações médicas nem riscos para a saúde.*

O coito interrompido

O princípio: o homem retira o pénis da vagina antes da ejaculação.

A realidade: os espermatozoides podem conseguir passar para o interior da vagina se o homem ejacular perto da entrada desta. Além do mais, o líquido que escorre da glândula antes da ejaculação (gotas do prazer) já pode conter espermatozoides.

! *A retirada ou coito interrompido acarreta, portanto, um grande risco de gravidez não desejada.*

Os métodos baseados na observação do ciclo feminino.

O princípio: trata-se de detectar a fase fértil do ciclo e abster-se de ter relações sexuais durante esse período.

Este método é constrangedor e supõe um bom conhecimento do corpo, uma grande disciplina e a aceitação de períodos de abstinência e nem sempre são seguros.

O método da medição da temperatura

Este método consiste em detectar o momento da ovulação ao medir todos os dias a temperatura corporal, todas as manhãs ao acordar, antes de se levantar da cama. Durante a ovulação a temperatura corporal aumenta um grau até ao período seguinte.

Assim, é necessário que te abstenhas de ter relações sexuais desde o início do período até ao 2º dia após a subida da temperatura. Ainda assim, uma relação sexual antes da ovulação, pode produzir uma fecundação, uma vez que a duração de um espermatozoide pode ir para além dos 6 dias.

Porém, somente esta “precaução” não é suficiente para assegurar a eficácia do método, pois a curva da temperatura pode ser influenciada por diversos outros factores, tais como o stress, uma doença, exames, uma desilusão amorosa, medicamentos, etc. Uma leve subida da temperatura não significa portanto que a ovulação ocorreu, mas poderá corresponder a outras diversas causas.

! *O método da temperatura comporta, deste modo, um grande risco de gravidez.*

Os outros métodos

O método do Calendário, dito “Método Ogino-Knauss”, através da observação da duração dos ciclos e o método de observação do muco cervical, assentam sobre o mesmo princípio: saber detectar os dias férteis. Ainda assim, existe uma grande possibilidade de ocorrerem erros.

O mesmo acontece com o método “Billings” que associa os métodos da temperatura e da observação do muco cervical.

Os métodos “Naturais” podem ser utilizados por mulheres para quem a ideia de engravidar não se torna problemática.

Dito de outra forma, estes métodos são mais eficazes para quem deseja ter uma criança e não como um método contraceptivo.

Contracepção de urgência

A pílula do dia seguinte

O que é?

A pílula do dia seguinte é um método de urgência excepcional. Um desenrasque em caso de acidente!

Este método não substitui a contracepção regular.

Quando e como utilizá-la?

Utiliza uma contracepção de urgência:

- Após uma relação não protegida.
- Após uma contracepção que falhou (esquecimento da pílula, ruptura do preservativo, descolar do adesivo, perda do anel vaginal, etc.)

! *Deves tomar a Pílula do Dia Seguinte o mais rapidamente possível! Mesmo que possa ser eficaz até às 72 horas e, numa medida mais restrita, até às 120 horas, não deves esperar, pois as hipóteses de evitar uma gravidez não desejada diminuem à medida que o tempo vai passando.*

! *Se surgirem vômitos nas 3 horas após a toma da pílula, é necessário voltar a ingerir uma outra pílula.*

No Luxemburgo, a Pílula do Dia Seguinte, apresenta-se numa carteira contendo somente **1 comprimido**.

 *O modo de utilização da pílula pode variar de uma marca para a outra ou de um país para o outro, dependendo da forma como o produto foi colocado no mercado.*

Deste modo, recomenda-se que leias a posologia que acompanha o medicamento. Pede também conselho a um/a médico/a ou ginecologista, na farmácia ou no Planeamento Familiar.

A pílula do dia seguinte pode ser tomada em qualquer momento do ciclo.

! *Após a utilização da contracepção de urgência, utiliza o preservativo até que volte o período. Escolhe depois o método de contracepção regular que te convém melhor.*



A pílula do dia seguinte pode modificar o teu ciclo. O teu período pode vir mais cedo ou mais tarde do que o habitual. No entanto, se tens um atraso no teu período de mais de uma semana, ou se o teu período te parece diferente, faz um **teste de gravidez***.

A pílula do dia seguinte não é uma pílula abortiva!

Não tem qualquer efeito sobre uma gravidez em curso.

Não leva a uma malformação do feto e também não afecta o desenvolvimento da criança que vai nascer.

Vantagens da pílula do dia seguinte

- A pílula do dia seguinte é um método de desenrasque em caso de relação sexual não protegida. Pode evitar uma gravidez não desejada.

Quanto mais cedo a tomares, mais ela será eficaz!

ONTEM FIZ AMOR SEM
PROTECÇÃO, TENS UMA PÍLULA
DO DIA SEGUINTE?

ANDA, VAMOS AO
PLANEAMENTO FAMILIAR; ATÉ
É GRATUITO.



Inconvenientes da pílula do dia seguinte

- Não é eficaz a 100%.
- Não protege contra uma gravidez não desejada nas relações sexuais seguintes.
- Não protege contra IST, nem contra HIV/SIDA. Em função das circunstâncias da relação sexual não protegida, recomenda-se que faças um teste de despistagem de HIV/SIDA (ver página 54).
- Pode causar náuseas, vômitos, dor de cabeça e de barriga.

Onde encontrá-la?

Encontra-se em venda livre (sem prescrição médica), nas farmácias, ou disponível gratuitamente no Planeamento Familiar.

Preço

Mais ou menos de 8 - 10€ nas farmácias.

Inserção de urgência de um D.I.U.

Durante os 5 primeiros dias após uma relação sexual não protegida, a inserção de um D.I.U. é possível. Este irá impedir a implantação do óvulo fecundado no útero (ver modo de acção dos D.I.U. página 36).

É um método menos prático e bem mais caro do que a Pílula do Dia Seguinte, mas a sua eficácia é muito elevada. Além do mais, o D.I.U. uma vez aplicado, pode servir de contracepção regular.

Gravidez não desejada

Gravidez não desejada

Medo de estar grávida?

Tiveste relações não protegidas ou mal protegidas.

Há menos de 5 dias?

Toma, assim que possas, uma contracepção de urgência. A pílula do dia seguinte encontra-se disponível gratuitamente no Planeamento Familiar. É vendida em farmácias sem prescrição médica. Atenção, quanto mais cedo a tomares, mais eficaz ela é! (ver página 44).

Se, no entanto, o teu período não vem como habitualmente, faz um teste de gravidez com as primeiras urinas da manhã. Poderás fazer gratuitamente o teste de gravidez no Planeamento Familiar, comprá-lo em farmácias ou nas grandes superfícies.

Há mais de 5 Dias?

É demasiado tarde para uma contracepção de urgência.

Infelizmente, para que o resultado de um teste de gravidez seja fiável, é preciso esperar pelo menos 15 dias após a relação não protegida, ou um atraso do período de alguns dias. Poderás fazer gratuitamente o teste de gravidez no Planeamento Familiar, comprá-lo em farmácias ou nas grandes superfícies.

O resultado é negativo.

No entanto, existem várias coisas que podes fazer para evitar, no futuro, momentos de angústia:

- Se não utilizas um método de contracepção regular, chegou o momento de falares com um médico ou no Planeamento Familiar.
- Se já utilizas um método de contracepção, mas tens tendência a esquecer-lo, chegou o momento de falares disso para que possas encontrar um método que te convenha melhor.



JÁ NÃO TENHO
O PERÍODO HÁ 2
MESES,
DOIEM-ME OS
PEITOS,
TENHO ENJOOS,
VONTADE DE
MORANGOS EM PLENA
NOITE...
O QUE É QUE VOU
FAZER AGORA?

O resultado é positivo

Este problema diz respeito aos dois parceiros.

Fala disso a uma pessoa de confiança, se for possível aos vossos pais. Ambos podem também contactar um médico ginecologista ou ir ao Planeamento Familiar para falar desta situação e encarar o futuro.

Tomar uma decisão nesta situação nunca é fácil. Procura(em) ajuda! Se decides continuar com a gravidez, o acompanhamento médico regular por um ginecologista torna-se imperativo. Existem vários serviços que dão apoio às jovens mães e aos jovens pais.

Se, no fim da gravidez, ambos não se sentem com capacidade de assumir a responsabilidade de uma criança, existe a possibilidade de permitir a sua adopção. É uma decisão difícil e dolorosa que requer o apoio e conselhos atentos de um profissional.

Se decidires interromper a gravidez, é possível pensares em abortar.

O Aborto

O aborto é a interrupção voluntária da gravidez (IVG). A lei luxemburguesa autoriza em certas circunstâncias:

- Quando a continuidade da gravidez ou as condições de vida que rodeiam o nascimento da criança provocam um grande risco de colocar em perigo a saúde física ou psíquica da mulher grávida.
- Quando existe o risco sério de que a criança que vai nascer possa vir a sofrer de uma doença grave, de malformações físicas ou de alterações psíquicas importantes.
- Quando a gravidez pode ser considerada como sendo a consequência de uma violação.

Nestas circunstâncias, a IVG é autorizada durante as primeiras 12 semanas de gravidez.

Se dois médicos constatam que existe uma ameaça grave para a vida da mulher grávida ou para a criança que vai nascer, a IVG pode ser praticada para além deste prazo.

No Luxemburgo, para que uma menor possa abortar, necessita da autorização escrita do representante legal (um dos pais ou tutor).

A lei prevê um período de reflexão de uma semana após a primeira consulta. Reflecte sobre a tua situação actual, sobre as tuas prioridades, sobre os teus projectos futuros, sobre a vossa relação. O teu parceiro deverá fazer o mesmo. Mais uma vez, fala disso com adultos e profissionais de confiança que vão saber escutar-te e orientar-te na tua reflexão.

Quanto mais avançado estiver o estado de gravidez, mais elevados são os riscos de surgirem complicações. Existem diferentes métodos de

interrupção de gravidez. Alguns são só possíveis de aplicar nas 7 primeiras semanas (49 dias).

Terminado este prazo, outras técnicas podem ser encaradas, mas também estas dentro de um período de tempo limitado.

Para escolher a técnica que te convém melhor não hesites em falar com um médico ou no Planeamento Familiar.

Porém, não caberá aos outros decidir por ti se deves ou não ter a criança. É uma decisão que pertence apenas a ti. Ninguém tem o direito de te julgar e/ou de te culpabilizar.

Uma IVG não vai pôr em causa a possibilidade de poderes vir a ter filhos mais tarde.

Se decides finalmente interromper a tua gravidez, pede ao teu parceiro ou a uma pessoa de confiança para te acompanhar.

Nas circunstâncias previstas pela lei, a IVG é reembolsada pela “Caisse Nationale de Santé”.

Em todos os casos, para proteger a tua saúde, a IVG deve ser aplicada mediante um quadro médico (com ou sem hospitalização) e num prazo o mais curto possível.

Não hesites em dirigir-te ao Planeamento Familiar ou a um médico de confiança.

As infecções sexualmente transmissíveis (IST)



As infecções sexualmente transmissíveis (IST)

O que são?

As Infecções Sexualmente Transmissíveis ou IST são doenças que, como o seu nome indica, podem ser transmitidas entre parceiros através de diversas formas de relações e contactos sexuais (genitais, orais ou anais).

Algumas IST transmitem-se apenas através de relações sexuais (**sífilis***, **clamídia***, HIV/SIDA, etc.). No entanto, podemos ser infectados com certas IST que não têm como causa uma relação sexual, por exemplo as **micoses*** (fungos), as **verrugas***, os **herpes***, a **Hepatite B***.

Como reconhecer as IST?

Existem sinais de alerta. Em geral, ou pica, ou arranha, ou arde!

! Estes sintomas são, geralmente, sinais de uma IST, mas nem sempre! Só um médico poderá fazer um diagnóstico. É preciso consultar o mais rápido possível um médico para evitar as complicações.

! Atenção, certas IST passam despercebidas (sem sintomas exteriores, tais como a clamídia e a hepatite B), sendo apenas detectáveis numa consulta médica. Só um acompanhamento médico permite a despistagem e o tratamento destas doenças ou infecções.

Se tens uma vida sexual activa, consulta regularmente o teu médico.

A maior parte das IST, excepto a SIDA que não tem cura, tratam-

se facilmente (excepção para a hepatite B). É muito importante que o tratamento seja iniciado o mais rápido possível para que as infecções não se propaguem. Todas as pessoas com quem tiveste relações sexuais também devem ser seguidas e/ou tratadas.



Existe uma vacina contra a hepatite B, esta é reembolsada pela “Caisse Nationale de Santé”.



Novidade! Existe uma vacina contra certos virus do papiloma humano (HPV*).

Existem vários tipos de **HPV***, mas dois deles estão particularmente implicados em mais de 70% de cancro do colo do útero. A nova vacina protege-te contra este dois tipos de HPV.

As vacinas são reembolsadas pela “Caisse Nationale de Santé” para as jovens dos 12 aos 17 anos.

Informa-te junto do teu médico.

Como evitar as IST?

1 e 1 só solução, o preservativo masculino ou feminino!

Como interromper a cadeia de transmissão?

1. Em caso de IST segue o tratamento tal e qual ele foi prescrito até ao final, mesmo se os sintomas desaparecerem.
2. Fala disso ao(s) teu(s)/tua(s) parceiros(as) para que ele(a)/eles(as) também possam ser examinados e tratados o mais cedo possível.
3. Em caso de relações sexuais, utiliza sempre um preservativo.

! Após uma IST não ficas imune contra essa doença. Podes “apanhar” várias vezes a mesma infecção, sobretudo se o teu(s)/tua(s) parceiro(s)/parceira(s) não foram tratado(s)/tratada(s).

O uso de preservativo É O ÚNICO meio para evitar as IST e diminuir, deste modo, a possibilidade de se propagarem!

A SIDA OU AIDS

O que é?

O vírus responsável pela SIDA (**S**índrome de **I**munodeficiência **A**dquirida, AIDS em Inglês), chama-se **V**írus da **I**munodeficiência **H**umana ou VIH (ou HIV em Inglês).

Quando o VIH entra no organismo, ataca o sistema imunitário encarregue pela sua defesa e enfraquece-o progressivamente. Quando o corpo já não consegue mais combater eficazmente os ataques dos micro-organismos, infeções ou cancro invulgares declaram-se. É aquilo a que chamamos o estado de SIDA.

A SIDA é, de facto, a etapa mais grave e mais avançada da infecção pelo VIH.

Não existe tratamento capaz de destruir o vírus e, portanto, capaz de curar. A única solução será, deste modo, a prevenção.

Os métodos de transmissão

Quando uma pessoa é portadora do VIH, o vírus encontra-se presente em grandes quantidades nos seguintes líquidos corporais:

- no sangue,
- no esperma,
- nas secreções vaginais,
- no leite materno.

Também podemos encontrar vestígios do vírus em outros líquidos do corpo, tais como, a saliva, as lágrimas, o suor, a urina e as fezes. No entanto, a concentração do vírus é tão fraca que é impossível transmiti-lo através destas substâncias. Por exemplo, seria necessário estar em



contacto com cerca de 4 a 5 litros de saliva contaminada para se correr o risco de ficar infectado.

Existem três vias únicas de transmissão:

- **A transmissão sexual**

Acontece durante as relações sexuais sem preservativo com penetração anal ou vaginal. Uma única relação sexual com uma pessoa portadora de VIH é suficiente para que fiques contaminado.

Em caso de relações com a boca/sexo masculino ou feminino os riscos são menores, mas existem. As mucosas da boca podem ser uma passagem para o VIH, sobretudo se existem pequenas lesões (aftas, irritação das gengivas) e/ou se a mulher está com o período.

Os acessórios eróticos que servem às práticas sexuais também podem transmitir o vírus, torna-se necessário equipá-los de um preservativo que deverá ser trocado após cada utilização.

- **A transmissão sanguínea**

A injeção de drogas por via intravenosa constituiu um risco de transmissão do vírus. Nunca se deve partilhar seringas ou material utilizado para a preparação de drogas. É imperativo a utilização de uma nova seringa para cada injeção.

O vírus pode-se transmitir em caso de ferimento com um objecto sujo com sangue fresco contaminado (lâminas de barbear, seringas).

As tatuagens, os piercings ou a acupunctura, bem como os tratamentos que possam ferir a pele comportam riscos de contaminação se as regras de higiene e de utilização única de material não forem respeitadas.

Actualmente, as medidas de segurança são tais que a transmissão do

VIH através de transfusões sanguíneas é praticamente nula na Europa Ocidental.

Três factores têm de existir para que uma contaminação seja possível:

1. Presença de vírus (sangue, esperma, secreções vaginais).
2. Acção de esfregar/friccionar/pressionar (por exemplo, penetração).
3. Porta de entrada (mucosa, ferida aberta).

- **Transmissão da mãe para a criança**

Quando uma mulher é portadora de VIH, a gravidez, o parto e o aleitamento materno acarretam riscos de transmissão do vírus para a criança.

Quando é que existe risco zero de transmissão?

Nenhuma contaminação pode ocorrer através da saliva, das lágrimas ou de uma picadela de mosquito.

! *Não existe risco de contaminação pelo VIH ao partilhar refeições, a louça, a roupa, ao beber do mesmo copo, ao utilizar as instalações sanitárias ou a banheira, ou ainda ao beijar ou tocar uma pessoa portadora de VIH.*

Como se proteger?

- Evita todo e qualquer contacto com as secreções sexuais ou com o sangue de uma pessoa contaminada.
- Utiliza sempre um preservativo (ver página 37).
- Nunca partilhes material de injeção.
- Não faças nenhum piercing, nenhuma tatuagem sem garantias de que todo o procedimento engloba material esterilizado.

Como saber se és portador(a) do VIH?

- Faz um teste de despistagem.

O teste de despistagem

Na linguagem corrente, o teste de despistagem dos anticorpos anti-VIH é chamado o Teste da SIDA. Este teste detecta a presença de anticorpos que foram produzidos em resposta à introdução do vírus no corpo. Este teste não detecta outras doenças infecciosas. É preciso contar, em média, com 3 a 6 semanas, em casos raros até 3 meses, antes do teste poder detectar os anticorpos. Deste modo, o resultado de um Teste de Despistagem anti-VIH não é completamente fiável antes dos 3 meses da última situação de risco vivida por ti.

Dirige-te ao teu médico. Ele poderá prescrever-te uma análise sanguínea.

O Teste de Despistagem é gratuito, anónimo e sem receita médica.

- Centre Hospitalier du Luxembourg (CHL).
- Laboratoire National de Santé (LNS).

Ser Seronegativo VIH

Se o teste der negativo, isso quer dizer que os anticorpos anti-VIH não podem ser detectados pelo teste. Ou tu não estás infectado(a), ou o teste foi feito demasiado cedo após a exposição a uma situação de risco. Recomenda-se fazer um segundo teste 3 meses após a última relação sexual de risco de modo a que o resultado seja fiável a 100%.

Ser Seropositivo VIH

Isso quer dizer que és portador do vírus e podes vir a desenvolver a doença de SIDA. Agora és contagioso(a) e podes infectar outras pessoas, nomeadamente, o(s)/a(s) teu(s)/tua(s) parceiro(s)/parceira(s) durante relações sexuais não protegidas. De facto, a partir do momento em que uma pessoa está contaminada pelo VIH, pode transmitir o vírus, apesar de não sentir nenhum sintoma em particular ou de não apresentar qualquer sinal de doença.



Deves, qualquer que seja a situação, proteger o(s)/a(s) teu(s)/tuas(s) parceiro(s)/parceira(s) utilizando sempre um preservativo durante as relações sexuais e ser acompanhado(a) e tratado(a) por um médico especialista de doenças infecciosas.

O tratamento da SIDA

Os tratamentos actuais não eliminam totalmente o vírus e não permitem, portanto, curar-te da doença.

Os remédios utilizados são, a maior parte das vezes, administrados em multi-terapias (associação de vários medicamentos) geralmente 3 medicamentos em simultâneo. É por isso que falamos de tri-terapias. Estes tratamentos melhoram as condições de vida dos doentes.

Mas são muito constrangedores e acarretam numerosos efeitos secundários. Devem ser tomados para o resto da vida.

 **A AIDSBERODUNG da Cruz Vermelha é especializada em acompanhamento de pessoas seropositivas ou que desenvolveram a doença da SIDA.**

Actualmente, uma infecção por VIH é incurável.

Existe algum tratamento de urgência contra o VIH?

Sim e Não

Sim, este tratamento chama-se “Post Exposure Prophylaxis” ou “Profilaxia Pós Exposição” (PEP).

A PEP tem como objectivo impedir que uma pessoa se torne seropositiva.

! Esta terapia deve ser iniciada nas horas a seguir à suposta transmissão e não deve ir além das 72 horas.

Após uma situação de alto risco é necessário contactar imediatamente o Centre Hospitalier du Luxembourg:

☎ 44 11 83 48 durante as horas de expediente.

☎ 44 11 27 30 após as horas de expediente.

☎ 44 11 63 06 para uma consulta.

Vai ser necessário tomar vários medicamentos ao mesmo tempo durante 4 semanas. A PEP apresenta efeitos secundários importantes.

Não, porque no caso de transmissão do vírus, a PEP não garante a 100% que a infecção não ocorra. Não existe qualquer medicamento definitivo para a infecção pelo VIH.



Moradas Úteis

Planning Familiar - Luxembourg

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
☎ 48 59 76

info@planningfamilial.lu
www.planningfamilial.lu

Horários de abertura:
Seg.-Ter.-Qua. das 9h às 17h
Quinta das 10h às 18h
Sexta das 11h às 17h

Planning Familiar - Ettelbrück

18, av. J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbrück
☎ 81 87 87
ettelbruck@planningfamilial.lu

Horários de abertura:
Segunda das 9h às 13h
Ter.-Sex. das 13h às 17h

Planning Familial – Esch/Alzette

Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch/Alzette
☎ 54 51 51

esch@planningfamilial.lu

Horários de abertura:
Segunda das 8h às 12h
Ter.-Sex. das 14h às 18h

Aidsberodung

94, bvd Patton
L-2316 Luxembourg
☎ 40 62 51

info@aids.lu
www.aids.lu
www.croix-rouge.lu

Horários de abertura:
Seg.-Sex. das 8h30 às 12h e das 14 às 18h

Police Grand-Ducale - Police Judiciaire

Protection de la Jeunesse
24, rue de Bitbourg
L-2597 Luxembourg
☎ 4997 6130
☎ 113

Teste de despistagem do HIV gratuito e anónimo

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Unité 20 (2ndo andar)

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

☎ 44 11 83 48 Seg.-Sex. das 7h às 15h

☎ 44 11 27 30 fora das horas de expediente

Laboratoire National de Santé (LNS)

42, rue du Laboratoire

L-1911 Luxembourg

☎ 49 11 91-339

Horários de abertura:

Seg.-Sex. das 8h às 16h

Tratamento HIV de urgência

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Unité 20 (2ndo andar)

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

☎ 44 11 30 91 Seg.-Sex. das 7h às 15h

☎ 44 11 27 30 fora das horas de expediente

Outras moradas úteis para os jovens e os seus pais

Ministère de la Santé

Division de la Médecine Préventive et Sociale

Villa Louvigny – Allée Marconi

L- 2120 Luxembourg

☎ 24 78 56 14 / 24 78 55 44

Jugend an Drogenhëllef - Luxembourg

93, rue d'Anvers

L-1130 Luxembourg

☎ 49 10 40-1

www.jdh.lu

MSF Solidarité Jeunes

21, rue Michel Rodange

L-2430 Luxembourg

☎ 48 93 48

www.msf.lu

12345 Kanner-Jugendtelefon

www.12345kjt.lu

PSY-Jeunes

17, rue Glesener

L-1631 Luxembourg

☎ 49 51 32-1

www.croix-rouge.lu sous la rubrique «Jeunesse»

Info Viol – Violência sexual

☎ 49 58 54

Meederchershaus (casa das raparigas)

B.P. 1024

L-1010 Luxembourg

☎ 29 65 65

Centre de médiation- informations juridiques

(Centro de mediação-informações jurídicas)

24-26 Place de la Gare (Galerie Kons)

L-1616 Luxembourg

☎ 26 29 32 50

www.mediation.lu

ALUPSE -DIALOGUE

8, rue Tony Bourg

L-1278 Luxembourg

☎ 26 18 48-1

www.alupse.lu

**Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand
(Comité para os direitos da criança)**

2, rue du Fort Wallis

L-2714 Luxembourg

☎ 26 123 124

www.ork.lu

La Ligue Médico-Sociale

2, rue G. C. Marshall

L-2181 Luxembourg

☎ 48 83 33-1

www.ligue.lu

Informação e encomenda de catálogos

info@planningfamilial.lu

yolande.wagener@ms.etat.lu

Léxico

Amenorreia: ausência de período.

Anamnese: conjunto de informações fornecidas pelo paciente ao seu médico dizendo respeito à sua história médica, da sua família, a história da sua doença ou dos sintomas que o levaram a consultar um médico.

Anilingus: estimulação do ânus pela língua.

Caracteres Sexuais: os caracteres sexuais primários, ou seja, os órgãos sexuais que estão presentes desde o nascimento. Os caracteres sexuais secundários distinguem os indivíduos dos dois sexos, mas, à diferença dos caracteres sexuais primários, estes não participam directamente no sistema reprodutor. Aparecem durante a puberdade.

Citologia de Despistagem: exame que permite despistar as infeções sexuais e lesões pré-cancerígenas ou cancerígenas do colo do útero.

Clamídia: bactéria transmitida através do contacto sexual não protegido. É responsável de uma das infeções sexuais transmissíveis mais frequentes. Na maioria das vezes não provoca nenhum sintoma. Na ausência de tratamento pode causar uma esterilidade tubular (por obstrução das Trompas) e aumentar o risco de gravidez extra-uterina.

Clítoris: pequeno órgão erétil da vulva. Um dos centros de prazer da mulher.

Coito: penetração sexual do pénis na vagina (coito vaginal), na boca (coito bucal) e no ânus (coito anal).

Corpo Lúteo ou corpo amarelo: é uma formação temporária no interior do ovário. Resulta da transformação do folículo que libertou o ovócito durante a ovulação. Este corpo amarelo, que se forma na segunda parte do ciclo menstrual, tem por objectivo produzir a progesterona, cuja função é a de manter estável a mucosa uterina destinada a acolher o embrião

durante a nidação. Se nenhuma nidação ocorrer durante o ciclo menstrual, o corpo Lúteo (ou amarelo) pára de produzir a progesterona e desencadeia a menstruação.

Cunnilingus: estimulação do sexo feminino através da língua.

Desfloração: ruptura ou rompimento do hímen durante uma primeira relação sexual nas raparigas; perda de virgindade, termo utilizado com mais frequência para os rapazes.

Diabetes: doença crónica devido à falta de insulina, levando a um grande aumento do nível de açúcar no sangue (Hiperglicemia) tendo, na maioria dos casos, consequências graves para o coração, os vasos sanguíneos, os rins, os olhos...

Ejaculação: expulsão de esperma pela uretra. É provocada por estimulações repetitivas do pénis no momento das relações sexuais ou durante a masturbação.

Ejaculação Nocturna: durante a noite o homem tem, por vezes, sonhos eróticos que são acompanhados de uma ejaculação da qual ele nem sempre tem consciência.

Ejaculação Precoce: ejaculação antes de haver penetração ou então logo no início da penetração.

Embrião: organismo em vias de desenvolvimento depois da fecundação de um óvulo por um espermatozóide até à formação do feto no 60º dia.

Endométrio: parede interna do útero rica em vasos sanguíneos. Durante a primeira parte do ciclo menstrual o endométrio torna-se mais espesso sob o efeito do estrogénio para se preparar para acolher um eventual óvulo fecundado.

Enxaqueca: crise de cefaleia (dor de cabeça) que, na maioria dos casos, é acompanhada de vómitos e de um estado generalizado de fadiga.

Guia da saúde afectiva e sexual dos jovens

Erecção: aumento do volume e da rigidez do pénis.

Esperma: líquido nutritivo, viscoso e esbranquiçado que tem como funções transportar e assegurar a sobrevivência dos espermatozóides.

Espermatozóide: célula reprodutora (ou gâmeta) masculina.

Espermicida: produto contraceptivo destinado para ser introduzido na vagina com o objectivo de destruir os espermatozóides.

Estrogénio: é uma das duas hormonas sexuais da mulher. A partir do 1º dia do período até à ovulação, os ovários apenas produzem este tipo de hormonas. Contribuem para o desenvolvimento e permanência dos caracteres sexuais secundários da mulher.

Fecundação: união de um espermatozóide e de um óvulo, que se produz normalmente na trompa de Falópio da mulher.

Felação: estimulação do sexo masculino com a boca e/ou a língua.

Folículos do Ovário: pequenos sacos no ovário onde se desenvolvem os óvulos.

Hepatite B: infecção sexualmente transmissível que provoca uma inflamação do fígado. Pode manifestar-se através de náuseas, vômitos, febre, fadiga e, por vezes, uma cor amarelada (icterícia). Recomenda-se a vacinação entre os 12 e os 18 anos.

Herpes Genital: infecção sexualmente transmissível que se caracteriza por vesículas na região genital, provocando queimaduras e comichão.

Hipercolesterolemia: nível excessivo de colesterol no sangue. É um factor de risco de doenças cardiovasculares.

Hiperlipemia: excesso de lípidos, em particular de colesterol, no sangue. É um factor de risco de doenças cardiovasculares.

Hormonas: mensageiros químicos produzidos por glândulas. Transmitem, através da circulação sanguínea, instruções a outras partes do organismo. Na mulher, os ovários produzem duas hormonas, o estrogénio e a progesterona. No homem os testículos produzem a testosterona.

HPV ou Vírus do papiloma Humano: é uma família numerosa que conta mais de 100 tipos de vírus diferentes. Alguns produzem verrugas genitais. Outros estão na origem do cancro do colo do útero. Hoje em dia existe uma vacina contra dois tipos de HPV responsáveis por 70% dos casos de cancro do colo do útero. A vacina recomenda-se antes dos primeiros contactos sexuais.

Icterícia: Sintoma de uma doença ou afecção do sistema biliar caracterizada pela cor amarelada da pele e conjuntivas oculares.

IST: as Infecções Sexualmente Transmissíveis são as doenças que, como o nome indica, podem ser transmitidas entre parceiros através de várias formas de relações e contactos sexuais (genitais, orais ou anais). No entanto, podemos apanhar algumas doenças sexualmente transmissíveis sem ser através de relações sexuais como é o caso, por exemplo, das micoses (fungos), as verrugas, os herpes e a Hepatite B.

Menarca: primeiro período ou primeiras menstruações.

Menopausa: paragem da produção de óvulos e diminuição das hormonas femininas.

Menstruação: período.

Micose: doença contagiosa devido a um fungo microscópico que se caracteriza por manifestações inflamatórias (depósitos de pústulas) na vagina, nos grandes e nos pequenos lábios, no pénis, no ânus ou na pele, sendo muitas vezes acompanhadas de sintomas como sensação de queimadura ou comichão.

Muco Cervical: secreções esbranquiçadas e pastosas do colo do útero. Um pouco antes da ovulação são mais abundantes e facilitam o acesso dos espermatozoides em direcção ao útero e às trompas. Quando escorre para fora da vagina forma “perdas brancas”. Muda de consistência ao longo do ciclo menstrual.

Mucosa uterina: ver Endométrio.

Mudança da Voz: modificação do timbre da voz devido ao crescimento da laringe e das cordas vocais sob o efeito das hormonas durante a puberdade. Importante nos rapazes, muito fraca nas raparigas.

Nidação: fixação do óvulo fecundado na mucosa do útero.

Orgasmo: sensação de prazer intenso durante a relação sexual ou durante a masturbação.

Osteoporose: doença crónica caracterizada pela redução da massa óssea e por uma deterioração da arquitectura óssea, induzindo uma fragilidade dos ossos.

Ovários: são as duas glândulas sexuais femininas, situadas de cada lado do útero da mulher (diâmetro com cerca de 3 cm). Produzem os óvulos e as duas hormonas sexuais. Constituem, com o útero e as Trompas de Falópio, o aparelho genital interno feminino.

Ovócito: célula sexual feminina imatura situada nos ovários.

Ovulação: libertação do ovócito tornado óvulo. O folículo do ovário que atingiu maturidade explode, expulsando o óvulo nele contido para a trompa de Falópio.

Óvulo: célula reprodutora (ou gâmeta) feminina. O óvulo só pode ser fecundado durante 24 horas, na sua migração em direcção à trompa de Falópio, após a expulsão do ovário.

Partes Erógenas: partes do corpo humano de grande sensibilidade e

que, quando estimuladas, são susceptíveis de provocar uma excitação sexual muito grande. As principais zonas erógenas são os órgãos genitais.

Penetração: introdução do pénis do homem na vagina durante uma relação sexual.

Petting: acto ou prática amorosa que consiste em beijar, tocar ou estimular as zonas erógenas do(a) parceiro(a) sem haver penetração.

Pílula Abortiva: a toma da Pílula Abortiva, chamada “Mifégyne” ou “RU486”, provoca uma interrupção da gravidez. Este método dito “medicamentoso” é utilizado até às 7 semanas de amenorria (49 dias), ou seja, 5 semanas de gravidez. Não confundir com a Pílula do Dia Seguinte que permite evitar uma gravidez e não tem qualquer efeito sobre uma gravidez já estabelecida.

Polução Nocturna: ver ejaculação nocturna.

Prepúcio: pele elástica que cobre a glândula.

Progesterona: a progesterona é uma das duas hormonas sexuais da mulher. A progesterona é uma hormona produzida pelo Corpo Lúteo na segunda fase do ciclo menstrual. O seu papel consiste em preparar o útero para a nidação e a glândula mamária para a lactação.

Sífilis: doença sexual devida a um agente infeccioso chamado “Treponema”. Transmite-se através de relações sexuais não protegidas, por via sanguínea e durante a gravidez da mãe à criança. De uma lesão local, esta doença pode evoluir, se não houver tratamento, desencadeando complicações neurológicas e cardiovasculares. Esta doença é fácil de tratar com a ajuda de uma única injeção de penicilina, porém é difícil de detectar, pois os seus sintomas não são aparentes.

Sodomia: penetração do ânus com o dedo ou com o sexo.

Guia da saúde afectiva e sexual dos jovens

Spotting (pequenas manchas): perdas de sangue mínimas, mas persistentes, fora do período.

Teste de Gravidez: pode ser realizado o mais cedo no 3º dia após o atraso do período, ou 2 semanas após a relação não protegida.

Testículos: órgãos sexuais masculinos. A sua função é a produção dos espermatozóides e das hormonas sexuais masculinas (em particular a testosterona).

Testosterona: é a principal hormona sexual masculina.

Trombose: formação de um coágulo de sangue nos vasos sanguíneos ou nas cavidades do coração.

Trompas de Falópio: órgãos tubulares que ligam os ovários ao útero. Encaminham os óvulos em direcção ao útero e são o local privilegiado para a fecundação do óvulo pelo espermatozóide.

Verrugas Genitais: infecção sexualmente transmissível que se caracteriza por pequenas saliências na região genital ou na vagina.

GUIA DA SAÚDE AFECTIVA E SEXUAL DOS JOVENS

© DOMED



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale
et de la Formation professionnelle



Aidsberodung
Croix-Rouge