



PRESERVATIVOS

▶ O que é um preservativo?

Um preservativo, também conhecido como camisinha ou *condom*, é um tubo feito de material fino e flexível fechado em um dos extremos. Foi usado durante séculos para prevenir gravidez, evitando a entrada do sêmen na vagina. Os preservativos também previnem as doenças que se transmitem por meio do sêmen ou por contato com feridas infectadas na área genital. Ou seja, os preservativos previnem doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), inclusive, a infecção por HIV. Grande parte dos preservativos é usada para cobrir o pênis. Um novo tipo de preservativo foi desenhado para encaixar-se na vagina. Esse preservativo feminino também está sendo usado para a prática do sexo anal.

▶ De que são feitos os preservativos?

Tempos atrás, os preservativos eram feitos de pele natural (inclusive pele de carneiro) ou de borracha. Atualmente, a maioria é feita de látex ou de poliuretano. Qualquer preservativo que não seja de látex ou poliuretano não oferece proteção contra o HIV.

O látex é o material mais comum utilizado na fabricação dos preservativos, e os vírus (entre eles o HIV) não conseguem ultrapassá-lo. **Lembre-se: você deve sempre usar lubrificante à base de água: KY, glicerina, Preserv gel, pois os lubrificantes à base de óleo danificam e rompem os preservativos.** Caso você seja alérgico ao látex, existem preservativos de poliuretano, como, por exemplo, o feminino.

▶ Como usar os preservativos?

Os preservativos podem protegê-lo do HIV e de outras DSTs durante o contato com pênis, boca, vagina e reto, desde que usados corretamente:

- Guarde-os onde não exista excesso de calor, frio ou

fricção. Não os guarde em carteiras ou no porta-luva do seu automóvel;

- Verifique a data de vencimento. Não use preservativo fora da validade ou sem o selo do INMETRO;
- Não abra o pacote de preservativos com os dentes nem com tesouras. Tenha cuidado para que unhas ou jóias (bijuterias) não rasguem o preservativo. Os *piercings* no pênis ou na vagina também podem rasgar o preservativo;
- Use um preservativo novo a cada vez que mantiver relações sexuais ou quando o pênis for movido, por exemplo, do reto (ânus) para a vagina ou para a boca;
- Verifique o preservativo durante o ato sexual, principalmente ao sentir algo diferente, para assegurar que ainda esteja no lugar e intacto;
- Não use o preservativo masculino e o preservativo feminino ao mesmo tempo;
- Use, junto com preservativo de látex, lubrificante à base de água (KY, glicerina, Preserv gel) e não à base de óleo. As loções oleosas, a vaselina e os cremes hidratantes ou de limpeza danificam e rompem o látex;
- Use preservativo sem lubrificante e com sabor (aroma) para o sexo oral, pois a maioria dos lubrificantes tem sabor desagradável. Para sexo anal, você pode usar preservativo masculino mais resistente ou o preservativo feminino, feito de poliuretano que também é mais resistente que o látex. Nesse caso, retire o anel interno;
- Não jogue o preservativo na privada. Ele pode entupir o encanamento.

▶ Como usar o preservativo masculino?

- Coloque o preservativo quando o pênis estiver ereto e antes que ele entre em contato com a boca, vagina ou reto de seu companheiro ou companheira, pois o líquido que sai do pênis antes do orgasmo, conhecido como pré-sêmen e que funciona como lubrificação natural pela excitação, pode conter HIV;
- Se quiser, use algum lubrificante à base de água dentro da ponta do preservativo ou por sobre ele após ter vestido o pênis;
- Se não tiver feito circuncisão, empurre o prepúcio (pele que encobre a cabeça do pênis) para trás, antes de colocar o preservativo. Isso permite que o prepúcio se mova sem romper o preservativo;
- Aperte a ponta do preservativo de modo a não deixar o ar entrar, pois essa ponta sem ar servirá de reservatório para o sêmen após o orgasmo (gozo). Em seguida, desenrole o preservativo ao longo do pênis;
- Não use dois preservativos ao mesmo tempo. A fricção entre os dois pode fazer com que ambos se rompam;
- Depois do orgasmo, segure na base e na ponta do preservativo e retire-o antes que o pênis perca a ereção (amoleça);
- Tenha cuidado para não derramar o sêmen dentro de seu companheiro ou companheira quando tirar o preservativo.

▶ Como usar o preservativo feminino?

- O preservativo feminino é uma bolsa de poliuretano com dois extremos: um fechado e outro aberto. Existe um anel flexível em cada extremo, sendo um anel

- fixo no extremo maior e aberto, e outro anel móvel no extremo fechado e menor;
- Coloque o preservativo em seu lugar antes que o pênis toque a vagina ou o reto. O preservativo pode ser colocado até oito horas antes do ato sexual e não atrapalha a atividade de urinar;
 - Para o uso na vagina, aperte o anel menor e o introduza como fosse um diafragma. O anel maior e fixo cobre a abertura da vagina e protege de infecções os órgãos sexuais externos da mulher;
 - Para o uso no reto, retire o anel menor. Coloque o preservativo em cima do pênis ereto. O preservativo será introduzido no reto junto com o pênis;
 - Guie o pênis ao anel grande para evitar o contato não protegido entre o pênis e o reto ou a vagina;
 - Tire o preservativo antes de ficar de pé. Gire o anel exterior e maior para guardar e isolar o sêmen dentro do preservativo. Suavemente, retire o preservativo e jogue-o em local apropriado (não em vasos sanitários);
 - O preservativo não pode ser reutilizado com diferentes pessoas, mas suporta até três orgasmos de um mesmo parceiro. Muitas mulheres dizem que o anel maior que protege a parte externa da vagina, ao friccionar o clitóris, ajuda no alcance do orgasmo (gozo) feminino.

▶ O que é nonoxinol-9?

O nonoxinol-9 é uma substância química que mata o espermatozoide (um espermicida). Pode ajudar a prevenir gravidez, quando usado na vagina junto com preservativos ou com outros métodos contraceptivos. O nonoxinol-9 não deve ser usado na boca ou no reto.

O nonoxinol-9, por ter matado o HIV em laboratório, foi considerado uma forma de prevenção contra a infecção por HIV durante a relação sexual. Mas estudos realizados na África atestaram que muitas mulheres eram alérgicas ao nonoxinol-9. De fato, pênis, vagina e reto podem sofrer irritações e desenvolver pequenas feridas que acabam facilitando a transmissão do HIV que deveria evitar. Portanto, o nonoxinol-9 não é recomendado como prevenção da infecção pelo HIV.

▶ Quais são os mitos dos preservativos?

“Os preservativos não servem”.

Os preservativos funcionam muito bem se usados corretamente cada vez que você tiver relações sexuais.

“Os preservativos se rompem facilmente”.

Menos de 2% dos preservativos se rompem quando usados corretamente. Não use lubrificantes à base de óleo com preservativo de látex, dois preservativos ao mesmo tempo nem preservativo fora da data de validade ou sem o selo do INMETRO.

“O HIV pode atravessar os ‘poros’ dos preservativos”.

O HIV não pode ultrapassar nem látex nem preservativos de poliuretano.

▶ Resumindo

Usado corretamente, o preservativo é a melhor maneira de você se prevenir da infecção por HIV durante o ato sexual. Os preservativos podem proteger a boca, a vagina e o reto do sêmen ou sangue com HIV. Também podem proteger o pênis do HIV presente nos fluidos vaginais ou no sangue dentro da boca, da vagina e do reto, além de prevenir outras DSTs.

Os preservativos devem ser armazenados, usados e jogados fora corretamente. Você pode usar o preservativo feminino tanto na vagina quanto no reto (nesse caso é recomendado retirar previamente o anel interno). Lembre-se: é melhor prevenir do que remediar, como diz o ditado popular. Ou seja, a prevenção ainda é o melhor remédio na luta contra o HIV.