

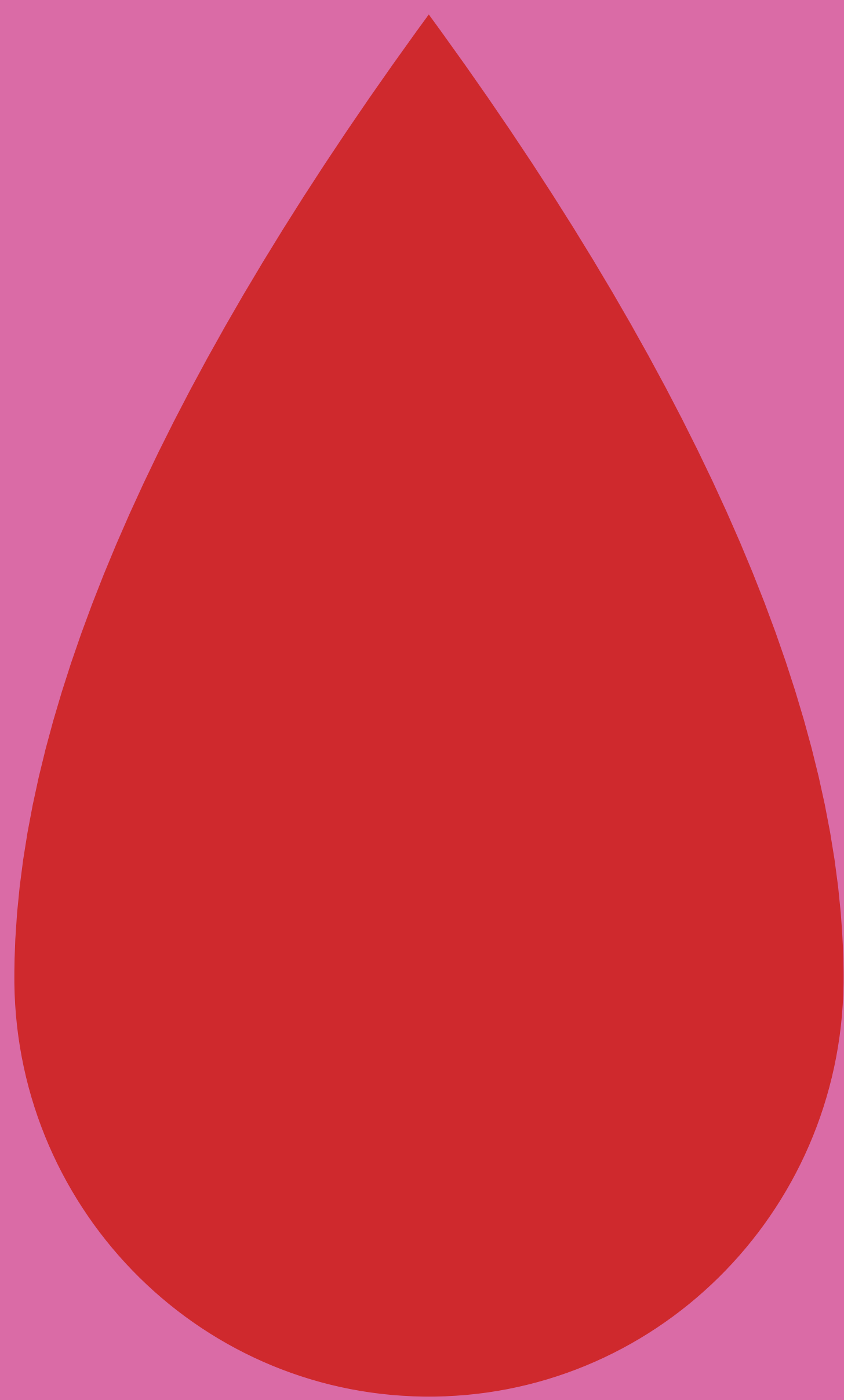
**CONHECER
ESCOLHER
PLANEJAR
PROTEGER**

**ME
LIBERTAR**

Uma cartilha educativa sobre
contracepção, sexualidade,
menstruação, planejamento familiar,
prazer e corpo da mulher



APRESENTAÇÃO



Sexo, menstruação e métodos contraceptivos são situações do dia a dia, que deveriam ser encaradas com total naturalidade, mas para muitas mulheres elas ainda podem ser um tabu. Seja na hora de explorar o próprio corpo, de sentir prazer em uma relação ou na hora de fazer o planejamento familiar, que deveria ser algo que todas as mulheres

têm acesso, mas na realidade ainda temos índices preocupantes de gestações não desejadas, sobretudo entre adolescentes.

Somente com a educação e munidas de informações confiáveis é que podemos tomar as melhores decisões sobre os nossos corpos e a nossa saúde. Essa cartilha, criada pela Free Free em parceria com a Bayer, tem como objetivo reunir dicas importantes para toda mulher que quer exercer sua sexualidade de forma livre e segura.

Me lembro até hoje a primeira vez que menstruei. Estava na escola, riram de mim. Faltei um dia por vergonha dos amigos. Foi a primeira vez que me fizeram acreditar que eu não podia fazer alguma coisa por ser mulher. Não entendo porque ATÉ hoje as pessoas riem de mulheres que sangram... Quase 50% da população mundial sangra ou sangrou um dia. Também existem homens trans que menstruam. Por que ainda temos vergonha disso? Menstruação é normal, mas se sentir mal não. Precisamos falar sobre menstruação e sobre Sangramento Uterino Anormal (SUA)!

O que não é normal é uma em cada quatro meninas não ter acesso a absorventes. Também não é normal que um em cada sete bebês nascidos no Brasil seja filho de uma mãe adolescente. Nos ensinaram que sexo era assunto proibido pra mulher, por isso, muitas não sabem sobre proteção e prazer. Mas a verdade é que sexo não é só sobre gerar filhos. É sobre se conectar, ter prazer —se libertar. SE CONHECER. Falar de sexo, de menstruação, de prazer, de limites e contracepção é tão importante quanto falar de futuro.

Educação é liberdade. Acesso à contracepção é poder escolher. Não tem certo ou errado. Só que hoje mulher, quem escolhe é você.

Um manifesto Free Free + Bayer

CONHECER, ESCOLHER, PLANEJAR, PROTEGER, ME LIBERTAR

Conhecer o nosso corpo, mais que uma forma de autocuidado, é essencial. O acesso à informação permite escolher o que é melhor para a nossa saúde e garantir o planejamento necessário para a hora de iniciar uma família. Mulheres são livres para viver sua sexualidade, para explorar, viver novas experiências, mas tudo isso deve ser feito com segurança.

Se a pílula anticoncepcional foi um marco da revolução sexual na década de 60 em prol da liberdade da mulher, hoje muitas mulheres têm preferido métodos não hormonais para prevenir a gravidez por diversos motivos, como o custo, as interferências corporais, a redução da libido, a disciplina necessária, entre outros. Mas não podemos tirar o mérito dos métodos contraceptivos como uma ferramenta de autonomia. E como veremos adiante nessa cartilha, existem casos que eles são recomendados.

Os contraceptivos são as principais ferramentas de planejamento familiar, embora o uso da camisinha não devesse ser dispensado já que é a única forma de também prevenir infecções sexualmente transmissíveis, além da gravidez.

Os métodos anticoncepcionais mais comuns possuem as seguintes porcentagens de falha, considerando seu uso típico*:

PÍLULA índice de falha **7%**

DIU HORMONAL índice de **0,1 a 0,3%**

(a depender do tipo de DIU hormonal)

DIU DE COBRE índice de falha **0,8%**

VASECTOMIA índice de falha **0,15%**

LAQUEADURA índice de falha **0,5%**

CAMISINHA índice de falha **13%**

DIAFRAGMA índice de falha **17%**

CAMISINHA FEMININA índice de falha **21%**

ESPERMICIDA índice de falha **21%**

TABELINHA índice de falha **15%**

COITO INTERROMPIDO índice de falha **20%**

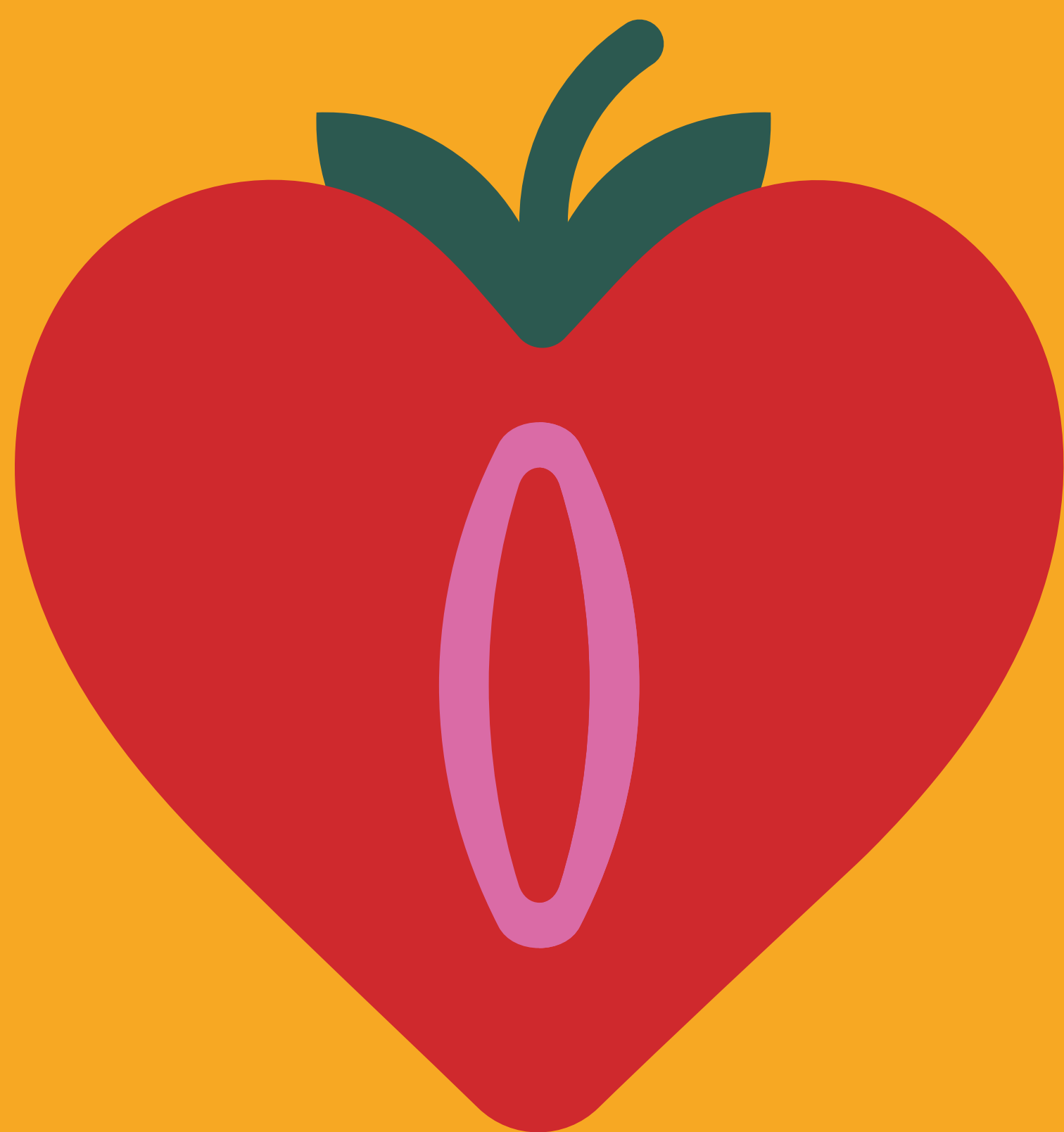
Para cada fase de nossa vida, um método pode ser mais adequado do que outro. Para adolescentes* geralmente recomenda-se o uso dos métodos contraceptivos reversíveis de longa ação (LARC, sigla em inglês para Long-Acting Reversible Contraception), por serem mais eficazes e terem poucas contraindicações. Para a mulher que já possui família e não quer mais ter filhos ou mulheres que não tem e não

querem ter filhos, os DIUs e os implantes também são recomendados. A Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia) orienta que a mulher deve se perguntar quando pretende engravidar e, se a resposta for não pretendo engravidar ou quero engravidar em um intervalo maior que um ano, deve-se considerar um método de longa ação. Para quem está amamentando, não é recomendado o uso de pílulas compostas por dois hormônios, então as opções são a camisinha (mas lembrando que são menos eficazes em prevenir uma gravidez), o DIU ou DIU hormonal, a minipílula (só com progestógeno) ou a injeção anticoncepcional trimestral e o implante subcutâneo.

Vale ressaltar que somente as camisinhas previnem contra ISTs (infecções sexualmente transmissíveis) e que por isso o ideal é sempre utilizar dupla proteção.

Para escolher o melhor método para você é fundamental passar por uma consulta com um ginecologista. Mas hoje é possível escolher e toda mulher deve ter a liberdade para isso.

PRAZER SIM! MASTURBAÇÃO É AUTOCUIDADO



Nosso corpo é o que propicia todas as nossas vivências. É através dele que vamos experimentar o mundo, que vamos sentir os mais variados estímulos. Se por muitos anos as mulheres se sentiam insatisfeitas com suas formas físicas, hoje estamos aprendendo a amar nossos corpos e que não precisamos nos encaixar em um padrão estético inalcançável. Ainda somos

o país campeão em cirurgias plásticas e procedimentos estéticos, e não há nada errado em mudar algo que nos incomoda, desde que isso seja por nós mesmas, pela nossa felicidade. Mas sabemos hoje que a beleza está na diversidade, que devemos nos sentir bem em nossa própria pele e isso é muito libertador.

E se é através do nosso corpo que vamos viver, nada mais normal do que conhecê-lo. Criar intimidade com nós mesmas é algo que só depende de nós. Mas a masturbação feminina ainda é um assunto cheio de tabus, tanto é que estudos apontam que 40%, ou seja, quase metade das mulheres, não se toca. É difícil apontar apenas uma causa para isso, mas os muitos anos de repressão feminina podem ter colaborado e muito para esse cenário. Desde pequenas somos ensinadas a como devemos nos comportar, fomos qualificadas entre “para casar e para curtir”, tivemos a nossa personalidade julgada pelas roupas que vestimos e se temos uma quantidade maior de parceiros somos tratadas de forma pejorativa enquanto os homens são celebrados por isso.

É grave não conhecer o próprio corpo e isso certamente influencia nas nossas relações com outras pessoas. Tanto é que 55% das mulheres têm dificuldade de chegar ao orgasmo durante uma relação e 44% assumem que já fingiram. Não conhecer o próprio corpo pode fazer com que a gente ache normal, por exemplo, a dispareunia, que é a dor durante a relação. Mas não, isso não é normal e pode ser tratado, sejam as causas para essa dor físicas, como no caso do vaginismo ou da endometriose, ou emocionais, que podem ter sido causadas por experiências traumáticas relacionadas à sexualidade, incluindo abuso.

Para além do prazer e da possibilidade de conhecer nosso corpo e do que gostamos, a masturbação tem ainda uma série de benefícios que vão da redução do estresse, melhoria na qualidade do sono, bem-estar, fortalecimento do sistema imunológico e alívio de dores menstruais. Por isso não tenha medo ou vergonha de se tocar. Masturbação é autocuidado.

SIM É SIM,
NÃO É NÃO



Quando falamos em educação sexual, há quem pense que isso é uma forma de sexualizar precocemente as crianças. Mas na verdade estamos contribuindo para a saúde pública, ao evitar infecções sexualmente transmissíveis, e para a sociedade, ao prevenir a gravidez na adolescência e evitar a violência sexual ao abordar temas como consentimento.

Nossa legislação entende como estupro de vulnerável a conjunção carnal ou prática de outro ato libidinoso com alguém menor de 14 anos. Mas sabemos que entre os jovens, a vida sexual se inicia cedo. Uma pesquisa realizada pela USP aponta que a faixa entre 13 e 17 anos é quando os adolescentes iniciam sua vida sexual.

Segundo a ONG Childhood, a “educação sexual é uma das formas mais eficazes de prevenir e enfrentar o abuso sexual contra crianças e adolescentes. Ensinar, desde cedo e com abordagens apropriadas para cada faixa etária, conceitos de autoproteção, consentimento, integridade corporal, sentimentos e a diferença entre toques agradáveis / bem-vindos e toques que são invasivos / desconfortáveis é fundamental para aumentar as chances de proteger crianças e adolescentes de possíveis violações”.

São preocupantes os dados de um levantamento feito pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em 2014 que mostra que 38,2% das jovens de 14 a 25 anos nunca ou quase nunca usam camisinha. Entre os homens da

mesma idade, a proporção é de 29,6%. Considerando ambos os sexos, 34% negligenciam o uso de preservativo.

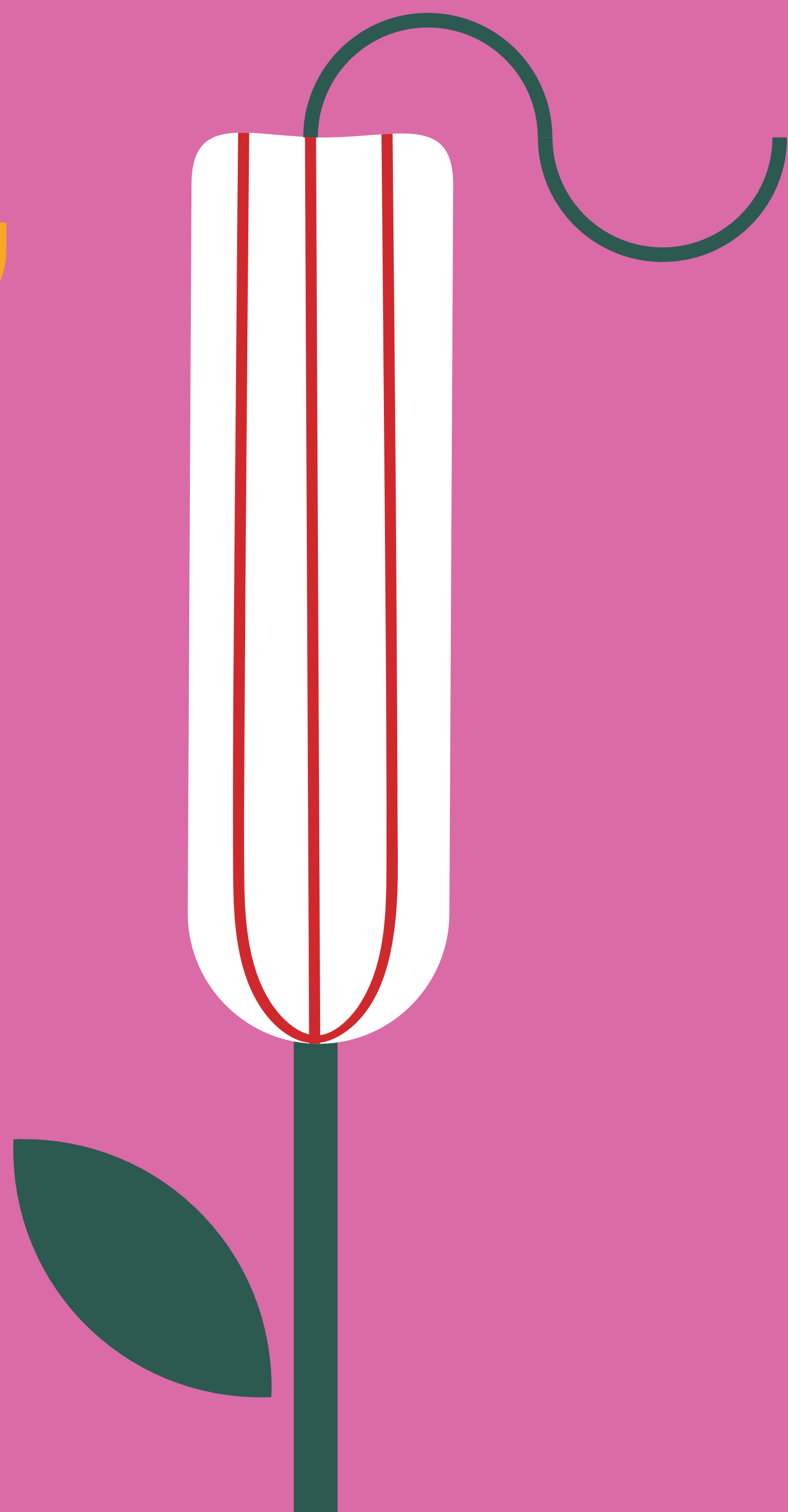
E a gravidez na adolescência é um problema em nosso país, já que implica em consequências na saúde, educação, emprego e na autonomia. Um estudo do Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), aponta que mães adolescentes tendem a abandonar os estudos para criarem seus filhos, têm três vezes menos oportunidades de conseguirem um diploma universitário e ganham em média 24% a menos do que mulheres da mesma idade sem filhos.

Já um levantamento da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) aponta que 75% das meninas entre 15 e 17 anos que têm um filho deixam de estudar.

Das gestações que ocorrem na adolescência, 66% são não intencionais e no Brasil um em cada sete bebês é filho de uma mãe adolescente. Isso significa que a cada hora nascem 48 bebês, filhos de mães adolescentes.

Nem sempre os jovens têm alguém da família com quem possam conversar sobre sexo e por isso é tão importante apoiar políticas públicas que foquem na prevenção e segurança. O início da vida sexual pode ser muito bom, mas não deve significar abrir mão de sonhos e oportunidades.

**MENSTRUACÃO
É NATURAL,
MAS SE
SENTIR
MAL NÃO**



Embora seja algo completamente natural, nossa relação com a menstruação está mudando. Se de um lado vemos a escolha por opções mais sustentáveis e ecológicas, como coletores e calcinhas absorventes, ainda temos a alarmante realidade de que uma em cada quatro adolescentes brasileiras não têm acesso a itens de higiene menstrual, quase 20%

não têm acesso à água em casa e mais de 200 mil estudam em escolas com banheiros sem condições de uso.

O combate ao que foi chamado de pobreza menstrual já é uma realidade. A Escócia foi o primeiro país a fornecer gratuitamente itens de higiene para o período menstrual com o entendimento de que não se tratam de artigos supérfluos. Por aqui, vemos um movimento semelhante, já adotado, por exemplo, pelos governos de São Paulo e Ceará.

A maioria das meninas têm sua primeira menstruação, a menarca, entre os 11 e 13 anos de idade, mas também é normal quando ocorre aos 8 e até aos 16 anos. O ciclo médio da mulher dura 28 dias, enquanto a menstruação costuma durar de 3 a 7 dias. Cerca de 43% das adolescentes têm um ciclo irregular no primeiro ano de menstruação e 20% continuam com ciclos irregulares até cinco anos após a menarca.

As fases da menstruação podem ser divididas da seguinte forma:

FASE FOLICULAR Quando o endométrio está descamando que é a menstruação em si

FASE OVULATÓRIA Ocorre geralmente na metade do ciclo, após o amadurecimento de um folículo dominante que será o óvulo liberado para as tubas uterinas

FASE LÚTEA Após a ovulação, o óvulo torna-se o corpo-lúteo. Se há fecundação, o óvulo vira um embrião e o corpo-lúteo é mantido. Se não há, o corpo-lúteo decresce, os níveis hormonais caem e ocorre a descamação do endométrio

Apesar da normalidade que é passar pelo ciclo menstrual, uma pesquisa aponta que 55% das mulheres que menstruam preferiam não passar por isso todo mês. Já as outras 45% apreciam o período menstrual por identificá-lo como uma limpeza do organismo, além de um indicativo de que não estão grávidas.

Hoje existem formas seguras de interromper a menstruação e para alguns casos isso é até recomendado, como para quem tem endometriose, anemia falciforme, cistos no ovário ou miomas. Há ainda uma condição chamada de Sangramento Uterino Anormal (SUA),

definido como a perda excessiva de sangue menstrual, que pode interferir na qualidade de vida física, social e emocional da mulher. Estima-se que a SUA ocorra em 30% das mulheres anualmente e é responsável por cerca de 20% das consultas ginecológicas.

A interrupção da menstruação ou redução do fluxo menstrual pode ser feita através do uso de pílulas anticoncepcionais, do DIU hormonal, de injeções ou implantes subcutâneos, mas é imprescindível passar por uma consulta com um/a ginecologista para saber qual o método mais indicado para você. Menstruar é normal e natural, mas não deve interferir na sua rotina e bem-estar.

BIBLIOGRAFIA

[Committee Opinion nº 539 – The American College of Obstetricians and Gynecologists](#)

[Febrasgo – Métodos anticoncepcionais reversíveis de longa duração](#)

[Febrasgo - Reflexões sobre a Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência 2021](#)

[Febrasgo - Pesquisa mostra que mais de 50% das mulheres não gostam de menstruar](#)

[Brasil ultrapassa os EUA e se torna o país que mais realiza cirurgias plásticas](#)

[Guia sobre orgasmo feminino](#)

[Por que as mulheres não se tocam?](#)

[Dia do orgasmo: mais da metade das brasileiras não chegam lá](#)

[Atlas do sexo diz que brasileiros transam mais e 44% das mulheres finge orgasmo](#)

[Dispareunia: Dor durante a relação sexual não é normal](#)

[Benefícios da masturbação](#)

[8 motivos pelos quais as mulheres podem estar sentindo dor durante o sexo](#)

[Menoridade e consentimento sexual](#)

[Adolescentes iniciam vida sexual cada vez mais cedo](#)

[Quase 40% das jovens brasileiras nunca ou quase nunca usam camisinha](#)

[Fiocruz: Uso de camisinha é o meio mais eficaz de prevenção contra DSTs](#)

[Childhood: Educação sexual para a prevenção do abuso sexual de crianças e adolescentes](#)

[Uma em cada quatro adolescentes brasileiras não tem acesso a absorventes](#)

Impactos da pobreza menstrual

Governo do Ceará garante distribuição de absorventes a estudantes da rede pública

São Paulo investe R\$ 30 milhões em produtos de higiene menstrual

FR **FR** **FR** **FR**
FR FR FR FR FR
FR FR FR FR FR

