

# PRESERVATIVO E LUBRIFICANTE

Usar sempre e corretamente o preservativo protege contra a maioria das infeções de transmissão sexual. Usar sempre lubrificante com o preservativo no sexo anal protege contra a maioria das situações de rutura.



## PRESERVATIVO MASCULINO / EXTERNO

Guarda os preservativos num local fresco, sem humidade e onde não se amarrotem. Evita que o preservativo se estrague.

Verifica o prazo de validade.

Abre a embalagem do preservativo só com as mãos. Evita rutura do preservativo.



Coloca o preservativo antes de qualquer penetração. As penetrações preliminares podem transmitir infeções. Aperta o reservatório do preservativo para retirar o ar. Evita que rompa neste local.



Desenrola o preservativo sobre o pénis ereto, da glande até à base. Evita que o preservativo deslize e fique retido.



Coloca lubrificante à base de água ou silicone em toda a superfície do preservativo. Evita que o preservativo rompa. Lubrificantes à base de óleo dissolvem o látex.



Após a ejaculação e ainda com o pénis ereto, retira o preservativo segurando pela base para evitar a saída de esperma. Evita que deslize e fique dentro.



Dá um nó na extremidade e verifica que não houve rutura no preservativo. Ajuda a perceber se houve rutura.



Coloca o preservativo usado no lixo.



## PRESERVATIVO FEMININO / INTERNO

### Para o sexo anal

Guarda os preservativos num local fresco, sem humidade e onde não se amarrotem. Evita que o preservativo se estrague.

Verifica o prazo de validade.

Abre a embalagem do preservativo só com as mãos. Evita rutura do preservativo.



Coloca o preservativo antes de qualquer penetração anal. As penetrações preliminares podem transmitir infeções.

Retira o anel ou esponja do preservativo interno. A esponja ou o anel só são necessários para o sexo vaginal.



Introduz o preservativo no ânus com ajuda dos dedos ou do pénis do parceiro.



Coloca lubrificante à base de água ou silicone dentro preservativo. Evita que o preservativo rompa. Lubrificantes à base de óleo dissolvem o látex.



Segura o preservativo durante a primeira penetração. Assegura que o pénis do parceiro entra correctamente.



Após a ejaculação, roda o anel externo do preservativo. Evita a saída de esperma.



Coloca o preservativo usado no lixo.



### Para o sexo vaginal

Guarda os preservativos num local fresco, sem humidade e onde não se amarrotem. Evita que o preservativo se estrague.

Verifica o prazo de validade.

Abre a embalagem do preservativo só com as mãos. Evita rutura do preservativo.



Coloca o preservativo antes de qualquer penetração vaginal. As penetrações preliminares podem transmitir infeções.

Segura o preservativo pela parte fechada, agarra o anel ou esponja internos e aperta-o/a entre o polegar e o dedo médio de forma a ficar fino/a e alongado/a.



Introduz o dedo indicador no preservativo e empurra o anel ou esponja internos o mais possível. O anel externo deve permanecer no exterior da vagina.



Coloca lubrificante à base de água ou silicone dentro preservativo. Evita que o preservativo rompa. Lubrificantes à base de óleo dissolvem o látex.



Segura o preservativo durante a primeira penetração. Assegura que o pénis do parceiro entra correctamente.



Após a ejaculação, roda o anel externo do preservativo. Evita a saída de esperma.



Coloca o preservativo usado no lixo.

