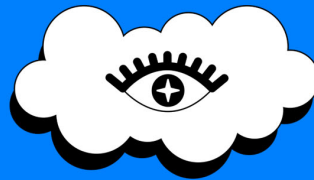


CARTILHA | 2021

Cartilha



Educação Sexual

Um movimento FREE FREE
para um mundo mais justo
para todos.



CONTEÚDO:

INTRODUÇÃO	04
FORTES EMOÇÕES	06
TUDO TEM A HORA CERTA	08
E O SEXO?	09
BIBLIOGRAFIA	10



The image features a bright yellow background with three stylized white clouds. Each cloud has a thick black outline and a drop shadow effect, giving them a three-dimensional appearance. The clouds are positioned in the top-left, bottom-left, and bottom-right corners of the page.

APRESENTAÇÃO

O FreeFree nasceu com o objetivo de promover a liberdade para meninas e mulheres. E para ter liberdade, conhecimento é fundamental. Criamos essa cartilha sobre educação sexual porque é muito importante que todas tenham o poder de decidir sobre qual o momento adequado de iniciar sua vida sexual, os cuidados necessários, além de saber o que é preciso fazer para não ter arrependimentos ou abrir mão de planos do futuro. Muitas meninas têm a sorte de ter amigas, irmãs ou mães que fazem esse papel, de aconselhar e instruir sobre as melhores atitudes. Mas tantas outras não têm essa pessoa de referência ou têm vergonha de perguntar. Por isso estamos aqui. Como mulheres, estamos todas conectadas. Acreditamos na sororidade, devemos nos apoiar e agir como uma rede. Que esse material te encontre no momento certo para que você possa fazer suas escolhas. E você também pode fazer a sua parte ao compartilhá-lo com mais meninas que precisem de orientação. Queremos um mundo livre de medos, vergonhas, arrependimentos e renúncias involuntárias. Queremos meninas que voem, que amem, que conquistem tudo aquilo que desejarem. Vamos juntas?

FORTES EMOÇÕES

QUANDO

A GENTE

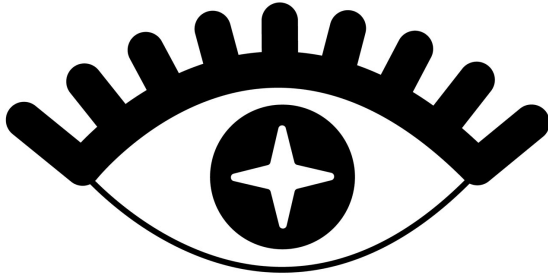
SABE

A GENTE

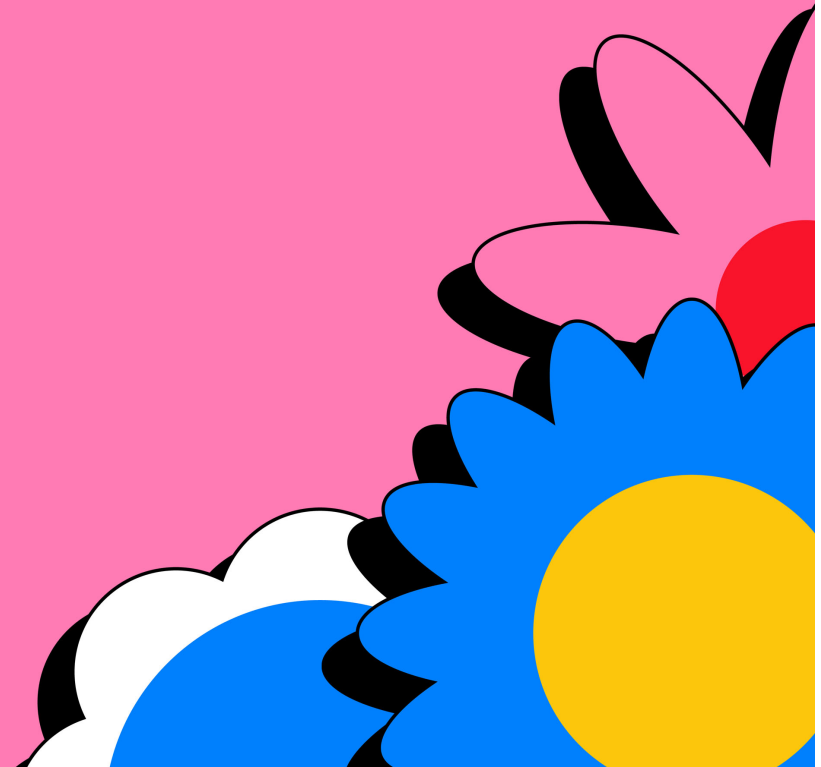
VOA

Ah, a adolescência. Um período lindo e que passa muito rápido. Tudo parece muito mais intenso e coisas que naturalmente deixamos de ligar quando adultas parecem ter muita importância. É também um momento em que a autoestima, ou principalmente, a falta dela, tem grande impacto em nossas vidas. As novas gerações têm algumas vantagens que muitas de nós não tiveram: hoje cada vez mais a diversidade é valorizada, aceitamos e reconhecemos a beleza nas diferentes formas, cores e tamanhos, não tentamos atingir padrões estéticos inalcançáveis e falamos sobre saúde emocional. Sabemos que mais importante do que estar na moda é se sentir bem com você. Mas quando somos adolescentes nem sempre isso é fácil de enxergar. Nos comparamos com colegas e amigas, desejamos ser parecidas com celebridades que gostamos e nos importamos muito com a opinião alheia. Queremos agradar os outros mais do que a nós mesmas. Talvez seja inevitável passar por isso, mas saiba que é assim mesmo que deve acontecer, esse lugar de comparação e insegurança deve PASSAR. Só assim conseguimos crescer, nos sentir satisfeitas com quem somos e encontrar a nossa felicidade. A adolescência vai passar, muitas pessoas que hoje estão próximas poderão não estar na sua vida no futuro (mas saiba que muitas novas vão chegar!), seu crush, aquele menino ou menina que você sente que gosta tanto a ponto de doer, pode se tornar alguém que não vai despertar nenhum sentimento em você muito em breve. Tudo muda. Então tenha em mente que você deve conhecer e fazer feliz aquela pessoa que sempre vai estar com você: você mesma.

TUDO TEM A HORA CERTA



Ter um filho é muito bom, quando isso ocorre na hora certa. Ser mãe é sentir um amor incondicional, mas também significa ter que fazer muitas renúncias. Precisamos de maturidade para fazer essa escolha de forma consciente. 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. Isso significa abrir mão de uma carreira sólida, de conquistar sua independência financeira, de ter a oportunidade de viajar e fazer coisas por você mesma. Mesmo que você sinta que o seu primeiro amor é aquele que será para a vida toda, aguarde. Se isso de fato ocorrer, vocês certamente poderão escolher o momento mais adequado para a hora de começar uma família.



E O SEXO ?

Sexo pode e deve ser muito bom. É natural sentir medo na primeira vez, por isso é importante que seja com alguém de confiança que vai deixar uma boa lembrança. É muito importante não se deixar influenciar. Mesmo se todas as suas amigas já tiverem feito, respeite o seu tempo. Se tiver dúvidas é melhor esperar. E sempre, fazer tudo com segurança. Usar camisinha é fundamental. Uma pesquisa realizada pela USP aponta que a faixa entre 13 e 17 anos é quando os adolescentes iniciam sua vida sexual. Um levantamento feito pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em 2014 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. Além de evitar uma gravidez, a camisinha é o método contraceptivo mais acessível e eficaz contra as doenças sexualmente transmissíveis. Muitos meninos inexperientes têm dificuldades em colocar a camisinha ou mesmo conseguir manter a relação quando está com ela. Mas é fundamental insistir. Também é preciso prestar atenção à ocorrência de stealthing, quando a camisinha é retirada sem o consentimento da mulher e às vezes até sem que ela tenha consciência de que isso ocorreu. Outros métodos contraceptivos, como a pílula, devem ser conversados com um médico, então nunca faça uso sem passar por uma consulta antes. E se notar qualquer anormalidade como dor, coceira ou secreções na área da vagina, consulte um ginecologista. Atendimento ginecológico podem ser feitos em Unidades Básicas de Saúde ou prontos-socorros.

Sexo é natural e bom.

Cuide de você, da sua saúde e se permita viver e aproveitar a

vida antes de ser responsável por uma nova vida.

BIBLIOGRAFIA

<https://jornal.usp.br/atualidades/adolescentes-iniciam-vida-sexual-cada-vez-mais-cedo/>

<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2014/03/26/quas-e-40-das-jovens-brasileiras-nunca-ou-quase-nunca-usa-camisinha.htm>

<https://portal.fiocruz.br/noticia/uso-de-camisinha-e-o-meio-mais-eficaz-de-p-revencao-contra-dsts>

