

9. Certifique-se que o pênis está sendo colocado dentro do preservativo durante os movimentos da penetração.



10. Após a relação sexual é só torcer um pouco o anel externo para que a abertura do preservativo (pôr onde se colocou o pênis) se feche evitando vazamentos e puxe com cuidado. Depois de retirado, embrulhe-o em papel higiênico, jogue-o no lixo e lave as mãos com água e sabão ou cinza.



**Nota:**

Deve ser trocado a cada relação. Portanto, numa relação sexual deve ser utilizado apenas um preservativo de cada vez.

Após a utilização do preservativo deite no lixo/ latrina, mas não na sanita

Direcção Nacional de Assistência Médica

PNC– ITS/HIV/SIDA



**MINISTÉRIO DA SAÚDE**



**Aconselhamento E Testagem Em Saúde**



**PRESERVATIVO FEMININO**

# PRESERVATIVO FEMININO

O **Preservativo Feminino** é tão eficaz quanto o preservativo masculino.

Trata-se de um método para prevenir Infecções de Transmissão sexual (ITS), Gravidez precoce e ajuda no cumprimento do planeamento familiar.

O preservativo feminino pode ser colocado até oito horas antes da relação sexual.

## Instruções de utilização

1. Verifique a data de validade
2. Abra o envelope com os dedos, nunca utilizar objectos cortantes, para não danificar o preservativo;

3. Ao retirá-lo do envelope,



verifique se o anel interno está no fundo do preservativo.

4. Segure o preservativo pelo anel interno (anel bastante flexível) utilizando o dedo indicador entre o polegar e o dedo médio, apertando o anel.



5. Encontre uma posição confortável para a colocação (deitada, de cócoras ou em pé com um pé apoiado numa cadeira).

6. Coloque o anel na entrada da vagina e empurre com a ajuda dos dedos até que todo o anel do preservativo esteja no canal vaginal. Em seguida, ainda com a ajuda dos dedos (indicador ou médio) introduzidos no canal da vagina, continue



empurrando este anel até o final da vagina.

7. Uma vez introduzido até o final, este anel se encaixará num local denominado osso púbico (espaço encontrado entre o colo do útero e o canal da vagina da mulher). Com isso não causará



incomodo no momento da relação sexual.

8. Uma parte deste preservativo, principalmente o anel externo, ficará para fora da vagina da mulher, cobrindo toda a sua vulva.

