



ORIENTAÇÕES PARA SEXO SEGURO E PROTEGIDO

Como você contrai ou transmite o HIV durante o sexo?

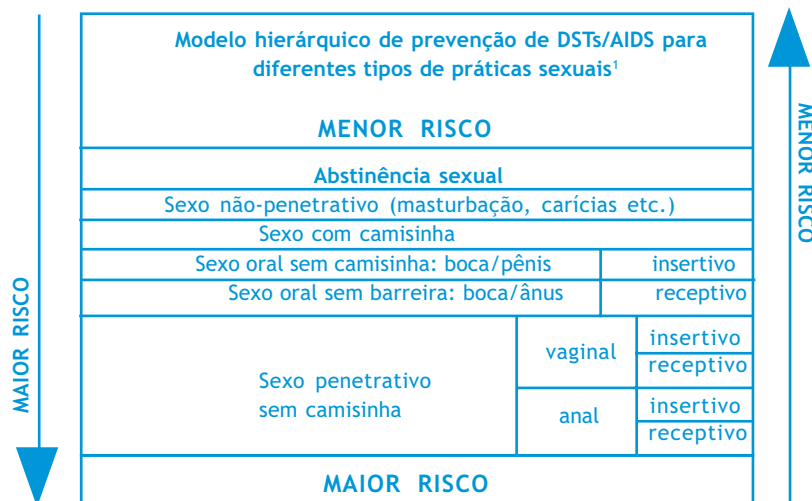
Para ocorrer transmissão do HIV durante o sexo, é necessário que uma das pessoas seja soropositiva, tendo o vírus no sangue e nos fluidos sexuais. Os fluidos sexuais vêm do pênis (pré-sêmen ou sêmen) e da vagina (sangue menstrual, "líquido lubrificante"), seja antes, durante ou depois do orgasmo. Você pode contrair o HIV quando os fluidos sexuais do homem ou da mulher (ou o sangue) infectado entram no seu corpo por prática sexual com penetração e sem o uso do preservativo masculino ou feminino.

Você não pode transmitir o HIV se não tem a infecção por tal vírus. Caso seu companheiro ou companheira não seja infectado com o HIV, mas você sim, mesmo assim, não há risco algum de infecção por HIV para ele ou ela, desde que não exista nenhum contato deles com o seu sangue ou com os seus fluidos sexuais, seja por práticas sexuais seguras ou protegidas (uso do preservativo masculino ou feminino), seja por práticas sem penetração, pois a pele, caso esteja sã, é uma barreira natural que impede a entrada do sangue e de outras secreções no seu corpo.

Lembre-se: não entrando em contato com fluido sexual de homem ou de mulher ou com sangue, de modo a não deixá-los entrar em seu corpo, você não tem possibilidade de estar infectado por HIV pela via sexual. Praticar sexo seguro e protegido é uma forma de reduzir o risco de você contrair o HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) durante o ato sexual.

Mas o quanto é arriscado?

Existem práticas que vão desde as mais até as menos seguras. No quadro abaixo, mostramos o modelo hierárquico em ordem crescente de risco.



Fantasia, masturbação, conversas eróticas e massagem sexual são consideradas práticas seguras. Essas atividades evitam o contato com o sangue ou com os fluidos sexuais de homens ou de mulheres HIV+, inexistindo risco de infecção pelo HIV.

Não podemos saber se alguém está infectado somente observando a sua aparência. Além disso, as pessoas podem esconder e até mesmo não saberem de sua condição sorológica. E lembre-se: basta uma única relação sexual com penetração sem o uso do preservativo (sexo desprotegido ou inseguro) para se correr o risco de infecção pelo HIV.

Algumas pessoas que já obtiveram o resultado negativo no teste anti-HIV acham que são imunes ao vírus e continuam praticando sexo desprotegido e inseguro (sexo oral, anal e vaginal sem uso do preservativo). Tal postura é um engano. O correto é, após o resultado negativo, continuar se protegendo ou passar a adotar tal comportamento de proteção usando preservativo em todas as relações sexuais com penetração, se antes não o fazia. Além disso, as pessoas com resultado negativo podem ter se infectado depois de terem feito o teste ou podem ter feito o teste bem no início da exposição e infecção pelo HIV, podendo estar em período de

janela imunológica. Esse período, que gira em torno de três meses, é o tempo que seu corpo demora em produzir anticorpos contra o HIV em quantidade suficiente para ser detectada pelo teste anti-HIV. Portanto, se você se expôs ou sofreu um comportamento de risco (sexo desprotegido, por exemplo), há menos de três meses de um teste anti-HIV, significa que o resultado de tal teste não é conclusivo nem totalmente confiável. Você deve fazer um novo teste, pelo menos depois de três meses passados de uma exposição arriscada.

Se você pratica sexo inseguro e/ou desprotegido, é um erro achar que após o resultado negativo de um teste anti-HIV você é imune ao vírus. O teste negativo não garante imunidade à infecção pelo HIV. Para sua proteção, pratique sexo seguro e lembre-se de que ao se proteger você está protegendo os demais.

Praticar sexo inseguro ou desprotegido, o que significa penetração com ou sem ejaculação e sem o uso do preservativo, acarreta um risco muito alto de você contrair ou transmitir o HIV. O risco mais alto é quando o sangue ou os fluidos sexuais de homens ou mulheres HIV+ tocam as áreas suaves e úmidas (membranas ou mucosas) dentro do reto, da vagina, da boca ou na cabeça do pênis. Essas partes sofrem facilmente

¹ Fonte: Guia de prevenção das DST/AIDS e cidadania para homossexuais. Coordenação Nacional de DST e AIDS/Ministério da Saúde. Série Manuais (no preto).

ferimentos ou traumatismos durante o ato sexual, o que aumenta a possibilidade da entrada do HIV no corpo.

O contato sexual vaginal ou anal sem a proteção adequada é muito arriscado. Quando o pênis penetra a vagina, o ânus ou a boca, pode causar pequenas irritações ou ferimentos que aumentam o risco de infecção por HIV. O parceiro receptivo tem, provavelmente, o risco mais alto de ser infectado, ainda que o HIV também possa entrar pelo pênis, principalmente se existem quaisquer feridas ou se teve contato durante muito tempo com o sangue ou com os fluidos vaginais infectados por HIV.

Quais são as práticas mais seguras e/ou protegidas?

Seja consciente com o seu corpo e com o seu companheiro ou companheira. Os cortes, as feridas ou os sangramentos nas gengivas aumentam o risco de infecção pelo HIV. O ato sexual com movimentos fortes (sexo violento) também oferece risco, pois pode produzir pequenas lesões e ferimentos que são portas de entrada para o HIV penetrar em seu corpo.

Use barreiras para evitar o contato com sangue ou fluidos sexuais. Lembre-se de que a barreira natural do corpo é a pele. Se ela não apresentar cortes ou feridas, significa que está mantendo sua função natural de barreira e proteção, além de estar protegendo-o contra infecções via sangue ou outras secreções. **O risco de você contrair o HIV é muito maior se existem feridas nas membranas ou mucosas, antes ou durante o ato sexual.**

A barreira artificial mais comumente utilizada é o preservativo masculino ou feminino. O preservativo feminino pode ser usado tanto para a proteção da vagina quanto do reto durante o ato sexual. No caso de penetração anal, recomenda-se retirar previamente o anel interno.

Os lubrificantes podem aumentar o estímulo sexual. Eles também reduzem a possibilidade de rompimento dos preservativos e de outras barreiras porque diminuem o atrito. Os lubrificantes à base de óleo, como a vaselina, os óleos e os cremes danificam e rompem os preservativos ou outras barreiras de látex. Portanto, você não deve usar esses tipos de lubrificação. Assegure-se de estar usando lubrificantes à base de água, tais como KY, Preserv gel ou glicerina.

O sexo oral oferece algum risco de você contrair ou transmitir o HIV, principalmente se a boca não saudável com gengiva sangrando e/ou com feridas entrar em contato com fluidos sexuais ou sangue infectados. Pedacos de látex ou de plástico (PVC que é um tipo usado para embalagens de alimentos) utilizados para colocar em cima da vagina ou o preservativo no pênis podem ser usados como barreiras durante o sexo oral. Os preservativos sem lubrificantes e com sabores (odores) são melhores para o sexo oral, pois a maioria dos lubrificantes tem um sabor desagradável.

E se ambas as pessoas já estão infectadas?

Algumas pessoas infectadas por HIV não vêem a necessidade de seguirem as orientações para o sexo seguro ou protegido com outras pessoas também infectadas. No entanto, ainda é necessário proteger você mesmo e o outro. Pois sem proteção (sem uso das barreiras), você pode se expor a outras infecções, como, por exemplo, herpes, sífilis, hepatite etc. Quando você já tem o HIV, essas doenças podem ser mais complicadas de tratar, além de poderem complicar o seu estado de saúde futuro. Também pode ser possível a re-infecção com uma cepa diferente de HIV, ou ainda, com HIV já resistente a alguns medicamentos anti-retrovirais.

Coloque seus limites

Decida quanto risco deseja correr. Conheça qual proteção quer usar durante os diferentes tipos de atividade sexual. Antes de ter relações sexuais:

- pense no sexo mais seguro e protegido (e pratique-o);
- coloque seus limites;
- consiga lubrificante à base de água, preservativo ou outras barreiras e tenha certeza que eles estarão à mão quando necessitar;
- fale com seu companheiro ou companheira para que busque e conheça seus próprios limites.

Mantenha seus limites. Não permita que o álcool, as drogas e os companheiros ou companheiras atraentes façam esquecer que você deve proteger a si e aos outros.

Resumindo

Você pode se infectar com o HIV durante o ato sexual desprotegido. O sexo é protegido (e também seguro) se o sangue ou o fluido sexual com HIV não entra em seu corpo de modo algum por conta do uso do preservativo masculino ou feminino em qualquer forma de penetração: oral, anal e vaginal.