SEXO MAIS SEGURO

Este é um guia direcionado para você travesti, intersexo e/ ou transexual (redesignada ou não) que tem interesse em conhecer mais sobre sexo e prevenção ao HIV/ AIDS. O objetivo é levar informações sobre como se prevenir mapeando as possibilidades de orientações e práticas sexuais para as mais diversas formas de ser trans.

SEXO E O SEXO SEGURO

O primeiro passo para conseguirmos ter um sexo divertido, prazeroso e saudável é falar sobre o tema e das múltiplas formas de transar, para assim tomar medidas que nos fortaleça a confiança e alivie as preocupações e temores na hora da transa.

Sexo é bom e todo mundo que fez (ou pelo menos a grande maioria) gosta! Mas por acaso você já ouviu falar em sexo seguro ou sexo protegido? Não? Deixa eu te explicar então: Sexo Seguro é o conjunto de práticas que tem como função reduzir o risco de infecção durante a relação sexual impedindo o desenvolvimento de doenças como algumas Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e o HIV/AIDS.

QUE FORMAS DE SEXO VOCÊ PRATICA?

Falar sobre os diferentes tipos de sexo, os riscos associados à cada um e a infinidade de maneiras para cuidar de si e dos outros contribui para termos uma vida sexual divertida, prazerosa e saudável.

Sexo sem penetração

Gozar batendo bolo, punheta ou siririca (individual e/ou mútua) faz parte da vida sexual de algumas pessoas e isso, as protege de se infectar com o HIV.

Se não há penetração
não há transmissão do HIV!

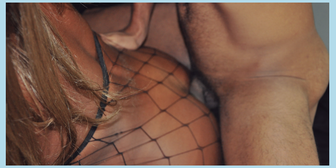
Sexo oral

O sexo oral é uma prática onde a possibilidade de infecção com HIV é praticamente nula mesmo sem o uso da camisinha externa (camisinha "masculina"/"peniana"). O contato entre a boca e os órgãos sexuais (pau, vagina e cú) é uma fonte de prazer para a maioria das pessoas trans. Vale ressaltar que esta prática, mesmo sem o uso do preservativo peniano/vaginal, tem uma possibilidade praticamente nula de infecção ao HIV/AIDS (isso não é a mesma coisa para IST's). Isto acontece porque a saliva é um fluido oral que consiste numa barreira natural que impede a transmissão do vírus.

A saliva é proteção contra o vírus!
O beijo (saliva) NÃO é capaz
de transmitir o vírus da AIDS.

Sexo com penetração

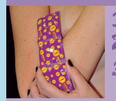
Nas práticas sexuais com penetração sem o uso da camisinha externa ou interna a pessoa que é penetrada (passiva) corre maior risco de contrair o HIV do que a pessoa que penetra (ativa). O risco é ainda maior se há penetração anal sem preservativo e com ejaculação dentro.



Para que o sexo com penetração vaginal e/ou anal seja uma prática segura o uso da camisinha externa/peniana ou interna/vaginal são os métodos principais utilizados para impedir a infecção pelo HIV.\

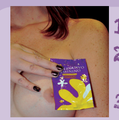
Opções para um sexo mais seguro

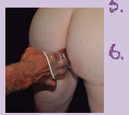
Usar camisinha externa/peniana ou interna/vaginal de forma correta



1. Observar a data de vencimento.
2. Observar a integridade da embalagem.
3. Abrir a embalagem com cuidado – evitar abrir com os dentes – para não furar a camisinha. Deixar a embalagem semiaberta para facilitar na hora do uso.
4. A ponta da camisinha deve estar para cima quando se desenrola no pênis. Pressionar a ponta para deixar um espaço – onde se depositará a porra durante a ejaculação – e depois desenrolá-la até a base do pau e assim evitar que a camisinha se rompa.
5. Usar lubrificante, sempre a base de água para evitar o rompimento, facilita a penetração, aumenta o prazer e reduz o atrito para o preservativo não estourar.
6. Depois de ejacular (gozar), segurar a base da camisinha para retirá-la. Desta forma, o sêmen (porra) não cairá dentro do seu/ sua parceiro(a).
7. Dê um nó na camisinha e jogue-a no lixo.
8. Use um novo preservativo para cada nova penetração e com cada novo(a) parceiro(a).

Como utilizar e colocar a camisinha interna/vaginal (camisinha "feminina") no cú:





1. Observar a data de vencimento.
2. Observar a integridade da embalagem.
3. Abrir a embalagem com cuidado para evitar furar a camisinha. Deixar a embalagem semiaberta para facilitar na hora do uso.
4. Retirar a argola menor. Introduzir a camisinha no ânus com a ajuda do dedo indicador.
5. Empurre-a até que se sinta confortável.
6. A argola maior fica para fora do ânus, isso aumenta a proteção.

Como utilizar e colocar a camisinha interna/vaginal (camisinha "feminina"):

1. Observar a data de vencimento.
2. Observar a integridade da embalagem.
3. Abrir a embalagem com cuidado para evitar furar a camisinha. Deixar a embalagem semiaberta para facilitar na hora do uso.
4. Segurar a argola menor com o polegar e o indicador. Apertar a argola e introduzi-la na vagina com o dedo indicador.
5. Empurre-a com o dedo indicador.
6. A argola maior fica para fora da vagina, isso aumenta a proteção.

Idealizador do Projeto:
Richard Parker

Coordenador de Projeto e Fotógrafo:
Vagner de Almeida

Assessor de Projetos e Revisão Técnica:
Juan Carlos Raxach

Assistentes do Projeto e Produção:
Jean Pierry Leonardo e **Jéssica Marinho**

Agradecemos a todas as mulheres trans e travestis que participaram da construção desse guia.

Projeto gráfico e arte:
Bia Salgueiro

Tiragem: 1.000 exemplares

Entre em nosso site para acessar o guia completo:
http://hshjovem.abiaids.org.br/

Entidade de Utilidade Pública Federal,
Estadual e Municipal.
Entidade de fins filantrópicos.

Av. Presidente Vargas, 446 - 13º andar - cep 20071-907
Rio de Janeiro/RJ
Tel.: (21) 2223-1040
E-mail: abia@abiaids.org.br
www.abiaids.org.br

2019

APOIO

FOLDER_MulheresTrans.indd 1
14/08/19 17:00

Sexo com dedos e mãos

Os dedos e as mãos são usados para aumentar o prazer estimulando o corpo e as genitálias através de carícias e com a introdução dos dedos na vagina e no ânus. As mãos também são utilizadas para a penetração com o punho, que consiste em enfiar toda a mão dentro da vagina ou do cú da pessoa (fisting).

Opções para um sexo mais seguro

- Manter sempre uma boa higiene pessoal realizando a chuca
- Retirar qualquer joia que possa machucar – anéis, pulseiras, relógios.
- Ter as unhas cortadas e lixadas evita ferimentos durante a prática.
- Usar luvas e camisinhas reduz o risco de infecção.
- Usar lubrificante ajuda a prevenir ferimentos e aumenta o prazer.
- Se for trocar de mão use uma nova camisinha.

Meteu no cú?
Então pra meter na vagina troque a camisinha!

Sexo com brinquedos sexuais

Os Brinquedos Sexuais como consolos, vibradores e estimuladores são de uso pessoal e não é recomendado compartilhá-los porque podem ter entrado em contato com sangue e fluídos corporais do cú e/ou vagina.

Opções para um sexo mais seguro

- Lavar os brinquedos sexuais que não são de couro com uma mistura de cloro e água depois de cada uso (1 parte de cloro para cada 10 partes de água, por exemplo 1 copo de cloro mais 10 copos de água).
- Os brinquedos sexuais de couro não podem ser lavados com cloro e água. Nesses casos, deve se seguir as instruções do fabricante.
- Usar a camisinha nos brinquedos sexuais ajuda a não ter que lavá-los sempre para compartilhar. É só retirar a camisinha que foi utilizada e colocar outra antes de ser utilizado por outra pessoa.
- Utilizar lubrificante facilita a penetração, diminui o atrito e aumenta o prazer.

JÁ OUVIU FALAR EM PREVENÇÃO COMBINADA?

É uma estratégia que utiliza diferentes formas de prevenção na área biomédica, comportamental e estrutural.

Atualmente, a partir das novas evidências, a prevenção se amplia com vários métodos que impedem ou diminuem a chance de se infectar com o HIV e outras ISTs quando há práticas com penetração anal/vaginal com o uso ou não da camisinha.

SEXO MAIS SEGURO

O **Sexo mais Seguro** hoje contempla práticas onde temos penetração, mas com a utilização de algum método de barreira ou combinando alguns deles como:

- A Profilaxia Pós-Exposição (PEP)
- A Profilaxia Pré-Exposição (PrEP)
- O Tratamento como Prevenção (TcP)
- A camisinha externa/peniana e interna/vaginal

O QUE É PROFILAXIA PRÉ-EXPOSIÇÃO (PrEP)?

A Profilaxia pré-exposição (PrEP) é um método para prevenir a infecção pelo HIV por pessoas que não estão infectadas com o HIV. O método consiste no uso diário de um comprimido que é eficaz na prevenção de transmissão sexual do HIV.

Os(as) médicos(as) indicam o uso da PrEP para populações em situação de maior vulnerabilidade e que tenham práticas de maior risco para infecção pelo HIV. Assim caso ache interessante converse com um médico e veja se a PrEP é indicada para você. Você terá que fazer alguns exames e, se eles estiverem normais, poderá usar a medicação.

Na PrEP, a pessoa deve tomar o medicamento todos os dias, fazer exames regulares e buscar a medicação gratuitamente a cada três meses.

Impede a infecção pelo HIV,
mas não as ISTs

O QUE É PROFILAXIA PÓS-EXPOSIÇÃO (PEP)?

A Profilaxia Pós-Exposição (PEP) é uma estratégia que consiste prevenir a infecção pelo HIV quando houver sexo desprotegido. O método é recomendado quando existe penetração sem uso da camisinha, ou no caso de acidente quando a camisinha estoura ou sai do pênis e fica dentro do ânus e ainda para casos onde há violência ou abuso sexual (estupros). O risco é maior quando se goza dentro.

Os medicamentos são utilizados durante 28 dias, sem interrupção (salvo casos em que há orientação médica). Lembrando que: A PEP deve ser iniciada nas primeiras duas horas após a exposição e no máximo em até 72 horas (três dias).

A proteção diminui
à medida que as horas passam.

TRATAMENTO COMO PREVENÇÃO (TCP)

Trata-se de uma estratégia que se apoia no tratamento da pessoa que vive com HIV. O tratamento diminui a quantidade de vírus diariamente até sua Carga Viral ficar Indetectável.

Assim, a pessoa que vive com HIV que esteja em tratamento e que fique com carga viral indetectável no sangue durante pelo menos seis meses, o que é muito bom para a sua saúde, não transmite o vírus e é uma forma eficaz de prevenir a infecção pelo HIV.

Indetectável = Intransmissível

Sexo Mais Seguro

Um Guia para Mulheres Trans e Travestis sobre Sexo, Prazer e Saúde no Século 21 para Prevenção do HIV

ABIA
INSTITUTO DE BIOÉTICA, DIREITOS HUMANOS E GÊNERO

2019

FOLDER_MulheresTrans.indd 2 14/08/19 17:00