SEXO MAIS SEGURO

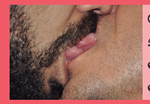
O sexo mais seguro nos ajuda a desfrutar de uma relação sexual sem termos que nos preocupar sobre a infecção pelo HIV.
Manter uma vida sexual ativa, divertida e saudável é importante e tem muitos benefícios positivos para a saúde e bem-estar.

VAMOS FALAR DE SEXO!

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

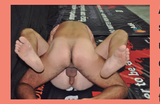
O QUE É SEXO MAIS SEGURO?

Sexo mais Seguro contempla aquelas práticas que não têm risco de infecção porque não há troca de fluidos sexuais e/ou sangue como: beijos; carícias; abraços; massagem; esfregar corpo com corpo; estimulação com a boca; dedadas; punheta individual e/ou mútua; gozar fora, e quando a questão é meter, usar camisinha é a forma de evitar a troca de fluidos sexuais e de se infectar com o HIV.



Carinhos, beijos e toques são formas gostosas e excitantes na relação sexual e que dão muito prazer!!!!

FORMAS DE SEXO



Aprofundar nos 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 só uma punheta individual e/ou mútua forma parte da vida sexual de algumas pessoas e 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 de baixíssimo risco e a possibilidade de infecção pelo HIV é praticamente nula mesmo sem o uso da camisinha masculina (chupar sem forro).
A saliva é considerada um fluido corporal não infectante e há muitas evidências que apoiam essa afirmação. A boca é um lugar inóspito para o HIV pela presença de ácidos, enzimas, dentre outros fatores. Além disso, a saliva é rica em proteínas que são uma barreira natural que impede a transmissão do vírus. **Portanto, a saliva NÃO é um fluido capaz de transmitir o vírus da AIDS.**

Sexo com penetração

Nas práticas sexuais com penetração a pessoa que é penetrada corre maior risco de contrair o HIV do que a pessoa que penetra.

Sexo com penetração anal (TRANSAR, METER, FODER, COMER)

Uma comunicação aberta, honesta e com consentimento, é fundamental para ter sexo mais seguro

Para que o sexo com penetração anal (coito anal) seja uma prática segura o uso da camisinha externa é um dos métodos para impedir a infecção pelo HIV.

Opções para um sexo mais seguro

Usar camisinha externa de forma correta

Como utilizar e colocar a camisinha:

1. **Observar a data de vencimento.**

2. **Observar a integridade da embalagem.**

3. **Abrir a embalagem com cuidado – evitar abrir com os den-tes – para não furar a camisinha. Deixar a embalagem se-miaberta 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.**

Não utilizar lubrificantes gordurosos como vaselina, manteiga, óleo de coco, condicionador de cabelo porque eles reagem com o látex (borracha) da camisinha e a rompem.

Não colocar duas camisinhas ao mesmo tempo pois uma camisinha sobre a outra aumenta o atrito entre elas e provoca o rompimento.

6. **Depois de ejacular (gozar), segurar a base da camisinha para retirá-lo do ânus (cú). Desta forma, o sêmen (porra) não cairá dentro do seu parceiro.**

7. **Dê um nó na camisinha e jogue-a no lixo.**

8. **Use uma nova camisinha para cada nova penetração e com cada novo parceiro.**

Coordenador de Projeto e Fotógrafo:
Vagner de Almeida

Assessor de Projetos e Redação:
Juan Carlos Raxach

Assistentes do Projeto e Produção:
Jean Pierry Leonardo
Jéssica Marinho

Agradecimento:
Andrey Chagas
Conrado Sester
Fabiano Pereira
Felipe Orel
José Aldelito
Jean Vinicius
Lazaro Silva
Lucas Pinheiro
Luã Albuquerque
Marcos Marins
Penélope Esteves

Tiragem: 1.000 exemplares

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

ABIA
Associação Brasileira Interdisciplinar de AIDS

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
2018

APOIO

MAC AIDS FUND

Sexo com dedos e mãos

(dedadas, *fist fucking*, ou simplesmente, *fisting* ou *fist*)

Os dedos e as mãos são usados para aumentar o prazer estimulando o corpo e as genitálias através de carícias, amassos, e para bater uma punheta incluindo a introdução dos dedos no ânus (cú).

As mãos também são utilizadas na prática de penetração e se conhece como *fist fucking* ou simplesmente, *fisting* ou *fist*, que consiste em introduzir toda a mão dentro do ânus da pessoa.

Opções para o sexo mais seguro

- **Manter sempre uma boa higiene pessoal antes de começar o fisting.**
- **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.**

- **Usar a outra mão ou uma camisinha diferente da que usou anteriormente para tocar ou penetrar o seu/sua parceiro(a).**

Sexo com brinquedos sexuais

Os **Brinquedos Sexuais** como consolos, vibradores e estimuladores que formam parte da vida sexual de muitas pessoas são de uso pessoal e não é recomendado compartilhá-los porque podem ter entrado em contato com sangue e fluídos corporais do ânus.

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 (1parte de cloro para cada 10 partes de água, por exemplo 1 copo de cloro adicionado a 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.**
- **Utilizar uma camisinha nos brinquedos sexuais para o sexo com penetração ajuda a não ter que estar lavando-os para compartilhar. É só retirar a camisinha que foi utilizada e colocar outra antes de ser utilizado por outra pessoa.**

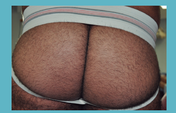
Utilizar lubrificante facilita a penetração, diminui o atrito e aumenta o prazer.

SEXO MAIS SEGURO NOS TEMPOS DA PREVENÇÃO COMBINADA

A Prevenção Combinada é uma estratégia que utiliza diferentes abordagens de prevenção na área biomédica, comportamental e estrutural.

Atualmente, a partir das novas evidências científicas, a prevenção na área biomédica se amplia com vários métodos que impedem ou diminuem a probabilidade de se infectar com o HIV quando há práticas com penetração anal com o uso ou não da camisinha. Então, o Sexo mais Seguro hoje contempla práticas onde exista penetração, mas protegido com a utilização de algum método de barreira ou combinando alguns deles:

- A camisinha externa e interna
- A Pro ilaxia Pós Exposição (PEP)
- A Pro ilaxia Pré Exposição (PrEP)
- O Tratamento como Prevenção (TcP)



PROFILAXIA PÓS EXPOSIÇÃO (PEP)

Depois da exposição ao HIV

Profilaxia pós-exposição (PEP) é uma estratégia que consiste prevenir a infecção por pessoas que não estão infectados com o HIV e que não estão fazendo a PrEP, quando houve 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 há ejaculação interna.

Nesses casos, são utilizados medicamentos antirretrovirais (os mesmos usados por pessoas soropositivas) durante 28 dias, sem interrupção (salvo casos em que há orientação médica) e deve ser iniciado 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.

PROFILAXIA PRÉ EXPOSIÇÃO (PrEP)

Antes da exposição ao HIV

A Profilaxia pré-exposição (PrEP) é um método para prevenir a infecção pelo HIV por pessoas que não estão infectadas com o HIV e consiste no uso diário e constante por via oral de dois antirretrovirais (tenofovir e emtricitabina) que têm demonstrado uma elevada eficácia para prevenir a transmissão sexual do HIV.

TRATAMENTO COMO PREVENÇÃO (TCP)

Trata-se de uma estratégia que se apoia no tratamento antirretroviral que a pessoa soropositiva ao HIV realiza. O tratamento diminui a quantidade de vírus que se reproduz diariamente até ficar com Carga Viral Indetectável.

Uma pessoa soropositiva para o HIV ou com AIDS que esteja em tratamento com antirretrovirais 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 HSH/Gays sobre Sexo, Prazer e Saúde no Século 21 para a prevenção do HIV

ABIA
2018