MÓDULO 1

Prevenção da Infecção pelo HIV

Sexo Mais Seguro

Um Guia sobre Sexo, Prazer e Saúde no Século 21
para a prevenção do HIV

ABIA
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA INTERDISCIPLINAR DE AIDS

2018

VAMOS FALAR DE SEXO!

O primeiro passo para termos sexo divertido, prazeroso e saudável é falar sobre o tema. Mesmo que ainda continue sendo tabu falar abertamente e espontaneamente sobre sexo, hoje em dia é necessário ter esse tipo de conversa. Falar sobre as variações sexuais que gostamos e as medidas que podemos tomar individualmente e em parceria ou em grupo é uma maneira de fortalecer a confiança e aliviar as preocupações e temores na hora da transa. Favorece a oportunidade de estabelecermos uma negociação e consentimento entre duas ou mais pessoas para participar de atividades sexuais. Perguntar os desejos e fetiches do(a)s seu/sua(s) parceiro(a)(s) é um bom começo para fazer com que todos(as) nos sintamos à vontade em receber e dar prazer com confiança e segurança.

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

O QUE É SEXO MAIS SEGURO?

O conceito de sexo seguro surgiu nos anos 1980 com a epidemia de AIDS, entre as comunidades mais afetadas. O sexo seguro não foi um conceito criado e implementado pela sociedade científica, mas sim pela sociedade civil. Desde o início da epidemia de AIDS, quando foi apontada a relação sexual como a principal forma de se infectar com o HIV, a comunidade gay dedicou esforços na procura e divulgação de formas seguras para conti-nuar desfrutando do prazer sexual.

O **Sexo Mais Seguro** contempla práticas que não têm nenhum risco de infecção porque não existe penetração nem troca de fluidos sexuais e/ou sangue como: beijos; carícias; abraços; massagem; esfregar corpo com corpo; estimulação com a boca; dedadas; masturbação mútua; ejaculação externa (gozar); utilização individual de brinquedos sexuais que se compartilhados devem ser lavados; entre outros, e o uso da camisinha externa ou interna quando há práticas sexuais com penetração vaginal e/ou anal para evitar a troca de fluidos sexuais.

FORMAS DE SEXO MAIS SEGURO

Depois de abordarmos a definição do que é sexo mais seguro onde destacamos as principais prá-ticas e revelamos a importância de utilizá-las da melhor maneira em nossas relações, é hora de nos aprofundarmos acerca dos riscos associados a cada tipo de sexo bem como a infinidade de maneiras para cuidar de si e dos outros de forma divertida, prazerosa e saudável.

Sexo sem Penetração

Algumas pessoas curtem o sexo sem penetração seja vaginal, anal ou oral. Alcançar o orgasmo (gozar) só com a masturbação individual (punheta, siririca) ou mútua (mão amiga) 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 externa (chupar sem forro) e/ou sem o uso da barreira dentária de proteção.

A saliva NÃO é um fluido capaz de transmitir o vírus da AIDS. Atualmente há evidências científicas que apoiam que a saliva não é um fluido corporal infectante. 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.

Também são considerados fluidos incapazes de transmitir o vírus: urina, lágrimas, fezes e suor. Esses fluidos não contêm quantidade de HIV suficiente para infectar outra pessoa, independentemente da forma que a pessoa entre em contato com esses fluidos.

SEXO ORAL NO PÊNIS (boquete, chupada)

Para que o sexo oral no pênis (boquete) seja uma prática mais segura, devemos evitar chupar se a pessoa tiver verrugas, feridas, corrimentos ou sangramento. Também não devemos permitir sermos chupados se a pessoa tiver verrugas, ferimentos, corrimentos ou sangramento na boca.

A presença de verrugas, feridas, corrimentos ou sangramentos nos coloca em risco de contrair ISTs das quais falaremos no módulo 2.

No entanto, em relação a infeção pelo HIV atualmente há muitas evidências científicas que apoiam que a saliva não é um fluido corporal infectante. 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.**

Opções para um sexo mais seguro

- **"Engolir uma rola" deve ser feito com delicadeza (garganta profunda) porque essa prática pode irritar a garganta e causar micro feridas que facilitam a transmissão de ISTs.**
- **Não é recomendável fazer sexo oral (boquete) se a garganta estiver inflamada ou com ferimentos, pois isso facilita contrair infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).**
- **Atualmente sabemos que o sexo oral sem o uso da camisinha externa é uma prática de baixíssimo risco de infecção pelo HIV. Mesmo assim, podemos utilizá-lo e segue sendo recomendado por profissionais de saúde. A camisinha com sabor ajuda aumentar o prazer.**

Conto erótico

Chupando bala com papel...!?

SEXO ORAL VAGINAL (chupada, linguada)

Para que o sexo oral vaginal (chupada) seja uma prática mais segura, devemos evitar chupar se a pessoa tiver verrugas, feridas, corrimentos ou sangramento na vagina (menstruação) ou na boca. Também não devemos permitir sermos chupados se a pessoa tiver verrugas, ferimentos, corrimentos e/ou sangramento na boca.

A presença de verrugas, feridas, corrimentos ou sangramentos nos coloca em risco de contrair ISTs das quais falaremos no módulo 2.

Opções para um sexo mais seguro

- **Você pode optar por colocar uma barreira de látex (protetor bucal), ou a camisinha cortada sobre a vulva. Caso a barreira protetora se rompa, coloque uma nova.**
- **Se você optou por utilizar a barreira de proteção pode colocar lubrificante (sempre a base de água) sem sabor no interior da barreira (a que está em contato com a vagina) e com sabor do lado de fora (a que está em contato com a boca), para aumentar o prazer.**

SEXO ORAL ANAL (chupar cú, beijo grego, cunete)

Para que o sexo oral anal (beijo grego) seja mais seguro, devemos observar se não há verrugas, feridas, corrimentos ou sangramento no ânus e/ou na boca, que possam nos colocar em risco de contrair ISTs.

Sexo com penetração

Nas práticas sexuais com penetração o/a parceiro/a que é penetrado/a (passivo/a) no sexo vaginal ou anal geralmente corre maior risco de contrair o HIV do que a pessoa que penetra (ativo).

Uma comunicação aberta, honesta e práticas com consentimento são fundamentais para ter um sexo mais seguro

SEXO COM PENETRAÇÃO VAGINAL

Para que o sexo com penetração vaginal (coito vaginal) seja uma prática segura o uso da camisinha interna ou externa (nunca usar as duas ao mesmo tempo) é uma forma de impedir a infecção pelo HIV.

SEXO COM PENETRAÇÃO ANAL (transar. meter, foder, comer)

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.

A prática de sexo vaginal e anal entre casais heterossexuais é comum. Não utilizar a mesma camisinha para penetrar a vagina e o ânus e vice-versa.

Opções para um sexo mais seguro

Usar camisinha externa ou interna a de forma correta

Como utilizar e colocar a camisinha externa:

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. **Não colocar duas camisinhas ao mesmo tempo pois uma camisinha sobre a outra aumenta o atrito entre elas e provoca o rompimento.**
5. **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.**
6. **Usar lubrificante, sempre a base de água para evitar o rompimento, facilita a penetração, aumenta o prazer e reduz o atrito para a camisinha não estourar.**
7. **Depois de ejacular (gozar), segurar a base da camisinha para retirá-la da vagina (xoxota) ou do ânus (cú). Desta forma, o sêmen (porra) não cairá dentro do seu(a) parceiro(a).**
8. **Use uma nova camisinha para cada nova penetração (vaginal, e/ou anal) e com cada novo/a parceiro/a.**

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

Como utilizar e colocar a camisinha externa:

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.

Como fazer uma barreira dentária com uma camisinha externa ou interna:

1. Abrir a embalagem com a mão e retirar a camisinha;

2. Em seguida com o auxílio de uma tesoura cortar a camisinha até o meio;

3. Com a camisinha já cortada desenrole-a e estique-a;

4. Segure a barreira criada em frente a boca;

5. Com o auxílio da barreira estimule o clitóris ou o ânus e pratique o sexo oral mais seguro.

SEXO COM DEDOS E MÃOS (dedadas, *fist fucking*, ou simplesmente, *fisting* ou *fist*)

Os dedos e as mãos são usados durante o sexo para aumentar o prazer estimulando o corpo e as genitálias através de carícias, amassos, e para a masturbação peniana (pau) e vaginal (xoxota) incluindo a introdução dos dedos na vagina e/ou o ânus (cú).

As mãos também são utilizadas na prática de *fist fucking* (terminologia pouco conhecida), ou simplesmente, *fisting* ou *fist*, (ainda vista como tabu). Essa prática consiste em introduzir toda a mão dentro da vagina ou do ânus da pessoa.

Opções para um 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** tais como consolos, vibradores e estimuladores 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 outros fluídos corporais (vaginais ou fecais). O brinquedo que é introduzido na vagina não deve ser introduzido no ânus (e vice-versa) sem antes lavá-los.

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.**
- **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

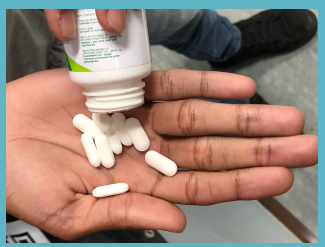
SEXO MAIS SEGURO NOS TEMPOS DA PREVENÇÃO COMBINADA

Manter uma vida sexual ativa, divertida e saudável é importante e tem muitos benefícios positivos para a saúde e bem-estar.

O sexo mais seguro nos ajuda a desfrutar de uma relação sexual sem termos que nos preocupar sobre a infecção pelo HIV

Atualmente, a partir das novas evidências científicas, a prevenção se amplia com vários métodos biomédicos que impedem ou diminuem a probabilidade de se infectar com o HIV quando há práticas com penetração vaginal, anal e oral. Então, o Sexo mais Seguro contempla práticas onde exista penetração, mas protegido com a utilização de algum método de barreira ou combinando alguns desses métodos :

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



CAMISINHA EXTERNA E INTERNA

MAIOR RISCO

USO DE CAMISINHA

SEM RISCO

Sexo com penetração. Aumenta em dependência da Carga Viral (CV) e aumenta mais ainda se há ejaculação interna.

Entre o mais risco e o sem risco acontecem toda uma serie de práticas sexuais. O não uso de camisinha é a prática de maior risco para a infecção pelo HIV. A camisinha usada constantemente e de forma correta continua a ser a principal forma de proteção para ter sexo com penetração.

Masturbação, massagem, uso da camisinha de forma constante e correta.

Conto erótico:
Gongaram em mim:
Prevenção Combinada

PROFILAXIA PÓS-EXPOSIÇÃO (PEP)

Depois da Exposição ao HIV

Profilaxia pós-exposição (PEP) é uma estratégia que consiste prevenir a infecção depois da exposição ao HIV como, por exemplo, uma relação sexual com uma pessoa (conhecidamente ou não) soropositiva em que houve penetração sem uso da camisinha. Outro exemplo quando ocorre algum e acidente com o uso da camisinha, se estoura ou sai do pênis e fica na vagina ou no ânus. Há também casos em que há violência ou abuso sexual (estupro). Para todos os casos, o risco é maior quando há ejaculação interna.

Nestas situações, são utilizados medicamentos antirretrovirais (os mesmos usados por pes-soas soropositivas) durante 28 dias, sem interrupção (salvo casos em que há orientação médica). É importante destacar que para uma maior proteção é imprescindível que a pessoa inicie o tratamento nas primeiras **duas horas** após a exposição e no máximo em até **72 horas** (três dias). A proteção diminui na medida em 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 soronegativas (que não estão infectados com o HIV) e que consiste no uso diário e constante por via oral de dois antirretrovirais (tenofovir e emtricitabina) que os estudos clínicos demonstraram uma elevada eficácia para prevenir a transmissão sexual do HIV.

Para iniciar o uso de PrEP, deve-se fazer o teste anti-HV prévio para saber se não se está infectado com o HIV.

As evidencias científicas demonstram que a proteção para o sexo anal é alcançada a partir do 7º dia e para o sexo vaginal a partir de 20 dias após iniciado o uso de PrEP respectivamente.

Impede a infecção pelo HIV, mas não as ISTs

TRATAMENTO COMO PREVENÇÃO (TcP)

Trata-se de uma estratégia que se apoia no tratamento antirretroviral que pessoa soropositiva ao HIV realiza. O tratamento diminui a quantidade de vírus que se reproduz diariamente de milhões de cópias/ml até menos de 50 cópias/ml (Carga Viral Indetectável).

Com base nas evidências científicas afirmamos que 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

No Brasil, o acesso ao tratamento antirretroviral é universal e gratuito o que favorece esta forma de prevenção.

O acompanhamento integral e regular que possibilite manter os níveis do vírus HIV indetectá-veis (embora o vírus ainda esteja lá) é a chave para que as pessoas que vivem com HIV man-tenham-se saudáveis, além de contribuir com a não transmissão do vírus.

MAIOR RISCO

CARGA VIRAL

SEM RISCO

Durante a fase de soroconversão a carga viral pode ficar acima de um milhão de copias /ml

A maior carga viral, mais risco de transmissão do HIV

Quando a Carga Viral está indetectável depois de seis meses no exame de sangue, o risco de transmissão do HIV é nulo

Indetectável = Intransmissível

Carga Viral Indetectável

OUTRAS FORMAS E ESTRATÉGIAS POUCO DIVULGADAS (SILENCIADAS)

Outras estratégias adotadas pelas pessoas para reduzir o risco de infecção pelo HIV são:

SEROSORTING

É uma forma de escolher os parceiros com base no status sorológico para o HIV com a intenção de encontrar alguém com o mesmo resultado para o teste anti-HIV, também chamados de soroconcordantes, sejam negativos ou positivos para o HIV.

Estudos têm demonstrado que Serosorting é proteção, mesmo que limitada, para diminuir o risco da infecção pelo HIV, entre homens que fazem sexo com homens (HSH) que o utilizam como uma técnica de redução do risco de HIV.

O método tem a sua principal fragilidade pela impossibilidade dos testes anti-HIV em determinar com precisão o status sorológico no momento do ato sexual – isso vem mudando na medida que os testes rápidos disponíveis atualmente são mais específicos.

No período de janela de uma infecção recente, os anticorpos não estarão presentes ainda no sangue no momento de realizar o teste anti-HIV.

Outra questão está relacionada a infecção com outras ISTs. As pessoas podem estar infectadas pelo HPV, sífilis, gonorreia ou hepatites (B ou C), por exemplo, o que a limita na sua capacidade de proteger contra todas as ISTs na prática de sexo desprotegido.

No caso de pessoas com sorologia positiva para o HIV não impede a reinfecção e pode favorecer a infecção dupla.

POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO

O posicionamento estratégico, também conhecido como soro-posicionamento, é o ato de escolher uma posição ou prática sexual diferente dependendo do status sorológico do parceiro.

Normalmente, uma pessoa vivendo com HIV escolhe assumir a posição receptiva (passiva) durante o sexo anal desprotegido. A prática baseia-se na possibilidade de que é menos provável que o HIV seja transmitido de um parceiro receptivo (passivo) para um parceiro insertivo (ativo) durante o sexo anal desprotegido.

Embora o posicionamento estratégico não elimine o risco de transmissão do HIV, é praticado com base na evidência de que existe um menor risco relativo de aquisição quando homens negativos ao HIV se envolvem em sexo anal insertivo (ativo), comparado ao sexo anal receptivo (passivo), com um parceiro soropositivo.

SEGURANÇA NEGOCIADA

É a negociação sobre o uso ou não da camisinha. É usual falar de segurança negociada a propósito da suspensão da camisinha entre dois parceiros, que inclui o respeito e pacto por ambos do período relativo à janela de soroconversão antes de realizar conjuntamente o teste e um compromisso recíproco que consiste em não ter relações sexuais com terceiros ou se proteger em caso de relação sexual com uma outra pessoa.

Conto Erótico

Sexo ocasional - sorodiscordantes

Idealizador do Projeto: **Richard Parker**

Coordenador de Projeto e Fotógrafo: **Vagner de Almeida**

Assessor de Projetos e Redação: **Juan Carlos Raxach**

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

Revisão de texto: **Angélica Basthi**

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

Projeto gráfico e arte: **Bia Salgueiro**

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
E-mail do projeto: hshjovem@abiaids.org.br
www.hshjovem.abiaids.org.br

APOIO:

MAC AIDS FUND

2018