

Prevenção da Infecção pelo HIV

Sexo Mais Seguro



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



2018

Este é um guia direcionado para mulheres maiores de 18 anos que vivem ou não com HIV/AIDS.

A publicação contém informações sobre como se prevenir do HIV e tem como objetivo disponibilizar informações diversas a partir de uma abordagem mais atualizada e aberta sobre a sexualidade.



VAMOS FALAR DE SEXO!



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 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 são as práticas que não apresentam 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); siririca, 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



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 só uma punheta ou siririca (individual e/ou mútua) forma parte da vida sexual de algumas pessoas e as protege de se infectar com o 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 (camisinha “masculina”).

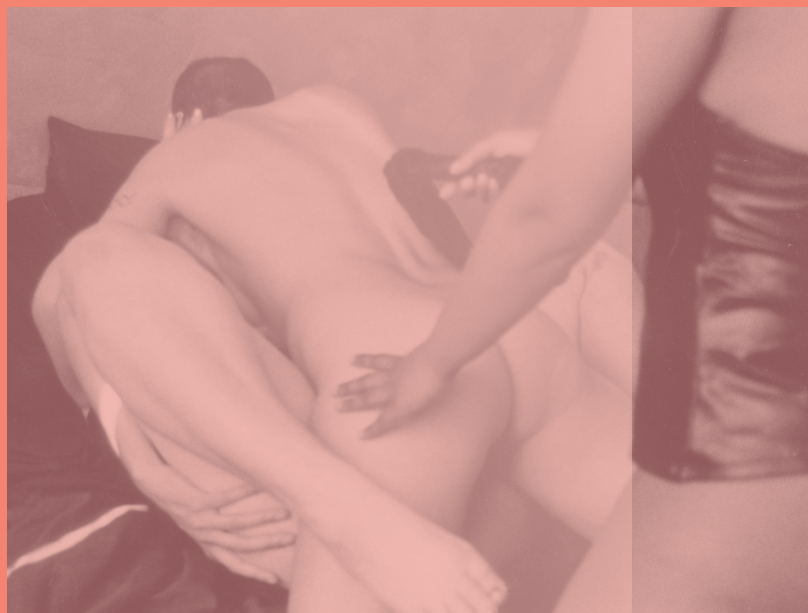
Envolve o contato entre a boca e os órgãos genitais para dar ou receber prazer dando lambidas, chupadas, mordidas (vagina, clitóris e lábios vaginais), pênis (pau) ou ânus (cú).



Se não há penetração não há transmissão do HIV!

No caso do sexo oral entre mulheres, um dos principais pontos de prazer para a maioria e questão bem importante, a transmissão do HIV também não é tão comum, mas o mesmo não ocorre com relação as ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis).

A saliva é considerada um fluido corporal não infeccioso e existem 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.



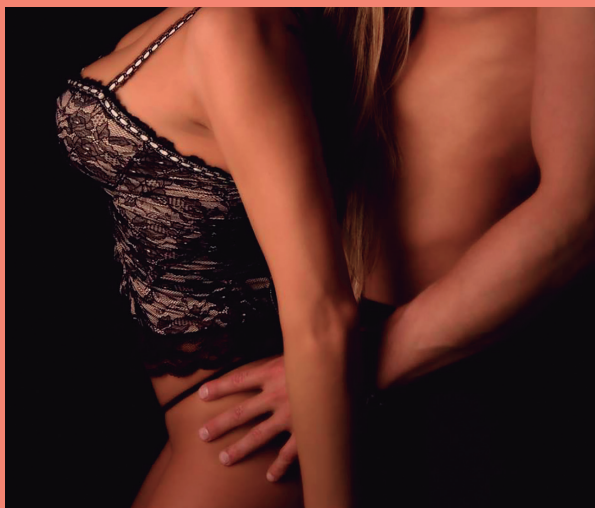
Sexo com penetração

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

Sexo com penetração vaginal e/ou anal

(TRANSAR, DAR, METER, FODER, COMER)

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



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



Opções para um sexo mais seguro

Como utilizar e colocar a camisinha externa (camisinha “masculina”):



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: (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.





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 na vagina e no ânus (cú). As mãos também são utilizadas na prática de penetração conhecida como *fist fucking* ou simplesmente, *fisting* ou *fist*, que 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** como consolos, vibradores e estimuladores que formam parte da vida sexual de muitas pessoas mulheres são de uso pessoal e não é recomendado compartilhá-los porque podem ter entrado em contato com sangue e fluídos corporais.



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 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 Profilaxia Pré -Exposição (PrEP)
- A Profilaxia Pós -Exposição (PEP)
- O Tratamento como Prevenção (TcP)



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.



**Impede a infecção pelo HIV,
mas não as ISTs.**

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 infectadas 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 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.

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

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**

Agradecimento: **Aline E., Patricia A., Rajnia V., Laura M.**

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

2018

APOIO:

