



Menu

do
Sexo Seguro

Menu do Sexo Seguro
para transmissão de HIV/VIH
2010

Bem Vindo! Bom Apetite!

Nada mais ruim do que contrair uma doença sexualmente transmissível (DST) para acabar com o nosso apetite sexual. Este menu explica o risco associado em adquirir ou transmitir as doenças sexualmente transmissíveis relacionadas com cada uma das atividades sexuais.

Sexo seguro é:

- redução de risco
- divertido, estimulante, sexy, excitante e erótico
- para qualquer um, independente do sexo, opção sexual, idade, raça, número de parceiros
- importante em qualquer atividade sexual onde exista o risco de transmissão do VIH/HIV ou qualquer outra DST (exemplo: gonorréia, herpes, clamídia, sífilis, etc)

“Eu não tenho vários parceiros, porquê eu tenho que considerar a prática do sexo seguro?”

Toda atividade sexual de risco pode levar a infecção com o VIH/HIV, uma situação nada apetitosa. Reduzir o número de parceiros sexuais e periodicamente ser testado para VIH/HIV é uma boa idéia, mas não substitui a prática de sexo seguro.

“Mas e se eu estou numa relação monogâmica?”


Até mesmo casais monogâmicos deveriam pensar seriamente em praticar sexo seguro. Se você ou o seu parceiro foram expostos ao VIH/HIV, você pode estar correndo risco. Em nossa comunidade muitas pessoas contraíram VIH/HIV do parceiro que acreditavam ser monogâmico.


“Eu nunca fiz sexo com alguém soropositivo...”


Eu saberia se o tivesse feito”


Ninguém tem como saber se alguém é ou não **soropositivo**. Além do mais, existe a chamada “janela”, período de três meses entre quando a pessoa foi infectada com o VIH/HIV até que seja possível detectar os

anticorpos do HIV/HIV pelo exame de sangue. É durante este período que a pessoa está mais infecciosa e muito provavelmente com maiores chances de infectar alguém, porque ela não sabe que está infectada. Dê uma olhada neste menu e planeje a refeição que reduza o risco de transmissão do VIH/HIV sem estragar seu apetite. A seguir veja como classificamos este menu:

Sem risco:  Nenhuma das práticas deste grupo resultou em transmissão de VIH/HIV. Não existe potencial para transmissão, uma vez que nenhuma das condições básicas para infecção está presente.

Risco teórico:  As práticas dessa categoria apresentam potencial para transmissão do VIH/HIV porque envolve troca de fluídos tais como: sémen, líquido pré-ejaculação, fluído vaginal ou sangue, contudo a transmissão do VIH/HIV parece pouco provável. Não existe nenhum caso de infecção confirmado através dessas atividades.

Baixo risco:  As práticas dessa categoria apresentam potencial para transmissão do VIH/HIV e existem registrados casos de infecção atribuídos a essas atividades.

Alto risco:  As práticas dessa categoria apresentam potencial para transmissão do VIH/HIV e existem um número significativo de casos de transmissão atribuídos a essas atividades.

Informação baseada no Guia de Acesso ao Risco para a Transmissão do VIH/HIV e HCV da Associação Canadiana/Canadense da AIDS/SIDA (Canadian AIDS Society) 5ª edição, 2004.

Essa classificação somente se aplica para casos de transmissão de VIH/HIV. Existem outros níveis de risco para a transmissão de outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), como por exemplo: clamídia, gonorréia, herpes, HPV, sífilis, hepatites A, B e C. Algumas dessas doenças são de fácil tratamento e cura mas representam risco à sua saúde. Algumas delas, como o VIH/HIV e herpes, NÃO têm cura! Consulte seu médico se tiver dúvidas de como se proteger dessas doenças sexualmente transmissíveis.

Aperitivos/ Appetizers

Beijo

Selinho (sem troca de saliva)  sem risco

De língua (com troca de saliva)  risco teórico

Sexo oral (no pênis)

Fazer sexo oral  risco teórico

Receber sexo oral  baixo risco

Sexo oral (na vagina)

Fazer sexo oral  risco teórico

Receber sexo oral  risco teórico

Sexo oral (no ânus)

Fazer sexo oral  risco teórico

Receber sexo oral  risco teórico

Esses pratos também podem ser oferecidos à moda (com preservativos ou barreira dental). Usar o preservativo ou barreira dental de látex diminui significativamente o risco de infecção se você estiver tanto fazendo como recebendo.



Entradas/Finger Foods

Sexo com os dedos

(dedilhando, trabalhando com os dedos, transando com os dedos)



Recebendo uma dedada..... risco teórico

Dando uma dedadarisco teórico

Brinquedos sexuais

(vibradores, dildos, etc)



Não compartilhados sem risco

Compartilhados com um novo preservativo risco teórico

Compartilhados após terem sido lavados e desinfectados risco teórico

Compartilhados (sem terem sido lavados, ou desinfectados)..... alto risco

Alternativas/Hors d'Oeuvres

Coprofilia

(Fezes, brincando com fezes, chocolate, tua merda – TM)



No corpo (passando na pele) sem risco

Dentro do corpo risco teórico

Urofilia

(Urinando, mijando, banho de ouro, chuva dourada)





Fora do corpo sem risco



Dentro do corpo risco teórico

Entradas/Entrées

Relação sexual vaginal

- Transando, se enroscando, metendo, fazendo amor, sexo, fudendo, pegando etc.
Com preservativos  baixo risco
Sem preservativos  alto risco

Relação sexual anal (ativa e passiva)

- Fodendo no rabo, comendo um cú, metendo, fazendo amor, sexo, fudendo, pegando etc.
Com preservativos  baixo risco
Sem preservativos  alto risco

Uso de preservativos com o Nonoxynol 9 (um produto químico que mata os espermatozoides e previne a gravidez) é considerado arriscado, porque a química do produto pode danificar o revestimento da vagina ou do reto e proporcionar uma rota de transmissão do VIH/HIV.

Especial do chefe/Chef's Special

Todos os melhores estabelecimentos sugerem que você traga seus próprios preservativos.

Para uma sensação especial e deliciosa, tente os lubrificantes aromatizados a base de água e preservativos de látex com sabor. Eles também são seguros e eficazes e não deixam gosto ruim na boca.

Menu para levar/ TakeOut

Bondage, Dominação, Sadismo e Masoquismo (BDSM)

Atividades BDSM devem seguir as regras das práticas sexuais seguras deste menu. Cuidados extras devem ser tomados para atividades de alto risco que envolvam sangue. Para prevenir a troca de fluídos corporais, deve-se evitar o contacto desses fluídos com a boca, vagina, ânus, pênis, ou em cortes ou feridas abertas.



Tatuagem e perfuração na pele (piercing)

Atividades que cortam ou machucam a pele como a tatuagem e perfuração na pele (piercing), são atividades de alto risco que exigem certas precauções como por exemplo: sempre utilizar novas agulhas, novas tintas, esterilização, etc. Procure profissionais técnicos que utilizam procedimentos de esterilização e segurança apropriados, pois estas precauções, provavelmente não estarão disponíveis em estabelecimentos de baixa reputação.



Sobremesas/ Desserts

Não existe nada pior do que uma péssima sobremesa. As seguintes atividades são todas "sem risco", seguras, livres de calorias e divertidas:

- fantasias,
- toques com as mãos,
- sexo por telefone,
- masturbação mútua,
- banho de banheira,
- toques sensuais e massagem,
- sexo virtual,
- masturbação,
- abraços,
- assistir vídeos eróticos



Ingredientes

Embora nenhum tipo de proteção seja 100% segura, o uso correcto e consistente do preservativo pode reduzir significativamente o risco de transmissão do VIH/HIV and DSTs.

Para melhores resultados, o chef oferece as seguintes sugestões:



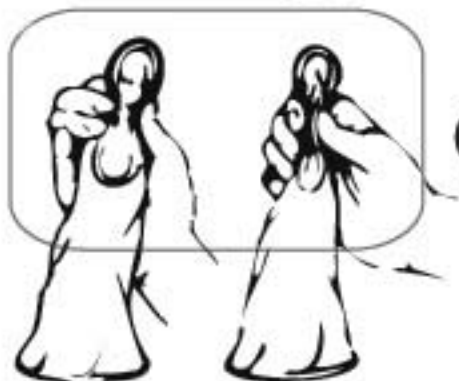
- Use preservativos de latéx ou poliuretano.
 - Observe e respeite a data de validade na embalagem do produto.
 - Calor e fricção podem danificar os preservativos. Mantenha-os em lugar seguro (numa bolsa ou bolso de jaqueta).
- Abra a embalagem do preservativo cuidadosamente para evitar danificá-lo.
 - Colocar o preservativo no pênis antes da penetração.
 - Uma gota (somente uma) de lubrificante na cabeça do pênis antes de colocar o preservativo poderá aumentar a sensação.
- Retirar o ar da ponta do preservativo para deixar espaço para sémem.
 - O ar deixado na ponta do preservativo pode fazer com que ele se rompa.
 - Desenrolar o preservativo direto para à base do pênis já ereto.
- Use lubrificante a base de água prevenindo a deteriorização do preservativo.
 - Evite vaselina e produtos à base de petróleo, uma vez que eles podem causar a ruptura do preservativo.

O preservativo Feminino



1. lado aberto (anel externo) **A**
lado fechado (anel interno) **B**

O lado aberto deve cobrir a área da abertura da vagina/ânus. O anel interno deve ser usado para inserção do preservativo no interior da vagina/ânus e para ajudar a manter o preservativo no devido lugar.



2. **Precione o anel interno**

- Segure o anel interno com os dedos indicador, médio e o polegar
- Precione o anel
- Coloque-o dentro da vagina/ânus



3. **Como inserir o preservativo feminino**

Insira a parte fechada do preservativo utilizando o anel interno até o máximo que puder. Quando você não o sentir mais é porque está no lugar correto. Não se preocupe! O preservativo, não irá muito longe e não machucará.



4. **Certifique-se de que está no local correto**

Certifique-se de que o anel interno não está em local incorreto e de que o preservativo não esteja contorcido. O anel externo deve permanecer todo o tempo do lado de fora da vagina/ânus.



5. **Como removê-lo**

Remova o preservativo ainda deitada/o. Aperte a ponta e torça o anel externo. Puxe-o para fora com cuidado para que o sêmen não escorra. Jogue-o no lixo, e **NÃO** na sanita/vaso sanitário. Utilize o preservativo feminino somente uma única vez.

O que é que os críticos dizem?

VIH significa: **V**írus de **I**munodeficiência **H**umana.

Em inglês, **HIV** – **H**uman **I**munodeficiency **V**irus).

SIDA significa: **S**índrome da **I**mu**D**eficiência **A**dquirida.

Em inglês, **AIDS** – **A**cquired **I**mu**D**eficiency **S**yndrome.

Você pode contrair **VIH/HIV (vírus da AIDS/SIDA)**, se este entrar na sua corrente sanguínea através do contacto com os fluídos corporais de uma pessoa infectada com o VIH/HIV. Esses fluídos podem ser: sêmen/sémen, fluído vaginal, fluído anal ou sangue.

O VIH/HIV ataca o seu sistema imunológico. Uma vez que o vírus entra no seu corpo, você pode viver por anos sem se sentir ou aparentar doente, **mas você pode infectar outras pessoas**. No decorrer do tempo, o seu sistema imunológico ficará mais fraco e você pode ficar doente com diversas doenças. Se estas não forem tratadas, o seu sistema imunológico poderá não ser capaz de defender o seu corpo contra infecções, doenças, cancros/câncers, os quais podem ser fatais. Esta fase é a chamada de SIDA/AIDS.

“Como eu posso saber se tenho o VIH/HIV?”

Se você provou algumas das especialidades desse menu que são consideradas “baixo” ou “alto” risco para a transmissão do VIH/HIV, então talvez você tenha sido exposto ao vírus (VIH/HIV) ou a qualquer outra doença sexualmente transmissível, e por isso, você deve considerar fazer o teste. Você deve considerar fazer o teste para o VIH/HIV, se você pensa que está infectado/a com o VIH/HIV e se sentir:

- cançado/a
- dor de cabeça
- inchaços no pescoço, abaixo dos braços ou na virilha
- febril
- perda de peso
- dores na garganta
- irritação avermelhada na pele
- diarreia e/ou fezes líquidas

Também é possível estar infectado com VIH/HIV e não apresentar nenhum sintoma.

Se você tem o VIH/HIV, o seu corpo irá produzir anticorpos para defender o seu corpo contra este vírus. Estes anticorpos aparecem no teste do VIH/HIV, mas isso pode levar de 3 a 6 meses depois que você estiver infectado, antes da quantidade de anticorpos no sangue ser suficiente para ser detectado no exame de sangue.

Para mais informação sobre como prevenir o VIH/HIV, fazer o teste do VIH/HIV, ou onde conseguir tratamento para o VIH/HIV, você poderá contactar:

- **Linha Aberta de Informação sobre AIDS/SIDA (Hot Line)**
1-800-668-2437 (ligação grátis) ou
416-392-2437 (ligação local, não oferece serviços em português)

- **Médico de família ou Centro Médico**

- **Organização local da AIDS/SIDA**

- **Clínica de saúde sexual para o teste anônimo do VIH/HIV (onde o seu nome será mantido em segredo)**

- **AIDS COMMITTEE OF TORONTO (ACT) 416-340-8484, ramal 290 ou 242 para prevenção, 221 para serviços de apoio ou e-mail: portugues@actoronto.org**

- **CATIE - Canadian AIDS Treatment Information Exchange, 416-203-7122; Linha Grátis (Toll Free) 1-800-263-1638 (em inglês)**

- **David Kelly HIV/AIDS Community Counselling Program, Family Services Association. (em inglês) 416-595-0307 ext. 9618**

- **St. Stephen's Community House Wellness Program. Informação e Disseminação de Informação e Serviços de Educação sobre a SIDA/AIDS. telefone 416-925-2103 ext. 234**

- **Hassle Free Clinic Teste Anônimo para homens, mulheres e transexuais. telefone: 416-922-0566 (em inglês)**

- **Queen West Community Centre, 416-703-8482**

- **Departamento de Saúde Pública de Toronto, 416-338-7600 (em inglês)**

Para obter outros materiais sobre AIDS/SIDA, em português,
contacte:

ACT - AIDS Committee of Toronto
399 Church St., 4th Floor
Toronto ON, M5B 2J6
website: www.actoronto.org
e-mail: portugues@actoronto.org
telefone: 416-340-8484, exts: 242, 221 ou 290

Este material é uma adaptação do *Safer Sex Menu for HIV Transmission*, produzido pelo CATIE em 2008. As informações sobre sexo seguro neste menu são baseadas no Guia de acesso ao risco para a transmissão do VIH/HIV e HCV da Associação Canadiana/Canadense da SIDA/AIDS (Canadian Aids Society) 5ª edição, 2004



Conceito original foi desenvolvido pelo grupo
“POSITIVE STRAIGHT MEN” Toronto, Ontario

Agradecimentos: Obrigado aos membros do VIVER e aos funcionários do ACT que participaram no desenvolvimento deste projeto.

Tradução inicial: Volnei Malaquias

Revisão editorial: André Ceranto, Arte gráfica: Gilberto Prioste

Este livreto foi subsidiado pelo Ministério da Saúde e dos Cuidados de Longa Duração de Ontário.

“Ministry of Health and Long Term Care of Ontario”

Produzido em 2010

