

iX8@ www.gayhealthnetwork.ie

Sexo Seguro, Teste de HIV, Sífilis, DST e PEP – Informações nesta língua (Portugues) para homens que fazem Sexo com homens

BRINQUE COM SEGURANÇA BRINQUE SENSUALMENTE

Sexo mais Seguro e Informação sobre HIV
Para Gay e homem bissexual.



Publicado pela Rede da Saúde do Gay 2007

ghn

www.gayhealthnetwork.ie

HSE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

A GHN translation project funded by Social Inclusion, HSE

Brinque sensualmente

Sexo entre homens pode oferecer uma variedade de prazeres sem limite com diferentes níveis de risco envolvidos. Este informativo lida principalmente com HIV e sexo seguro. Nos esperamos que ele vai te dar algumas idéias para você conseguir o sexo que você quer com segurança, seja você HIV negativo (HIV-) ou positivo (HIV+).

Porque HIV deve ainda ser um preocupação para mim?

1 em 2 homens gays e bissexuais não fizeram teste de HIV. Pesquisas de saúde do Gay na Irlanda (estatísticas vitais e vidas reais) mostram que acima de 40% de homens que transam com homem não fizeram testes de HIV. Isso significa que a não ser que você e seu parceiro tenham feito o teste recentemente, você realmente não sabe se você é HIV- ou HIV+.

Brinque com segurança

O HIV é sério, uma doença crônica de longo termo, e pode afetar sua vida profundamente; medicamente, emocionalmente e também socialmente e pode levar a AIDS. Não existe cura para o HIV ou para a AIDS. A Prática do sexo seguro e não compartilhar o equipamento para o uso de drogas são a melhor maneira de evitar infecção. Mas muitos de nós já arriscamos, erramos ou assumimos que nós ou nossos parceiros sexuais não tinham HIV. Fazendo um teste de HIV é o único modo de saber com certeza se você tem HIV. Veja o folheto Saber para mais detalhes no teste de HIV.

O que é HIV?

HIV significa Vírus de Deficiência Imunológica Humana, uma infecção que, se deixada sem tratamento, pode afetar muito sua saúde e pode tornar-se na condição conhecida como AIDS. Quando HIV entra na corrente sanguínea começa a atacar o sistema imunológico. Seu sistema imunológico pode tornar-se tão danificado que não é capaz de brigar contra as infecções e os cancers. AIDS (Síndrome Imuno deficiência adquirida) é o termo usado para descrever estes sintomas raros or cancers nas pessoas HIV+. HIV não é AIDS.

Como alguém pode se infectar com HIV?

HIV é transmitida no sangue, sêmen (esperma, ejaculação, porra ou pré-porra), fluídos vaginais ou leite de amamentação (ou de peito). Tendo outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) pode aumentar as chances de tornar-se infectado com HIV. Na Irlanda, fazer sexo sem proteção (sexo sem camisinha) ou compartilhar agulhas são os modos mais comuns que as pessoas pegam HIV.

3 coisas tem que acontecer para o HIV ser passado para frente

- 1) A pessoa tem que ser HIV+ e
- 2) HIV tem que sair do corpo deles (no sangue deles, sêmen (esperma, ejaculação, porra, pré-porra, fluídos vaginais ou leite do peito) e
- 3) HIV tem que conseguir entrar na corrente sanguínea da outra pessoa.

Que tipo de sexo?

Sexo Anal

Se você transa e um de vocês é HIV+, o vírus pode ser passado fudendo ou sendo fodido sem camisinha ou se a camisinha é usada e ela estoura, rasga ou desliza. HIV pode facilmente ser transmitido para a sua corrente sanguínea através do forro do ânus, ou através da cabeça do pênis. Usar camisinhas e lubrificante a base de água em abundância (tal como o Wet Stuff (material molhado), a Liquid Silk (seda líquida), o Pasante, o TLC ou o KY) ao transar são as únicas maneiras de reduzir o risco da transmissão do HIV.

Sexo Oral

Um número pequeno de homens contraiu o HIV através do sexo oral (chupando pau). O risco para o sexo oral não é tão elevado quanto o risco para sexo anal desprotegido (foder sem camisinha) mas há ainda um pequeno risco.

HIV pode ser passado quando a pessoa com HIV+ goza dentro da boca de uma outra pessoa. Ter feridas, úlceras, gengivas sangrando ou um outro tipo de DST (particularmente, a Sífilis) pode aumentar as possibilidades de pegar o HIV. Nunca escove seus dentes antes de performar sexo oral pois pode causar pequenos cortes na sua gengiva. Passar a boca no cú ou lambe o cú são os únicos riscos para o HIV se algum sangue estiver presente.

Usando brinquedos sexuais

Compartilhar brinquedos sexuais como vibradores ou pintos de borracha podem ajudar a espalhar o HIV. Se você compartilha brinquedos sexuais, encape eles com uma camisinha antes de usar e troque a camisinha enquanto estiver compartilhando. Sempre lave o brinquedo sexual cuidadosamente depois de usar.

Contato com Sangue

Cortes abertos, feridas ou sangue podem ajudar na transmissão de HIV. Dividir lâminas, agulhas, equipamento de piercing ou usando as mãos ou punhos sem luvas pode ser arriscado. Você não pode pegar HIV doando sangue. Na Irlanda, não há risco em transfusão de sangue porque o sangue doado é checado para HIV.

Sexo violento, Fetiches, S&M

Seja qual for a sua atividade sexual, você ainda pode fazê-lo com segurança. Passar a boca no cú, esportes aquáticos, palmadas, uso de fezes, brinquedos sexuais, chicotear, alisar, raspar, amarrar, punhetar, dor e prazer são apenas arriscados para pegar HIV se algum sangue estiver presente e se mãos ou ferramentas são compartilhadas. Sabendo de seus limites e seguindo sinais para sempre manter-se seguro. Visitando websites podem te dar mais detalhes para brincar com segurança.

Sexo com mulheres

Alguns homens gays e bissexuais também transam com mulheres. Se você faz sexo anal ou vaginal, use camisinha e lubrificante a base de água. É possível de pegar HIV de esperma (gozo), fluido vaginal (sucos e gozo) ou sangue. Camisinha também podem proteger contra outras DSTs e gravidez. Fodendo entre as pernas perto da vagina sem o uso da camisinha pode resultar em gravidez. Sexo oral (chupando pinto) pode ser arriscado para pegar HIV se tiver sangue presente.

Homens HIV Positivo e o Sexo

Hoje muitas pessoas HIV + estão vivendo a vida completa e saudavelmente. Isso inclui sendo ativo sexualmente. Existem fatores particulares para homens HIV+ quanto a outras doenças sexualmente transmissíveis DSTs e contato maior com HIV. Homem HIV+ transando sem proteção com outra pessoa HIV+ pode levá-lo a pegar outras espécies de HIV que podem ser mais difíceis de tratar. Isso pode causar problemas nas opções de tratamento agora e no futuro.

Sexo seguro pode prevenir HIV

Quais são os riscos de pegar HIV pelo sexo?

O HIV é relativamente difícil de pegar ou passar pelo sexo, mas o risco depende do que você faz. Aqui estão alguns exemplos dos riscos, do mais baixo ao mais alto.

Sem risco para HIV

Massagem, masturbação, ficar abraçadinho, puxando o bico do peito, espancando, fantasias, assistir DVDs ou um ao outro, luta livre, sexo pelo telefone, sexo na internet, pornô, fodendo entre as pernas (gozando afastado de seu cú), ler, gozar na barriga dele, costas, rosto, usar brinquedos, bonecos de borracha, vibradores, dedos (sem compartilha-los), falar sensualmente, bater no rosto com o pau, esfregação do corpo, ser chupado, mijar, fazer compras, sair a procura de companhia, lambar em volta das bolas, ao longo do eixo do pinto, entre o cú e as bolas, usar crème de leite, geléias, cremes, mel ou pedras de gelo – nossa imaginação (fantasias) não tem limites.

De baixo até sem risco para HIV

Sexo anal ou vaginal sex usando camisinha e lubrificante, com a condição de que a camisinha seja usada corretamente, trás um risco muito pequeno. (veja a seção do uso da camisinha)

Baixo risco para HIV

Chupar o pau se você receber gozo (esperma) na boca.

Risco alto para HIV

Transar (foder) sem proteção (anal ou vaginal), compartilhar equipamento para se injetar (agulhas ou seringas), dividir lâminas, agulhas ou equipamentos de piercing.

Álcool e drogas

Todos nos sabemos que álcool e outras drogas (incluindo drogas com prescrição médica) podem afetar seu prazer e julgamento. Sexo, drogas e álcool podem alterar seu poder de julgar os riscos que você possa estar correndo. Tente perceber seus limites e seu direito de dizer não. Planeje com antecedência – carregue camisinha e lubrificante.

Se você tem problemas ou preocupações sobre uso de álcool ou drogas, contate um posto de saúde ou uma linha de ajuda para HIV/ Drogas.

Falando sobre isso

Falar sobre isso pode te ajudar a conseguir o sexo que você quer. Falar sobre sexo e sexo seguro pode ajudar mas não é sempre fácil. Muitas vezes parece difícil e vergonhoso. Pode levantar vários fatores que tornam falar a respeito um pouco desconfortável. Quanto mais você fala sobre sexo mas fácil se torna de conversar sobre o sexo que você realmente quer. Aqui estão alguns conselhos que você pode achar úteis.

Consciência. Pense sobre o que você quer, pense sobre o que você gosta.

Não tenha medo de dizer “Sim” ou “Não”, baseado no que você sente ser certo para você.

Tome as decisões. Esteja preparado para negociar e concordar a praticar sexo seguro.

Sexo bom não depende de você ou da outra pessoa ser um amante experiente. Depende de duas pessoas explorando e aproveitando o sexo que eles estão fazendo.

Lembre-se que falar de sexo pode ser divertido e pode ajudar, por exemplo gemer pode mostrar prazer, gemer e suspirar pode mostrar prazer, tensionar (ficar de pau duro) e amolecer pode causar desconforto. Siga a linguagem corporal da outra pessoa. Fale para o cara do que você gosta deixando claro também do que não te excita. Por exemplo, “Eu gosto de sexo seguro”, “Eu tenho camisinhas e lubrificante”, “eu nunca transei sem camisinha” “Eu fico excitado”.

Ou algumas vezes você tem que dizer “Eu mudei de idéia”.

Não há problema em recusar alguém e dizer “Não”.

Às vezes nós precisamos dizer “Não” (verbalmente ou não verbalmente) e às vezes temos que falar mais do que uma vez. O não mais claro é sair andando ou se retirar daquela situação.

Você pode mudar de idéia. Se você não se sente bem, não faça. Qualquer constrangimento ou dificuldade que você sentir naquele momento é melhor do que se arrepender do que você fez mais tarde. Você tem o direito de mudar de idéia, não importa o quão longe você foi ou não foi.

Seja claro. Se você definitivamente não quiser não se deixe levar, não importa quem seja o cara ou o quão excitado você esteja. Lembre-se dos seus limites.

Usando camisinhas

Camisinha são o melhor modo de parar de espalhar o HIV quando transar. Sempre use camisinhas de boa qualidade, procure pelo símbolo CE e tenha certeza de que elas não tenham passado do prazo de validade. Se você está fazendo sexo anal ou vaginal é importante usar camisinhas. Você também vai precisar usar bastante lubrificante a base de água como Wet Stuff (coisa molhada), Silk Liquid (seda líquida), Pasante Lube (Lubrificante Pasante), TLC ou KY) Lubrificantes a base de óleo como vaselina vão danificar as camisinhas de látex e nunca devem ser usados.

Guia para o uso de camisinha

1. Abra o pacote com cuidado para evitar a danificação da camisinha.
2. Segure a camisinha pela parte da ponta fechada, apertando para tirar o ar e deixar espaço para o gozo.
3. Enrole a camisinha no seu pinto quando estiver duro.
4. Use bastante lubrificante a base de água na camisinha quando estiver no seu pinto e também bastante no cú dele.
5. Enquanto você estiver fodendo verifique para ter certeza que a camisinha ainda está no lugar certo e que ela não escorregou ou saiu.
6. Se você está transando por mais de 20 minutos as chances da camisinha estourar começam a aumentar, então é importante mudar de camisinha.
7. Quando você estiver tirando, segure a base da camisinha para que ela não escorregue.

Quando você estiver se masturbando, use camisinha. Isso vai te ajudar a se acostumar a colocar camisinhas. (Usar uma camisinha em cima de outra aumenta o risco dela rasgar).

Nota: Existem camisinhas que não são de latex (poliuretano) no mercado para homens e similares para a camisinha feminina. Usadas corretamente elas podem prover proteção e nestas lubrificantes a base de óleo podem ser usados.

E se eu arrisquei?

Você pode ter feito sexo anal sem proteção em algum momento da sua vida e isso pode causar muito estresse e preocupação. Existem muitos motivos para isso ter acontecido. Para reduzir as chances de acontecer de novo, pense os motivos que te levaram a fazer sexo anal sem camisinha:

- Você teve medo de dizer que quer fazer somente sexo seguro?
- Você teve medo de pedir para ele usar camisinha?

- Você assumiu que a outra pessoa era HIV – ou HIV +?
- Você queria saber como que era ou não ligou para o risco?
- Você teve vergonha de colocar a camisinha?
- Você nunca colocou uma camisinha antes?
- Você estava sob a influência de álcool ou de outras drogas?
- A camisinha pode ter estourado ou escorregado?

O que eu devo fazer?

Se você fez sexo anal sem camisinha, tente não entrar em pânico. Apesar disso ter te deixado no risco de pegar HIV, você não deve assumir automaticamente que você contraiu o HIV. Fale sobre o assunto com um colega fora de alcance, amigo ou trabalhador na área de saúde ou ligue para uma linha de ajuda ao Gay ou ao HIV. Lembre-se que HIV pode demorar três meses para aparecer no exame de sangue. Isso é conhecido como “incubação”. Para maiores informações para fazer o teste veja o folheto informativo Saber.

PEP

Existe um novo tratamento de emergência para a exposição de HIV chamado profilaxia pós-exposição (PEP). PEP é um tratamento de 4 semanas de drogas anti- HIV que podem parar o estabelecimento da infecção se iniciado logo após a exposição ao HIV. Se você acha que pode ter entrado em contato com o HIV, por exemplo fazendo sexo desprotegido, ou se a camisinha estorou ou depois de injetar drogas com risco, daí valeria a pena fazer um tratamento PEP. Entretanto, não há garantia de funcionar. Você terá que também ser avaliado por um médico. Para ser mais eficaz, o PEP deve ser começado dentro de algumas horas da exposição e não mais de 72 horas mais tarde. Na Irlanda, o PEP está disponível em um número clínicas de DST/GUM e departamentos A&E. Veja o folheto informativo GHN- PEP e você!

Fodendo sem camisinhas

Se você está em um relacionamento, você e seu parceiro podem querer parar de usar camisinhas. É importante pensar sobre isso antes de continuar. Com algumas pessoas num relacionamento, usar camisinhas e daí parar os levou a pegar HIV. Estar “amando” ou assumir que ele “não pode ter HIV” ou se você e ele foram testados dentro do período de incubação são algumas das razões para as pessoas em um relacionamento pararem de usar camisinhas. Se você está em um relacionamento e está pensando em parar de usar camisinhas é importante que você primeiro converse sobre o tipo de relacionamento você quer e que vocês façam o teste juntos. Pense sobre as implicações se um de vocês ou os dois testasse HIV +. Lembre-se do período de 3 meses de incubação e converse mais uma vez depois do resultado do teste e antes de tomar a decisão final de parar de usar camisinha.

O amor não previne o HIV. As camisinhas podem.

A maioria das práticas sexuais seguras listadas neste folheto informativo referem-se a transmissão de HIV. É importante lembrar que o que é seguro para o HIV não é necessariamente seguro para outras DSTs, incluindo Hepatite A, B ou C. Leia o folheto informativo Insetos do Amor – para informações sobre as mesmas.

Nós no GHN temos orgulho de promover o sexo seguro. Se você quer saber mais sobre qualquer aspecto do sexo seguro ou sobre a sua saúde sexual, entre em contato com qualquer serviço listado ou entre na internet – afinal sexo seguro não tem limites.