

“Não tenha vergonha! Ao surgir o corrimento, feridinhas, dor ao urinar, coceira na vagina ou cheiro diferente, procure uma (ou um) ginecologista”.

FICHA TÉCNICA

Criação e Redação: Rosângela Castro
Colaboração: Jurema Pinto Werneck
Revisão: Celia Szterenfeld
Arte Final e Diagramação: Caê Rodrigues

GRUPO ARCO-ÍRIS DE CONSCIENTIZAÇÃO HOMOSSEXUAL
Caixa Postal 2084 - Rio de Janeiro-RJ
CEP: 20001-970 - Telefone: (21) 2252-4700

Apoio:



Na penetração com dedos, use dedeiras ou luvas; se for utilizar instrumentos sexuais (consolos, vibradores, cenoura, pepino, embalagem de desodorante ou outros) use sempre camisinha! Com ou sem lubrificante. Ou use a camisinha feminina.

Nunca esqueça de trocar a camisinha ou dedeira, depois de penetrar na companheira ou em você.

Nunca penetre o dedo ou instrumento sexual na vagina, depois de ter penetrado no ânus, sem trocar a camisinha ou a dedeira.

Evite contato com sangue da outra pessoa, tanto nas práticas sado-masoquistas (aquelas que possam produzir cortes ou perfurações, provocando sangramento), quanto na menstruação.

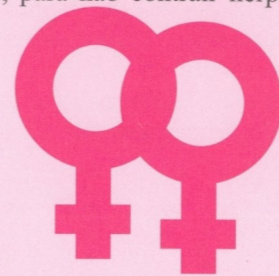


SE VOCÊ USA DROGAS

Qualquer tipo de droga, inclusive o álcool, pode facilitar a transmissão por DST/aids, pois elas atrapalham o raciocínio na hora de escolher sexo mais seguro. Se você toma pico, não divida a mesma seringa e agulha, pois pode haver resíduos de sangue contaminado tanto na agulha, quanto na seringa.

Se você cheira, não compartilhe o mesmo canudo (pode haver ferimento nas mucosas do nariz e você ter contato com o sangue contaminado de outras pessoas).

Se você fuma cigarro, maconha, crack, haxixe, cachimbo ou charuto, evite o “cachimbo da paz” (várias pessoas fumando no mesmo cigarro), para não contrair herpes labial.



O uso de calcinha de algodão, passada a ferro, evita a reinfestação por alguns fungos e bactérias.

Espelho de Mim



Informações sobre sexo mais seguro entre *Mulheres.*

PARA NOS PROTEGER E PROTEGER NOSSA COMPANHEIRA É IMPORTANTE SABER:

CUIDAR DO CORPO É ESSENCIAL

É preciso não ter medo ou vergonha de se conhecer inteira; conhecer a vulva, a vagina, nossa área genital...mesmo que o preconceito tente mantê-la escondida. Pegue o espelho, divida este prazer de se conhecer com a companheira. Olhe para o corpo dela, deixe que ela olhe o seu corpo.

CONHECENDO

É importante saber que cor, que cheiro e que líquidos temos normalmente na área genital. Nossos líquidos mudam de jeito ao longo do ciclo menstrual, parecendo água, depois feito clara de ovo e ficando mais espesso. Os cheiros mudam também. Peça ajuda à sua companheira; havendo mudanças, saiba que é hora de uma consulta.

CONHECENDO E PREVENINDO

O QUE É DST?

DST é a sigla usada para Doenças Sexualmente Transmissíveis, que qualquer uma de nós pode adquirir (pegar) numa relação sexual com mulher ou homem. A aids (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), também se pega por meio de relações sexuais.

SEXO MAIS SEGURO

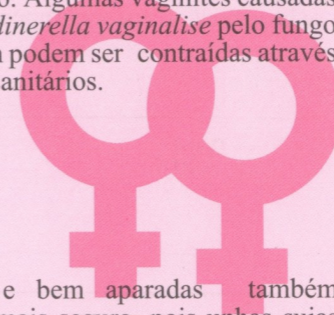
Você pode tentar negociar, seduzir e decidir fazer sexo mais seguro, diminuindo assim o risco de contrair DST e aids.

Já que sexo é bom, por que não tentar fazer com que ele não nos traga problemas no futuro?

"Fazendo periodicamente o exame preventivo de colo de útero (papanicolau) e o auto-exame das mamas (o profissional de saúde lhe ensina como faz) você vai estar se cuidando".

Por que fazer sexo mais seguro

As DST/aids independem da preferência sexual (com mulher ou homem) e do número de parceiras que você tenha ou venha a ter. As mais comuns e que você já deve ter ouvido falar são: gonorréia, sífilis, cancro mole, cândida, clamídia, condiloma, herpes (labial e genital), tricomoníase, uretrites, hepatites e aids. Essas doenças são transmitidas pelas secreções, e para evitá-las temos que fazer sexo mais seguro. Algumas vaginites causadas por bactérias como a *Gardinerella vaginalise* pelo fungo *Cândida albicans* também podem ser contraídas através de roupas íntimas e vasos sanitários.



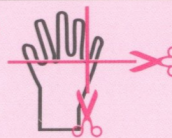
Unhas sempre limpas e bem aparadas também contribuem para o sexo mais seguro, pois unhas sujas transportam germes e bactérias, e unhas compridas provocam ferimentos. Evite também tirar cutículas! Ferimentos são como portas abertas por onde podem entrar germes, fungos, bactérias ou vírus da aids, seja através do contato com a secreção vaginal, com o sangue ou com resíduos de fezes.

COMO FAZER SEXO MAIS SEGURO

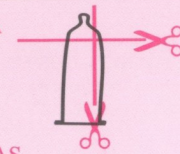
Já que no mercado não existem preservativos para sexo seguro entre mulheres, devemos criar as nossas próprias barreiras segundo as recomendações a seguir. Essas barreiras podem ser feitas com luvas cirúrgicas descartáveis, camisinhas sem lubrificantes ou dental gim/dental dan (placa de borracha usada por dentistas para tratamentos de canal, também chamada de "lençol de borracha", encontrada apenas em lojas especializadas em material para dentistas).

COMO FAZER ESTAS BARREIRAS

LUVAS



CAMISINHA



QUANDO USAR ESTAS BARREIRAS

Ao praticar tribadismo (roçadinho, lesco-lesco, checa-com-checa, chana-com-chana, xota-com-xota, sabão, esfregadinho), em contato direto com a vagina, use a luva cortada, a camisinha cortada ou o dental gim, como mostra o desenho. Isto vale também para o sexo oral - chupar ou lambar a vagina (xereca) ou o ânus (cu).