



Av. Francisco Bernardino, 165/609 - Centro  
Juiz de Fora - MG - CEP 36013-100  
Tel.: (32) 3691-4736

Apoio:



Texto: adaptado do Projeto Espelho de Mim  
- Grupo Arco-Iris - RJ.

Ilustração e arte: Vinicius Chagas - JF/MG.

## Será que eu tenho uma DST ?

Não tenha vergonha!  
Se você ou sua parceira tiver na vagina  
ou no ânus, ou em volta desses órgãos:

- Verruga, caroços, bolhas;
  - Corrimento anormal, geralmente abundante (branco, tipo coalhada, amarelo viscoso ou amarelo - esverdeado, às vezes com mau cheiro);
  - Ardor ao urinar;
  - Coceira, inchaço, vermelhidão; língua nas virilhas;
- Procure um serviço de saúde pois você pode ter uma DST.

13

Veja abaixo alguns endereços úteis:

### Associação CasaViva -Profissionais do Sexo: Cidadania e Saúde

Av Francisco Bernardino 165/609 -Centro  
(32) 3691-4736

### COAS

Rua Marechal Deodoro, 496 -7º and. - Centro  
(32) 3690-7484 / (32) 3215-7764

Horários de palestras: 2ª feira às 18:30 hs.  
4ª e 5ª feira às 13:30 hs. (Tarde)  
2ª à 6ª feira às 8:30 hs. (Manhã)

### MGM - Centro de Convivência do Cidadão Homossexual

R. Olegário Maciel, 1344 - Bairro Paineiras.  
(32) 3215-1575.

14

# Sexo Seguro



Para Mulheres que  
transam com Mulheres

JUIZ DE FORA, MG

É importante saber que chetro 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

### Conhecendo

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.

### Cuidar do corpo é essencial

é importante saber:  
proteger nossa companheira

Para nos proteger e

As DST/oids independem da preferência sexual (com mulher ou homem) e do número de parceiras que você tenha ou

### As DST mais comuns

relações sexuais.

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

### O que é DST?

## Conhecendo e Prevenindo

mais espesso. Os chetros mudam também. Peça ajuda à sua companheira; havendo mudanças, saiba que é hora de uma consulta.

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?

### Sexo mais seguro

venha a ter. As mais comuns e que você deve ter ouvido falar são: gonorréia, sífilis, cancro mole, cãndida, clamídia, condiloma, herpes (labial e genital), tricomoníase, ureítes, 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 Gardnerella vaginalis e pelo fungo Cãndida albicans também podem ser contradas através de roupas íntimas e vasos sanitários.

Unhas sempre bem 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 no u ou o vírus da aids, seja através do contato com a secreção vaginal, com o sangue ou com resíduos de fezes.



"Fazendo periodicamente o exame de saúde lhe ensina como faz), você vai estar se cuidando".

4



## Como fazer sexo mais seguro



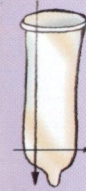
Já que no mercado não existem preservativos para sexo seguro entre mulheres, devemos criar nossas próprias barreiras segundo as recomendações a seguir.

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", encontradas apenas em lojas especializadas em materiais para dentistas).

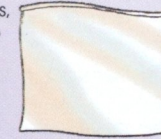
6

## Como fazer estas barreiras

### 1- Com camisinha



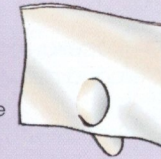
Primeiro corte o bico da camisinha, e depois, faça um corte do lado para que ela fique como se fosse uma toalhinha de borracha.



### 2- Com luva cirúrgica

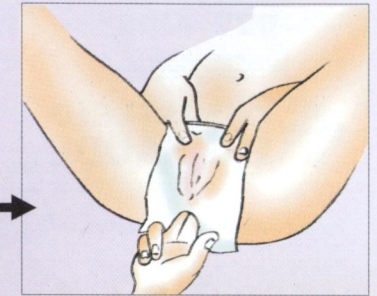


Corte os quatro dedos, deixando apenas o polegar (dedão). Em seguida faça um corte do lado para que fique igual à figura ao lado.

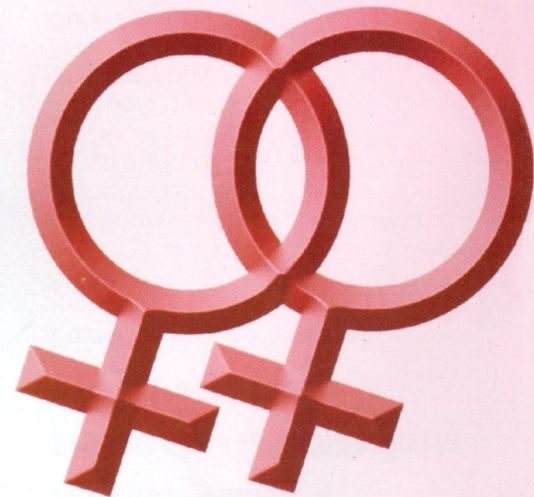


## Quando usar estas barreiras

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. Isso vale também para o sexo oral - chupar ou lamber a vagina ou o ânus.



## Alguns cuidados na hora das penetrações



Na penetração com os 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 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.

10

## Se você usa drogas



Uma combinação que no início pode aumentar o tesão mas que no final não é muito boa:

- ▶ Quem usa drogas, incluindo álcool, maconha, cocaína e crack, tem o seu nível de percepção alterada. Isso diminui a censura e a capacidade de decisão, levando a pessoa a perder a noção do risco na hora da transa e esquecer da camisinha.
- ▶ Quem usa droga injetável deve usar seringas descartáveis e individuais. Nunca compartilhe a mesma seringa com ninguém.
- ▶ 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 do mesmo cigarro), para não contrair o herpes labial.

11

12