

Identifique aqui sua instituição



DST e AIDS

Para se proteger

Cuidar do corpo e conhecer o órgão genital feminino (vulva, vagina, aparelho genital, etc) é essencial para a saúde da mulher. Assim, pegue o espelho, conheça você mesma e divida esse prazer com sua companheira. Peça informações ou tire suas dúvidas com profissionais de serviços de saúde. É importante também saber que a mulher possui cheiros e fluidos corporais normais na sua área genital. Esses fluidos mudam de consistência ao longo do ciclo menstrual, parecendo água, em seguida, clara de ovo e, por fim, fica mais espesso. Os cheiros mudam também acompanhando esse ciclo. Havendo qualquer alteração nesse ciclo normal, saiba que é hora de uma consulta à(o) ginecologista.

SEXO COM proteção é o maior tesão.

INFORMAÇÕES SOBRE SEXO MAIS SEGURO ENTRE MULHERES

DST e aids: conhecer para se prevenir

A transmissão das DST mais comuns não dependem do tipo de transa (mulher com mulher, mulher com homem ou homem com homem) nem tampouco do número de parceiras(os). As DST mais comuns são a gonorréia, a sífilis, o crancro mole, a cândida, a clamídia, o condiloma, a herpes labial e genital, as hepatites e a aids.

As DST são causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios. Essas doenças devem ser tratadas adequadamente por profissionais de saúde, evitando assim inflamações no útero, nas trompas e nos ovários. Verrugas, feridas ou corrimentos anormais

podem ser sinais de uma DST que, sem tratamento adequado, pode inclusive causar o aparecimento de câncer. Mas muitas DST podem ser assintomáticas: não apresentam sinais ou sintomas. Por isso é muito importante ir ao ginecologista para exames de rotina, incluindo o exame preventivo de colo de útero (Papanicolau) e exame das mamas (profissionais de saúde também podem ensinar como fazer o auto-exame das mamas).

O câncer no colo do útero pode ser causado por algum tipo de HPV (Papiloma Virus Humanus), uma doença também transmitida pelo sexo. O câncer do colo de útero pode ser prevenido e, se for diagnosticado no início do seu surgimento, pode ser curado.

Sendo também uma DST, a aids (Síndrome da

Imunodeficiência Adquirida) se pega por meio das relações sexuais, mas também da mãe para o filho (na hora do parto e na amamentação), compartilhando agulhas e seringas e por transfusão sanguínea.

Todas as mulheres, independentemente da sua orientação sexual, devem ir com regularidade ao ginecologista e têm a mesma possibilidade de contrair Doenças Sexualmente Transmissíveis.

Sabemos que as mulheres que fazem sexo com mulheres têm baixa vulnerabilidade para infecção do HIV (vírus da aids), mas, mesmo assim, algumas precauções devem ser tomadas. No período da menstruação, por exemplo, deve-se evitar fazer sexo oral e, caso se faça, uma dica é usar sempre absorvente íntimo interno e barreiras. Quando

houver penetração com dedos nesse período, deve-se usar sempre luvas ou dedeiras para maior proteção. Se houver qualquer penetração com objetos, é fundamental usar o preservativo e trocá-lo sempre para novo uso entre as parceiras.

Toda mulher precisa cuidar da sua saúde e ir regularmente ao ginecologista, inclusive aquelas que já estão na terceira idade (a partir dos 60 anos) e que têm vida sexual ativa. As mulheres que fazem sexo com mulheres que já passaram dos 40 anos e que nunca tiveram filhos devem fazer exames preventivos de câncer de mama e de colo de útero, pois estudos comprovam que a ausência de gestação e de amamentação aumentam consideravelmente as chances de formação desses tipos de câncer.

Sexo mais seguro

Você pode se cuidar e negociar o sexo mais seguro, diminuindo assim o risco de contrair DST e aids.



Ter as unhas sempre bem limpas e aparadas também contribui para o sexo mais seguro: as unhas sujas transportam germes e bactérias e unhas compridas provocam ferimentos. Evite também tirar cutículas. Ferimentos são portas abertas por onde podem entrar bactérias ou vírus.

Para o sexo seguro entre as mulheres, recomenda-se o uso de barreiras, que podem ser feitas com luvas cirúrgicas descartáveis, camisinhas sem lubrificantes ou dental gim/dental dan (placa de borracha usada por dentistas).

Ao praticar tribadismo (roçadinho, lesco-lesco, checa-com-checa, chana-com-chana, sabão, esfregadinho, etc) em contato direto com a vagina, use a luva cirúrgica ou camisinha cortada ou ainda a placa de borracha. Isso vale também para o sexo oral (chupar ou lambe a vagina ou o ânus).

Sexo com penetração e sexo oral

Na penetração com os dedos, use dedeiras ou luvas. Se for utilizar instrumentos sexuais (vibradores e outros), use sempre camisinha (sem ou com lubrificante) masculina ou feminina.

Troque a camisinha ou dedeira depois da penetração e sempre lave bem as mãos. O dedo ou objeto nunca deve ser colocado na vagina logo após a penetração no ânus sem esses cuidados.



Evite contato com sangue da(o) parceira(o) nas práticas sadomasoquistas, em transas que possam produzir cortes ou perfurações ou ainda durante a menstruação.

No sexo oral é muito fácil contrair DST, pois algumas delas encontram na mucosa da boca uma fértil porta de entrada para o organismo. Por isso, também recomenda-se não fazer sexo oral logo após ter escovado os dentes ou ter usado fio-dental: pode-se ferir a gengiva, o que facilita a transmissão de algumas infecções.

É importante observar se há cheiro forte ou presença de feridas, lesões ou corrimentos anormais na vagina, se os lábios vaginais estão muito vermelhos ou irritados e se há coceiras intensas. Esses podem ser sinais da presença de alguma DST e, portanto, um(a) profissional de saúde deve ser consultado para o diagnóstico e tratamento.

Se você usa drogas



Quem usa drogas, incluindo álcool, maconha, cocaína e crack, tem o seu nível de percepção alterado. Isso reduz a censura e a capacidade de decisão, levando a pessoa a perder também a noção do risco na hora da transa e esquecer, por exemplo, de usar barreiras e camisinha.

Quem usa drogas injetáveis deve usar seringas descartáveis e individuais. Quem cheira cocaína não deve compartilhar o mesmo canudo: pode haver ferimentos nas mucosas do nariz e assim ter contato com o sangue infectado de outras pessoas. Quem fuma maconha ou haxixe deve evitar o "cachimbo da paz". Quem fuma crack deve usar sempre cachimbos individuais. Com esses cuidados, evita-se a herpes labial, as hepatites e outras infecções.

Símbolos

Os símbolos das lésbicas são o espelho de vênus (o símbolo da mulher) em duplicata, o labris, machado da força das Amazonas, e o triângulo preto — que era usado pelo nazismo para identificar as lésbicas nos campos de concentração.



Hepatites

A hepatite é uma inflamação do fígado e pode ser causada por um vírus ou por alguma reação do corpo a substâncias como álcool ou remédios. Somente as hepatites por vírus são transmitidas de uma pessoa para outra. São as hepatites A, B, C, D e E.

As hepatites do tipo A e E são evitadas com cuidados básicos de higiene (lavar bem as mãos antes das refeições e após ir ao banheiro, beber somente água filtrada ou fervida e lavar bem frutas e alimentos antes de comê-los). As hepatites B, C e D são transmitidas pelo sangue e, para evitá-las, é necessário: não compartilhar agulhas e seringas no uso de drogas injetáveis, exigir material esterilizado em serviços de saúde, salões de beleza, lojas de tatuagem e de piercings e usar sempre barreiras e/ou camisinhas nas relações sexuais.

Viver com HIV/aids

As mulheres e homens que vivem com HIV e aids são pessoas como todas as outras: amam, choram, trabalham, sorriem e transam. Elas devem se cuidar e também cuidar das(os) parceiras(os) usando sempre barreiras e/ou camisinha nas relações sexuais (sem ou com penetração).

