

SE LIGA!

No sexo entre vulvas também há risco de transmissão das chamadas **INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)**, ou seja, infecções causadas por microorganismos que são transmitidos principalmente nas relações sexuais vaginais, orais ou anais. Muitas dessas infecções são assintomáticas, por isso nem sempre é possível saber quando pegamos ou passamos uma IST. As ISTs podem causar complicações graves, por isso a prevenção é fundamental para a sua saúde e a saúde das suas parcerias.

As principais ISTs são:

- HIV, o Vírus da Imunodeficiência Humana
- Hepatites Virais
- HPV, o Papiloma Vírus Humano
- Sífilis
- Clamídia
- Gonorréia
- Herpes Simplex

Todas elas podem ser transmitidas no sexo entre vulvas!

Felizmente, também podem ser tratadas ou controladas, e, principalmente, evitadas.

E para evitá-las não existe apenas um método, mas sim um conjunto de estratégias que chamamos de **PREVENÇÃO COMBINADA**.

QUER SABER MAIS? COLA AQUI!

PREVENÇÃO DE ISTS NO SEXO ENTRE VULVAS

Testar ISTs
regularmente



Prevenir a
transmissão do
HIV com uso de
medicamentos



Tratar ISTs,
candidíase e
vaginose



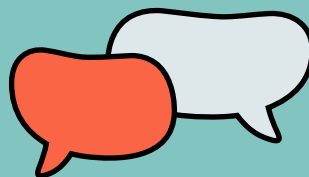
Vacinas contra
hepatites e HPV



Realizar
periodicamente
o exame de
papanicolau



Redução
de danos



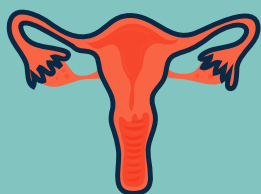
Evitar feridas
e contato com
sangue menstrual



Acolhimento
e acesso aos
serviços de saúde



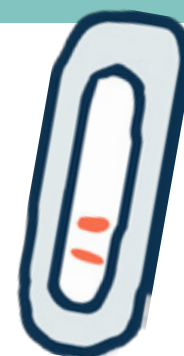
Prevenir a
transmissão de
ISTs na gestação



Uso de barreira
de proteção e
lubrificante



TESTAR ISTS REGULARMENTE



O HIV, as Hepatites e a Sífilis devem ser testados em exames de sangue **pelo menos uma vez ao ano**, ou mais vezes dependendo do número de parcerias e práticas sexuais. Converse com seu médico ou médica para que ele/ela avalie se mais testes são indicados.

Se você está em um relacionamento, é interessante que ambas(os) realizem testes de ISTs como forma de proteção do casal. O diálogo é fundamental!

Esses exames podem ser realizados gratuitamente nos CTAs, CRTs, SAE e UBS.

CTA: Centro de Testagem e Aconselhamento

<http://www.aids.gov.br/pt-br/tags/enderecos/centro-de-testagem-e-aconselhamento>

SAE: Serviço de Assistência Especializada DST/AIDS

<http://www.aids.gov.br/pt-br/tags/enderecos/servico-de-assistencia-especializada-em-hivaids>

Para o Estado de São Paulo

CRT: Centro de Referência e Treinamento DST/AIDS

<http://saude.sp.gov.br/centro-de-referencia-e-treinamento-dstaids-sp/>

UBS: Unidade Básica de Saúde

<http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

TRATAR ISTS, CANDIDÍASE E VAGINOSE BACTERIANA



Sempre que houver lesões genitais (tais como verrugas, bolhas, feridas, íngua) ou corrimento anormal, devemos suspeitar de ISTs ou doenças como candidíase e vaginose. Nesse momento é fundamental buscar o serviço de saúde para fazer uma avaliação e exames laboratoriais. Também é fundamental evitar relações sexuais desprotegida nesse período.

Tanto o diagnóstico como o tratamento de ISTs deve ser orientado por um profissional de saúde. Se não tratadas, além de causar mau cheiro, coceira e dor, podem causar complicações graves.

Vaginose bacteriana e candidíase não são consideradas ISTs, mas sim alterações do equilíbrio vaginal. Entretanto, a presença dessas doenças pode facilitar a transmissão de algumas ISTs. Por isso, a vigilância de feridas genitais e corrimento anormal, tanto em você quanto na sua parceria, é fundamental. Fique de olho!

USO DE BARREIRAS DE PROTEÇÃO



As barreiras evitam o contato direto com os genitais, e podem ser uma proteção a mais quando há alguma lesão suspeita, corrimento anormal, sangue menstrual ou diagnóstico de IST.

Entretanto, no sexo entre vulvas ou no sexo oral, não há disponibilidade gratuita de materiais que protejam adequadamente a vulva e vagina, tais como as calcinhas e cuecas de látex. Barreiras improvisadas podem ser feitas utilizando camisinha masculina ou feminina cortada e o dental dam, porém não possuem encaixe ideal. Já as luvas ou dedeiras são eficazes quando existem feridas abertas nas mãos ou dedos.

Quando há compartilhamento de brinquedos ou próteses usados para penetração vaginal e anal, o uso de camisinhas entre as trocas diminui o compartilhamento de fluidos que podem carregar bactérias e agentes causadores de ISTs.

Vale lembrar que materiais plásticos ou filme de PVC (“plástico-filme”) não são adequados para este uso, uma vez que possuem microporos permeáveis aos microorganismos.

USO DE LUBRIFICANTE



O uso de lubrificante é fundamental na prevenção de ISTs por diminuir o atrito entre as mucosas da vulva, vagina e ânus durante a manipulação e penetração, diminuindo assim a ocorrência de feridas e assaduras. É um aliado fundamental no uso de brinquedos sexuais ou próteses para penetração. Além disso, o sexo pode ser muito mais gostoso com lubrificantes!

Atenção para o tipo de lubrificante! Os mais indicados são aqueles à base de água e são distribuídos gratuitamente pelo SUS. Os lubrificantes à base de silicone podem danificar brinquedos sexuais que também sejam de silicone. Óleos vegetais, xampus e sabonetes podem danificar o látex presente nos preservativos e causar dermatite e irritação local, além de vaginose.

PREVENIR A TRANSMISSÃO DO HIV COM USO DE MEDICAMENTOS



Tratar o HIV com medicamentos e fazer o vírus ficar indetectável em pessoas vivendo com HIV é uma forma segura de eliminar o risco de transmissão. Toda pessoa que vive com HIV sob tratamento e com carga viral indetectável há mais de 6 meses **não transmite mais o HIV por via sexual.**

Existem também formas de prevenir a contaminação pelo HIV com **uso de medicamentos por pessoas que não têm o vírus.**

Esses métodos estão disponíveis no SUS:

- Profilaxia Pré-Exposição (PrEP): opção para pessoas que têm risco repetido de exposição sexual ao HIV; consiste no uso de medicamentos de forma profilática antes da exposição sexual.
- Profilaxia Pós-Exposição (PEP): indicado até 72h após uma exposição de risco para pessoas que não fazem uso da PrEP.

Para encontrar serviços que oferecem PrEP, acesse:

http://www.aids.gov.br/pt-br/acesso_a_informacao/servicos-de-saude/prep

REALIZAR PERIODICAMENTE O EXAME DE PAPANICOLAU



O exame de citologia oncótica (“Preventivo” ou “Papanicolau”) é indicado para quem já teve alguma prática sexual com penetração vaginal, seja essa com as mãos, com brinquedos eróticos ou com pênis.

Muita gente não sabe, mas quem possui a prática de realizar penetração anal também deve realizar o exame no canal do ânus!

É fundamental realizar exames regulares, segundo a orientação do seu médico ou médica, pois as alterações provocadas pelo HPV podem causar câncer de colo de útero ou câncer anal.

Esse exame é feito com um espécúlo inserido na vagina. Se você tiver medo de sentir dor nessa hora, explique isso ao seu médico ou médica, e pergunte se você mesma(o) pode ajudar na colocação. Muitos serviços têm espécúlos de diferentes tamanhos também.

VACINAS CONTRA HEPATITES E HPV



Todas as Hepatites virais podem ser transmitidas por via sexual, entretanto as hepatites A e C estão mais relacionadas ao sexo anal.

As hepatites A e B podem ser evitadas pela vacinação! A vacina contra o Hepatite B está no calendário nacional para crianças e adultos. A vacina contra Hepatite A é aplicada apenas nas crianças pelo SUS. Contudo, para quem não tenha recebido a vacina e pratique sexo anal, ela é disponível gratuitamente.

A vacina contra o HPV é aplicada gratuitamente para meninas e meninos até os 14 anos e protege contra os sorotipos 16 e 18, os quais estão relacionados ao câncer de colo de útero e outros tipos de câncer. Após essa idade, só pode ser aplicada gratuitamente em grupos específicos, ou adquirida em clínicas particulares. O HPV é uma das principais ISTs que podem ser transmitidas no sexo entre vulvas.

EVITAR FERIDAS E SANGUE MENSTRUAL



O sangue é um fluido biológico com alta capacidade de transmissão de HIV e hepatites virais. Por isso, evitar contato com sangue menstrual é uma forma de evitar ISTs.

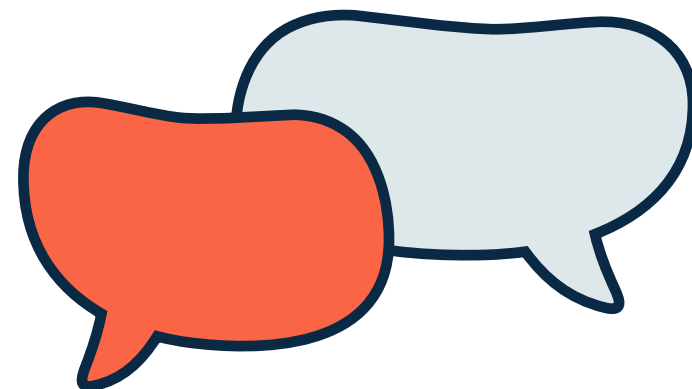
Cuide das suas mãos! Apenas lavá-las antes e depois do sexo não é suficiente. Evitar feridas também é uma forma de se proteger, uma vez que a pele e as cutículas são barreiras contra a transmissão de muitas ISTs. Além disso, unhas muito compridas podem machucar sua parceria e causar feridas genitais.

PREVENIR A TRANSMISSÃO DE ISTS NA GESTAÇÃO

Pessoas gestantes devem realizar o pré-natal adequadamente, pois as ISTs também podem ser transmitidas para o bebê (transmissão vertical) e causar sérios danos para sua saúde e seu desenvolvimento.



REDUZIR DANOS



O hábito do tabagismo é associado à maior prevalência de vaginose bacteriana, possivelmente por estar associado a mudanças no pH e flora vaginal.

O abuso de álcool e outras drogas pode causar vários problemas. Em se tratando de saúde sexual, o consumo de substâncias que alteram nosso estado mental pode facilitar as práticas sexuais de risco.

Não compartilhe lâminas de depilação ou de barbear e alicates de unha, bem como seringas e agulhas, pois esses instrumentos podem conter resíduos de sangue e podem transmitir Hepatites Virais (Hepatite B ou C) e o HIV.

ACOLHIMENTO E ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE



Uma vez que as diversidades no universo LGBTQIA+ são marginalizadas e patologizadas na sociedade, o acolhimento e acesso dessa população aos serviços de saúde é alicerce para o bem-estar e a continuidade do seguimento. Além do acesso, a abordagem específica dessas populações por profissionais de saúde é fundamental. Por isso, a educação e a capacitação de profissionais em saúde LGBTQIA+ são estratégias para reduzir as injustiças do sistema.

Você pode encontrar locais de atendimento especializado em: <https://www.saudelgbtqia.com/apoio>

Esta cartilha faz parte de um projeto de pesquisa do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo e tem como objetivo avaliar práticas de prevenção de ISTs adotadas por pessoas que fazem sexo entre vulvas.

Nos ajude a divulgar o questionário para todas as amigas, amigos e amigues que fazem sexo entre vulvas, assim também estará disseminando informação!

Link para o questionário:

<https://redcap.link/istentrevulvas>

PESQUISADORES: Flávia Bartolleti, Vivian I. Avelino-Silva e Athos Nascimento Souza

DESIGN: Eugênia Pessoa Hanitzsch

Imagens: freepik.com