

HIV+SEXO

INFORMAÇÕES SOBRE
HIV POSITIVO
E HIV NEGATIVO

HOMENS QUE FAZEM SEXO

HIV+SEXO

INFORMAÇÕES SOBRE HIV POSITIVO E HIV NEGATIVO

HOMENS QUE FAZEM SEXO

Estas informações foram desenvolvidas por meio de consultas com gays e bissexuais com HIV positivo e HIV negativo e com homens que têm relações sexuais com homens.

As informações fornecidas não substituem aconselhamento médico, diagnósticos ou tratamentos. Entre em contato com um médico ou clínica de IST caso queira mais informações a respeito (consulte a lista no site www.pt.man2man.ie).

Esta cartilha é dedicada a Noel Walsh, que descansa em paz, que foi um membro ativo e muito valioso para a Gay Health Network (GHN) durante muitos anos. Antes de seu falecimento inesperado em 2008, Noel estava particularmente empenhado em produzir estas informações.

Estas e outras informações sobre vida sexual, sexo seguro, HIV, ISTs, testes, apoio etc. estão disponíveis em português no site www.pt.man2man.ie.

ÍNDICE

Introdução	01
Sexo - Devo ou Não Devo?	04
É Preciso Dois	05
Relacionamentos	06
Revelação	09
A Lei e a Transmissão do HIV	12
Tendo um Vida Sexual Plena	14
Ficando Ereto	16
Sua Saúde Sexual	18
Seu Prazer Sexual	19
Sexo com Outros Homens que São HIV Positivo	21
Drogas e Sexo	23
ChemSex (Sexo Químico)	26
Dilemas do Preservativo	28
PEP (Profilaxia Pós-Exposição)	29
PrEP (Profilaxia Pré-Exposição)	31
Carga Viral e Transmissão do HIV	34
Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)	38
Estigma	39
Considerações Finais - Responsabilidade	42
Serviços e Suporte	43

INTRODUÇÃO

ESTAS INFORMAÇÕES SÃO SOBRE HIV E SEXO.

Para homens gays e bissexuais com HIV positivo e seus parceiros sexuais (sejam eles HIV positivo, negativo ou ainda não diagnosticados).

Quando você é HIV positivo, pode ser que tenha muitas perguntas sobre sexo. Algumas podem ser bem específicas. Outras podem ser mais complexas.

O tipo de sexo que você faz e com quem você faz, é escolha sua.

Esta cartilha tem como objetivo fornecer informações precisas e aconselhamento sobre saúde sexual para que você faça escolhas saudáveis sobre sua vida sexual. Os aconselhamentos fornecidos precisam ser considerados de acordo com sua saúde pessoal e preferências sexuais. O que pode ser benéfico e útil para uns pode não ser tão relevante para outros.

Se você é um homem que obteve resultado negativo no teste de HIV, não sabe o seu diagnóstico ou o de seu parceiro, esperamos que as informações aqui contidas sirvam para orientá-lo sobre os problemas que homens com HIV podem ter.

SEUS
APPS NÃO PODEM
DETECTAR ○ HIV
UM TESTE DE
HIV PODE

ELES?

É COM A GENTE TODOS NÓS TEMOS

UM STATUS DE HIV DESCUBRA SEU

SEXO - DEVO OU NÃO DEVO?

TODOS OS HOMENS, INDEPENDENTEMENTE DE SEREM PORTADORES DE HIV, TÊM DIREITO A UMA VIDA SEXUAL SAUDÁVEL E SATISFATÓRIA.

Homens que foram diagnosticados com o vírus HIV responderam de formas diferentes sobre decisões relacionadas a sexo. Alguns homens podem não querer fazer sexo por algum tempo. Outros podem fazer muito sexo. Alguns optam apenas por sexo casual. Outros buscam parceiros com HIV positivo.

Não existe uma única opção correta e suas escolhas podem mudar. Muitas pessoas acreditam que ter HIV não afeta em nada suas vidas sexuais, enquanto outros acham difícil ter relações sexuais por conta de preconceitos ou medos que possam sentir ou experimentar.

Qualquer que seja a situação, é importante estar sempre bem informado sobre prazer, desejo e sexo seguro. Conhecendo todos os aspectos e complexidades do vírus HIV e também da sexualidade fica mais fácil negociar o sexo que você deseja, independentemente do seu diagnóstico de HIV.

É PRECISO DOIS

NEM SEMPRE É FÁCIL RELAXAR E ENTRAR NO CLIMA PARA O SEXO.

Sendo um homem portador de HIV, frequentemente você pode sentir a responsabilidade de evitar futuras transmissões de HIV. Mesmo assim, ela não é inteiramente sua. Todos os envolvidos têm uma responsabilidade individual e coletiva.

Para ficar mais confortável com as escolhas que você faz, é bom passar algum tempo pensando sobre essas questões, conversar com outros homens com HIV positivo, amigos ou parentes.

Conversar sobre alguns assuntos com um assistente social ou com um conselheiro pode ajudar. Por exemplo, questões como: ter responsabilidade nas decisões sobre sexo seguro, conversar sobre o tipo de sexo que você deseja, se sente bem e confortável, e sobre sua a revelação da sua condição. Ler sobre todos os problemas relacionados com sexo não é uma leitura excitante. Nesta cartilha nós tentamos apresentar as informações de uma maneira que o ajude a tomar as melhores decisões.

Nem todas as questões podem ser respondidas. Você precisa tomar decisões com base nas informações que você tem, e precisa se sentir confortável com elas. Dessa forma você se sente mais à vontade com seu parceiro e por fim faz sexo melhor.

RELACIONAMENTOS

RELACIONAMENTOS, BOAS RELAÇÕES SOCIAIS DE SUPORTE, APOIO DO PARCEIRO.

Essas podem ser importantes para manter a autoestima e autoconfiança, particularmente quando recentemente diagnosticado com HIV.

Os relacionamentos abrangem uma gama de questões como carinho, intimidade, apoio, ter alguém com quem se preocupar e ter alguém que se preocupa com você.

Os relacionamentos podem variar bastante: para alguns homens com HIV podem significar:

- relacionamento de longo prazo com apenas um parceiro;
- relacionamento amoroso com um parceiro e vida sexual com outros parceiros;
- diversas relações sexuais casuais com diferentes parceiros.

Independentemente do status do HIV, os relacionamentos possuem seus próprios desafios, mas também podem ser muitos gratificantes. Para alguns homens, o fato de o parceiro portar HIV é indiferente, mas para outros pode ser um fator muito importante. Para alguns casais pode parecer que existem três na relação: você, ele e o HIV.

Se você estiver em um relacionamento ao ser diagnosticado com HIV positivo, não presuma que seu parceiro também seja portador do vírus. A única maneira de ter certeza é se o seu parceiro fizer o exame.

Um relacionamento onde uma das pessoas é HIV positivo e a outra não (às vezes mencionado como relação sorodiscordante ou sorodiferente) possui seus próprios desafios e ansiedades. Inicialmente, pode haver a questão da revelação (contar ao parceiro que você é HIV positivo). Isto pode trazer uma série

RELACIONAMENTOS

de preocupações para os dois. O medo de transmitir o HIV é uma preocupação para alguns. Você pode precisar renegociar os limites do seu relacionamento para o tipo de sexo que você quer desfrutar. Vocês devem estar cientes sobre a profilaxia pós-exposição (PEP) e profilaxia pré-exposição (PrEP).

PEP é uma orientação de medicação anti-HIV prescrita para alguém que tenha sido exposto (ou potencialmente exposto) à infecção pelo HIV (consulte “PEP” para obter mais informações).

PrEP é uma estratégia de prevenção do HIV que usa drogas antiretrovirais para proteger as pessoas HIV negativas da infecção pelo vírus, caso estejam em risco de exposição. Mesmo que o PrEP não esteja disponível na Irlanda, é importante informar-se sobre esta nova maneira de prevenir a infecção pelo HIV (consulte “PrEP” para obter mais informações).

Alguns homens que vivem com o HIV acham que por ter um parceiro sexual HIV positivo terão uma vida sexual menos angustiante. Você pode optar por não usar preservativos para desfrutar da intimidade que o sexo desprotegido proporciona. Isto traz seus próprios desafios, incluindo possíveis implicações para a saúde (consulte “Sexo com Outros homens que São HIV positivo”).

Sexo casual ou anônimo é uma parte significativa das vidas de muitos homens que têm relações sexuais com homens. Se você gosta de manter relações casuais com pessoas que não conhece, pode ser bom discutir e combinar alguns limites sexuais antes que vocês se envolvam em alguma atividade sexual.

Qualquer que seja o relacionamento que você deseja, é muito importante que as decisões tomadas para relacionamentos futuros não sejam baseadas apenas no HIV. Como você se sente, se funciona para você e se isso é o que você quer, são as melhores razões para a tomada de decisões.

HIV
QUANTO MENOS
VOCÊ SABE
MAIOR É O
ESTIGMA

SEU DIAGNÓSTICO DE HIV É UMA INFORMAÇÃO PESSOAL.

A decisão de revelar é algo individual. Decidindo quem, como, por que e quando dizer que você é HIV positivo – seja um parceiro de longo prazo ou um parceiro casual – é uma decisão pessoal e, muitas vezes difícil.

Contar a um parceiro sexual pode ser bem diferente do que contar a um amigo próximo ou membro da família. A decisão de revelar pode depender do tipo de relação que você tem ou quer ter. Pode depender também do tipo de sexo que você quer ter.

“Verei essa pessoa só uma vez?”;

“Eu desejo uma relação de longo prazo?”;

“Devo permitir que uma pessoa me conheça e a todas as minhas qualidades antes de eu revelar que sou HIV positivo, especialmente se não transamos inicialmente?”.

Muitos homens que vivem com HIV enfrentam rejeição após revelar isso a um parceiro sexual em potencial. Às vezes, os homens dizem não quando questionados ou abordados para sexo, um encontro ou uma relação. Outros homens HIV positivo, entretanto, particularmente em relações de longo prazo, têm recebido muito apoio.

Se você optar por revelar e ele decidir não fazer sexo com você, vale lembrar que é uma decisão dele e que isso nem sempre pode ser por sua causa. Ele pode ter pouco ou nenhum entendimento sobre como o HIV é transmitido e ele pode estar simplesmente tentando diminuir os riscos de contrair HIV. É uma decisão dele. O momento também pode ser importante. Pode ser difícil falar de HIV quando você acabou de conhecer alguém, mas às vezes uma relação casual pode se desenvolver para algo de longo prazo e isso pode gerar problemas se você não revelar.

Antes de tomar a decisão de revelar, muitos homens sentem a necessidade de conhecer melhor a pessoa e desenvolver amizade e confiança, onde a privacidade será respeitada.

Alguns homens acham útil iniciar conversas casuais sobre HIV quando conhecem alguém pela primeira vez.

Não existem respostas simples, assim como muitos aspectos de se viver com HIV. Falar com outras pessoas com HIV positivo, um assistente social ou um conselheiro sobre suas preocupações pode ser de grande ajuda.

Atualmente na Irlanda, a obrigação de revelar seu diagnóstico de HIV ainda não foi estabelecida por decisão legal. No entanto, pode haver potenciais implicações jurídicas no futuro com relação a não revelação do diagnóstico de HIV.

Consulte “A Lei e a Transmissão do HIV” para obter mais detalhes sobre isso.

MUITAS INFECÇÕES
POR HIV SÃO TRANSMITIDAS
POR PESSOAS QUE
DESCONHECEM
SEU STATUS
DESCUBRA SEU

A LEI E A TRANSMISSÃO DO HIV

VIAGEM, MOBILIDADE E MIGRAÇÃO SÃO
CADA VEZ MAIS PARTE DE NOSSAS VIDAS.

É importante estar ciente de que, em muitos países, o direito penal está sendo aplicado para pessoas que vivem com HIV e que transmitem ou expõem os outros à infecção pelo HIV. Diferentes países têm diferentes leis.

Na data de criação desta cartilha (junho de 2016), o processo criminal para a transmissão sexual do HIV continuava não testado na Irlanda, do sul e do norte.

Na sequência, um exemplo de como a lei foi aplicada na Inglaterra e no País de Gales.

Este não é um aconselhamento jurídico. É um exemplo que talvez você possa considerar ao fazer suas escolhas sobre revelação.

Na Inglaterra e no País de Gales, as pessoas que vivem com o HIV podem ser processadas por “transmissão imprudente de HIV” de acordo com a seção 20 da Lei de Delitos Contra a Pessoa de 1861. É importante observar que essa orientação se aplica à Inglaterra e ao País de Gales apenas, embora a Lei de Delitos Contra Pessoa se aplique na Irlanda do Norte.

A LEI E A TRANSMISSÃO DO HIV

No Reino Unido, baseando-se nos processos criminais atualmente, uma pessoa pode ser processada por transmissão imprudente do HIV se:

- a pessoa souber que é HIV positivo;
- a pessoa compreender o risco da transmissão do HIV;
- a pessoa se envolver em comportamento sexual de risco, e como consequência, infectar seu parceiro sexual;
- a pessoa não revelou anteriormente seu diagnóstico de HIV para o parceiro sexual.

Embora a lei do Reino Unido não defina precisamente “sexo seguro”, a partir dos casos apresentados ao tribunal até agora no Reino Unido, aparentemente uma pessoa não será processada se usar preservativos para o sexo anal – contanto que tenham sido usados 100% do tempo.

A lei no Reino Unido não é explícita em relação a uma situação onde um preservativo estoura ou desliza para fora. O conselho dado no Reino Unido é revelar imediatamente o seu diagnóstico de HIV e aconselhar o seu parceiro sexual a iniciar a PEP.

Não houve, até agora, no Reino Unido nenhum processo relacionado à transmissão de HIV por sexo oral. O risco de infecção por sexo oral é muito menor que por sexo anal. No entanto, a transmissão de HIV ainda é possível e, portanto, uma ação penal não pode ser descartada.

A legislação no Reino Unido abrange qualquer infecção grave transmitida sexualmente, portanto, também é possível acusação por transmissão de hepatite C.

TENDO UMA VIDA SEXUAL PLENA

FAZER SEXO COM ALGUÉM PODE SER UMA EXPERIÊNCIA INTENSA QUE EXIGE MUITA ENERGIA EMOCIONAL E FÍSICA.

Às vezes, os efeitos psicológicos e sociais de viver com HIV podem resultar em uma perda de interesse sexual. Alguns homens podem estar despreocupados com esta mudança. Para outros, a expressão sexual é uma grande parte de quem eles são.

Perder o interesse sexual ou ter dificuldades como ter ou manter ereções são comuns. Muitas vezes, essas dificuldades podem ser aumentadas devido a um diagnóstico de HIV positivo.

Às vezes, a causa pode ser física, como cansaço ou mesmo as sensações da doença. Pode até ser que seus níveis de testosterona tenham diminuído.

Alguns homens têm problemas com o uso de preservativos, e o uso de drogas recreativas ou de álcool pode afetar o prazer sexual.

Às vezes, dificuldades sexuais podem ser causadas por nossos próprios pensamentos e sentimentos, como angústia por poder transmitir infecções ou por se sentir autoconsciente sobre sua imagem corporal.

Ansiedades e pressões com relação à revelação, estigma, discriminação e rejeição sexual são desafios. Todos esses tipos de problemas podem atrapalhar o tipo de sexo que você deseja.

Em momentos diferentes, desejamos coisas diferentes do sexo e de nossos relacionamentos. Às vezes, o sexo não tem a ver com conexão emocional. Outras vezes é sobre os nossos desejos mais básicos.

VOCÊ NÃO CONSEGUE

**SABER QUAL A CARGA VIRAL
DE UMA PESSOA ATRAVÉS
DA APARÊNCIA DELA!**

**DESCUBRA O SIGNIFICADO DE
UMA CARGA VIRAL INDETECTÁVEL**

FICANDO ERETO

**DIFICULDADES DE EREÇÃO AFETAM
MUITOS HOMENS, INCLUINDO HOMENS
QUE VIVEM COM HIV.**

Os problemas podem incluir:

- não ficar nem um pouco ereto;
- a ereção não durar muito tempo;
- manter uma ereção enquanto estiver usando preservativos.

Problemas de ereção podem impedir que alguns homens usem preservativos. Outros adotam o papel de passivo para contornar o problema.

Se os preservativos interferem na sua ereção, pode ajudar se a outra pessoa colocá-lo em você, ou se você usar um preservativo de tamanho diferente.

Um anel peniano pode segurar o sangue no pênis depois que a ereção acontecer, ajudando a mantê-lo ereto. Segurar a base do pênis pode ter o mesmo efeito. Se exercitar mais, seguir uma dieta de baixa gordura e parar de fumar pode ajudá-lo a ter mais ereções.

Usar drogas para ereção como o Viagra™ não é seguro para todos, mas muitas vezes pode ajudar. Esses remédios aumentam o fluxo de sangue no pênis, ajudam você a obter ereções e torná-lo ereto por mais tempo (consulte “Drogas e Sexo” para obter mais informações sobre o Viagra).

FICANDO ERETO

É importante estar ciente de que a causa dos problemas de ereção pode ser sua saúde mental e emocional. Drogas para ereção vão tratar os sintomas, mas não a causa. Se, por exemplo, você ainda possui ereções matinais, as drogas para ereção provavelmente não são a resposta. Se você tem dificuldades de ereção persistentes, considere falar com um médico ou outro profissional de saúde com quem você se sinta confortável de falar sobre sua vida sexual.

O Viagra™ só deve ser tomado quando prescrito por um médico.

Drogas para ereção à base de ervas podem ser conseguidas através da internet e às vezes em saunas. É importante estar atento aos perigos de conseguir tais tipos de drogas pela internet. Algumas drogas podem interagir umas com as outras, (consulte “Drogas e Sexo” para obter mais informações).

SUA VIDA SEXUAL

CONHECER SUAS NECESSIDADES SEXUAIS E PLANEJAR COM ANTECEDÊNCIA PODE SER IMPORTANTE PARA MANTER SUA VIDA SEXUAL.

Gerenciar os riscos é também gerenciar sua saúde. Esteja atento e mantenha-se informado sobre quaisquer riscos à saúde relacionados ao sexo e como minimizá-los enquanto obtém prazer.

Sexo seguro prazeroso começa com cada parceiro assumindo a responsabilidade mútua de proteger um ao outro e a si mesmo. Isso pode ser reforçado pela compreensão dos riscos envolvidos antes de ter relações sexuais e, em seguida, negociar e consentir sobre o sexo que ambos desejam.

Embora os preservativos forneçam a melhor proteção, é importante lembrar que o que é considerado como prevenção mais segura contra a transmissão do HIV, pode não proteger contra outras infecções/doenças sexualmente transmissíveis (ISTs) como sífilis, gonorreia ou infecções intestinais como Shigella (consulte mais sobre ISTs no site www.pt.man2man.ie).

Os homens que vivem com HIV podem considerar atividades sexuais que diminuam o risco de contrair outras ISTs.

Se você é sexualmente ativo, particularmente em relações de curto prazo ou parceiros casuais, é recomendável que você faça o exame para ISTs regularmente.

SEU PRAZER SEXUAL

PRAZER SEXUAL PODE SER INFLUENCIADO POR MUITAS COISAS...

Incluindo o tipo de sexo que você deseja, onde vocês se encontram (em casa, on-line, sauna, cinema, bastidores, clubes, bares, festas), com quem você está (seja fazendo sexo casual ou em uma relação mais íntima), e se você está bebendo álcool e/ou usando drogas recreativas. Independente de qual seja o seu prazer sexual ou desejo, mantenha um princípio básico em mente quando considerar qualquer ato sexual:

O sangue ou sêmen infectado com HIV precisa entrar na corrente sanguínea de uma pessoa através de uma abertura na pele (ou membrana mucosa) para que o HIV seja transmitido.

O sexo anal sem preservativos continua sendo a forma mais comum de transmissão de HIV entre dois parceiros homens, em particular se o parceiro portador de HIV for o ativo.

Se o parceiro com HIV positivo for o passivo, o parceiro sem o vírus ainda está sob o risco de infecção se houver sangue presente, que pode entrar no corpo através da abertura no pênis. O HIV pode também entrar no corpo através de cortes e feridas se houver outra infecção presente, por exemplo, verrugas genitais ou sífilis. Usar camisinha para sexo anal é a única e melhor maneira de prevenir a transmissão do HIV e muitas outras ISTs.

O sexo oral apresenta um risco menor de transmissão do HIV. No entanto, se você é HIV positivo e é o parceiro ativo, o risco aumenta se você ejacular na boca de um parceiro HIV negativo, especialmente se ele tiver úlceras bucais, sangramento nas gengivas e/ou garganta inflamada.

SEU PRAZER SEXUAL

O sexo oral mais agressivo ou garganta profunda pode causar pequenos cortes nas laterais da garganta, aumentando o risco. Escovar os dentes pode ferir a parte interna da boca, causando sangramento nas gengivas e aumentando os riscos de infecção. Use preservativos para reduzir o risco durante o sexo oral e evite escovar os dentes antes de fazer sexo oral.

Anilingus, conhecido popularmente como “beijo grego”, só oferece risco se houver sangue presente. Anilingus pode oferecer maiores riscos de transmissão de outras ISTs, como Hepatite A ou infecção intestinal (Shigella). Uma barreira oral ou um preservativo cortado em quadrado pode ser colocado sobre o ânus para se fazer o anilingus e assim reduzir os riscos.

Brinquedos sexuais só apresentam risco de transmissão do HIV e outras ISTs quando compartilhados e não limpos corretamente (com água morna e sabão). Algumas pessoas utilizam preservativos em seus brinquedos e os trocam cada vez que compartilham. Outros preferem não compartilhar e usar somente seus próprios brinquedos.

A penetração com os punhos apresenta pouco risco de transmissão do HIV. Usar luvas de látex e lubrificante em abundância pode reduzir os riscos. É mais seguro não penetrar com os punhos antes do sexo convencional, pois isso pode causar sangramentos e aumentar, assim, os riscos de transmissão de HIV no sexo anal, especialmente se não forem utilizados preservativos.

Beijar, beliscar, lambar, masturbar, puxar mamilos, tocar, esfregar, massagear, dar palmadas, acariciar e chuva dourada são práticas seguras. Usar as mãos ou dedos (não compartilhados) para penetrar o ânus é seguro, contanto que não haja cortes, feridas ou arranhões nas mãos.

Algumas bactérias infecciosas como a Shigella, que afetam os intestinos e causam graves diarreias, são transmitidas através do contato da bactéria com a boca. Lavar as mãos e tomar banho podem reduzir significativamente o risco de transmissão e infecção.

SEXO COM OUTROS HOMENS HIV POSITIVO

ALGUNS HOMENS COM HIV POSITIVO PODEM PREFERIR APENAS TER RELAÇÕES SEXUAIS COM OUTROS HOMENS QUE TAMBÉM SÃO HIV POSITIVO.

Isto é por vezes referido como “serosorting”, ou seleção de soro.

Vocês podem decidir não usar preservativos por serem ambos soropositivo.

Alguns homens podem sentir que a relação sexual desprotegida com outros homens HIV positivo é uma maneira de maximizar o prazer e reduzir os estigmas relacionados com o HIV.

É importante considerar que ainda existem problemas de saúde a serem considerados:

- Hepatite C, uma grave infecção do fígado, pode ser transmitida durante o sexo desprotegido caso haja sangue presente. Uma coinfeção com HIV pode significar que a infecção do fígado pode se desenvolver mais rapidamente e gravemente;
- outras ISTs podem ser transmitidas durante o sexo desprotegido;
- às vezes presumimos ou adivinhamos o diagnóstico de HIV da outra pessoa.

Talvez você tenha conhecido a pessoa na internet ou em algum lugar onde o HIV é assumido. A não ser que vocês conversem a respeito, você provavelmente jamais terá certeza se a pessoa é HIV positivo.

BAREBACKING

ALGUNS HOMENS GOSTAM

DE PRATICAR

SE VOCÊ TAMBÉM PRATICA

FAÇA TESTES REGULARES

DE ISTs

DROGAS E SEXO

ÀS VEZES VOCÊ PODE QUERER USAR DROGAS RECREATIVAS DURANTE O SEXO.

Álcool e drogas recreativas podem ajudar a relaxarmos socialmente, tornar encontros sexuais mais fáceis e aumentar o prazer e intensidade sexual. No entanto, podem afetar nossas escolhas e julgamentos e talvez nos fazer mais suscetíveis a riscos durante o sexo.

Saiba seus limites e seu direito de dizer não ao sexo ou às práticas sexuais que você não se sente confortável realizando. Fique com o que é seguro para você e seu parceiro. Esteja preparado, planeje com antecedência; carregue preservativos e lubrificante.

Viagra™
O Viagra™, como qualquer outra droga, causa efeitos colaterais. Uma preocupação em particular para homens com HIV são as possíveis reações se a pessoa com o vírus já estiver sob medicação anti-HIV. Se o seu médico prescrever drogas para ereção, pergunte sobre as reações em potencial com outros medicamentos que você já estiver tomando. Fique atento também às reações, caso planeje usar drogas recreativas. Aqui estão alguns exemplos de possíveis reações, mas que podem variar de pessoa para pessoa e vão depender do tipo de medicação que você está tomando ou das drogas que você usar.

Viagra™ + Inibidores de Protease (drogas anti-HIV)

Consulte seu médico. É seguro tomar uma dose baixa de Viagra™, mas é mais seguro ainda não misturar drogas para ereção com inibidores de protease.

DROGAS E SEXO

Viagra™ + Drogas Recreativas (como ecstasy, speed e cocaína)

Elas colocam uma pressão maior no coração, o que pode ser mais perigoso se tomadas juntas.

Viagra™ + Poppers

Conhecido como “incenso líquido”, ambas abaixam a pressão arterial e não devem ser tomadas juntas.

Inibidores de Protease + Drogas Recreativas

Drogas recreativas podem ter um efeito maior, já que os inibidores de protease podem aumentar a concentração de drogas no seu corpo. Usar Viagra™ (e outras drogas recreativas) pode aumentar a duração da penetração sexual, o que pode danificar o preservativo. É aconselhável sempre verificar o preservativo durante as relações sexuais e colocar um novo caso passe de mais de 20 minutos (consulte “Dilemas do Preservativo” para obter mais dicas).

Poppers

Usar poppers (incenso líquido) durante a relação sexual anal desprotegida pode aumentar o risco de transmissão, especialmente se você é o parceiro passivo. Seu uso relaxa os músculos do corpo, incluindo os músculos do esfíncter anal. Isso pode fazer com que os vasos sanguíneos no reto se dilatem, facilitando assim a penetração sexual. Isso também pode aumentar o risco de danos na parede do ânus, potencializando a entrada do sêmen na corrente sanguínea se houver sangramento.

Mistura de Drogas

Misturar drogas recreativas enquanto está tomando medicação para HIV pode ser extremamente perigoso. Saiba mais conversando com o médico que trata o seu HIV.

É

MUITO CLARO!

SE VOCÊ FICA “HIGH” PARA SEXO,

SAIBA COMO

REDUZIR SEU

RISCO DE CONTRAIR HIV

SEXO QUÍMICO

SEXO QUÍMICO É UMA FORMA ESPECÍFICA DO USO DE DROGAS RECREATIVAS E ENVOLVE O USO DE UMA OU MAIS DE TRÊS DROGAS, EM QUALQUER COMBINAÇÃO, PARA FACILITAR OU MELHORAR O SEXO, COM OU SEM OUTRAS DROGAS.

As três drogas mais comuns são metanfetaminas, mefedrona e G.

- Metanfetamina (crystal/crystal meth/Tina/meth);
- Mefedrona (meph/drone)
- GHB/GBL (G, Gina)

Sexo químico normalmente se refere a uma relação sexual que pode durar vários dias, já que não se sente necessidade de dormir ou comer. O foco sexual aumentado permite relações sexuais mais extremas e muitas vezes com mais parceiros.

Homens (com HIV positivo ou HIV negativo) podem fazer sexo químico por vários motivos: para sentir-se mais livres sexualmente; para superar o medo de rejeição, vergonha sexual e/ou estigma; por querer sexo “melhor”, que dure mais tempo; por querer intimidade para se conectar aos outros e sentir-se parte de um grupo ou comunidade.

SEXO QUÍMICO

O sexo químico está associado à desinibição sexual extrema. As pessoas praticam para fazer coisas que normalmente não fazem. Sexo seguro parece menos ou nem um pouco importante. Com isso, os riscos de transmissão de HIV e infecção por ISTs são bastante potencializados.

A Metanfetamina e Mefedrona são normalmente injetadas (ato conhecido como “slamming”). O compartilhamento de seringas é comum, aumentando os riscos de infecções sanguíneas por HIV e Hepatite C.

Tal como no uso de drogas recreativas, praticar sexo químico pode afetar suas escolhas e julgamento. Algumas pessoas podem sentir-se incapazes de consentir com o sexo quando altamente intoxicadas. Esteja atento aos seus limites e ao seu direito de dizer não ao sexo ou às práticas sexuais que você não se sente confortável. Fique com o que é seguro para você e seu parceiro. Planeje com antecedência; carregue preservativos e lubrificante e jamais compartilhe seringas e agulhas.

Reações às drogas podem ser graves e difíceis de prever, por exemplo com o uso de álcool e GHB/GBL. Os efeitos colaterais do sexo químico podem ser mais severos do que os causados por drogas recreativas comuns. Efeitos colaterais de curto e longo prazo podem incluir paranoia, psicose, desmaios, depressão crônica, ansiedade e perda de peso.

Também há o risco de overdose.

Se você está preocupado sobre sexo químico, busque suporte (acesse os sites www.pt.man2man.ie e www.drugs.ie).

DILEMAS DO PRESERVATIVO

PRESERVATIVOS, QUANDO USADOS CORRETAMENTE, AINDA SÃO A MELHOR MANEIRA DE PREVENIR A TRANSMISSÃO DO HIV E DE OUTRAS ISTs.

Preservativos vêm em tamanhos diferentes. Tente tamanhos diferentes para encontrar o que sirva melhor.

Preservativos podem ser de látex ou não-látex (poliuretano). Para aqueles que são alérgicos ou sensíveis ao látex, ou não se sentem confortáveis, pode ser bom tentar um sem látex. Eles aumentam a sensibilidade e melhoram o prazer.

Você pode reduzir o risco de o preservativo estourar ou deslizar para fora seguindo estes passos simples:

- o risco de o preservativo falhar aumenta após 20 minutos de sexo com penetração, logo se aconselha verificar o preservativo durante a relação e substituí-lo por um novo caso a relação se estenda por mais de 20 minutos;
- nunca use saliva/cuspe como lubrificante; isso aumenta o risco de o preservativo ressecar e se romper;
- ao usar lubrificante, use somente à base de água ou à base de silicone e em abundância;
- coloque lubrificante por fora e por todo o preservativo e, dentro e fora do ânus;
- aplique mais lubrificante durante longos períodos sexuais;
- nunca coloque lubrificante no pênis antes de colocar o preservativo, isso pode aumentar o risco de o preservativo deslizar para fora;
- nunca use dois preservativos juntos, isso pode causar atrito entre os preservativos e aumentar o risco deles arrebentarem ou deslizarem para fora.

Lembre-se que o uso de preservativos significa proteção para você e para seu parceiro.

PEP (PROFILAXIA PÓS-EXPOSIÇÃO)

SE O SEU PARCEIRO FOR EXPOSTO AO HIV ATRAVÉS DE SEXO DESPROTEGIDO OU SE O PRESERVATIVO SE ROMPER OU DESLIZAR PARA FORA, HÁ DISPONÍVEL UM TRATAMENTO QUE PODE PREVENIR A INFECÇÃO.

A PEP consiste em tomar uma combinação de pelo menos dois medicamentos anti-HIV durante quatro semanas e visa à prevenção da replicação do HIV pelo corpo.

A PEP deve ser tomada no prazo de até 72 horas (3 dias) de exposição ao HIV, mas quanto mais cedo o tratamento começar, melhor.

A PEP está disponível apenas em algumas clínicas de saúde sexual e ISTs e em algumas Emergências de Hospitais. Não são todos que precisam usar a PEP. Existem orientações para a prescrição e cada pessoa é avaliada com base nas informações fornecidas em relação ao potencial risco de exposição ao HIV.

Se você e/ou seu parceiro encontram-se em tal situação, procure um médico assim que possível.

Mais informações sobre a PEP e onde consegui-la no site www.pt.man2man.ie

SEXO

PODE DURAR POR MUITO TEMPO

HIV DURA UMA VIDA TODA

HORA DE INICIAR A PEP?

3 DIAS

PrEP (PROFILAXIA PRÉ-EXPOSIÇÃO)

A PrEP É UMA NOVA ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO DO HIV QUE ENVOLVE ADMINISTRAR DROGAS ANTI-RETROVIRAIS (ARVs) EM PESSOAS COM HIV NEGATIVO PARA REDUZIR OS RISCOS DE INFECÇÃO CASO SEJAM SEXUALMENTE EXPOSTAS AO VÍRUS.

A pesquisa mostra que a PrEP é altamente eficaz na prevenção da transmissão sexual do HIV, contanto que o medicamento seja tomado regularmente e como prescrito.

O estudo “PROUD” no Reino Unido relatou que a PrEP reduziu o risco de infecção por HIV em 86% em homens que têm relações sexuais com homens. Você pode ler mais a respeito do estudo no site www.proud.mrc.ac.uk.

Até o momento da publicação destas informações (junho de 2016), a PrEP ainda não estava disponível na Irlanda, mas o acesso está sendo expandindo globalmente.

PrEP (PROFILAXIA PRÉ-EXPOSIÇÃO)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a PrEP esteja disponível para homens que têm relações sexuais com homens em todos os países, como parte de uma intervenção global contra o HIV.

O Centro Europeu de Prevenção e Controle de Doenças (ECDC) aconselha os países europeus a considerarem integrar a PrEP ao seu pacote de prevenção do HIV existente para aqueles com maior risco de infecção pelo HIV, começando com homens que têm relações sexuais com homens.

Atualmente (junho de 2016) na Irlanda, alguns serviços e grupos para ISTs estão envolvidos em pesquisas e estão defendendo a disponibilidade da PrEP. Mantenha-se atualizado sobre o acesso a PrEP nos sites www.prepwatch.org e www.pt.man2man.ie

A PrEP não previne outras ISTs. Os preservativos, quando usados corretamente, são a melhor maneira de prevenir a transmissão do HIV e de outras ISTs.

SER INDETECTÁVEL

**PODE SER UM BENEFÍCIO
DO TRATAMENTO DE HIV**

SER INVISÍVEL

**PODE SER O IMPACTO
DO ESTIGMA SOBRE O HIV**

CARGA VIRAL E TRANSMISSÃO DO HIV

CARGA VIRAL É O TERMO USADO PARA DESCREVER OS NÍVEIS DE HIV PRESENTES NO CORPO NO MOMENTO DO TESTE. A CARGA É DETERMINADA POR UM EXAME DE SANGUE.

Uma carga viral mais elevada está associada a um risco maior de transmissão do HIV.

Com tratamento bem-sucedido de HIV, a carga viral pode tornar-se muito baixa ou “indetectável” no sangue, e isso reduz significativamente o risco de transmissão do HIV.

A quantidade de vírus no sangue é geralmente a mesma que a carga viral em outros fluidos corporais como sêmen, secreção vaginal e líquido retal (os líquidos comumente associados com a transmissão sexual do HIV).

Isto significa que quando a carga viral no sangue diminui, geralmente diminui também em outros fluidos. No entanto, a carga viral em cada um dos fluidos corporais pode ser diferente.

Para muitas pessoas que estão tratando o HIV por um longo período, e com uma carga viral indetectável, o risco de transmissão do vírus para um parceiro é insignificante.

CARGA VIRAL E TRANSMISSÃO DO HIV

Muitas pessoas com HIV veem a redução do contágio como um benefício muito importante do tratamento do HIV, o que diminui a angústia a respeito da transmissão para um parceiro sexual. Agora as pessoas estão levando sua carga viral em consideração quando pensam sobre sexo seguro.

Se você quiser parar de usar preservativos, é importante discutir o assunto cuidadosamente com seu parceiro e garantir que todos fiquem confortáveis com a decisão.

Essa informação pode ser nova para muitas pessoas que não têm HIV; pode levar tempo para que o entendam e acreditem no que você está dizendo. É importante também lembrar que ao usar esta abordagem, irá proteger seu parceiro do HIV, mas não vai protegê-los de outras ISTs.

A seguir estão algumas orientações para os homens que poderão pensar em usar essa abordagem para reduzir o risco de transmissão do HIV:

- a carga viral pode aumentar se doses do tratamento do HIV forem perdidas. Tome as pílulas exatamente como prescritas. A adesão ao tratamento é fundamental para manter a carga viral indetectável;
- verifique se a carga viral do sangue está indetectável antes de iniciar esta abordagem e faça testes de carga viral regularmente para garantir que permaneça indetectável;
- como orientação, sugere-se que você e seu parceiro esperem até que sua carga viral fique indetectável por pelo menos seis meses antes de tomar qualquer decisão sobre se devem ou não parar de usar preservativos;

CARGA VIRAL E TRANSMISSÃO DO HIV

- faça exames quanto a ISTs regularmente. Se algum parceiro tiver uma IST, inicie o tratamento imediatamente e considere o uso de preservativos durante esse tempo;
- se você ainda não se vacinou contra hepatite A e B, faça-o assim que possível;
- use outras estratégias para prevenir o HIV sempre que possível, particularmente preservativos e lubrificantes. Isto ajudará a reduzir o risco de transmissão do HIV.

Se você usar essa abordagem sem revelar o seu diagnóstico de HIV, é importante lembrar que em alguns países, ter relações sexuais sem preservativos e sem revelar que você é HIV positivo é uma infração penal, independentemente da probabilidade de transmissão do HIV.

PERGUNTAR

“VOCÊ ESTÁ LIMPO?”

NÃO PREVINE DSTs

USAR UM
PRESERVATIVO SIM

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (ISTs)

TER UMA OUTRA INFECÇÃO PODE
AUMENTAR O RISCO DE TRANSMISSÃO
DO HIV.

As ISTs podem aumentar a carga viral em um homem HIV positivo, aumentando o risco de transmissão do HIV durante a relação sexual desprotegida.

Se um parceiro HIV negativo tem outra infecção, isto pode aumentar o risco do HIV ser transmitido durante o sexo desprotegido. Por exemplo, ISTs como verrugas genitais, herpes e sífilis podem causar feridas, bolhas ou rachaduras na pele que podem criar aberturas para o HIV entrar e sair.

A maioria das ISTs podem ser tratadas, mas algumas podem ser mais difíceis de tratar quando você tem HIV.

Lembre-se que algumas práticas sexuais, que podem ser descritas como “seguras” em termos de transmissão do HIV, ainda podem ser arriscadas para a transmissão de outras ISTs como a sífilis.

Lembre-se que é possível ter uma IST e não apresentar sinais ou sintomas. Se você é sexualmente ativo, é aconselhável fazer exames para ISTs a cada seis meses.

Vacinas contra hepatite A e hepatite B estão disponíveis e são recomendadas para todos os homens.

Mais informações sobre ISTs estão disponíveis no site www.pt.man2man.ie.

ESTIGMA

O HIV É ATUALMENTE UMA DOENÇA CRÔNICA CONTROLÁVEL, MAS O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO AINDA PERSISTEM.

Em um contexto sexual, as pessoas às vezes são rejeitadas porque escolhem revelar que são HIV positivo. Enquanto alguns homens podem fazer uma escolha informada e pessoal de não terem relações sexuais ou relacionamentos com HIV positivos, outros podem decidir baseados em desinformação, mitos, medo e ignorância, com base em uma realidade ultrapassada do que é viver com HIV hoje.

Homens relataram ouvir perguntas estigmatizadas no contato social e em sites de redes sexuais tais como “você é limpo/sujo?” ou “tem alguma coisa?”.

Ofensas também têm sido relatadas quando uma pessoa revela ser HIV positivo como “leproso” e “criminoso”.

Homens HIV positivo e negativo podem desempenhar um papel vital em confrontar atitudes, estigmas e julgamentos negativos, particularmente em sites sociais e aplicativos.

ESTIGMA

Se você está, ou foi ofendido (ou outra pessoa) por comentários ou questões sobre ter HIV:

- certifique-se de se sentir seguro e confortável ao iniciar ou se participar de uma conversa. Se você está chateado ou irritado por uma observação, considere pensar um pouco antes de responder;
- tente estabelecer os fatos sobre o motivo de alguém estar fazendo um comentário depreciativo ou estigmatizado. Alguns homens podem fazer comentários por causa do medo ou desinformação;
- alguns homens podem estar bem informados sobre o HIV. Eles podem optar apenas por não ter relações sexuais com alguém que é HIV positivo. Esta escolha é deles;
- lembre-se que esta é a sua oportunidade para educar e informar, não para julgar alguém;
- saiba para onde direcionar as pessoas que querem obter informações sobre;

HIV (por exemplo, no site www.pt.man2man.ie ou em uma organização de HIV);

- considere (mesmo que ninguém goste de desistir) que algumas pessoas não valem o esforço e não vão mudar! Saiba quando deve ser a hora de terminar uma conversa. Além disso, há sempre o botão “bloquear”!

Se você está sendo afetado por estigmas relacionados ao HIV e/ou discriminação, procure apoio e aconselhamento. Consulte a lista no site www.pt.man2man.ie

PRESERVATIVOS

ALGUNS HOMENS NÃO

GOSTAM DE USÁ-LO
SE VOCÊ TAMBÉM, FAZ MESMO

FAÇA TESTES
REGULARES DE DSTs

CONSIDERAÇÕES FINAIS - RESPONSABILIDADE

SUA SAÚDE SEXUAL É SUA RESPONSABILIDADE.
PRESERVATIVOS OFERECEM A MELHOR
PROTEÇÃO CONTRA A TRANSMISSÃO DO HIV.

Prevenir novas infecções por HIV é uma responsabilidade partilhada. Quando em relações sexuais com outras pessoas, todos os envolvidos (se HIV positivo ou negativo) têm uma responsabilidade individual e coletiva de tomar medidas para prevenir a infecção, incluindo a busca de informações e tomada de decisões.

Independentemente do que escolher, a mensagem básica sobre sexo seguro permanece a mesma:

- use preservativos e lubrificantes consistentemente para prevenir HIV e outras ISTs;
- faça o teste se você já teve relações sexuais desprotegidas e não sabe o seu diagnóstico de HIV;
- faça regularmente o teste de ISTs (seja você HIV positivo ou não).

Penetração sem preservativo e práticas sexuais desprotegidas são escolhas de alguns homens que fazem sexo com outros homens. Se você optar por ter relações sexuais desprotegidas, há várias maneiras de reduzir o risco de transmissão do HIV e infecção:

- receber tratamento para HIV e considerar sua carga viral;
- ter acesso à PEP;
- homens HIV positivo ao assumir o papel “passivo” durante sexo anal desprotegido (às vezes chamado de “posicionamento estratégico”);
- PrEP - ainda não disponível na Irlanda

Play Safe Play Sexy (Brinque com segurança. Brinque “Sexy”).

SERVIÇOS E SUPORTE

ACONSELHAMENTO E SUPORTE GRATUITO PARA PESSOAS QUE VIVEM COM HIV E SEUS PARCEIROS

www.pt.man2man.ie

GAY MEN'S HEALTH SERVICE

Free counselling service, condoms and lube.
Outhouse, 105 Capel Street, Dublin 1
Tel: 01 873 4952
Email: info@outhouse.ie
www.gmhs.ie

POSITIVE NOW

Members access to peer and group support.
Online chat rooms.
70 Eccles Street, Dublin 7.
Tel: 01 873 3799
Email: hello@positivenow.ie
www.positivenow.ie

HIV IRELAND

Free counselling service, condoms and lube.
70 Eccles Street, Dublin 7.
Tel: 01 873 3799
Email: info@hivireland.ie
www.hivireland.ie

GOSHH

Counselling and Peer Support Groups.
Free condoms and lube.
Redwood Place, 18 Davis Street, Limerick.
Tel: 061 314 354
Email: info@goshh.ie www.goshh.ie

THE SEXUAL HEALTH CENTRE

Support and Advice.
16 Peters Street, Cork
Tel: 021 427 6676
Email: info@sexualhealthcentre.com

AIDS WEST

One-to-One and Peer Support.
Ozanam House, St. Augustine Street, Galway.
Tel: 091 566 266 Email: info@aidswest.ie

GAY SWITCHBOARD IRELAND

Helpline 7 days a week.
Online chat service at weekends.
Tel: 01 872 1055 Email: ask@ghn.ie

Informações sobre hiv e saúde sexual em português: www.pt.man2man.ie

DESCUBRA SEU
STATUS DE HIV
EXISTEM
MUITOS BENEFÍCIOS
NA MEDICAÇÃO PARA HIV

PORTUGUESE

HIV+SEXO

INFORMAÇÕES SOBRE HIV POSITIVO E HIV NEGATIVO

HOMENS QUE FAZEM SEXO

Uma publicação de ghn.ie, publicado pela primeira vez em 2009.
Atualizado em 2016.



Podmorničarstva na Seobšćie Službe
Health Service Executive

