

CASA 



PRECISAMOS FALAR SOBRE SEXO

**CARTILHA DE  
SAÚDE SEXUAL**



A close-up, high-angle photograph of a person's face, focusing on the mouth and nose. The person has a silver lip ring in their lower lip and a silver nose ring in their nostril. The skin is a warm, light brown tone. The background is a soft, out-of-focus gradient of the same skin tone.

QUASE SEMPRE QUANDO SE FALA SOBRE SEXO, FALA-SE EM PREVENÇÃO, CUIDADO E PRATICAMENTE TUDO QUE “NÃO SE PODE FAZER” DURANTE AS PRÁTICAS SEXUAIS. O PROBLEMA É QUE MUITAS VEZES A GENTE NÃO TEM NEM INFORMAÇÕES SOBRE O QUE FAZER, PORQUE FAZER E COMO FAZER NA HORA DO SEXO, FICANDO AQUELA SENSACÃO DE PROIBIDO.

NESTA CARTILHA VAMOS FALAR SIM SOBRE PREVENÇÃO E CUIDADOS MAS TAMBÉM VAMOS FALAR (E MOSTRAR), COMO TER EXPERIÊNCIAS LEGAIS E PRAZEROSAS E MUITO MAIS.

ESPERAMOS  
**QUE APROVEITEM,**  
EM TODOS OS SENTIDOS.

## PRA COMEÇAR

**ANTES DE FALAR SOBRE SEXO PRECISAMOS FALAR SOBRE CORPOS. POR MUITO TEMPO EXISTIU APENAS DUAS POSSIBILIDADE DE CORPOS: O MASCULINO (QUEM TEM PÊNIS) E O FEMININO (QUEM TEM VAGINA). PORÉM O TEMPO PASSOU, O MUNDO AVANÇOU E HOJE SÃO MUITAS AS POSSIBILIDADE, SEM EXISTIR ISSO DE ~~CORPO CERTO~~ E ~~CORPO ERRADO~~.**

**1.**

Para falar sobre corpos, precisamos também falar sobre gênero, expressão de gênero e orientação afetiva-sexual. Vamos lá?

## GÊNERO

Muitos grupos e estudiosos entendem que o gênero é algo “construído” pela sociedade, ou seja, éramos pessoas e em algum momento alguém falou que quem tinha vagina era mulher e quem tinha pênis era homem. Com isso estipularam para esses grupos funções e práticas (incluindo cores, como rosa para mulheres e azul para homens).

## IDENTIDADE DE GÊNERO

Com o passar dos séculos muitas pessoas foram entendendo que esse gênero ligado ao seu pênis e sua vagina não fazia sentido e passaram a estabelecer uma outra relação entre gênero e corpo. Essas pessoas são as pessoas transgênero (mulheres transexuais e travestis e homens trans).

Já outras pessoas não se identificam não somente como mulher ou homem, são elas as pessoas agênero ou não-binárias. Hoje já existem uma centena de identidades de gênero possíveis.

Há também a população Cisgênero, que é quando você se identifica com o gênero que foi atribuído ao nascer (por exemplo uma pessoa que nasceu com uma vagina e se entende como mulher, ou uma pessoa que nasceu com um pênis e se entende enquanto homem).

Ou Seja,

**o que define um homem ou uma mulher não é seu órgão sexual e sim como você se sente.**



## EXPRESSÃO DE GÊNERO

Como o nome já diz, a expressão de gênero é **como você demonstra o seu gênero ou não gênero**. Uma expressão de gênero bastante conhecida é a *androginia* que mistura os dois gêneros, ou então lembra um gênero que não é nem feminino e nem masculino.



## ORIENTAÇÃO AFETIVA SEXUAL

Aqui falamos sobre afeto e desejo, ou seja, **por quem você sente amor e tesão**. Temos também muitas orientações afetivas sexuais e elas também não estão ligadas ao órgão sexual e sim ao gênero.



## HÉTÉROSSEXUAL

Afeto e desejo pelo **gênero oposto**.



## HOMOSSEXUAL

gay - afeto e desejo pelo *mesmo gênero*.

Lésbica - afeto e desejo pelo *mesmo gênero*.

## BISSEXUAL

afeto e desejo por *ambos os gêneros*.



Agora que tá por dentro das questões de gênero chegou a hora da *parte prática*:

Como tudo na vida, existem muitas ideias e funções atribuídas ao sexo. Por exemplo, algumas religiões entendem o sexo apenas como prática para fim reprodutivo, ou seja, gerar filhos. Mas independente da crença sabemos que o ato sexual, **quando feito por vontade própria**, é extremamente prazeroso.

Não existe também um consenso do que é sexo: Preliminar é sexo? Masturbação é sexo? Sexo sem penetração é sexo? Oral é sexo? Aqui nesta cartilha partimos do princípio que **tudo é sexo**, porque tudo envolve mudanças no corpo e produção de hormônios que geram prazer.

Por conta do moralismo e dos tabus o sexo começou a ser estudado a pouquíssimo tempo, cerca de 100 anos, enquanto outras questões do nosso corpo passam a ser estudadas com a medicina há milênios.

**E é exatamente por isso que estamos juntos descobrindo o tempo todo o que é bom e o que não é na hora do sexo.**

## ZONAS ERÓGENAS

As zonas erógenas são partes do corpo que ao serem estimuladas geram prazer. Elas variam de pessoa para pessoa e do clima de cada situação, por isso é muito importante a masturbação: para que você descubra quais parte do seu corpo te dão prazer e poder guiar a pessoa com quem está transando.

A maioria das pessoas relatam o **pescoço, nuca, lóbulo da orelha, lábios, língua, mamilos, nádegas, coxas e dedos** como zonas erógenas, além dos próprios órgãos sexuais.



As zonas erógenas podem e devem ser estimuladas durante todo o processo do sexo, não só durante as chamadas preliminares.

Existem muitas pessoas que preferem ou inclusive só conseguem fazer sexo com penetração com bastante estímulo das zonas erógenas.

No caso dos órgãos sexuais muitas pessoas gostam da estimulação do **períneo**, região entre o ânus e a vagina, ou entre o ânus e o pênis.



## ORAL

No caso do pênis, os estímulos são muitos e variam de pessoa para pessoa, podendo ser estimulado o **saco** (com beijos e lambidas), a **cabeça** e o próprio **pênis**.

A prática é também conhecida como *boquete*.

Para as vaginas, são muitas as possibilidades. Para começar lembre-se que o estímulo no sexo oral não se dá apenas com a língua, o ideal é usar do nariz ao queixo para estimular toda a região vaginal que contempla não só o **clitóris** mas também **pequenos e grandes lábios**.

Mesmo chamado de sexo oral, **as mãos são bem-vindas**, com pequenas massagens usando um ou dois dedos, com penetrações suaves no canal vaginal.

Algumas pessoas não curtem penetração, e podem até sentir dor no ato, é sempre importante checar se é ok com ela/ele antes de tentar.





Já a prática do **sexo oral no ânus** conta com lambidas e beijos na região e leves mordidas no entorno, com pequenas penetrações na borda. A prática é chamada também de beijo grego e cunete.

**Pode ser praticada simultaneamente ao sexo oral no pênis ou vagina.**





Pesquisas mostram que *menos de 10% das pessoas usam camisinha para prática de sexo oral*, nesse caso **é muito importante notar** se não existem **verrugas, feridas** ou **corrimentos** nos órgãos sexuais.

***Ah, e se tiver com alguma ferida na boca ou infecção na garganta o jeito é esperar melhorar para praticar o sexo oral.***

Para quem deseja usar o preservativo, uma boa opção são as *camisinhas com sabor*, que para sexo vaginal podem ser cortadas e usadas como uma folha.



## **PENETRAÇÃO**

Seja penetração do ânus ou da vagina uma regra é indispensável: **lubrificação**. Ela tem que ser feita sempre com um *lubrificante à base de água*. Nada de cuspe ou produtos de higiene pessoal que podem gerar infecções e machucados.

E ao contrário dos filmes pornôns que a gente vê por aí, a penetração pode e deve ser feita com muito cuidado. **Comece com o estímulos das zonas erógenas**, use um pouco de lubrificante para *estimular o ânus ou a vagina* e só quando sentir que a pessoa está relaxa faça a penetração.



por penetração  
falamos de tudo viu?  
**Dedo** ou **dedos**,  
**dildos**, **vibradores**  
e **pênis**.

Para praticar  
a penetração  
é sempre  
recomendado o uso  
de preservativos,  
também conhecida  
como camisinha.

São dois modelos  
de camisinha:  
*interna* e *externa*  
que infelizmente  
são comumente  
chamadas de  
camisinha feminina  
e masculina, uma  
bobagem levando  
em conta que  
**ambas podem ser  
usadas por todo  
mundo e para  
todas as práticas  
com penetração.**

**Importante:**  
nunca use duas  
camisinhas, nem do  
mesmo tipo e nem  
de tipos diferente. É  
sempre uma por vez





## PASSO A PASSO CAMISINHA EXTERNA

1- VER A VALIDADE DA CAMISINHA E SE A EMBALAGEM NÃO ESTÁ DANIFICADA

2- ABRIR A EMBALAGEM COM A MÃO (NUNCA COM O DENTE PORQUE PODE FURAR)

3- SEGURAR A PONTA E DESENROLAR NO PÊNIS

4- QUANDO TIRAR A CAMISINHA DO ÂNUS OU VAGINA SEGURAR NO PÊNIS PARA NÃO VAZAR O ESPERMA

5- DEPOIS DE GOZAR RETIRE DO PÊNIS SEM ENROLAR

6- DÊ UM NÓ E DESCARTE EM UM LIXO

7- EM CASO DE SEXO COM MAIS DE UMA PESSOA AO MESMO TEMPO É NECESSÁRIO TROCAR AS CAMISINHAS PARA PENETRAR PESSOAS DIFERENTES

## PASSO A PASSO CAMISINHA INTERNA (VAGINA)

1- VER A VALIDADE DA CAMISINHA E SE A EMBALAGEM NÃO ESTÁ DANIFICADA

2- ABRIR A EMBALAGEM COM A MÃO (NUNCA COM O DENTE PORQUE PODE FURAR)

3- SEGURAR A ARGOLA MENOR COM O POLEGAR E O INDICADOR

4- APERTAR A ARGOLA E INTRODUI-LA NA VAGINA COM O DEDO INDICADOR

5- EMPURRE-A COM O DEDO INDICADOR ARGOLA MAIOR FICA PARA FORA AUMENTANDO A PROTEÇÃO;

6- RETIRE, AMARRE E JOGUE NO LIXO



1.



2.



3.



4.



5.



6.

## PASSO A PASSO CAMISINHA INTERNA (ÂNUS)

1- VER A VALIDADE DA CAMISINHA E SE A EMBALAGEM NÃO ESTÁ DANIFICADA

2- ABRIR A EMBALAGEM COM A MÃO (NUNCA COM O DENTE PORQUE PODE FURAR)

3- SEGURAR A ARGOLA MENOR COM O POLEGAR E O INDICADOR

4- APERTAR A ARGOLA E INTRODUI-LA NO ÂNUS COM O DEDO INDICADOR

5- EMPURRE-A COM O DEDO INDICADOR ARGOLA MAIOR FICA PARA FORA AUMENTANDO A PROTEÇÃO

6- RETIRE, AMARRE E JOGUE NO LIXO





## **GOZAR**

Gozar pode ou não fazer parte do sexo, tanto para pessoas com vagina quanto com pênis e depende das necessidades e práticas de cada pessoa. No caso de pessoas com pênis, em geral gozar vem junto do orgasmo, mas isso não significa que para se ter uma prática sexual gostosa é preciso gozar.

Já no caso das pessoas com vaginas existe uma diferença e o **orgasmo** (sensação intensa de prazer, contrações musculares e outro reflexos) não está necessariamente ligada ao gozo (conhecido como squirt), que acontece quando existe uma quantidade excessiva de lubrificação e liberação de fluidos pela sua glândula. É possível ter um ou mais

orgasmos sem ejaculação, por exemplo.

Agora falando em porra, temos alguns pontos importantes para lembrar. Os riscos de infecção de HIV por engolir o esperma é baixíssimo, porém em outras infecções sexualmente transmissíveis é maior, por isso é bem importante fazer os exames com frequência e evitar a prática quando tiver dor de garganta ou alguma feridinha na boca ou no órgão sexual da outra pessoa.

**Já “gozar dentro”, seja do ânus ou da vagina é menos recomendado,** em especial pelas transmissões de infecções e gravidez indesejada. Nesses casos vale o uso do *preservativo* ou então de outras práticas de prevenção explicadas no fim desta cartilha.

Não existe também nenhum estudo que aprove a prática do “gozar fora”, ou seja, ter relações sexuais sem preservativo e tirar o pênis do ânus ou da vagina na hora de ejacular, até porque durante a prática existe troca de fluidos que podem levar a infecções e gravidez.

**Ah, e o “banho de porra” não conta com nenhuma contra-indicação, então se todo mundo estiver de acordo na hora da transa, pode gozar onde quiser!**



## DILDOS, CONSOLES E VIBRADORES

São muitos os nomes, tipos e materiais dos **brinquedos sexuais**, assim como seus usos: podem ser usados individualmente, em dupla e até com mais pessoas. **O que eles têm em comum no entanto é a necessidade de serem higienizados.**

No caso dos apetrechos de borracha, látex, plástico e vidro, é preciso lavar com água e sabonete neutro antes (para caso tenha alguma sujeira ou poeira) e depois, para eliminar resíduos da prática sexual. Já no caso dos produtos de couro é preciso verificar na embalagem do fabricante qual o melhor método de higienização.

Não existe um modelo de brinquedo ideal, por isso é legal ir testando e vendo o que te agrada mais. **Como no caso das zonas erógenas, brincar sozinho é sempre um passo importante para descobrir o que mais gosta.**





## CHUCA

A super conhecida **higienização anal** é controversa. Alguns profissionais acreditam não ser um hábito muito saudável, que pode danificar a flora intestinal e a mucosa da região, mas nos últimos anos já se fala sobre métodos menos prejudiciais para fazer a chuca.

A chuca consiste em lavar internamente a região anal. Isso pode ser feito com uma *mangueirinha de chuveiro* ou então um enema, uma *bolsinha de plástico* que pode ser retirada em alguns serviços de saúde ou comprada em farmácia.



A principal recomendação é que a água esteja na **temperatura do corpo** (nem quente e nem fria), e que seja feita uma única lavagem exatamente para que não se danifique a mucosa da região que ajuda na proteção.

Lembrando que é uma lavagem, então ***toda água que entra, precisa sair.***

Não existem estudos sobre a quantidade de vezes que pode ser feita, porém a indicação é que se restrinja a quando for praticar sexo com penetração e não muitos dias seguidos.

***E para evitar passar cheque, uma boa dica pode ser cuidar da alimentação: evitar alimentos gordurosos e apimentados, apostando em uma dieta rica em fibras é uma ótima opção.***

## **CUIDADOS COM PÊNIS, VAGINA E ÂNUS**

Como todo o nosso corpo, o pênis, a vagina e o ânus precisam de cuidado e atenção. O primeiro e principal cuidado é com a higiene.

**No caso do pênis,** água e sabão é o ideal, sempre lembrando de lavar direitinho em volta da cabeça, tomando cuidado para não deixar o sabão entrar no canal urinário.

**Para as vaginas** uma boa dose de água já é suficiente - e só na região externa - tendo em vista que o canal vaginal faz o seu serviço de limpeza sozinho.

**A mesma coisa vale para o ânus,** somente água já resolve. Para os dias mais corridos em que suou mais, lenço umedecido sem cheiro pode ser uma boa ajuda para todas as partes.

Se ver também é muito importante: **checar periodicamente feridas, verrugas e corrimentos** (pessoas com vagina podem e devem contar com a ajuda de um espelho) e buscar um profissional de saúde rapidamente ajuda a eliminar muitos problemas que você pode vir a ter.

**Muitos profissionais de saúde estão acostumados a atender pessoas que se restringem a prática sexuais entre pênis e vagina, por isso é muito importante durante uma consulta você falar sobre as suas práticas e exigir todos os exames e cuidados necessários.**

## PREP, PEP E VACINAS

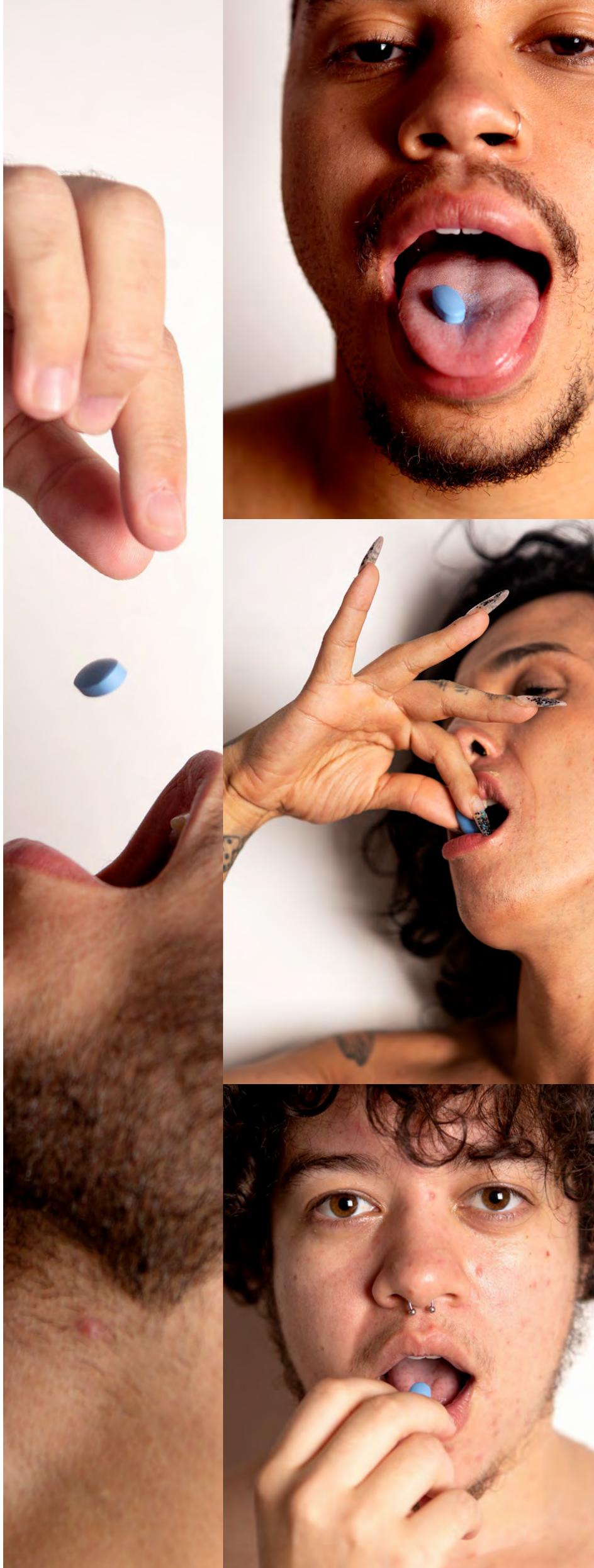
### TOMANDO PREP

Além do preservativo que falamos bastante, **existem outros métodos de prevenção** das IST-Infecções Sexualmente Transmissíveis e do HIV-AIDS.

O primeiro deles é a **PrEP**, a *Profilaxia Pré-Exposição ao HIV*, que consiste no uso da combinação de dois medicamentos que bloqueiam o vírus do HIV. Esses medicamentos são distribuídos pelo SUS e só têm efeito se tomados todos os dias.

Importante lembrar que a PrEP previne somente o HIV e não outras infecções.

Temos também a **PEP**, a *Profilaxia Pós-Exposição de Risco*, onde, caso você tenha tido uma relação desprotegida ou então a camisinha estourou, pode tomar por 28 dias um conjunto de medicamentos que reduz a chance de infecção pelo HIV, hepatites virais e outras infecções sexualmente transmissíveis.



O ideal de se começar a PEP é duas horas após o sexo, mas pode ser até 72 horas depois - nesse período mais longo o efeito não é tão alto quanto nas horas iniciais.

**Tanto a PrEP quanto a PEP são oferecidas pelo SUS gratuitamente.**

Outros serviços ofertados de graça pelo SUS são as **vacinas de Hepatite B** (transmitida por relações sexuais) e **Hepatite A** (contato com fezes) para todos e todas e a vacina contra **HPV** (exclusiva para meninas com idade entre 9 e 14 anos e meninos de 11 a 14 anos). Assim como tratamento para as infecções.

Outras infecções como sífilis, gonorreia, herpes genital, tricomoníase contam com tratamentos no SUS.



