



# VELCRO SEGURO

O GUIA DE SAÚDE SEXUAL  
PARA MULHERES LÉSBICAS  
E BISEXUAIS COM VULVA

@VLKRR

## POR QUE ESSE GUIA É NECESSÁRIO?

EM UM CONTEXTO NO QUAL O DIÁLOGO SOBRE SAÚDE E SEXO SEGURO PARA MULHERES LÉSBICAS E BISSEXUAIS É POUCO (OU QUASE INEXISTENTE), TAMBÉM SÃO POUCAS AS POLÍTICAS PÚBLICAS QUE NOS CONTEMPLAM. POR ISSO SURTIU O PROJETO VELCRO SEGURO: DESENVOLVER UM MATERIAL QUE TROUXESSE INFORMAÇÕES SOBRE UM ASSUNTO TÃO IMPORTANTE COMO A SAÚDE DA MULHER LÉSBICA E BISSEXUAL. É IMPORTANTE QUE, ALÉM DE LUTARMOS POR NOSSOS DIREITOS, POSSAMOS ESTAR SAUDÁVEIS. CUIDAR DE SI TAMBÉM É RESISTIR.

VELCRO SEGURO É UM PROJETO EXPERIMENTAL DE CONCLUSÃO DE CURSO EM PUBLICIDADE E PROPAGANDA PELA UFSM - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA, DE NICOLLE CHRISTINE SARTOR.

O PROJETO TEVE ORIENTAÇÃO DA PROF<sup>ª</sup> DR<sup>ª</sup> JULIANA PETERMANN E CO-ORIENTAÇÃO DE LARA CEZAR.

ESTE GUIA FOI DESENVOLVIDO COM O ACOMPANHAMENTO DA MÉDICA THAIS MACHADO DIAS (COLETIVO FEMINISTA SEXUALIDADE E SAÚDE E ESPAÇO ÍRIS).

## QUAL A DIFERENÇA ENTRE AS EXPRESSÕES "DST" E "IST"?

ATUALMENTE, AS DST (DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS) ESTÃO SENDO DENOMINADAS IST (INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS), POIS UMA PESSOA PODE ESTAR INFECTADA, MAS NÃO ESTAR DOENTE.

## MAS ESPERA AÍ, EU POSSO CONTRAIR IST NO SEXO ENTRE MULHERES?

AO CONTRÁRIO DO QUE ALGUMAS PESSOAS PENSAM, O SEXO ENTRE MULHERES PODE SIM TRANSMITIR IST, POIS NELE TAMBÉM ACONTECEM TROCA DE SECREÇÕES, CONTATO ENTRE ORGÃOS SEXUAIS E, ALGUMAS VEZES, CONTATO COM SANGUE. ASSIM COMO O SEXO HETEROSSEXUAL E O SEXO ENTRE HOMENS, O SEXO ENTRE MULHERES TAMBÉM ESTÁ PROPENSO À DISSEMINAÇÃO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS.

ENTÃO, QUAIS SÃO AS IST QUE PODÊM SER TRANSMITIDAS NO SEXO ENTRE MULHERES E COMO SÃO TRANSMITIDAS?

AS FORMAS DE TRANSMISSÃO SÃO:



CONTATO DA MUCOSA



SEXO ORAL



SANGUE



PENETRAÇÃO

ATACA A PELE E MUCOSAS DA REGIÃO GENITAL. CAUSADA PELO VÍRUS HSV-1 OU HSV-2.

HERPES



VERRUGA GENITAL

CAUSADA PELO VÍRUS HPV. SE MANIFESTA ATRAVÉS DE VERRUGAS NA REGIÃO GENITAL.



A HEPATITE É UMA INFLAMAÇÃO DO FÍGADO. CAUSADA POR VÍRUS (B OU C).

HEPATITES



SÍFILIS



MANIFESTA-SE ATRAVÉS DE FERIDA NA REGIÃO GENITAL. CAUSADA PELA BACTÉRIA TREPONEMA PALLIDUM.

CAUSA A AIDS, ATACANDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO. TER HIV NÃO SIGNIFICA TER AIDS.

HIV



CLAMÍDIA E GONORREIA



SÃO INFECÇÕES CAUSADAS POR BACTÉRIAS QUE, SE NÃO TRATADAS, PODEM TER GRAVES CONSEQUÊNCIAS.

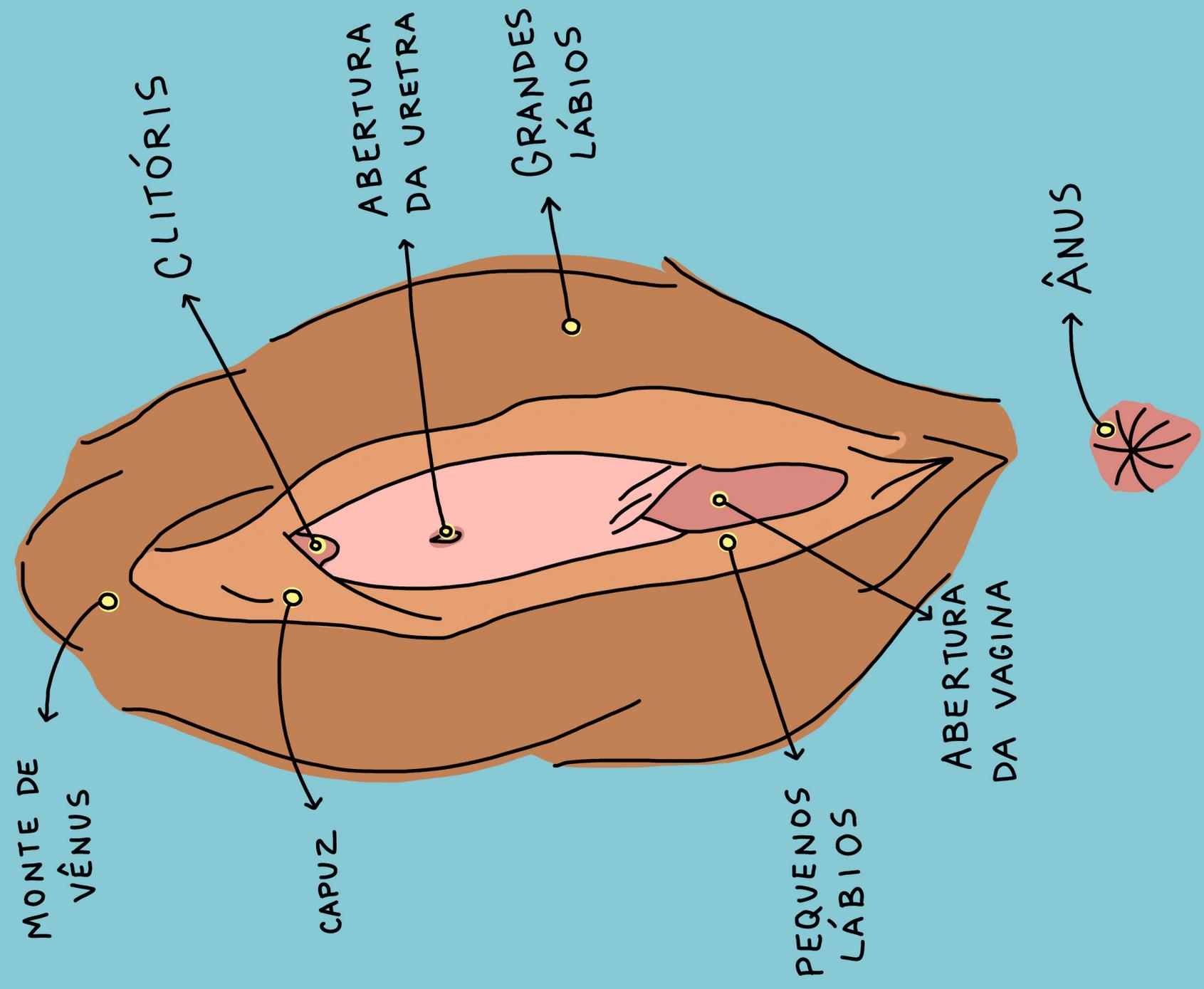
? QUAIS SÃO OS SINTOMAS COMUNS DE IST?

AO NOTAR A OCORRÊNCIA DE:

- ☹️ FERIDAS OU BOLHAS
- ☹️ ÍNGUAS NA VIRILHA
- ☹️ VERRUGA GENITAL
- ☹️ DOR PARA URINAR E/OU DURANTE O SEXO
- ☹️ CORRIMENTO BRANCO, CINZA OU AMARELADO
- ☹️ COCEIRA

AGENDE UMA CONSULTA MÉDICA.

# CONHEÇA SUA VULVA



# COMO POSSO PROTEGER A MIM E MINHA PARCEIRA NO SEXO?

OS MÉTODOS DE SEXO SEGURO ENTRE MULHERES PODEM NÃO SER MUITO UTILIZADOS NEM PRÁTICOS, MAS EXISTEM. CONFIRA AQUI ALGUNS DELES:

## OBSERVAÇÃO

UMA DAS PRINCIPAIS MEDIDAS PARA PREVENIR IST'S É OBSERVAR A VULVA DE SUA PARCEIRA EM BUSCA DE VERRUGAS OU FERIMENTOS, POIS ESTAS PODEM SER SINAL DE INFECÇÕES.

## LUVA OU DEDEIRA (DE LÁTEX)

UTILIZADA PARA PROTEÇÃO DOS DEDOS E DA VULVA EM CASO DE FERIMENTOS ABERTOS, EVITANDO CONTATO COM SANGUE.

## CALCINHA DE LÁTEX

EXISTEM CALCINHAS FEITAS DE LÁTEX QUE PODEM SER UTILIZADAS COMO BARREIRA, AINDA MANTENDO A SENSIBILIDADE, TANTO NO SEXO ORAL QUANTO NO CONTATO ENTRE VULVAS.

## DIÁLOGO

PRECISAMOS DESMISTIFICAR A "TROCA" DE EXAMES COM SUA PARCEIRA ANTES DO SEXO. É ESSENCIAL, TANTO PARA SUA SAÚDE QUANTO PARA DE SUA PARCEIRA, QUE AMBAS MANTENHAM SEUS EXAMES EM DIA.

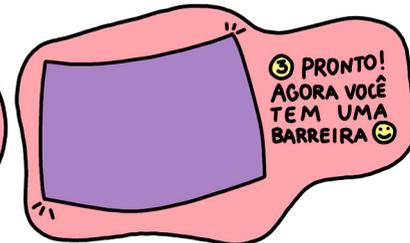
## DENTAL DAM

É UMA FOLHA DE LÁTEX, COMUMENTE UTILIZADA EM CONSULTÓRIOS ODONTOLÓGICOS, MAS QUE TAMBÉM SERVE COMO BARREIRA PARA SER UTILIZADA NO SEXO ORAL. AINDA É DIFÍCIL DE SER ENCONTRADA NO BRASIL, MAS PODE SER FEITA A PARTIR DE UMA CAMISINHA DE LÁTEX.

SERVE TAMBÉM PARA CRIAR UMA BARREIRA A SER UTILIZADA NO SEXO ORAL.

## CAMISINHA CORTADA

VEJA COMO CORTÁ-LA ABAIXO:



AO UTILIZAR ACESSÓRIOS ERÓTICOS, VOCÊ DEVE FAZER USO DE CAMISINHA E SEMPRE TROCÁ-LA AO ALTERNAR ENTRE VOCÊ E SUA PARCEIRA. LEMBRE-SE DE MANTÊ-LOS SEMPRE HIGIENIZADOS ANTES E DEPOIS DE UTILIZÁ-LOS.

TOME CUIDADO COM PRODUTOS ALIMENTÍCIOS UTILIZADOS NO SEXO, POIS ALGUNS DELES PODEM ALTERAR SEU PH VAGINAL.

## PRECISO MESMO IR AO MÉDICO? QUAIS EXAMES PRECISO FAZER?

MULHERES QUE FAZEM SEXO COM MULHERES PRECISAM SIM, FREQUENTAR O MÉDICO, TANTO LÉSBICAS QUANTO BISEXUAIS. AQUI ESTÃO ALGUMAS INFORMAÇÕES E RECOMENDAÇÕES:

### EXAMES DE IST:

RECOMENDA-SE A REALIZAÇÃO ANUAL DESTES EXAMES, OU APÓS EXPOSIÇÃO À SITUAÇÕES DE RISCO. OS CENTROS DE REFERÊNCIA DST/AIDS E POSTOS DE SAÚDE REALIZAM GRATUITAMENTE TESTES RÁPIDOS COM RESULTADO NA HORA. SÍFILIS, HEPATITES B E C E HIV PODEM SER DETECTADAS ATRAVÉS DESTES EXAMES DE SANGUE.



### NA CONSULTA MÉDICA:

É IMPORTANTE QUE VOCÊ INFORME NÃO SOMENTE SUA ORIENTAÇÃO SEXUAL, MAS TAMBÉM SUAS PRÁTICAS SEXUAIS. A PRÁTICA DE PENETRAÇÃO, POR EXEMPLO, É DETERMINANTE PARA A RECOMENDAÇÃO (OU NÃO) DE ALGUNS EXAMES.

### PAPANICOLAU

SE JÁ OCORRIDA PENETRAÇÃO, SEJA COM PÊNIS, DEDOS OU ACESSÓRIOS, É RECOMENDADA A REALIZAÇÃO DO EXAME A PARTIR DOS 25 ANOS. O EXAME DETECTA O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO.

### EXAME DE MAMA

É RECOMENDADO PARA MULHERES ENTRE 40 E 50 ANOS. A MAMOGRAFIA DETECTA O CÂNCER DE MAMA.

## VERDADEIRO OU FALSO ?

10

EXISTEM ALGUNS "MITOS" SOBRE A SAÚDE DE MULHERES LÉSBICAS E BISEXUAIS, VAMOS DESCONSTRUI-LOS?

"SEXO ENTRE MULHERES NÃO TRANSMITE IST."

O SEXO ENTRE MULHERES COM VULVA PODE SIM TER RISCO DE TRANSMISSÃO DE IST (VEJA AS INFECÇÕES E SEUS MEIOS DE TRANSMISSÃO NAS PÁGINAS 3 E 4).

FALSO!



"É IMPORTANTE FALAR SOBRE PRÁTICAS SEXUAIS NA CONSULTA MÉDICA."

VERDADEIRO!

É CRUCIAL QUE PROFISSIONAIS DE SAÚDE SAIBAM SOBRE SUAS PRÁTICAS SEXUAIS PARA QUE POSSAM LHE RECOMENDAR (OU NÃO) ALGUNS EXAMES E PRESTAR O ATENDIMENTO MAIS ESPECIALIZADO POSSÍVEL.

"DJ BOM NÃO ARRANHA O DISCO."

UNHAS COMPRIDAS, ALÉM DE OFERECEREM MAIOR RISCO DE MACHUCAR VOCÊ OU SUA PARCEIRA NO SEXO, TAMBÉM ACUMULAM SUJEIRA. PORTANTO, É RECOMENDADO QUE AS UNHAS SEJAM MANTIDAS CURTAS E LIXADAS, E AS MÃOS SEMPRE LIMPAS, ANTES E DEPOIS DO SEXO.

FALSO!





RESISTÊNCIA TAMBÉM  
É ESTAR VIVA.

[INSTAGRAM.COM/VLKRR](https://www.instagram.com/vlkrr)