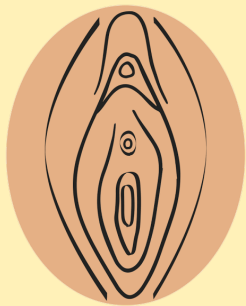


PESSOAS COM VULVA QUE SE RELACIONAM ENTRE SI: UM GUIA DE SAÚDE SEXUAL



A saúde sexual de pessoas com vulva que se relacionam entre si é invisibilizada. Muitos tabus, falta de conhecimento, diálogo e preconceitos ainda são desafios para o acesso eficiente e integral de políticas públicas de saúde que incluam essas pessoas. A produção de conhecimento não considera as singularidades existentes, tornando-as ainda mais vulneráveis. O ato sexual entre pessoas com vulva têm potencial de contaminação de IST's, como por exemplo sífilis, HPV, entre outros. As formas de transmissão são dadas a partir do contato com a mucosa, sangue, penetração desprotegida e sexo oral.

VAMOS FALAR DE DIÁLOGO, EXAMES E IMUNIZAÇÃO?

- Ainda é um tabu, no entanto, manter um diálogo com a pessoa que você se relaciona e solicitar a troca de exames é fundamental e necessário para evitar a disseminação de IST.
- Imunize-se para HPV, Hepatite A e Hepatite B.
- Realize exames para detecção de IST e papanicolau com frequência.



LUVAS E DEDEIRAS DE LÁTEX: QUAL A FUNÇÃO?

- Utilize para evitar o contato com o sangue e proteger os dedos e a vulva de ferimentos abertos.

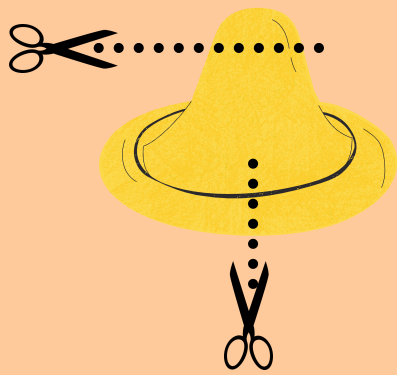


APRENDA A USAR DENTAL DAM E PRESERVATIVO CORTADO:

- O Dental Dam é uma manta de látex que cumpre a função de método de barreira para sexo oral. Normalmente utilizado por dentistas, podendo haver dificuldade para encontrar. Pode ser substituído pelo preservativo cortado, que cumpre a mesma função.

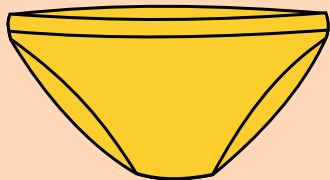


- Como utilizar o preservativo como método de barreira: corte a ponta do preservativo, depois a sua lateral, desenrole-o e então você terá uma folha de látex.



CALCINHA DE LÁTEX: VOCÊ CONHECE?

- É um método de barreira composto por uma calcinha de látex transparente que permite a sensibilidade no sexo oral e no contato entre vulvas.



COMO PESSOAS COM VULVA DEVEM USAR O PRESERVATIVO?

- O uso de preservativo deve existir em qualquer ato que envolva a penetração, inclusive no compartilhamento de brinquedos e itens eróticos, e o mesmo deve ser trocado caso o item venha a ser usado por outra pessoa, ou quando mudar o local de penetração.



VULVA SAUDÁVEL É SEXO SEGURO: COMO ME HIGIENIZAR E AUTO CUIDAR?

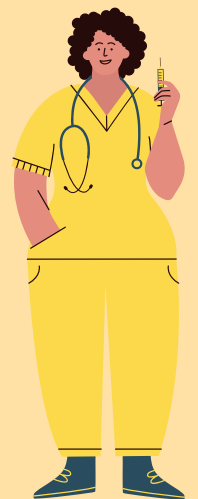
- Observe e toque a sua vulva em busca de anormalidades.
- Priorize o uso de roupas íntimas de algodão.
- Unhas compridas podem, não só machucar e arranhar, bem como podem acumular sujeiras, portanto, corte e lixe as unhas.
- Lave as mãos antes e depois do sexo.
- Evite lenços umedecidos todos os dias, lavar a vagina internamente e uso de duchas vaginais, papel higiênico perfumado, priorize o uso de roupas íntimas de algodão.
- Boas práticas de higiene, realize a limpeza do capuz do clitóris, a parte externa da vulva, dobras dos lábios e virilha.
- Durante a menstruação, dê atenção ao tempo de troca de absorventes, roupas íntimas menstruais e coletores.
- Faça xixi após qualquer relação a fim de prevenir infecções bacterianas no trato urinário.



QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS E SINAIS DE IST?

- Corrimento branco, cinza ou amarelado
- Alterações de cheiro
- Feridas
- Verrugas anogenitais
- Coceiras
- Dores durante o sexo

Caso sinta algum desses sintomas, procure uma unidade de saúde: cuide-se!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Chegou a hora de cuidar da saúde: um livreto especial para lésbicas e mulheres bissexuais. Brasília, 2006.

BARBOSA, Regina M.; FACCHINI, Regina;. Dossiê Saúde das Mulheres Lésbicas: Promoção da Equidade e da Integralidade. Rede Feminista de Saúde, 2006.

SARTOR, N. C. Velcro Seguro: o guia de saúde sexual para mulheres lésbicas e bissexuais com vulva. 2019. 78 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, 2019.

ELABORAÇÃO



Ana Carolina Maria da Silva Gomes, Acadêmica de Enfermagem do 7º período, da instituição UNIRIO, da cidade de Rio de Janeiro - RJ, diretora de Marketing e Comunicação da LAGS e bolsista PIBEX (março 2020 - agosto 2021) vinculada ao projeto de extensão Práticas Educativas para a Promoção dos Direitos Sexuais e Reprodutivos pela Equipe de Estratégia Saúde da Família do LEGS.

Lívia Carmo de Sousa, Acadêmica de Enfermagem do 8º período, da instituição UNINASSAU, da cidade de Fortaleza - CE, ligante de extensão da LAGS e colaboradora do projeto de extensão Práticas Educativas para a Promoção dos Direitos Sexuais e Reprodutivos pela Equipe de Estratégia Saúde da Família do LEGS.

Manuela de Sousa Machado, Acadêmica de Enfermagem do 3º período, da instituição UNIVERITAS, da cidade de Rio de Janeiro - RJ, ligante de extensão da LAGS e colaboradora do projeto de extensão Práticas Educativas para a Promoção dos Direitos Sexuais e Reprodutivos pela Equipe de Estratégia Saúde da Família do LEGS.

Taliny da Silva, acadêmica de Enfermagem do 8º Período, da instituição FANORPI, da cidade de Santo Antônio da Platina - PR, ligante de extensão da LAGS e colaboradora do projeto de extensão Práticas Educativas para a Promoção dos Direitos Sexuais e Reprodutivos pela Equipe de Estratégia Saúde da Família do LEGS.

Atividade: "Pessoas com vulva que se relacionam entre si: um guia de saúde sexual."

Desenvolvida pela Extensão da Liga Acadêmica em Gênero, Sexualidade e Saúde (LAGS) vinculada ao Projeto de Extensão "Práticas Educativas para a Promoção dos Direitos Sexuais e Reprodutivos pela Equipe de Estratégia Saúde da Família" do Laboratório de Estudos em Gênero, Saúde e Direitos Sexuais e Reprodutivos (LEGS) coordenado pela Prof. Dra. Adriana Lemos.

2021, 1º semestre.

