

# RELACIONAMENTOS

## E SEXO

UM GUIA PARA  
GAYS SEROPOSITIVOS



Esta brochura é para ti se és gay e seropositivo.

Ela foi escrita com base nas experiências de outros gays seropositivos e pode ser-te útil no esclarecimento de dúvidas e na tomada de decisões, no que respeita a relacionamentos e a relações sexuais.



## INTRODUÇÃO

Pelo facto de seres seropositivo podes pensar que é difícil, senão impossível, teres relações sexuais ou um relacionamento íntimo com outro homem.

Tu és a mesma pessoa que eras antes de te tornares seropositivo e a tua capacidade para ter relacionamentos não precisa de mudar por causa do VIH.

É verdade que ser seropositivo pode tornar a vida mais complicada. O stress e a tensão podem aumentar na tua vida e na vida de quem te rodeia, porém, não há motivo para te isolares ou negares a ti próprio experiências gratificantes e enriquecedoras.

# O QUE HÁ DE TÃO IMPORTANTE NO SEXO E NOS RELACIONAMENTOS?

Cada pessoa procura nos relacionamentos e no sexo coisas distintas. A variedade de relacionamentos e de tipos de sexo é tão diversa quanto as pessoas que os têm.

Ser seropositivo não quer dizer que as tuas necessidades e desejos sejam iguais aos de todas as outras pessoas com VIH.



Existem muitas razões para ter ou querer ter relações sexuais. Estas são apenas algumas das razões apontadas por outros gays seropositivos quando se lhes perguntou por que têm ou desejam ter relações sexuais:

- São uma necessidade básica do ser humano
- São uma forma de criar intimidade com outra pessoa
- Para provar que sou um homem
- Como gay tenho de ter relações sexuais – é uma parte importante da nossa identidade social
- Para me sentir vivo
- Para me esquecer de que sou seropositivo
- Por diversão
- Para evitar a solidão
- Por amor – para o obter ou para o confirmar
- Para satisfazer o meu parceiro
- Para provar que sou atraente

Podes não concordar com algumas, ou mesmo com nenhuma, destas razões. Podes ter as tuas próprias razões para ter ou querer ter relações sexuais. Os exemplos mostram que pessoas diferentes podem viver a mesma experiência de modos distintos.

# SER SEROPOSITIVO MUDA AS COISAS ?

Enquanto gay seropositivo, podes ter começado a pôr em causa algumas das opiniões que tinhas antes de saberes que és seropositivo.

Se calhar, pensavas que os gays com VIH não tinham, ou não deviam ter, relações sexuais.

Se ainda te debates com alguns destes pensamentos, é provável que eles te causem alguma ansiedade.

O desejo sexual faz parte da vida, o que não muda por seres seropositivo.



Em que sentido se alterou a vida sexual de gays depois de descobrirem que são seropositivos?

Estas são algumas das ideias referidas:

- Não vale a pena o esforço
- Tornou-me mais criativo quando faço sexo
- Tenho sentimentos de culpa
- É mais complicado, mas vale bem a pena
- Não noto qualquer diferença
- A rejeição é muito difícil
- Ter de falar tanto sobre a relação sexual torna-a menos sexy
- Os problemas de erecção levam-me a evitar ter relações sexuais

## DEVIA CONTAR ?

Podes pensar que não conseguirás contar aos teus parceiros ou que a única opção é seres totalmente franco sobre o teu estado de saúde.

Podes achar que esta última opção é acertada, mas deves ponderar bem o que pretendes ao revelares que és seropositivo. As reacções de quem te rodeia podem não ser as que esperas.

Estas são algumas das perguntas que deves fazer a ti próprio antes de revelares a outras pessoas que és seropositivo:

- Por que lhes quero contar?
- Por que sinto que eles/as precisam de saber?
- O que farão com esta informação?
- Será que vão partilhar esta informação com outras pessoas?
- Quais são as vantagens e desvantagens?
- Até que ponto são as minhas expectativas realistas?
- É provável que venha a arrepende-me de o ter feito?
- É esta a melhor altura, tanto para mim como para os outros, para o fazer?

Neste folheto encontras os contactos de uma linha de apoio e de instituições que podem ajudar-te durante o processo de revelação da tua condição de gay seropositivo.



# RELACIONAMENTOS: PASSADO, PRESENTE E FUTURO

Viver com o VIH pode provocar muitas mudanças nas tuas relações pessoais e sexuais.

Não as enfrentar e não aprender a lidar com elas pode parecer ser a solução mais fácil a curto prazo.

Pode significar que estás a isolar-te e a privar-te de experiências enriquecedoras e agradáveis.

De forma a viver bem com o VIH, tens de te sentir bem contigo próprio e com as tuas opções.

Negares-te a ter prazer pode levar à depressão, o que pode reflectir-se na tua saúde.

Talvez notes que te concentras cada vez mais na segurança das relações do que na necessidade de as ter. Muitos outros gays seropositivos também notaram esta mudança a dada altura, mas o importante é teres presente os benefícios que esperas de um relacionamento. Proteger a tua saúde e a do/s teu/s parceiro/s é essencial em qualquer relacionamento bem sucedido.

Por que é que outros gays seropositivos dizem que querem ter sexo mais seguro?

- Por pressão social e dos pares
- Por sentir a necessidade de ser “responsável”
- Por pensar que se vier a ter uma doença sexualmente transmissível, vão julgar-me, no meu centro de saúde
- Para evitar a transmissão do VIH
- Para me proteger
- Para que o/s meu/s parceiro/s se sintam/m confortáveis
- Porque assim evito dizer que sou Seropositivo
- Para manter os lençóis limpos

Pode ser que te revejas em algumas destas situações ou, talvez, em nenhuma delas.

Não há respostas certas ou erradas no que diz respeito a sentimentos pessoais, apenas o que faz sentido para ti e para o teu parceiro. Aliás, até podes “gostar de lençóis sujos”, “detestar preservativos” ou “querer sentir-te irresponsável”.

É difícil para muitas pessoas viver de acordo com os padrões que impuseram a si próprias, pelo que em vez de sentires que estás a falhar constantemente talvez fosse melhor avaliares os teus padrões e verificar até que ponto são realistas.

Esta brochura fornece informação que te pode ajudar a tomar decisões sobre a tua vida sexual e os relacionamentos que tens ou venhas a ter.

## OS RISCOS DO VIH: FACTOS E FICÇÃO

É importante que estejas consciente dos riscos que corres. É igualmente importante não os sobrevalorizares.

Uma relação sexual desprotegida, quer ocorra por decisão ou por um problema (com o preservativo, por exemplo) não implica a infecção do teu parceiro. Ter sido exposto ao VIH não é o mesmo que ter sido infectado pelo vírus.

A forma mais provável de transmitires o VIH ao teu parceiro sexual é não usares preservativo quando fazem sexo.

Uma vida sexual activa pode ter significados diferentes para pessoas diferentes, por isso, antes de começares a preocupar-te com os riscos, inteira-te acerca dos factos sobre o VIH.

### **LINHA SIDA 800 266 666**

Para mais informações sobre o VIH/sida, contacta esta linha de apoio, ou consulta o site da Coordenação Nacional para a Infecção do VIH/sida, em **[www.sida.pt](http://www.sida.pt)**

## RE-INFECÇÃO

Muitas pessoas desconhecem ou ainda têm dúvidas acerca da possibilidade de serem re-infectadas por outra estirpe do VIH.

Não se trata de quer tu quer o teu parceiro, ambos seropositivos, se re-infectarem. A nível mundial, são raros os casos conhecidos de re-infecção. Para além disso, para que haja re-infecção têm de estar presentes outros factores.

Caso contraias uma outra estirpe do VIH, nomeadamente uma que seja resistente à tua medicação, o teu estado de saúde pode piorar.

Para mais informação sobre o assunto aconselhamos-te a contactares a

**LINHA SIDA 800 266 666.**

## SEXO ORAL

O risco de transmissão do VIH através do sexo oral é real, mas precisa de ser contextualizado.

É difícil dizer quão provável ou com que frequência tal acontece, mas podemos afirmar que a penetração anal sem preservativo continua a ser a forma mais frequente de transmissão do VIH.

O risco de transmissão do VIH através do sexo oral também varia de acordo com quem é o portador do VIH e de quem faz o quê a quem.

Se estás a fazer sexo oral ao teu parceiro é pouco provável que haja transmissão do VIH. Contudo, se é o teu parceiro que te está a fazer sexo oral e se ele tiver cortes, feridas ou aftas, e tu ejaculars na boca dele ele pode ser infectado pelo VIH.

## INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Qualquer pessoa que tenha relações sexuais corre o risco de contrair uma infecção sexualmente transmissível (IST).

Se tiveres uma IST podes transmiti-la às pessoas com quem tenhas sexo.

Nenhum destes factos se altera por seres seropositivo.

E é um facto que a maioria das IST é tratável. Se pensas que podes estar em risco de contrair uma IST, ou se tu ou o teu parceiro têm mais de um parceiro sexual, é aconselhável que visites regularmente a/o tua/teu médica/o que te tem acompanhado, ou vás a uma consulta de dermatovenerologia.

Preocupares-te com questões como a re-infecção, o sexo oral ou as IST não deve dissuadir-te de ter uma vida sexual saudável, satisfatória e gratificante. Há que lembrar que muito poucas actividades na vida estão “isentas de riscos” e, frequentemente, usar o preservativo de forma consistente para reduzir os riscos é bastante mais prático que abdicar de todo de ter uma vida sexual activa.



Cuidar da tua saúde sexual não significa que te preocupes apenas em proteger os outros/está sempre relacionado com a protecção dos outros.

É igualmente importante que cuides da tua saúde.

E ao fazê-lo não tens de abdicar nem de ter sexo nem de ter relacionamentos.

Precisas, acima de tudo, de te lembrar de que o sexo e os relacionamentos são tão importantes para ti como para todas as outras pessoas.

O VIH não te pode tirar isso.

A sexualidade é parte integrante de ti enquanto ser humano.

Claro que podes decidir abdicar de sexo e de ter relacionamentos, mas esta decisão não deverá ser fruto de medos infundados sobre os riscos da transmissão do VIH.

As tuas decisões também não podem basear-se na visão, demasiado simplista, sobre se é razoável ou não ter relacionamentos e sexo quando se é seropositivo.

## CONSULTAS DE INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Cuidar da tua saúde sexual pressupõe consultas regulares de dermatovenerologia.

As seguintes instituições oferecem consultas gratuitas:

### **Unidade de DST do Instituto de Higiene e Medicina Tropical**

Rua da Junqueira, 96  
1349-008 Lisboa  
Tel. 213 652 600

### **Centro de Saúde da Lapa**

Rua de São Ciro, 36  
1200-831 Lisboa  
Tel. 213 930 151



## ONDE OBTER

## INFORMAÇÕES E APOIO

Poderás, enquanto gay seropositivo, encontrar apoio e informação sobre o VIH/sida junto das seguintes instituições:

### **Abraço**

Largo José Luís Champalimaud 4-A  
1600-110 Lisboa  
[www.abraco.pt](http://www.abraco.pt)

### **AIDS Portugal**

[www.aidsportugal.com](http://www.aidsportugal.com)

### **GAT**

Avenida Gomes Pereira, 98 - 4º andar  
1500-332 Lisboa  
[www.gatportugal.org](http://www.gatportugal.org)

### **Positivo — Grupos de Apoio e Auto-Ajuda**

Rua de São Paulo, n.º 216 – 1.º A/B  
1200-429 Lisboa  
<http://positivo.org.pt>

## ASSOCIAÇÃO ILGA PORTUGAL

Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual e Transgénero

Fundada em 1995, a Associação ILGA Portugal é a maior e mais antiga associação de defesa dos direitos de Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero (LGBT) em Portugal.

E porque esta população é ainda discriminada na sociedade e na lei, desenvolvemos trabalho nos planos social e político.

### **Plano Social**

- desde 1997, organizamos anualmente o Arraial Pride, o maior evento LGBT em Portugal;
- gerimos e dinamizamos o Centro LGBT em Lisboa;
- disponibilizamos o Centro de Documentação Gonçalo Diniz e o Serviço de Aconselhamento e Psicoterapia;
- fazemos trabalho de prevenção na área do VIH/sida e outras IST;
- editamos publicações e dinamizamos o site [www.ilga-portugal.pt](http://www.ilga-portugal.pt);
- acolhemos Grupos de Interesse como o GRIP (Grupo de Reflexão e Intervenção no Porto), o GIRL (Lesbianismo) ou o GRIT (Transsexualidade);
- lançámos, em 2005, a primeira campanha publicitária multimédia contra a homofobia, produzida pro bono pela W/Portugal e intitulada "Pelo Direito à Indiferença".

### **Plano Político**

- organizamos debates e conferências, como o Fórum do Casamento entre Pessoas do Mesmo Sexo;
- promovemos petições, como a Petição pela Igualdade no Acesso ao Casamento Civil;
- apresentamos reivindicações em audiências com grupos parlamentares e com o Governo;
- produzimos comunicados de imprensa e cartas aos partidos e órgãos de soberania;
- participamos na organização da Marcha Nacional do Orgulho LGBT;
- atribuímos anualmente os Prémios Arco-Íris;
- colaboramos com associações nacionais e internacionais, representando Portugal na EU Network da ILGA Europe e promovendo o Dia Mundial de Luta Contra a Homofobia.

[www.ilga-portugal.pt](http://www.ilga-portugal.pt)  
[ilga-portugal@ilga.org](mailto:ilga-portugal@ilga.org)



ASSOCIAÇÃO  
ILGA PORTUGAL

Promovendo a saúde sexual e a luta pelos direitos de lésbicas, gays, bissexuais e transgéneros desde 1995

### **Centro LGBT\***

\*Lésbico, Gay, Bissexual e Transgénero  
Rua de São Lázaro, 88, 1150-333 Lisboa  
Tel. 218 873 918

quarta-feira a sábado, das 18:00 às 23:00

**[www.ilga-portugal.pt](http://www.ilga-portugal.pt)**  
**[ilga-portugal@ilga.org](mailto:ilga-portugal@ilga.org)**

Apoia os projectos da Associação ILGA Portugal: associa-te, torna-te voluntári@ ou contribui com um donativo para a conta com o NIB 003506970057925863015.

Enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), a Associação ILGA Portugal pode também beneficiar, por exemplo, da consignação de 0,5% do imposto liquidado e de donativos de pessoas singulares dedutíveis à colecta do ano.

### **FICHA TÉCNICA**

Relationships and sex – A guide for gay men with HIV

Versão portuguesa, traduzida e adaptada, com autorização da Terrence Higgins Trust ([www.tht.org.uk](http://www.tht.org.uk)), e a colaboração de Will Nutland (THT)

Tradução: Carla Lima

Revisão e adaptação: Elsa Ferreira, Fernando L., Manuel Cabral Morais e Pedro Correia

Consultoria técnica: Pedro Neves Correia ([www.pedronevescorreia.com](http://www.pedronevescorreia.com))

Design e Ilustrações: Daniel Barradas ([danielbarradas@hotmail.com](mailto:danielbarradas@hotmail.com))

Coordenação: Manuel Cabral Morais

1ª Edição (2009): Associação ILGA Portugal

Impressão: Relevo Branco ([www.relevobranco.pt](http://www.relevobranco.pt))

Tiragem: 2.500 exemplares

Apoios:



**RELEVO**branco

damos relevo ao seu projecto

[www.relevobranco.pt](http://www.relevobranco.pt)