

## A CAMISINHA

Ao usar preservativos, tanto para sexo anal como para sexo oral, você estará se protegendo do HIV/AIDS, da hepatite B e de outras doenças sexualmente transmissíveis.

### Quando comprá-la, certifique-se de que:

- A data de vencimento não está vencida.
- O envólucro não está danificado ou o selo de garantia rasgado.

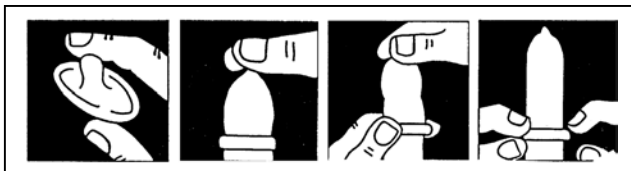
### Como usá-la corretamente:

- Para que a camisinha não rasgue, nunca use óleo tipo Johnson, azeite, vaselina, sabonete, creme Nívea ou saliva.
- Utilise somente lubrificantes à base de água.
- Nunca desenrole a camisinha antes de colocá-la sobre o pênis.
- Nunca utilize a mesma camisinha duas vezes.
- Abra o envólucro com a ponta dos dedos, e cuidado com as unhas! Nunca use os dentes ou uma tesoura.
- Guarde-as sempre em lugar fresco, longe do sol ou dentro da geladeira.

**Para saber qual o melhor preservativo ou lubrificante a usar, peça informação a uma colega mais experiente ou contacte a organização indicada neste folheto. Eles também poderão lhe dizer onde obter preservativos e lubrificantes de boa qualidade.**

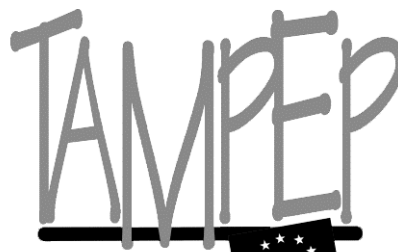
### Como colocar a camisinha

- Aperte bem a ponta da camisinha e coloque-a na cabeça do pênis ereto.
- Não solte a ponta até terminar de desenrolar.
- Certifique-se de que não tenha ficado ar entre o pênis e a camisinha.
- Agora você pode soltar a ponta.
- Depois da ejaculação e antes que o pênis fique mole, retire o pênis do ânus, segurando pela borda da camisinha. Isto evitará que a camisinha fique presa no ânus.
- Retire a camisinha do pênis com um lenço-de-papel.
- Embrulhe bem e jogue-a no lixo.
- Tenha cuidado para não ter contato direto com o esperma.



### Higiene íntima (anal)

- O mais saudável é uma lavagem somente com água morna. É o que basta!
- Não use nenhum tipo de produto químico e veja que a pressão da água não esteja forte demais. Caso contrário, você destruirá a mucosa do intestino.



European Network for HIV/STI  
Prevention and Health Promotion  
Among Migrant Sex Workers



© Projeto TAMPEP

Com o apoio financeiro da Comissão Europeia DG5,  
dentro de seu programa *EUROPA CONTRA AIDS*.

TAMPEP International Foundation

Obioplein 4

1094 RB Amsterdam

The Netherlands

Tel: +31 20 692 6912

Fax: +31 20 608 0083

email: tampep@xs4all.nl

www.tampep.eu

PORTUGUESE

**Para maiores informações:**



**MUDANDO  
SEU CORPO**

**HORMONIOS,  
SILICONE,  
AUMENTO DOS  
SEIOS,  
OPERAÇÃO PARA  
MUDANÇA DE SEXO  
& DEPILAÇÃO**



Não há nada de errado em você tentar ou querer mudar seu corpo.

*“Algumas pessoas precisam de um psicólogo, outras sentem-se bem assim. Em todo caso, nunca é demais consultar um especialista ou pessoas com mais experiência.*

*A maneira como você vive o seu processo, só mesmo você pode avaliar. Algumas pessoas precisam só de algumas mudanças básicas para sentirem-se bem no seu corpo, outras precisam de mais. Existem outras ainda, que nunca estão satisfeitas. Tudo depende de determinados fatores da sua primeira personalidade, inclusive, a sua relação com seus pais e amigos.*

*Outra coisa importante, é a maneira como as outras pessoas vêem você. Alguns travestis sentem-se bem da forma como são vistos. Ou talvez porque sentem que sua família e os amigos os/as aceitam e amam da mesma forma. Mas, infelizmente, nem sempre é assim. Na maioria das vezes, os travestis são rejeitados.*

*O caminho é árduo, mas não é impossível.*

*Todas as pessoas tentam defender seus direitos, suas idéias e posições. Você também tem que defender o que é seu. Lembre-se que esta mudança é uma escolha sua, pela qual você tem que lutar diariamente.*

*Tudo depende só de você.”*

*Uma transsexual latino-americana*

## Hormônios

Uma mudança ou transformação física para o sexo oposto poderá ser alcançada se você tomar, regularmente, pílulas ou injeções de hormônios do sexo oposto.

### IMPORTANTE!

- **Consulte um médico e faça uma análise do seu nível hormonal enquanto estiver tomando hormônios.**
- **Uma análise do seu nível hormonal é a única forma de se determinar qual o melhor hormônio e a dosagem mais apropriada para o seu corpo.**
- **Tomar hormônios em excesso não significa obter resultados melhores e mais rápidos!**

### Existem dois tipos de hormônios femininos:

- Estrogênio: influencia o crescimento dos seios
  - Gestagênio: influencia a mudança do corpo
- Anti-androgênios: bloca os hormônios masculinos, abrindo espaço para os hormônios femininos atuarem.

### Possíveis efeitos colaterais dos hormônios femininos:

- Depressão, inquietação, nervoso, cansaço, dor de cabeça, tontura, náusea, dor de estômago.
- Aumento de apetite: o que não é de todo negativo, desde que um corpo feminino requer mais curvas.

## Injeções de hormônios

Cada pessoa reage de forma diferente aos hormônios.

- As injeções são sempre intramusculares, isto é, no braço ou nas nádegas.
- A mudança através de hormônios é longa. Não se esqueça que são eles, basicamente, os responsáveis pela sua mudança externa. Pode ser que com o tempo, você possa reduzir a dosagem, mas nunca deixe de tomá-los!

## Silicone

- Nunca injete silicone diretamente na pele!
- Silicone é uma substância estranha ao seu corpo. Muitas vezes, ele pode causar um endurecimento na parte do corpo onde foi injetado, porque o corpo produz uma camada de pele à sua volta que se contraí.

## Aumento dos seios

Existem dois tipos de implantes de seios:

- À base de cloreto de sódio (água marinha): não fazem mal à saúde, mas quebram facilmente e precisam ser trocados a cada 2 anos.
- À base de silicone: são mais resistentes, mas precisam ser trocados sempre que houver um endurecimento do tecido ou quando quebrarem, pois isso pode afetar os músculos, os tendões e as juntas.

## A operação final

Você poderá precisar de diversas operações cirúrgicas para chegar ao ponto que deseja. Antes da operação definitiva da mudança de sexo, você poderá começar talvez pelo nariz e pelas maçãs do rosto. Em todo caso, consulte sempre um especialista do ramo.

## Depilação

Existem dois métodos para remover pelos do rosto:

**Depilação com agulhas** (também chamada eletrólise): neste caso, os pelos são removidos um a um. Esteja segura de que as agulhas foram esterilizadas ou que são trocadas depois de cada seção. A eletrólise é um processo lento e doloroso. Tenha cuidado para que não machuquem sua pele, caso contrário você poderá ficar com buracos e marcas muito feias em consequência do tratamento. A depilação facial por eletrólise deverá sempre ser feita por uma pessoa especializada.

**Depilação a laser:** penetra mais fundo no canal capilar. Mas atenção! É preciso levar-se em consideração a cor da pele e dos pelos da pessoa, porque podem ocorrer manchas causadas por uma alteração da pigmentação. Os pelos devem ser mais escuros que a cor da pele.

## PORQUE USAR CAMISINHAS

- **A camisinha é uma proteção contra todas as doenças venéreas, o HIV/AIDS e a Hepatite B.**
- **O ânus e a mucosa do intestino são especialmente sensíveis, isto é, ferimentos podem ocorrer muito facilmente. Daí que o perigo de se pegar alguma doença venérea através do sexo anal é muito grande. Por isso é que a camisinha deve ser usada e colocada antes de qualquer contato sexual!**
- **Não se esqueça que o dinheiro não é tudo na vida. Por isso, sempre de camisinha!**