

Sexo seguro para pessoas que não estão sob tratamento de HIV ou PrEP

[Tratamento de HIV](#) e a [profilaxia pré-exposição \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) são métodos seguros e eficientes de prevenção da transmissão do HIV. Mas se você não estiver preparado(a) para tomar remédios todos os dias a fim de tratar ou prevenir-se contra o HIV, temos algumas opções de sexo seguro que ajudarão você a se proteger e a preservar sua saúde.

Explore o sexo com a boca, mãos ou brinquedos eróticos.

- Sexo oral, masturbação, beijos e estímulos no ânus ou nas genitálias com os dedos ou brinquedos eróticos podem proporcionar prazer sexual sem o risco de transmissão do HIV.

Use preservativos sempre que possível.

- Quando [usados corretamente](#), os preservativos ajudam a prevenir-se contra HIV, outras doenças sexualmente transmissíveis e gravidez indesejada. Adicione lubrificantes à base de silicone ou de água para impedir o rompimento dos preservativos.
- Durante a emergência de saúde pública da COVID-19, você pode obter produtos **gratuitos** para sexo seguro por correspondência fazendo um pedido por meio do [programa on-line "Door 2 Door" \(Porta a Porta\)](#). Também é possível encontrar um local perto de você que ofereça produtos gratuitos para sexo usando o [NYC Health Map \(Mapa de Saúde da Cidade de Nova York\)](#) ou ligando para **311**.

Use a profilaxia pós-exposição (PEP) em uma emergência.

- Se você for HIV negativo e achar que pode ter sofrido exposição ao HIV, use [PEP emergencial](#) imediatamente.
- Você pode começar a usar PEP sem precisar comparecer ao atendimento emergencial ou a um consultório, basta ligar para a linha de atendimento de PEP da Cidade de Nova York no número **844-373-7692**. A linha está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Faça testes regularmente de doenças sexualmente transmissíveis (incluindo HIV).

- [Doenças Sexualmente Transmissíveis](#) (DSTs) nem sempre apresentam sintomas, principalmente no ânus ou garganta. A contaminação com DST pode facilitar a contaminação ou transmissão de HIV.
- A realização de testes a cada três a seis meses, e o tratamento imediato, preserva a sua saúde e ajuda a impedir a transmissão de HIV ou de outras DSTs para seus parceiros.
- Se você não conhecer um profissional da saúde, ligue para a linha de atendimento da NYC Sexual Health Clinic (Clínica de saúde sexual da Cidade de Nova York) no

número **347-396-7959** ou visite uma NYC Sexual Health Clinic. Visite a página da Web da [Sexual Health Clinic \(Clínica de saúde sexual da Cidade de Nova York\)](#) para conferir a agenda mais recente.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação. 6.23.20