

O sexo oral é uma prática que pode proporcionar muito prazer a ambos membros do casal. Conhecer alguns conselhos e técnicas permitir-te-ão tirar mais proveito da experiência.

SEXO ORAL



As relações sexuais orais (ou sexo oral) implicam o uso da boca, lábios ou língua para estimular o pénis (felação), o ânus (*anilingus* ou *rimming*) ou a vagina, vulva e clitóris (*cunnilingus*) de um/uma parceiro/a sexual.

O sexo oral não é uma prática para satisfazer unicamente a pessoa que o recebe. É importante que ambas partes tenham prazer e gostem de o fazer para que o sexo oral não se converta numa prática monótona e incómoda.

É importante saber que algumas infeções de transmissão sexual (ITS) – incluindo o VIH – são passíveis de ser transmitidas através do sexo oral. Não obstante, existem métodos barreira que reduzem o risco de transmitir ou contrair uma ITS (ver **InfoVIHtal 160: Sexo oral e ITS**). No caso do VIH, além dos métodos barreira, a medicação antirretroviral previne a sua transmissão no sexo oral, bem como no resto de práticas sexuais. (ver **InfoVIHtal 159: Sexo oral e VIH**).

ALGUNS CONSELHOS PARA QUE AMBAS PARTES SINTAM PRAZER DURANTE O SEXO ORAL:

Pôr-se cómodo/a e relaxar-se: procurar a comodidade na postura é fundamental para que ambas as partes se relaxem e possam sentir prazer durante o sexo oral. Uma almofada, por exemplo, pode ser de grande ajuda se se praticar o sexo oral de joelhos. Se estiveres a dar sexo oral deitado/a, procura uma postura que não te contrature o pescoço nem te deixe os joelhos presos.

Comunicar-se: Se fores a pessoa que recebe sexo oral, não permaneças em silêncio, partilha a tua satisfação com o/a teu/tua parceira para que saiba que vai no bom caminho. Se fores a pessoa que dá, a comunicação não oral através de sons, movimentos e carícias é uma forma de expressar à/ao tua/teu parceiro que estás a gostar da experiência.

Utilizar lubrificação: A saliva é um elemento fundamental para o sexo oral, contudo, às vezes não é suficiente. O uso de lubrificante é uma ajuda complementar que permite à língua e aos dedos deslizar com mais facilidade.

Avisar quando estiveres para ejacular: As pessoas não partilham todas os mesmos gostos sexuais. Há pessoas que gostam de sémen e outras que não gostam de ter contacto com este. Por isso é importante pactar os limites antes de uma relação sexual. As pessoas com vulva também podem ejacular -embora não seja tão frequente- quando atingem o orgasmo. Contudo, muitas vezes os/as seus/suas parceiros/as não percebem que já atingiram o orgasmo quando praticam o cunnilingus e continuam a fazê-lo. Por este motivo é melhor avisar quando se estiver a ponto de ejacular.

Manter uma boa higiene pessoal: É recomendável lavar os genitais de maneira adequada e regular utilizando produtos específicos e secando-os de forma apropriada. Se se prevê manter sexo oral, é aconselhável tomar um bom banho, que inclua a lavagem dos genitais. Não se trata somente da higiene íntima: manter uma boa saúde bucal reduz também o risco de transmitir e contrair ITS.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament
de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,
IGUALTAT I ESPORTS

Diputació
Barcelona
ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL

COLABORA



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org