

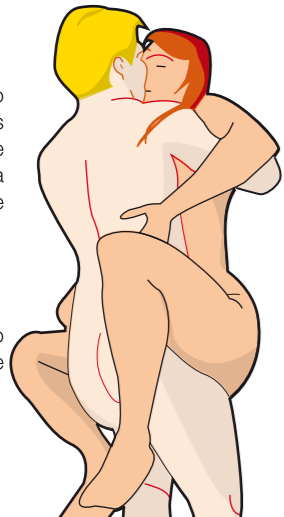
sexo + seguro

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana que puede llegar a provocar el sida) se transmite a través de las relaciones sexuales sin protección.

PRÁCTICAS CON RIESGO MUY ALTO

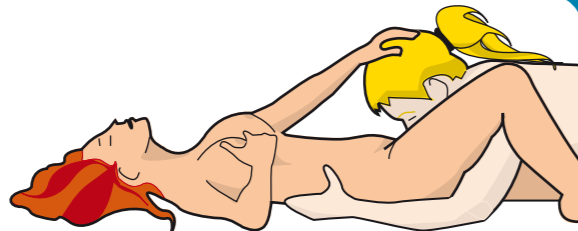
>Penetración anal sin preservativo

Es la práctica de mayor riesgo para el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Se puede infectar tanto a la persona que penetra como a la que se penetra.



>Penetración vaginal sin preservativo

Es una práctica de gran riesgo para contraer el VIH. Se puede infectar tanto a la persona que penetra como a la que se penetra.



PRÁCTICAS CON RIESGO POSIBLE

>Felación/Cunnilingus

En el sexo oral el riesgo es para la persona cuya boca se pone en contacto con el semen o flujo vaginal de su pareja sexual.

Para eliminar el riesgo utiliza siempre protección (preservativo o film de plástico).


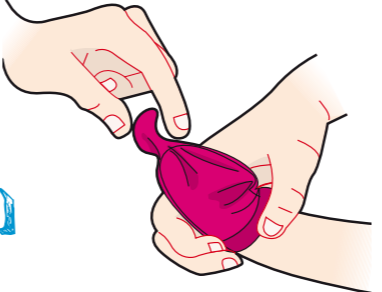
En todas estas prácticas el riesgo para el VIH aumenta si se padece alguna infección de transmisión sexual.

PRÁCTICAS SIN RIESGO

- > Masturbación
- > Besos íntimos
- > Caricias
- > Masajes, etc.

La única protección eficaz es usar SIEMPRE Y CORRECTAMENTE UN PRESERVATIVO.

Uso correcto del condón



1. Utiliza condones de calidad.
2. Maneja el condón con cuidado para no dañarlo (rasgarlo con las uñas, dientes, anillos, etc.).
3. Coloca el preservativo antes de cualquier contacto genital.
4. Aprieta el extremo cerrado del condón para expulsar el aire y colócalo sobre el pene erecto, dejando un espacio libre en la punta para que se deposite el semen.
5. Usa el preservativo durante toda la penetración. Tras la eyaculación retira el pene lentamente antes de que haya desaparecido la erección, sujetando el condón por su base para asegurar que no haya salida de semen.
6. Quitate el condón, hazle un nudo y tíralo a la basura, nunca al WC.

Desenrolla el condón con cuidado cubriendo totalmente el pene.

Usa lubricantes acuosos. No uses vaselina, aceite, mantequilla, lociones corporales, etc.

Usa un preservativo nuevo cada vez que realices una penetración.

Nunca uses un condón encima de otro, esto puede hacer que se rompan.

test del sida

¡SABER PARA PROTEGERSE MEJOR!

¿Os habéis hecho ya la prueba del VIH?

Deberíais...

El test del VIH es anónimo, confidencial y gratuito. ¡Sólo tú conocerás el resultado!

> Si no has usado preservativo en las relaciones sexuales con personas cuyo estado de salud desconoces, hacerte la prueba tiene sus ventajas.

> Si estas infectado o infectada puedes acceder a tratamientos que harán que vivas más y mejor. Además, utilizando las medidas preventivas evitarás la transmisión del virus a otras personas.

> Si no estás infectado o infectada, utiliza el preservativo en tus relaciones sexuales.

INFORMACIÓN DEL SIDA:
943 00 64 64
www.euskadi.net/sida



sexu seguruagoa

INFORMAZIOA:
943 00 64 64
www.euskadi.net/sida

sexu seguruagoa

GIBa (hiesa eragin dezaken Giza Inmunoeskasiaren Birusa) babesik gabeko sexu harremanen bitartez kutsa daiteke.

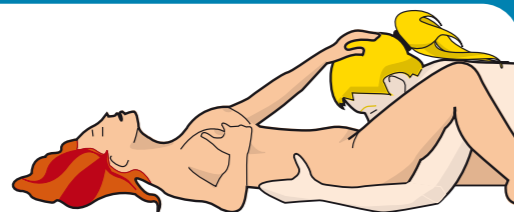
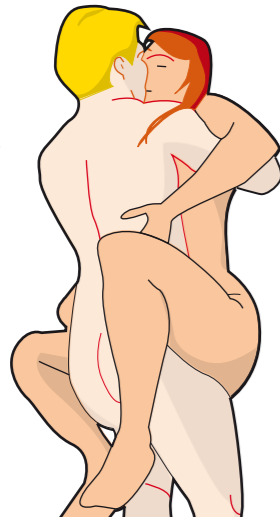
OSO ARRISKU HANDIKO PRAKTIKAK

>Penetratio anala kondoirik gabe

GIBari eta sexu transmisioko beste infekzioei (STIei) begira, arriskurik handieneko praktika da. Bai penetrazioa burutzen duena eta bai penetrazioa jasotzen duena kutsa daitezke.

>Penetratio baginala preserbatiborik gabe

GIB birusa bereganatzeko arrisku handiko praktika da. Bai penetrazioa burutzen duena eta bai penetrazioa jasotzen duena kutsa daitezke.



BALIZKO ARRISKUDUN PRAKTIKAK

>Aho-genitalen bidezko harremanak (Fellatio/Cunnilingus)

Sexu oralaren kasuan, arriskua duena da sexu-bikotekidearen semen edo fluxu baginalarekin ahoa kontaktuan ipintzen duena.

Erabil ezazu arriskua ezabatzeko babesa (kondoia edo plastikozko film bat).

Praktika horietan guztietan, GIBarekiko arriskua handiagotu egiten da baldin eta sexu-transmisioko infekzioen bat (sifilis, gonokozia...) edukiz gero.

ARRISKURIK GABEKO PRAKTIKAK

- > Masturbazioa
- > Musu intimoak
- > Laztanak
- > Masajeak, eta abar.

Babes eraginkor bakarra **PRESERBATIBOIA BETI ETA ZUZEN ERABILTZEA DA.**



1. Kalitatezko kondoiak erabili.

2. Kondoia kontu handiz erabili ez hondatzeko (azazkal, hortz, eraztun eta abarrekin urra daiteke eta).

3. Edozein kontaktu genital izan aurretik jarri preserbatiboa.

4. Kondoia muturra estutu, airea kanporatzeko, eta zakilean ipini, tente dagoela, muturrean tartetxo bat libre utziz, bertan hazia pilatzeko.

Kondoia kontu handiz desbiribildu eta zakil osoa estali.

5. Penetrazio osoan zehar erabili preserbatiboa. Isuri ondoren, zakila astiro atera oraindik tente dagoela, behealdetik eutsita, hazirik aterako ez dela ziurtatzeko.

6. Kondoia kenduta, korapilo bat egin eta zaborrera bota, ez komunera.

Lubrifikatzaile urtsuak erabili. Inoiz ere ez baselina, olio, gurina, gorputzerako lozioak eta abar. Penetratio bakoitzean preserbatiboa berria erabili. Ez erabili inoiz kondoi bat beste baten gainean, horrela askoz errazago apurtzen baitira.

Hiesaren festa

HOBETO BABESTEKO, JAKIN BEHAR DA!

GIBaren proba egin al duzue?
Egin beharko zenukete...

GIBaren testa anonimoa, konfidentziala eta doakoa da. Emaitza zeuk bakarrik jakingo duzu.

> Preserbatiborik gabeko sexu-harremanak izan eta bikotekidearen osasun-egoera nolakoa den ez badakizu ondo, proba egiteak abantailak ditu.

> Kutsaturik bazaude, tratamenduak eskura ditzakezu eta horrela luzarago eta hobeto bizi. Gainera, hartu beharreko prebentzio neurriak hartuz, besteei birusa kutsatzea ebitatuko duzu.

> Kutsaturik ez bazaude, erabili preserbatiboa zure sexu-harremanetan.

HIESAREN INFORMAZIOA:
943 00 64 64
www.euskadi.net/sida



INFORMACIÓN:
943 00 64 64
www.euskadi.net/sida

sexo +seguro