B 09
B/3098

SIDA

MUJERES Y HOMBRES CON PRACTICAS HETEROSEXUALES

Pásate al sexo seguro.

SIDA son las iniciales para:

- **SINDROME:** Un grupo de señales y síntomas.
- **INMUNOLOGICO:** El sistema de defensa del cuerpo.
- **DEFICIENCIA:** Que no funciona bien.
- **ADQUIRIDA:** Algo ajeno al cuerpo humano (un virus).

El SIDA está causado por un virus. Si el virus entra en la sangre, ataca ciertas partes del sistema inmunológico del cuerpo. Algunas enfermedades que normalmente podríamos combatir, se convierten en problemas.

El virus se contagia cuando la sangre, el semen o las secreciones vaginales de una persona infectada entran en la sangre de otra.

TU NO PUEDES CONTAGIARTE EL VIRUS DEL SIDA POR:

- **Besos.** Besarse en la piel no tiene riesgo alguno, al igual que en la boca.
- **Tocarse.** No puedes contagiarte el virus del SIDA a través de caricias, al tocarte o frotarte con otra persona o a través de masajes, o por dormir juntos o en general, conviviendo con una persona que sea portadora del virus del SIDA o incluso esté enferma de SIDA.
- **Al comer.** Compartir cubiertos, beber del mismo vaso, etc. no es motivo de contagio del virus del SIDA.
- **Estornudando.** Usando vestidos o usando la cama de una persona portadora del virus, tampoco es causa de contagio.

¿COMO PUEDO PROTEGERME A MI MISMA/O Y A MI COMPAÑERA/O?

No se puede saber si alguien es portador del virus del SIDA por su aspecto externo. Puedes protegerte a tí misma/o y a tu compañera/o tomando unas sencillas precauciones en tus relaciones sexuales.

Debes saber que el riesgo de contagio solamente es posible a través de unas **PRACTICAS SEXUALES MUY CONCRETAS:**
- Si existe penetración (anal o vaginal)
- Si prácticas el sexo oral.

En general, la inmensa mayoría de las prácticas sexuales que puedes realizar no representan riesgo alguno de contagio del virus del SIDA: caricias, abrazos, besos, masaje, dormir juntos.

SI EN TUS RELACIONES SEXUALES INCLUYES LA PENETRACION ANAL O VAGINAL
Utiliza siempre preservativos

El virus del SIDA no puede pasar a través de un condón si éste es usado correctamente y no se rompe. Esto es, su eficacia depende de la manera en que lo utilices.

Un preservativo bien lubricado no se romperá. Las cremas (vaselinas, aceites. . .) deterioran el látex del condón, no las emplees. Utiliza lubrificantes solubles en agua (KY, For Play...). El preservativo debe estar colocado desde el inicio hasta el final de la penetración. Al desenrollarlo sobre el pene erecto presiona con los dedos la parte superior del condón destinada para depósito seminal. Evitas así que se formen burbujas de aire que pueden romperlo, también resulta adecuado verter en el preservativo unas gotitas de lubricante. Si el condón carece de depósito seminal hay que dejar un espacio libre al colocarlo.

Finalizada la penetración ha de retirarse con cuidado, sujetándolo al cuerpo del pene, para impedir derrames accidentales, y siempre antes de que se comience a perder la erección.

Recuerda, cada preservativo sólo puede usarse una sola vez.

Si usas consoladores o juguetes sexuales ...cada uno los propios.

R.01390 B

ESPERMICIDAS

El espermicida NONOXYNOL 9 y el Cloruro de Benzalconio (Pharmatex, Lanzas. . .) matan el virus. Pueden emplearse como complementos del condón, pero no solos.

UNA SOLA PENETRACION SIN CONDON PUEDE SER SUFICIENTE PARA CONTAGIARSE LLEVA SIEMPRE CONDONES CONTIGO

SI PRACTICAS EL SEXO ORAL . . .

No dejes que el semen de un hombre infectado entre en tu boca. Evita la eyaculación en la boca.

El fluido vaginal de una mujer infectada puede transmitir el virus, así como la sangre de su flujo menstrual.

Siguiendo estos sencillos consejos puedes detener el SIDA.

USA SIEMPRE CONDONES

SIGUE LOS CONSEJOS DE ESTE FOLLETO

PASATE AL SEXO SEGURO

INFORMATE
COMISIÓN CIUDADANA ANTI-SIDA DE VIZCAYA
C/ Dos de Mayo, 6, 1.º Dcha.. - 48003 BILBAO
Teléfono 416 00 55
Horario: De lunes a viernes
Mañanas: **9** a **13** horas - Tardes de **16** a **20** horas.

HIES

HARREMAN HETEROSEXUALAK DITUZTEN GIZON ETA EMAKUMEAK

Sexu segurura pasatu!!

HIES inizialek hauxe adierazten dute:

- **HARTUTAKO**: Gira gorputzatik kanpoko zerbait.
- **INMUNO**: Gorputzaren sistema inmunologikoa,
- **ESKASAREN**: Ondo ibiltzen ez dena.
- **SINDROME**: Seinale eta sindrome mordoa.

HIES - a birus batek eraginda dago. Birus hau odolean sartzen bada, gorputzaren sistema inmunologikoaren atal batzu atakatuko ditu. Egoera normal batean konbatitu ahal izango genituzkeen gaixotasun batzu, modu honetan, arazo bihurtzen dira.

Zoldutako pertsonaren odola, semaria edo magin-jarioak beste pertsona baten odolean sartzen direnean kutsatzen da birusa.

HIES BIRUSA EZIN DA MODU HAUETAN KUTSATU:

- **Musuen bidez.** Azalean musukatzeak ez dauka inolako arriskurik, ezta ahoan ere.
- **Ikutzen.** HIES birusa ezin da kutsatu laztan edo masaien bidez, beste pertsonarekin igurtzi edo ikutzen, elkarrekin lo egiten edo HIES birusaren eramalea den edo HIES - ez gaixoa den pertsona batekin bizikidetzen.
- **Jaten.** Mahaitresnak konpartitzea, baso berberatik edatea, e. a., ez da HIES birusaren kutsatzeko zergatia.
- **Doministikun** egiten, gaixoaren edo birusaren eramalea den pertsonaren arropak eramaten edo ohea erabiltzen; hauek ere ez dira kutsatzeko zergatiak.

NOLA ZAINDU AHAL DUT NIRE BURUA ETA NIRE LAGUNARENA?

Kanpoko itxurari begira ezin da jakin pertsona bat birusaren eramalea ote den. Baina, zure harreman sexualetan kontu erraz batzu hartuz gero, zure burua eta lagunarena zaindu ahal izango duzu.

Kutsatzeko arriskua praktika sexual oso konkretu batzuren bidez baino ez dela posiblea jakin behar duzu:

- Uzki edo magin-sartzea baldin badago.
- Ahozko sexua praktikatzen baduzu.

Bestalde, aurrera eraman ahal dituzun praktika sexual gehienek-laztanak, besarkadak, musuak, masaiak, elkarrekin lo egitea-ez dute HIES birusa kutsatzeko inolako arriskurik erakusten.

ZURE HARREMAN SEXUALETAN UZKI EDO MAGIN-SARTZEA BARNERATZEN BADUZU
Erabil itzazu - beti - preserbagailuak

HIES birusa ezin da inolaz ere kondoi baten zehar pasatu, hau zuzenki erabiltzen badugu eta apurtzen ez bada. Honek zera esan nahi du: bere eraginkortasuna, neurri handi batean, erabiltzen duzun moduaren arauera emango dela.

Ondo lubrifikatutako preserbagailua ez da apurtuko. Krema koipetsuek (baselina, olioak...). Kondoiaren latexa narriatzen dute, ez itzasu erabil. Erabil, ordea, uretan disolbatzen diren lubrifikatzaileak (KU, For Play...).Preserbagailua, sartzean hasieratik amaierano erabili behar da. Zakilan ipintzerakoan, kondoiaren punta atzamarrez presiona ezazu, horrela apurtu ezin da eta. Lubrifikante apur bat ipintzea komenigarria da ere.
Sartzea amaitu ta gero, kontuz atera behar da, beti tentetzea irauten duelarik eta zakila berarekin batera, ustegabeko isurpenak galerazteko.

Gogora ezazu: preserbagailu bakoitza behin baino ezin da erabili.
Kontsolagailu edo jostailu sexualak erabiltzen badituzu ...norberak bereak!

ESPERMIZIDAK

NONOXIDOL 9 espermizidak eta Benza Ikonio-ren Kloruroak (Pharmatex, Lanzas. . .) hil egiten dute birusa. Kondoiaren osagarri bezala erabil daitezke, baina ez bakarrik.

KONDOIRIK GABEKO SARTZE SOIL BAT KUTSATZEKO NAHIKOA IZAN DAITEKE.
ERAMAN ITZAZU KONDOIAK BETI

AHOZKO SEXUA PRAKTIKATZEN BADUZU . . .

Ez utzi zoldutako gizonaren hazia zure ahoan sartzen. Ekidin ezazu isurketa zure ahoan.

Zoldutako emakumearen magin - jariakinak birusa transmiti dezake, baita bere hileroko jarioaldiaren odolak ere.

Aholku erraz hauek jarraitzekotan, HIES - a geldi dezakezu.

ERABILI KONDOIAK BETI
JARRAITU LIBURUXKA HONEN AHOLKUAK
SEXU SEGURURA PASATU

INFORMA ZAITEZ

HIESen KONTRAKO BIZKAIKO HIRITAR BATZORDEA
Dos de Mayo, 6, 1.º - 48003 BILBO
Telefonoa 416 00 55
Ordutegia: Astelehenetik ostiralera
9etatik **13**etara eta **16**etatik **20**etara.