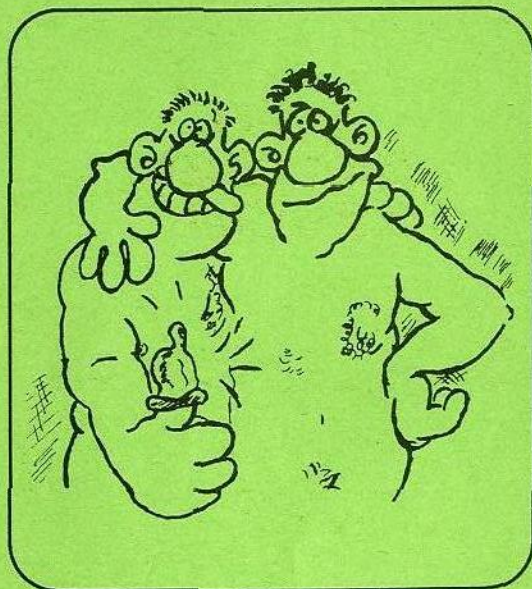


SIDA



HOMBRES CON PRACTICAS HOMOSEXUALES

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.

LOS PRINCIPIOS DEL SEXO SEGURO

El sexo seguro consiste en evitar el contacto entre líquidos transmisores del virus y nuestras mucosas, (ano, vagina, boca.). La piel es una barrera protectora natural, salvo si hay alguna herida.

La apariencia de tu ligue no te permite saber si está o no infectado; incluso él mismo puede ignorarlo.

Haz saber a tus ligues que practiquas SEXO SEGURO. Un diálogo abierto sobre la cuestión facilita una relación de confianza. Ante las personas que se muestran hostiles, burlonas o desconfiadas hacia ti por practicar el SEXO SEGURO, ¡No te cortes! Puedes enrollarte sin llevar a cabo prácticas de riesgo o decir simplemente "NO" a esa relación.

TANTO SI PENETRAS COMO SI ERES PENETRADO, UTILIZA CONDONES

Es falso que la persona que penetra no pueda contagiarse. 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 grasas (vaselina, aceites. . .) deterioran el

látex del condón, no las emplees. Utiliza lubricantes 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.

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**

MAMARLA

Córrete siempre fuera de la boca. También puedes probar a chupársela con un condón colocado en el pene. Puede ser divertido untárselo con leche condensada o mermelada. . . ¡Echale imaginación!

Si sospechas que pudieras tener alguna otra E.T.S. (Enfermedad de Transmisión Sexual), por sentir alguna molestia como escozor, picor o flujo. . . es importante que te hagas una revisión. Aprende a conocer tu cuerpo y hazle caso.

SE SALVAJE EN TUS FANTASIAS

Acaricia, frota, besa, masajea, abraza, masturba, juguetea. . . sé creativo.

El sexo seguro es la mejor forma de protegerte a ti y a los demás sin renunciar a tu vida sexual y afectiva.

Pásate al sexo seguro.

Sólo la información, el reconocimiento del problema y el cambio de nuestros hábitos pueden ayudar a evitar la propagación de esta enfermedad. Y esto, es una responsabilidad que nos concierne a todos.



"CALIENTE, ERÓTICO, SEGURO",

es un Taller participativo donde:

- Conocerás nueva gente.
- Podrás expresar e intercambiar experiencias
- Encontrar información detallada para tomar decisiones sobre tu propia vida sexual.
- Y mucho más...

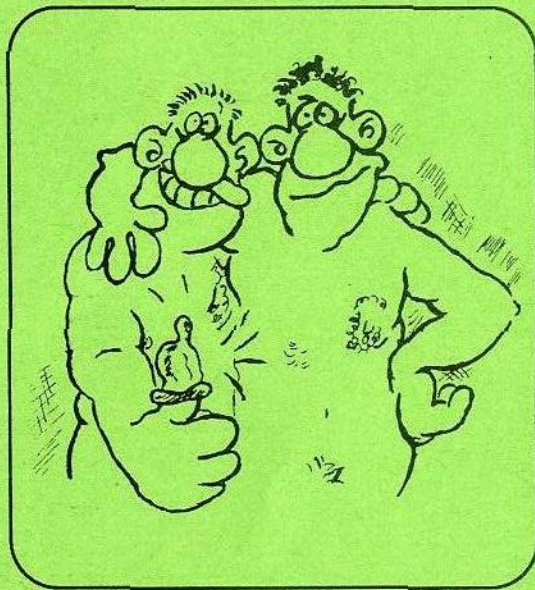
!ATRÉVETE CON NOSOTROS!

INFORMATE
COMISIÓN CIUDADANA ANTI-SIDA DE VIZCAYA
Dos de Mayo, 6, 1.ª Dcha. - 48003 BILBAO

TELEFONO 416 00 55

HORARIO:
De lunes a viernes
Mañana: De 9 a 13 horas
Tardes: De 16 a 20 horas

HIES



**HARREMAN
HOMOSEXUALAK
DITUZTEN GIZONAK**

Sexu segurura pasatu!!

HIES inzialek haxe adierazten dute:

HARTUTAKO Gira gorputzatik kanpoko zerbait.

INMUNO: Gorputzaren sistema inmonoligikoa.

ESKASAREN Ondo ibiltzen ez dena.

SINDROME: Seinale eta sindrome mordoa.

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

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

SEXU SEGURUAREN HASTAPENAK

Sexu segurua birusaren isurki transmisoreen eta gure mukosen-uzkia, magina, ahoa-kontaktua ebitzen datza.

Zauririk ez egotekotan azala berezko barrera babestailea da.

Zure kidearen kanpoko itxurak ez dizu uzte kutsatuta ote dagoen jakiten; behardaba berak ere ez daki.

Esaiezu kideei SEXU SEGURUA praktikatzan duzula. Kontu honi buruzko elkarrizketa irekiak konfiantzazko harremana erraztuko du. SEXU SEGURUA praktikatzearatik zurekiko etsai, irribera edo mesfidati gertzen diren pertsonen aurrean, kasurik ez! Enrola zaitzke arrisku praktikak aurrera eraman gabe edo, sinpleki, ezetza eman harreman horri.

BAI SARTZEN BADUZU, BAITA SARTUA BAZARA, ERABILI KONDOIAK

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

Ondo lubrifikatutako preserbagailua ez da apurtuko. Crema koipetsuek (baselina, olioak. . .) Kondoiaren latexa narriatzen dute, ez itzazu erabili. Erabili, ordea, uretan disolbatzen diren lubrifikatzailuek (KY, 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 lko-nioren Kloruroak (Pharmatex, Lanzas. . .) hil egiten dute birusa. Kondoiaren osagarri bezala erabili daitezke, baina ez bakarrik.

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

EDOSKI

Lerra zaitetz beti ahotik kanpo. Zurrupatzen ere saia zaitetzke, zakilean kondoi bat jarrita. Farregarria izan daiteke esne kondentsatuz edo marmeladaz gantzatzea. . . Irudimena izan ezazu!.

Beste T. S. G. (Transmisio Sexualen Gaixotasuna) eduk kezula susmatzen baduzu, molestiaren bat - errasumina, hazkura, jarioaldia. . . sentitzeagatik edo, oso inportantea da ikustaldi bat egin dezazula, lkas ezazu zure gorputza ezagutzen eta egiozu kasu.

BASATIA IZAN ZAITEZ ZURE FANTASIETAN

Laztandu, igurtzi, musukatu, masaiatu, besarkatu, masturbatu, jolastu. . . sortaile izan zaitetz!

Sexu segurura, zure bizitza sexual eta afektiboari uko egin gabe, zure burua eta besteena zaintzeko modurik hoberena da.

Sexu segurura pasatu!!.

Informazioak, arazoaren ezagutzak eta gure ohituren aldaketak bakarrik lagun dezakete gaixotasun honen hedapena ekiditen. Eta hau guztiei dagokigun erantzunkizuna da.



**BERO
EROTIKO
SEGURU**

parte har dezakezun tailer bat da. Hor:

- Jende berria ezagutuko duzu.
- Experientziak adierazi eta truka ditzakezu.
- Zure bizitza sexuali dagozkion erabakiak hartzeko orientabidea aurkituko duzu.
- Gustora egongo zara . . . , eta abar.

GUREKIN AUSARTA IZAN ZAITEZ!!

INFORMA ZAITEZ
HIESen KONTRAKO BIZKAIKO HIRITAR BATZORDEA
Dos de Mayo, 6, 1.º - 48003 BILBO

Telefonoa 416 00 55

ORDUTEGIA:
Astelehenetik ostiralera
9etatik 13etara eta 16etatik 20etara.