

## Hogy kell jól használni az óvszert?

Először szoktasd magad hozzá. Olyankor csináld, amikor nem zavar senki sem, hogy gyakorlott légy, ha már a partnered mellett teszed. Tanuld meg felrakni akár csukott szemmel is! Próbáld ki többfélét, keresd meg, melyik a legkényelmesebb neked. Tegyé a makkra kevés síkosítót, így könnyebben feltekered, és jobb érzést is vált ki.

Ha szopatsz, akkor nem kell az óvszerre kívülről síkosító, de ha dugsz, akkor ne sajnáld rá!

Ha sokáig tart a szex, akkor a vízes alapú síkosítót nyálazd, vizezd meg, vagy tégy újabb adagot közben az óvszerre, mert beszárad, és nem síkosít eléggé az aktus végére.

Vízes vagy szilikonolajos alapú síkosítót szabad csak az óvszerhez használni! A nyál nem síkosít eléggé, más anyagok (szappan, margarin, vazelin, masszázsolaj, krém) tönkreteszik az óvszert!

A gumit a szex elején húzd fel, és legyen végig rajtad!  
Ha lecsúszik, újat tegyél fel!

Ha további praktikákra vagy kíváncsi, nézd meg a [www.hatter.hu/hiv](http://www.hatter.hu/hiv) oldalt!

Továbbá figyelmedbe ajánljuk a következő oldalakat is:  
[www.pozitivan.hu](http://www.pozitivan.hu)  
[www.anonimaidis.hu](http://www.anonimaidis.hu)  
[www.pluss-hiv.hu](http://www.pluss-hiv.hu)

Tudtad, hogy évente több, mint 200 új HIV fertőzöttet találnak?  
Tudtad, hogy mellettük kb. 400-500 olyan új fertőzött van,  
aki nem tudja magáról, hogy HIV-fertőzött,  
mert nem jár HIV szűrésre?

## HIV-SZŰRÉS ÉS TANÁCSADÁS

**AATSZ** - Bp.XI. ker. Karolina u.35/b, Tel.: 06-1-466-9283  
Szűrés és tanácsadás: H.- Sz.- CS.: 17:00-20:00  
Tanácsadás: K.-P.: 09:00-12:00

**Semmelweis Egyetem Bőrgyógyászati Klinika**  
Bp.VIII. Mária u.41. magasfsz.  
Tel.: (1) 459 1500/55773, (20) 825 8868  
Rendelési idő: H.-Cs.: 08:00-12:00 és 13:00-15:00; P.: 08:00-12:00

## TELEFONOS TANÁCSADÁS

**HIV-vonal**  
(1) 633 3455 - mindennap: 00:00 - 24:00

**Információs és Lelkisegélyszolgálat**  
Telefon: (1) 329 3380 (alapdíjas szám)  
(80) 505 605 (vezetékes telefonról ingyenesen hívható)  
Viber: (20) 398 4786  
SKYPE: segelyvonal  
Chat: chat.hatter.hu (H. és Sz.: 18:00 – 23:00)  
Mindennap 18-23 óráig

**AATSZ**  
Tel.: 06-1-466-9283  
H, Sz, Cs.: 17.00-20.00; K, P.: 09.00-12.00

Összeállította:

Háttér Társaság (1380 Budapest, Pf. 1055)  
az Országos Egészségfejlesztési Intézet  
és az Emberi Erőforrások Minisztériuma  
támogatásával (2. kiadás), Budapest, 2014



# GUMI BULI

Hogy állsz a szexhez?

Izgat?

Kívánod?

Tetszik?

Csak most akarsz szexelni, vagy holnap is,  
jövőre is, és még 10-20 év múlva is?

### Akkor vigyáznod kell magadra!

A szex sok örömet ad, de kaphatsz /adhat betegséget is.

Élményt akarsz, vagy rettegést?

Kellemes emléket szeretnél, vagy szorongást?

Egészséges akarsz lenni, vagy fertőző beteg?

Megelőzni akarod a betegséget, vagy kezelésre jární?

Megúszeni szeretnéd, vagy lebukni?

Élni akarsz, vagy félni?

**Ha vigyázni akarsz magadra,  
használd az óvszert!**

### Mi veszélytelen?

Puszilkodni, csókolózni, ölelkezni, simogatni,  
meztelenkedni egymás előtt. Ezekhez védekezni se kell.

### Mi veszélyes?

- Egymás testüregébe behatolni, kézzel, nyelvvel  
vagy pénisszel.
- Szájba, szembe, fenékbe élvezni.
- Ujjazni, öklözni, a csak nyálkahártyával fedett testrészeket  
összeérinteni.
- Ezekhez használj mindig óvszert, vagy gumikesztyűt!

### Mi védhet meg a fertőzésektől?

- A – Absztinencia (önmegtartóztatás)
- B – Kölcsönös hűség
- C – Gumi (ha az előző kettő nem megy)

### Tudhatod vajon, van-e valami baja a partnerednek?

Minden fertőzésre igaz, hogy csak bizonyos lappangási idő  
után tesztelhető.

A **tripper** 2-8 napig,  
a **nemi szervi herpesz** 3-4 napig,  
a **szifilisz** akár 3 hónapig nem okoz tüneteket.

A **Heptitis B vírus** akár fél évig,  
a kondilómát okozó **Human Papilloma** vírus 1 évig,  
a **HIV** évekig hordozható gyanútlanul.

Ez idő alatt is elkaphatod a fertőzést,  
és fertőző leszel magad is.

**Ezekről hatékonyan megvéd az óvszer!**

### Mikor kaphatsz fertőzést?

Csak akkor, ha az alábbi 3 állítás egyszerre igaz:

- fertőzött a partnered
- beléd kerül a fertőző testnedve (vér, ondó), vagy a nyálkahár-  
tyáján lévő kórokozók
- ha van rajtad sérülés, vagy a nyálkahártyádhoz ér a másik fél  
nyálkahártyája.

Ha óvszert használasz, a középső állítást kilöved – és nem  
fertőződhetsz meg! A fertőzések többsége gyógyítható –  
bár kellemetlen, ha pl. a végbélnyílásodról kell eltávolítani  
kondilómát (nemi szervi szemölcsöt). A nemi szervi herpesz  
és a HIV örökre a tiéd, ha megkapod. Előbbi csak kellemetlen  
és fájdalmas, az utóbbiba bele is halhatsz.

Örülne a partnered, ha ezt tőled kapná?

**Védekezz mindig, használj óvszert!**