

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. Tegyd 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 vizes alapú síkosítót nyáladz, vizezd meg, vagy tégy újabb adagot közben az óvszerre, mert beszárad, és nem síkosít eléggé az aktus végére. Vizes 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 oldalt!

Továbbá figyelmedbe ajánljuk a következő oldalakat is:

www.pozitivan.hu
www.anonimaid.hu
www.pluss-hiv.hu
pozitiv.org.hu
shivamantra.freeblog.hu

Tudtad, hogy évente kb. 150 új HIV fertőzöttet találnak? Tudtad, hogy mellettük kb. 300-400 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
Rendelési idő: H-Sz: 17.00-20.00, K-P: 09.00-12.00

Szent Sebestyén '97 KFT. - Bp. VI. Podmaniczky u. 27., fsz.10.
(29-es kapucsengő), Tel.: 06-1-302-7572
Rendelési idő: Sz: 19.00-21.00

Semmelweis Egyetem Bőrgyógyászati Klinika -
Bp. VIII. Mária u. 41. magasfsz., Tel.: 06-1-266-0465/gondozás,
06-1-338-2419, Rendelési idő: H-K-Sz-Cs-P: 08.00-12.00

TELEFONOS TANÁCSADÁS

HIV-vonal - Tel: 06-70-949-7666 és 06-70-949-7667
(András, Attila, Brúnó), Minden nap: 00.00-24.00 (nonstop)

Meleg Háttér Információs és Lelki Segélyszolgálat -
Tel.: 06-1-329-3380 és 06-80-505-605, Naponta: 18.00 – 23.00

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

Összeállította:

Háttér Társaság a Melegekért (1154 Bp., Pf. 50.)
az **Országos Egészségfejlesztési Intézet**
támogatásával - Budapest, 2010



GUMMI 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 járn**i?

Megúszni szeretnéd, vagy **lebukni**?

Élni akarsz, vagy **félni**?

Ha vigyázni akarsz magadra,
használj óvszert!

Mi veszélytelen?

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

Mi veszélyes?

Egymás testüregeibe 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 tesz beteggé.

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 nyálkahártyáján lévő kórokozók
- ha van rajtad sérülés, vagy a nyálkahártyádhoz ér a másik fél nyálkahártyája.

Ha óvszert használsz, 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 megkaphod. Előbbi csak kellemetlen és fájdalmas, az utóbbiba bele is halhatsz.

Örülne a partnered, ha ezt tőled kapná?

Védekezz mindig, használj óvszert!