

GIZZONEN ARTEKO



SEXU HARREREMANAK

ARRISKUUA DUTEN PRAKTIKAK

Ahozko sexua-felazioa:

- **Preserbagailua** erabiliz gero **ez dago inolako arriskurik**. Erabili ezean ez isuri ahoan:
- Ahoan zauriak badituzu ez egin.
- Felazioa egin aurretik ez hortzik garbitu ez-ta hortz-hari erabili.



Sarketa:

- **Beñi** eta **hasiera hasieratik** preserbagailua ondo lubrifrikatua erabili.
- Lubrifrikanteak uretan disolbatzen diren horietakoak izan behar dute (K-Y, Forplay, etab.), besteek preserbagailua izorratzen baitute.



- Preserbagailuak behin bakarrik erabili ahal dira sarketa bakoitzean.
- Kondoi bakarra erabili sarketa bakoitzean.
- **Musu sakona:**
 - Kontuz ibili zauri eta odolietan dauden oiekin, utzi denbora luzea hortzak garbitu eta harremanaren artean.

Ukabila edota hatzamarra uzkian sartzea:

- Hauek babestu behar ditugu erabilerari bakarreko **late-xezko eskularruak** edota **hatzandekak** erabiliz.
- Ukabila sartzeko uretan disolbitzen den **lubrifrikante ugari** erabili. Ondoren zakilaz egin nahi izanez gero ezinbestekoa da preserbagailua, arriskua oso handia baita, nahiz eta isuri ez.

Sexu jostailuak:

- Zauritu dezakeen jostailurik **ez trukatu**. Jostailu guz-

tak alkoholetan garbitu eta hurrengo 24 orduetan ez erabili. Kontsolagailuak konpartitu nahi izanez gero preserbagailua jarri erabilerari bakoitzean.

Uzki-ahoa kontaktua eta txisarekin kontaktuan jartzen gaituzten praktikak:

- Hauekin bestelako gaitosunak (B-Hepatitisa kondaren bitartez adibidez) hartu ahal dira. **Babes-hesiak erabili** ditzazkegu kontaktua ekititzeko: plastiko gar- dena, erditik moztutako preserbagailuak edo latexeko laukia.



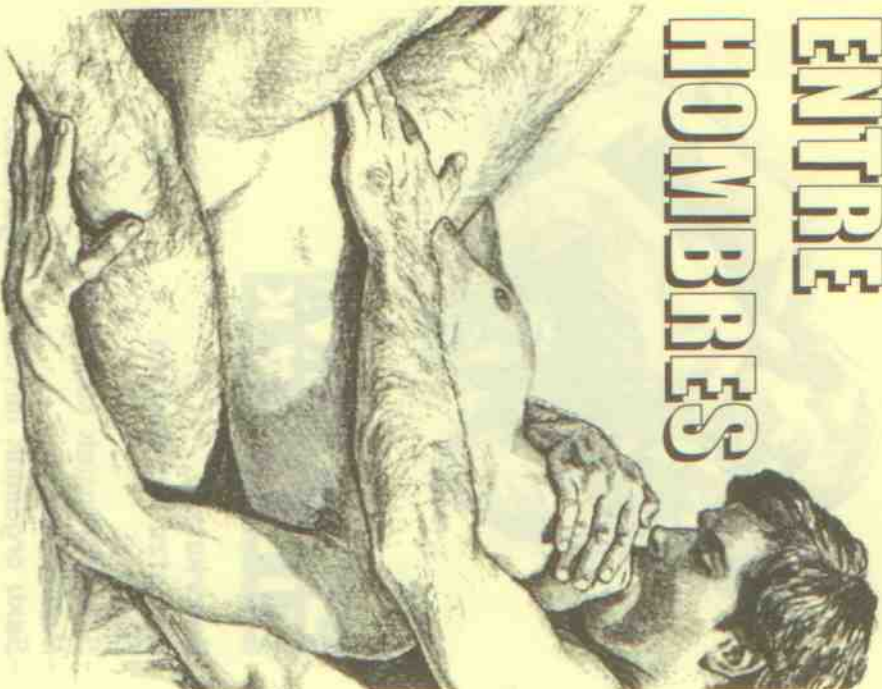
PRAKTIKA ZINBRBAK

- **Besarkatzea.**
- **Gorputza musukatzea.**
- **Ikutzea.**
- **Sexu fantasiak konpartitzea.**
- **Masturbatzea.**
- **Sexu organoak larruarekin igurtzea.**
- **Elkar masturbatzea.**
- **Titiburuak milkatzea.**

HIESA guztion arazoa da, baina garen edo egiten dugunarekin baino, zerkusi handiagoa du egiteko moduarekin. Zoldura aldez aurretik ekiditeko modurik hobere- na kilgariarik diren praktika zurrak izatea da.

PRACTICAS SEXUALES

ENTRE HOMBRRES



PRACTICAS CON RIESGO

Sexo oral - felación:

- Usando un **preservativo no** hay ningún **riesgo**. En caso de no utilizarlo, no eyacular en la boca.
- Si tienes heridas en la boca no la practiques
- No te cepilles ni uses el hilo dental antes de la felación.

Penetración anal:

- Utiliza **preservativo** con lubricante **siempre** y desde el principio.
- Usa lubricantes solubles en agua (K-Y, FORPLAY, etc...); los otros estropean el preservativo.
- Los preservativos sólo se pueden utilizar una vez
- Usa sólo uno en cada penetración.

Penetración anal con puño o con dedo:

- Utiliza un **guante** o un **dedi de latex** de un sólo uso. En la penetración del puño usa una gran **cantidad de lubricante** soluble en agua. Si a continuación quieres hacerlo con el pene es imprescindible la utilización del preservativo, pues el riesgo es muy alto aunque no se dé eyaculación.

Beso profundo:

- Si te acabas de cepillar los dientes o tienes cortes o heridas no lo practiques.

Juguetes sexuales:

- **No intercambies** juguetes que provoquen heridas, limpialos en alcohol. No los utilices en las 24 horas siguientes.
- Si compartes consoladores, utilízalos con preservativo en cada uso.



Contacto buco-anal y otras prácticas en las que haya contacto con orina:

- Tienen el riesgo de contagiar otro tipo de enfermedades como la Hepatitis-B, a través de las heces. Como protección usa los métodos barrera: un cuadrante de latex, un preservativo cortado por la mitad o plástico adherente para envolver alimentos.



PRACTICAS SEGURAS

- Abrazo o masaje.
- Tocarse.
- Masturbarse
- Masturbación mutua.
- Tocamiento y frotamiento de manos.
- Chupar pezones.
- Besarse el cuerpo.
- Compartir fantasías sexuales.
- Frotar los genitales en la piel del amante.
- Mimarse, acariciarse...

El **SIDA** es un tema que nos afecta a tod@s, pero que tiene que ver más con como lo hacemos que con lo que hacemos o lo que somos. La forma más efectiva de prevenir la infección es mediante comportamientos seguros que también son divertidos.

PRACTICAS SEXUALES

ENTRE



MUJERES

PRACTICAS CON RIESGO

Sexo oral - Cunnilingus:

- El chupar, lamer el sexo de tu amante implica cierto riesgo ya que se ponen en contacto las mucosas bucales con las secreciones vaginales o posibles restos de menstruación.
- Podemos **usar barreras protectoras** sobre la vagina para evitar contacto. Estas barreras pueden ser:
 - Cuadrante de latex (hoy de varios sabores).
 - Plástico adherente para envolver alimentos.
 - Cortar un preservativo o guante de latex.
- Se pueden usar lubricantes vaginales para aumentar la sensación.

Penetración de dedos o de puño en la vagina:

- El riesgo de contagio existe por la posible presencia de heridas.
- Utiliza **guantes de latex** o **dediles** de un sólo uso.

Frotamiento sexo con sexo:

- El riesgo está en el contacto entre posibles heridas en la vagina. Se puede evitar usando barreras de protección.



Compartir juguetes sexuales (consoladores y vibradores):

- Pueden quedar restos de fluidos vaginales o menstruales.

- Usarlos **con preservativos** renovándolo en cada uso.

Contacto buco-anal y otras prácticas que haya contacto con orina:

- Tienen el riesgo de contagiar otro tipo de enfermedades, como la Hepatitis-B, a través de las heces.

mo protección usa los **métodos barrera**: como por ejemplo un cuadrante de latex, un preservativo cortado por la mitad o plástico adherente para envolver alimentos.

El beso profundo:

- hay que tener cuidado con las heridas o encías sangrantes.
- cepillaos los dientes con bastante antelación a la relación.

PRACTICAS SEGURAS

- Abrazo o masaje.
- Tocarse.
- Masturbación.
- Masturbación mutua.
- Tocamientos y frotamiento de manos.
- Chupar pezones.
- Besar el cuerpo.
- Compartir fantasías sexuales.
- Frotar los genitales con la piel de la amante.
- Mimarse, acariciarse...



El **SIDA** es un tema que nos afecta a tod@s, pero tiene que ver más con como lo hacemos que con lo que hacemos o lo que somos. La forma más efectiva de prevenir la infección es mediante comportamientos seguros que también son muy divertidos.

EMAKUMEEN ARTEKO



SEXU

HARRERMANAK

ARRISKUADUTEN PRAKTIKAK

Ahoko sexua-Cunnilingus:

- Maitalearen sexua xurgatzean datza. Ahoko mukosak baginako isurkin eta hilekoaren ondarrekin harremanetan jartzen direla eta nolabaiteko arriskua du.
- **Babes-hesiak** erabili ditzakegu bagina aurrean kontaktu ekiditeko.
- Hesiak ondoko hauek izan litezke:
 - Latexezko laukiak (gaur egun zapore askotakoak).
 - Jakiak biltzeko plastikoa.
 - Latexezko preserbagailu edo eskularru moztuak.
- Bagina lubrifikagarriak erabili daitezke zirrara areagotzeko.

Ukabila edota hatzamarra baginan sartzea:

- Baginan hatzamarra edo ukabila sartuz gero, arriskua egon ahal diren zaurien araberakoa da. Erabili itzazu erabiliera bakarreko **latexezko eskularruak** edota **hatzandelak** praktika hau ziurra izan dadin.

Sexuak elkarrekin igurtzeak:

- Hilekoaren edo bagina-isurkinen ondarrak egon daitezke. Preserbagailu batez jantzirik erabili ditzakegu kontaktu ekiditeko: plastiko gardena, erditik moztutako preserbagailua edo latexezko laukia.

Musu sakona:

- Kontuz zauriak eta odolletan dauden olekin. Uzi denbora luzea hortzak garbitu eta harremanaren artean.

Sexu jostailuak konpartitzea kontsolagailuak eta bibragailuak):

- Hilekoaren edo bagina-isurkinen ondarrak geratu ahal



dira. **Preserbagailu** batez jantzirik erabiltzea gomendatzen dugu erabiliera bakoitzerako aldatuz.

Uzki-ahoa kontaktua eta txisarekin kontaktoan jartzen gaituzten praktikak:

- Hauekin bestelako gaisotasunak (B-Hepatitisa kondaren bitartez adibidez) hartu ahal dituzu. **Babes-hesiak erabili** ditzakegu kontaktu ekiditeko: plastiko gardena, erditik moztutako preserbagailua edo latexeko laukia.



PRAKTIKA ZIURRAK

- Besarkatzea.
- Ikutzea.
- Masturbatzea.
- Elkar masturbatzea.
- Ttiburruak milikatzea.
- Gorputza musukatzea.
- Sexu fantasiak konpartitzea.
- Sexu organoak larruarekin igurtzea.
- Laztanak egitea...

HIESA guztion arazoa da, baina garen edo egiten dugunarekin baino, zerkusi handiagoa du egiteko dugun moduarekin. Zoldua aldez aurretik ekiditeko modurik hobereena kilikagarriak diren praktika ziurrak izatea da.