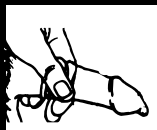
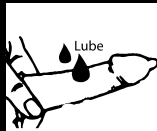
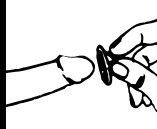
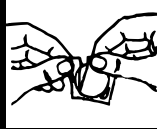


Como usar um preservativo (camisinha)

- Verifique a data de validade 'expiry date' e tenha certeza que o rótulo indica que o produto está de acordo com os padrões de qualidade Australianos.
- Guarde os preservativos (camisinhas) num lugar fresco. Não é uma boa idéia deixar preservativos no carro. Se você manter preservativos na sua carteira ou bolsa, tenha certeza de substituí-los regularmente.
- Existem Preservativos (camisinhas) em tamanhos diferentes. Encontre uma marca e tamanho que sejam confortáveis para você.
- Desembrulhe o preservativo (camisinha) do pacote com cuidado para não rasgá-lo. Não desenrole o preservativo até que ele esteja sobre a cabeça do pênis.
- Tenha certeza que o pênis esteja erecto para desenrolar o preservativo (camisinha). Tenha certeza que o preservativo esteja do lado correto. Aperte a extremidade superior do preservativo para remover bolhas de ar e só então desenrole o preservativo até a base do pênis. Os homens não circuncidados, devem puxar o prepúcio no sentido da base do pênis.
- Aplique um lubrificante a base de água na parte externa do preservativo (camisinha) para aumentar o prazer e reduzir o risco de rasgá-lo. Lubrificantes a base de óleo podem enfraquecer o preservativo e rasgá-lo.
- Quando remover o pênis da vagina ou do ânus, tenha certeza que o pênis ainda esteja erecto segurando o preservativo (camisinha) de modo que ele não escape.
- Coloque o preservativo (camisinha) no lixo após o seu uso.
- Só use o preservativo (camisinha) apenas uma vez.



- Não coloque dois preservativos (camisinhas) pensando em aumentar sua força – eles podem rasgar com mais facilidade devido a fricção.

Preservativos (camisinhas) não feitos a base de látex, também se encontram disponíveis para pessoas alérgicas ao látex.

Se você achar que o preservativo (camisinha) rasgou durante o sexo, retire o pênis imediatamente do seu parceiro(a) e substitua o preservativo.

Onde eu posso conseguir preservativos (camisinhas) e lubrificante?

Preservativos (camisinhas) e lubrificantes se encontram disponíveis em farmácias, supermercados, lojas de conveniência e em banheiros de bares e clubes que possuem máquinas de auto-venda.

Para maiores informações contacte:

'Sexual Health Infoline': 1800 451 624 (chamada gratuita)
TTY: 02 9221 6515

'FPA Healthline': 1300 65 88 86
TTY: 02 9916 8360

ACON ('AIDS Council of NSW'): 1800 063 060 (chamada gratuita)

Serviço de intérpretes telefônico

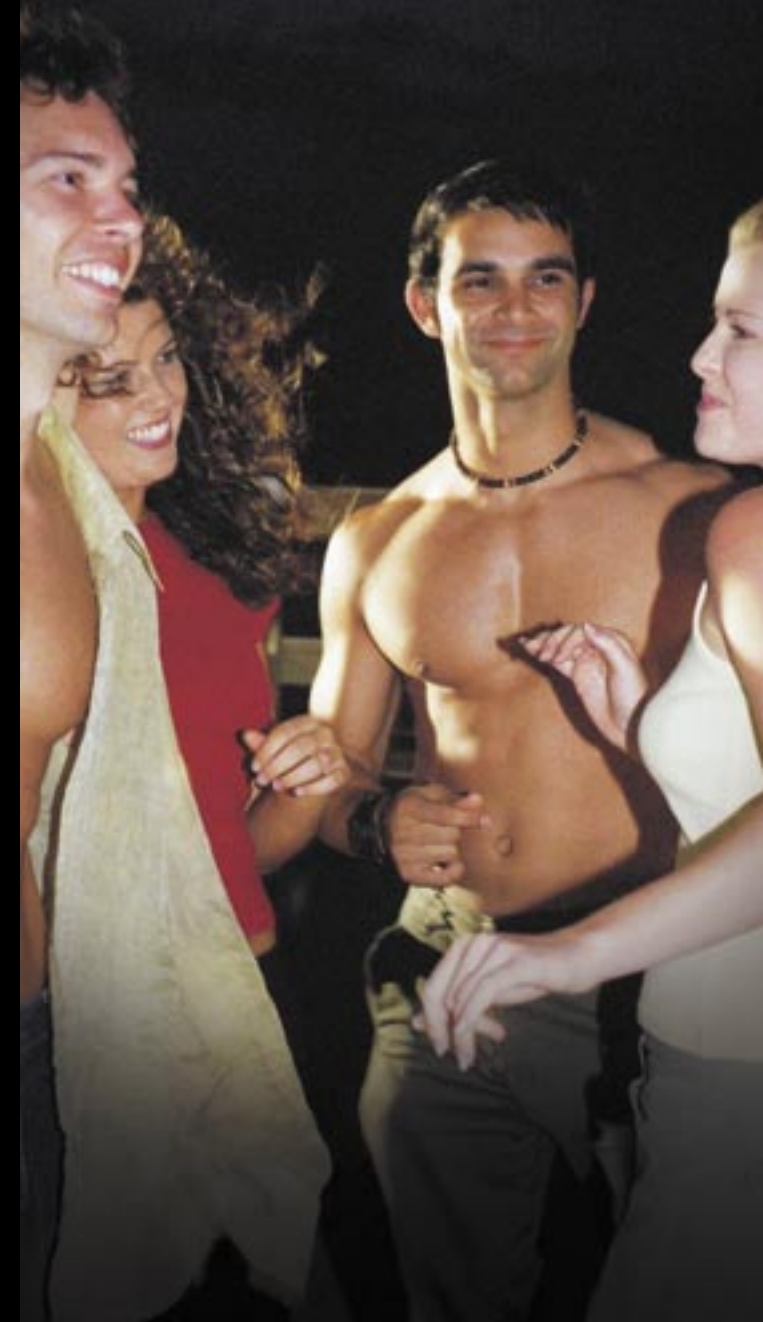
Se você preferir se comunicar com estes serviços por telefone usando um intérprete, ligue para 131 450 (pelo preço de uma ligação local).

Ou acesse pela Internet <http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth> (um 'website' com maiores informações sobre DSTs, incluindo informações sobre sexo seguro em outras línguas).

Safe Sex. No Regrets.

NSW HEALTH

Portuguese



Safe Sex. No Regrets.



O que é sexo seguro?

Sexo seguro é a relação sexual usando-se preservativos (camisinha) e lubrificantes a base de água, assim como também uma série de outras coisas que você pode fazer para reduzir o risco de adquirir ou transmitir Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) ou o vírus HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana).

Sexo seguro pode:

- Prevenir HIV;
- Prevenir gravidez;
- Ajudar a prevenir DSTs.

O modo mais comum de se passar DSTs e HIV é através do sexo vaginal ou anal sem o uso de um preservativo (camisinha).

Como são transmitidas as DSTs e o HIV?

- As DSTs e o vírus HIV são transmitidos durante sexo vaginal ou anal quando o sangue, sêmen ou secreção vaginal de uma pessoa infectada entra na corrente sanguínea de uma outra pessoa.
- As DSTs também podem ser transmitidas pelo contato genital pele-a-pele.
- Em relação ao vírus HIV, o sexo oral é relativamente seguro porém, DSTs como a gonorréia, herpes e sífilis podem ser transmitidas através do sexo oral.

Lembre-se que você pode ter uma DST e não apresentar nenhum sintoma, mas ainda passar para outras pessoas.

O uso de preservativos (camisinhas) e lubrificantes a base de água durante o sexo pode ajudá-lo a prevenir a contrair DSTs e HIV.



Outros modos de se evitar adquirir DSTs e HIV incluem:

- Abstinência sexual; ou
- Relações sexuais somente com um(a) parceiro(a) (e que este parceiro(a) concorde de ter relações sexuais somente com você). É necessário também que ambos os parceiros façam exames de saúde sexual (incluindo um teste de HIV) no início do relacionamento para garantir que nenhum dos parceiros já tenha DSTs ou HIV.

Lembre, se você for uma pessoa sexualmente ativa:

- sempre use preservativos (camisinhas) e lubrificantes a base de água
- consulte o seu médico ou clínica de saúde sexual sobre a vacinação contra a hepatite A & B.
- Faça regularmente exames de saúde sexual com seu próprio médico ou em clínicas especializadas em saúde sexual.

Por quê sexo seguro?

Porque sexo seguro, é a melhor maneira de uma pessoa se proteger e também proteger aos seus (suas) parceiros (as) de contraírem DSTs, incluindo o vírus HIV.

Existem várias razões pelas quais pessoas sexualmente ativas devam praticar sexo seguro, incluindo:

- Não se é possível afirmar se uma pessoa é portadora de uma DST baseando-se apenas na sua aparência, vestimenta, comportamento ou com quem ele(a) tenha relações sexuais.
- Quem pratica sexo seguro tem menos razões para se preocupar com a sua saúde sexual.
- Pensar “isto não acontecerá comigo” não protege ninguém contra DSTs ou HIV.
- Algumas DSTs são muito comuns e usando-se preservativo (camisinha) reduz-se o risco de infecção.
- Em muitos casos pessoas com o HIV ou DSTs nem sempre sabem que estão infectadas.
- Preservativos (camisinhas) e lubrificantes a base de água previnem a transmissão do HIV.
- Sexo seguro também dará proteção contra gravidez não desejadas.
- DSTs e HIV já existem em todos os países e culturas, o que significa que podem afetar a qualquer um.

Como eu devo negociar sexo seguro?

Existem várias medidas que você pode adotar para manter a sua decisão de praticar sexo seguro. Por exemplo, Saiba como usar um preservativo (camisinha) e mantenha sempre um estoque disponível, incluindo quando você viajar para o exterior. Importante: mantenha firme e claras as razões pelas quais você quer usar um preservativo (camisinha).

Onde conseguir ajuda

- Médicos na sua localidade são listados no Catalago Telefônico (Páginas Amarelas) sob ‘medical practioners’.
- Clínicas de Saúde Sexual – ‘Sexual Health Clinics’ estão presentes em todo o estado de NSW e estão listadas sob “s” no Catalago Telefônico (Páginas Brancas). Você pode fazer o teste de HIV ou teste para outras DSTs sem o cartão Medicare. Você também pode requisitar a presença de um intérprete da área de saúde nas suas visitas médicas.

