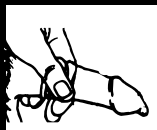
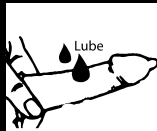
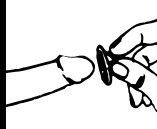
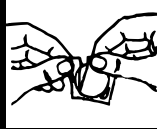


Como usar un condon

- Chequee la fecha de vencimiento y asegúrese que la etiqueta diga que cumple con los standards o normas de seguridad Australianos
- Mantenga los condones en un lugar fresco. No es una buena idea dejarlos en el automovil. Si lleva condones en su billetera, asegúrese de reemplazarlos regularmente
- Los condones vienen en distintas medidas. Encuentre un condón del tamaño y la marca que le resulten cómodos
- Saque el condón del paquete pero asegúrese de no rasgarlo. No lo desenrolle hasta que esté en el pene
- El pene debe estar erecto antes de desenrollar el condón. Asegúrese que el condón está colocado de manera correcta (lo sabrá si puede desenrollarse fácilmente). Apriete la punta del condón para sacar el aire y hacer espacio para el semen. Desenrolle el condón hasta la base del pene. Si el pene no ha sido circuncidado, retraiga el prepucio
- Aplique lubricante a base de agua sobre el condón para aumentar el placer y reducir el riesgo de que el condón se rompa. Los productos a base de aceite pueden debilitar el condón y hacer que se rompa fácilmente
- Cuando saque el pene, asegúrese de que este todavía erecto y sostenga el condón para que no se salga
- Tire el condón en el recipiente de la basura.
- No use el mismo condón más de una vez.
- No utilice más de un condón a la vez para mayor protección. Pueden romperse más fácilmente debido a la fricción.



Para la gente que tiene alergia al latex hay condones especiales hechos con otros materiales

Si durante el acto sexual usted cree que el condón se rompió, saque el pene inmediatamente y reemplace el condón.

¿Donde puedo obtener condones y lubricantes?

Los condones y lubricantes pueden obtenerse en cualquier farmacia, en muchos supermercados, almacenes (convenience stores) y máquinas expendedoras en los baños de los pubs y clubes.

Para mayor información puede contactar:

La Línea de Información de Salud Sexual (Sexual Health Infoline): 1800 541 624 (llamada gratis)
TTY (teléfono para sordos): 02 9221 6515

Línea de Salud de FPA (FPA Healthline, anteriormente conocida como Asociación de Planeamiento Familiar o Family Planning Association): 1300 65 88 86
TTY (teléfono para sordos): 02 9916 8360

El Consejo del SIDA del estado de Nueva Gales del Sur (ACON - AIDS Council of New South Wales): 1800 063 060 (llamada gratis)

Intérpretes telefónicos

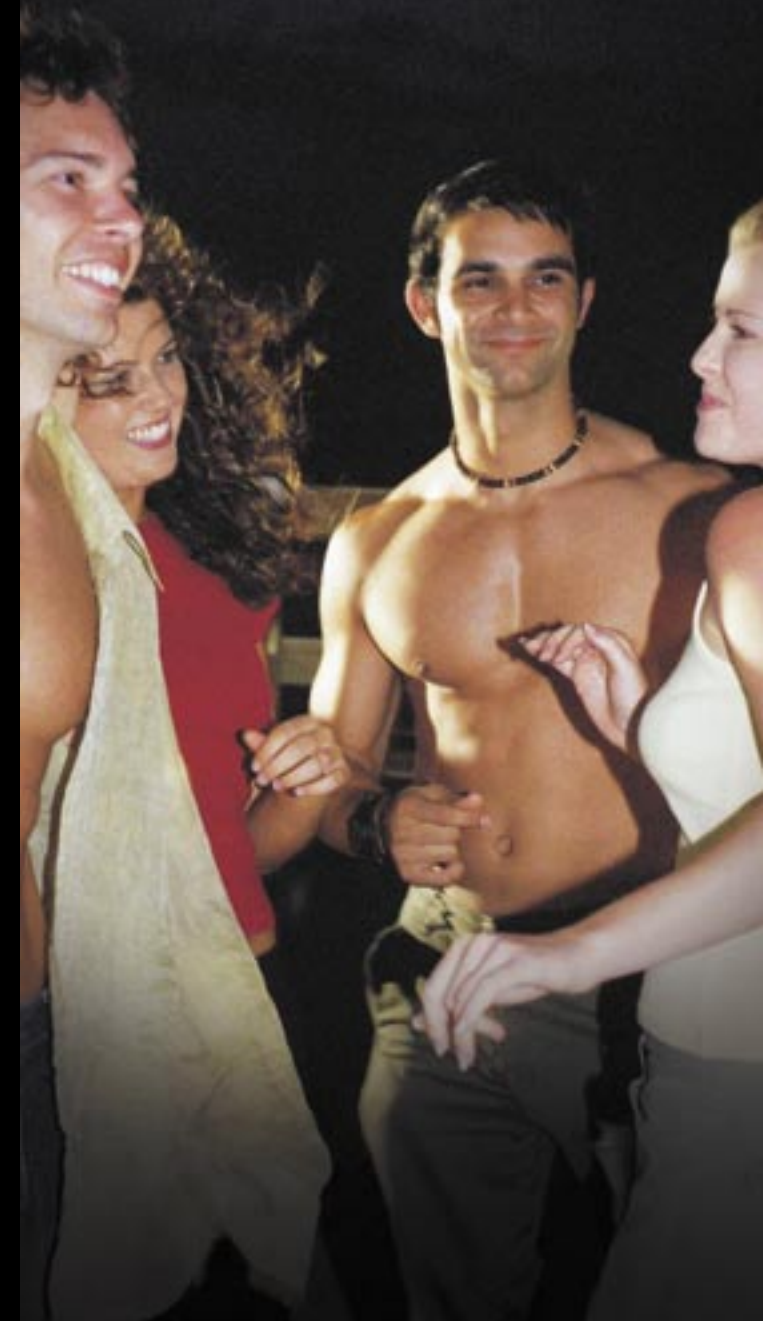
Si prefiere utilizar un intérprete para comunicarse con estos servicios llame al 131 450 (por el costo de una llamada local)

O vaya al www.health.nsw.gov.au/sexualhealth (un sitio web con mas información respecto a Enfermedades de Transmisión Sexual, incluyendo información en relación a sexo seguro en otros idiomas)

Safe Sex. No Regrets.

NSW HEALTH

Spanish



Safe Sex. No Regrets.



¿Qué es sexo seguro?

Sexo seguro significa tener relaciones sexuales usando condones y lubricante a base de agua, así como otras cosas que se pueden hacer durante la relación sexual para reducir el riesgo de contagio de las Enfermedades de Transmisión Sexual incluyendo el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana).

Teniendo relaciones sexuales con protección (sexo seguro) usted puede:

- Prevenir el VIH
- Prevenir embarazos
- Prevenir la transmisión de Enfermedades de Transmisión Sexual

La forma más común en que el VIH y las Enfermedades de Transmisión Sexual son transmitidas es a través del sexo vaginal o anal sin condón.

¿Como se transmiten el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual?

- El VIH y otras Enfermedades de Transmisión Sexual se transmiten durante el sexo vaginal o anal cuando la sangre, el semen o los fluidos vaginales de una persona infectada entran en el sistema sanguíneo de otra persona.
- Algunas Enfermedades de Transmisión Sexual también pueden transmitirse a través del contacto de la piel de los genitales.
- El sexo oral es relativamente seguro para el VIH pero ciertas Enfermedades de Transmisión Sexual como la gonorrea, el herpes y la sífilis pueden transmitirse a través del sexo oral.

Recuerde: usted puede tener una Enfermedad de Transmisión Sexual y no desarrollar ningún síntoma y aún así transmitírsela a otras personas.

Usar condones y lubricante a base de agua durante las actividades sexuales puede ayudarle a prevenir el VIH y otras Enfermedades de Transmisión Sexual.



Otras maneras de prevenir el VIH y otras Enfermedades de Transmisión Sexual son:

- No tener relaciones sexuales (abstinencia)
- Tener relaciones sexuales con una sola persona (y que su pareja solo tenga relaciones sexuales con usted) y hacerse un chequeo de la salud sexual de ambos al principio de la relación, incluyendo una prueba del VIH, para asegurarse que ninguno de los dos tiene el VIH u otra Enfermedad de Transmisión Sexual

Recuerde, si tiene relaciones sexuales:

- Siempre use condones y lubricante a base de agua
- Discuta con su médico o clínica de salud sexual la posibilidad de vacunarse contra la Hepatitis B y posiblemente la Hepatitis A, dependiendo de sus prácticas sexuales
- Hágase chequeos regulares de salud sexual a través de su doctor o clínica de salud sexual

¿Por qué tener sexo seguro?

Sexo seguro es la mejor manera de protegerse y proteger sus parejas sexuales de las Enfermedades de Transmisión Sexual incluyendo el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)

Hay muy buenas razones por las cuales la gente que tiene relaciones sexuales debe practicar sexo seguro:

- No se puede saber si alguien tiene una Enfermedad de Transmisión Sexual basado en como la persona luce, como se viste, como se comporta o con quien hayan tenido relaciones sexuales en el pasado
- Practicar sexo seguro le dará la tranquilidad de saber que está protegido/a contra las Enfermedades de Transmisión Sexual
- Pensar: "a mí no me va a pasar" no le provee ninguna protección
- Algunas Enfermedades de Transmisión Sexual son muy comunes y usando condones se puede reducir el riesgo de infección
- Mucha gente que tiene VIH u otras Enfermedades de Transmisión Sexual no saben que están infectadas
- Condones y lubricantes a base de agua previenen la transmisión del VIH
- El Sexo seguro protege contra embarazos no deseados
- Las Enfermedades de Transmisión Sexual y el VIH existen en todas los países y culturas y pueden afectar a cualquier persona.

¿Como negociar sexo seguro?

Si usted quiere practicar sexo seguro hay algunas cosas que puede hacer para ayudarlo/a a mantenerse firme en su decisión. Aprenda la manera adecuada de usar condones y asegúrese de tener siempre una cantidad disponible, inclusive cuando viaje el exterior. Sea claro/a y firme al explicar las razones por las cuales usted quiere usar condones.

Donde encontrar ayuda

- En las páginas amarillas encontrará los médicos de su zona en la sección llamada "Medical Practitioners"
- Hay clínicas de salud sexual en todo el estado de Nueva Gales del Sur y las puede encontrar en la "S" en el directorio telefónico (páginas blancas). No es necesario tener una tarjeta Medicare para poder acceder los exámenes del VIH y las Enfermedades de Transmisión Sexual. Si lo necesita puede solicitar un intérprete de salud en sus citas

