

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana que puede llegar a provocar el sida) se transmite a través de las relaciones sexuales sin protección.

### PRÁCTICAS CON RIESGO MUY ALTO

#### Penetración anal sin preservativo:

Es la práctica de mayor riesgo para el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Se puede infectar tanto la persona que penetra como a la que se penetra.

#### Penetración vaginal sin preservativo:

Es una práctica de gran riesgo para contraer el VIH. Se puede infectar tanto la persona que penetra como a la que se penetra.



**Sexo seguro**

### PRÁCTICAS CON RIESGO POSIBLE

#### Felación/Cunnilingus:

En el sexo oral el riesgo es para la persona cuya boca se pone en contacto con el semen o flujo vaginal de su pareja sexual.

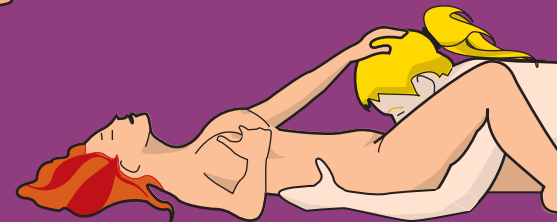
Para eliminar el riesgo utiliza siempre protección (preservativo o film de plástico).

En todas estas prácticas el riesgo para el VIH aumenta si se padece alguna infección de transmisión sexual.

### PRÁCTICAS SIN RIESGO

Masturbación, caricias, besos íntimos, masajes, etc.

La única protección eficaz es **USAR SIEMPRE Y CORRECTAMENTE UN PRESERVATIVO.**

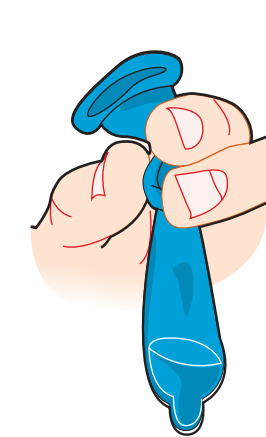
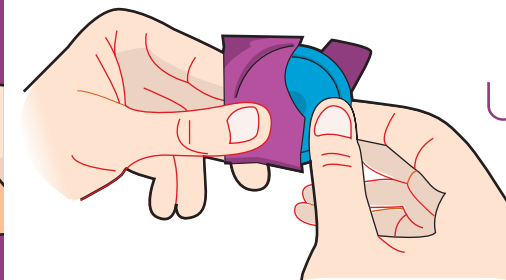


1. Utiliza condones de calidad.

2. Maneja el condón con cuidado para no dañarlo (rasgarlo con las uñas, dientes, anillos, etc.).

3. Coloca el preservativo antes de cualquier contacto genital.

4. Aprieta el extremo cerrado del condón para expulsar el aire y colócalo sobre el pene erecto, dejando un espacio libre en la punta para que se deposite el semen. Desenrolla el condón con cuidado cubriendo totalmente el pene.



5. Usa el preservativo durante toda la penetración. Tras la eyaculación retira el pene lentamente antes de que haya desaparecido la erección, sujetando el condón por su base para asegurar que no haya salida de semen.

6. Quítate el condón, hazle un nudo y tíralo a la basura, nunca al WC.

Usa lubricantes acuosos, ya que los aceites pueden dañar el preservativo.

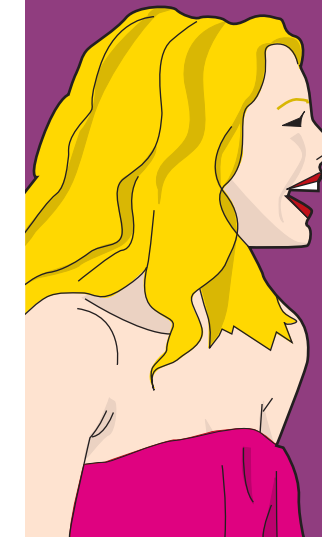
Usa un preservativo nuevo cada vez que realices una penetración.

Nunca uses un condón encima de otro, esto puede hacer que se rompan.

## Uso correcto del condón

## test del VIH

¡SABER PARA PROTEGERSE MEJOR!



¿Os habéis hecho ya la prueba del VIH? Deberíais...

El test del VIH es anónimo y confidencial.

¡Sólo tú conocerás el resultado!



Si nos has usado preservativo en las relaciones sexuales con personas cuyo estado de salud desconoces, hacerte la prueba tiene sus ventajas.

Si estas infectado o infectada puedes acceder a tratamientos que harán que vivas más y mejor. Además, utilizando las medidas preventivas evitarás la transmisión del virus a otras personas.

En cualquier caso, utiliza siempre el preservativo en tus relaciones sexuales.

### INFORMACIÓN DEL SIDA E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL:

943 00 64 64

[www.osakidetza.euskadi.net/sida](http://www.osakidetza.euskadi.net/sida)



seguruagoa



Osakidetza

INFORMAZIOA:  
943 00 64 64

[www.osakidetza.euskadi.net/sida](http://www.osakidetza.euskadi.net/sida)

GIBa (hiesa eragin dezaken Giza Inmunoeskasiaren Birusa) babesik gabeko sexu harremanen bitartez kutsa daiteke.

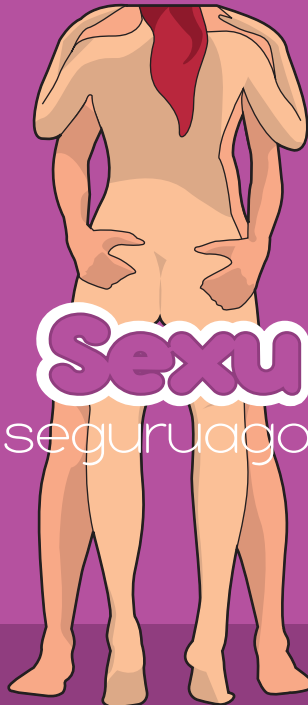
### OSO ARRISKU HANDIKO PRAKTIKAK

Penetrazio anala kondoirik gabe:

GIBari eta sexu transmisiozko beste infekzioei (STIei) begira, arriskurik handieneko praktika da. Bai penetrazioa burutzen duena eta bai penetrazioa jasotzen duena kutsa daitezke.

Penetrazio baginala preserbatiborik gabe:

GIB birusa bereganatzeko arrisku handiko praktika da. Bai penetrazioa burutzen duena eta bai penetrazioa jasotzen duena kutsa daitezke.



**Sexu**  
seguruagoa

### BALIZKO ARRISKUDUN PRAKTIKAK

Aho-genitalen bidezko harremanak (Fellatio/Cunnilingus):

Sexu oralaren kasuan, arriskua duena da sexu-bikotekidearen semen edo fluxu baginalarekin ahoa kontaktuan ipintzen duena.

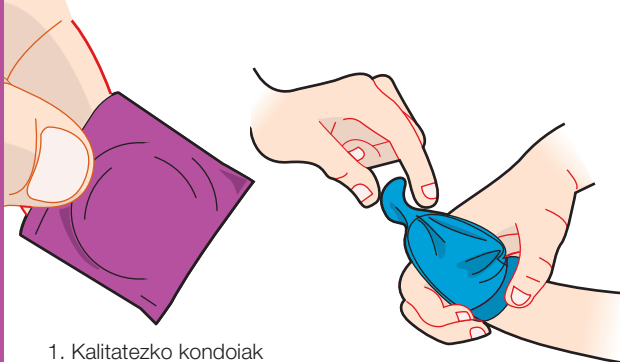
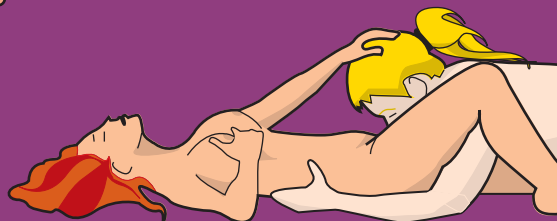
Erabil ezazu arriskua ezabatzeko babesia (kondoia edo plastikozko film bat).

Praktika horietan guztietan, GIBarekiko arriskua handiagotu egiten da baldin eta sexu-transmisiozko infekzioen bat (sifilis, gonokozia..) edukiz gero.

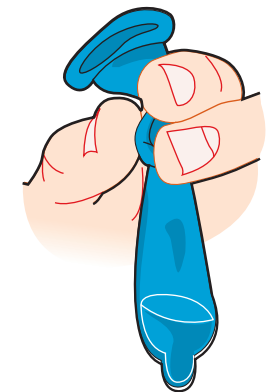
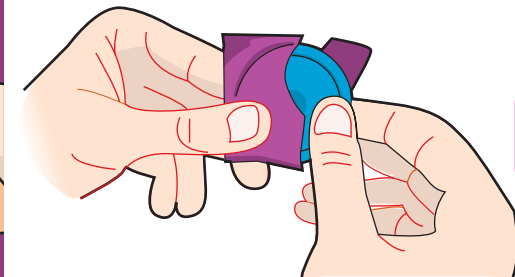
### ARRISKURIK GABEKO PRAKTIKAK

Masturbazioa, laztanak, musu intimoak, masajeak, eta abar

Babes eraginkor bakarra  
**PRESERBATIBOIA BETI ETA ZUZEN ERABILTZEA DA.**



1. Kalitatezko kondoia erabili.
2. Kondoia kontu handiz erabili ez hondatzeko (azazkal, hortz, eraztun eta abarrekin urra daiteke eta).
3. Edozein kontaktu genital izan aurretik jarri preserbatiboa.



4. Kondoia muturra estutu, airea kanporatzeko, eta zakilean ipini, tente dagoela, muturrean tartetxo bat libre utziz, bertan hazia pilatzeko.
5. Penetrazio osoan zehar erabili preserbatiboa. Isuri ondoren, zakila astiro atera oraindik tente dagoela, behealdetik eutsita, hazirik aterako ez dela ziurtatzeko.
6. Kondoia kenduta, korapilo bat egin eta

zaborrera bota, ez komunera.

Ura duten lubrifikatzaileak erabili, olioia dutenek preserbatiboa honda dezakete eta.

Penetrazio bakoitzean preserbatiboa berria erabili.

Ez erabili inoiz kondoi bat beste baten gainean, horrela askoz errazago apurten baitira.

**kondoiaren**  
erabilera egokia

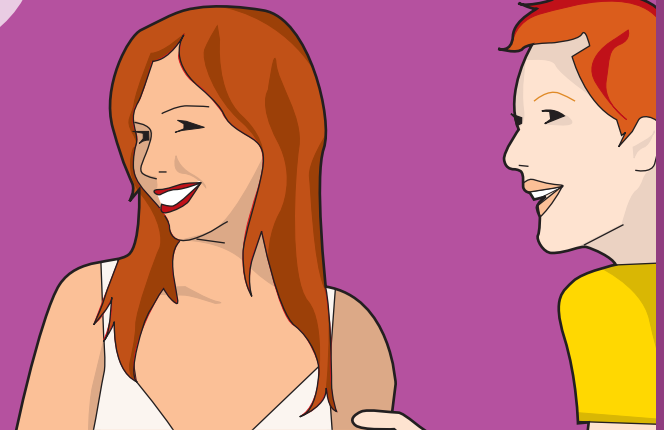
## GIBaren testa

HOBETO BABESTEKO, JAKIN BEHAR DA!



GIBaren proba egin al duzue?  
Egin beharko zenukete...

GIBaren testa anonimoa eta konfidentziala da.  
Emitza zeuk bakarrik jakingo duzu.



Preserbatiborik gabeko sexu-harremanak izan eta bikotekidearen osasun-egoera nolakoa den ez badakizu ondo, proba egiteak abantailak ditu.

Kutsaturik bazaude, tratamenduak eskura ditzakezu eta horrela luzaroago eta hobeto bizi. Gainera, hartu beharreko prebentzio neurriak hartuz, besteei birusa kutsatzea ebitatuko duzu.

Dena den, erabili beti preserbatiboa zure sexu-harremanetan.

HIESA ETA SEXU TRANSMISIOZKO INFEKZIOEN INFORMAZIOA:  
943 00 64 64  
[www.osakidetza.euskadi.net/sida](http://www.osakidetza.euskadi.net/sida)



**Sexo**  
seguro



Osakidetza

INFORMACIÓN:  
943 00 64 64  
[www.osakidetza.euskadi.net/sida](http://www.osakidetza.euskadi.net/sida)

Abril 2014