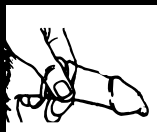
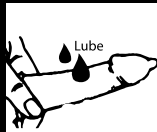
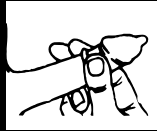
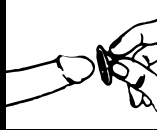
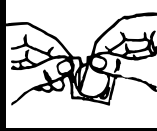


Cara memakai kondom

- Cek tanggal kedaluwarsanya dan lihat labelnya apakah memenuhi standar Australia.
- Simpan kondom ditempat sejuk. Jangan ditaruh dimobil. Jika anda menyimpannya didompet jangan lupa menggantinya secara tetap.
- Kondom dibuat dengan ukuran yang berbeda. Carilah macam dan ukuran kondom yang nyaman buat anda.
- Buka kondom dari pakatnya secara hati-hati supaya tidak robek. Jangan menggulung kondom ke bawah jika belum terpasang diujung penis.
- Sebelum menggulung kondom ke bawah, penis harus ereksi. Kondom harus menghadap keatas. Tekan ujung kondom untuk mengeluarkan udara kemudian baru digulung ke bawah sampai ke pangkal penis. Jika tidak disunat, dibuka kulit khatan/kulupnya.
- Olesi pelicin berbahan dasar air diluar kondom untuk meningkatkan kenikmatan dan megurangi resiko kondom robek. Produk berbahan dasar minyak akan memperlemah kondom dan mudah robek.
- Sewaktu mencabut., penis harus dalam keadaan ereksi, pegang kondomnya supaya tidak tumpah.
- Buang kondom ditempat sampah.
- Kondom hanya dipakai sekali.
- Jangan memakai dua kondom secara bersamaan – akan mudah robek karena gesekan.



Tersedia kondom tanpa latex untuk orang yang alergi pada latex.

Jika anda merasa kondom robek sewaktu berhubungan sex, cabut kondom secepatnya, gantilah dengan kondom baru.

Dimana kondom dan pelicin bisa dibeli?

Kondom dan pelicin bisa dibeli di apotek, di supermarket, toko serba ada dan kotak mesin kondom di toilet (pub dan club).

Informasi selanjutnya silahkan menghubungi:

Sexual Health Infoline: 1800 451 624 (free call)

TTY: 02 9221 651

FPA Healthline: 1300 65 88 86

TTY: 02 9916 8360

ACON (AIDS Council of NSW): 1800 063 060 (free call)

Penterjemah melalui telepon

Jika anda memilih untuk memakai pelayanan diatas melalui telepon penterjemah, nomornya: 131 450 dengan ongkos local.

Atau di website www.health.nsw.gov.au/sexualhealth (banyak informasi di website mengenai PMS juga informasi mengenai sex yang aman di berbagai bahasa)

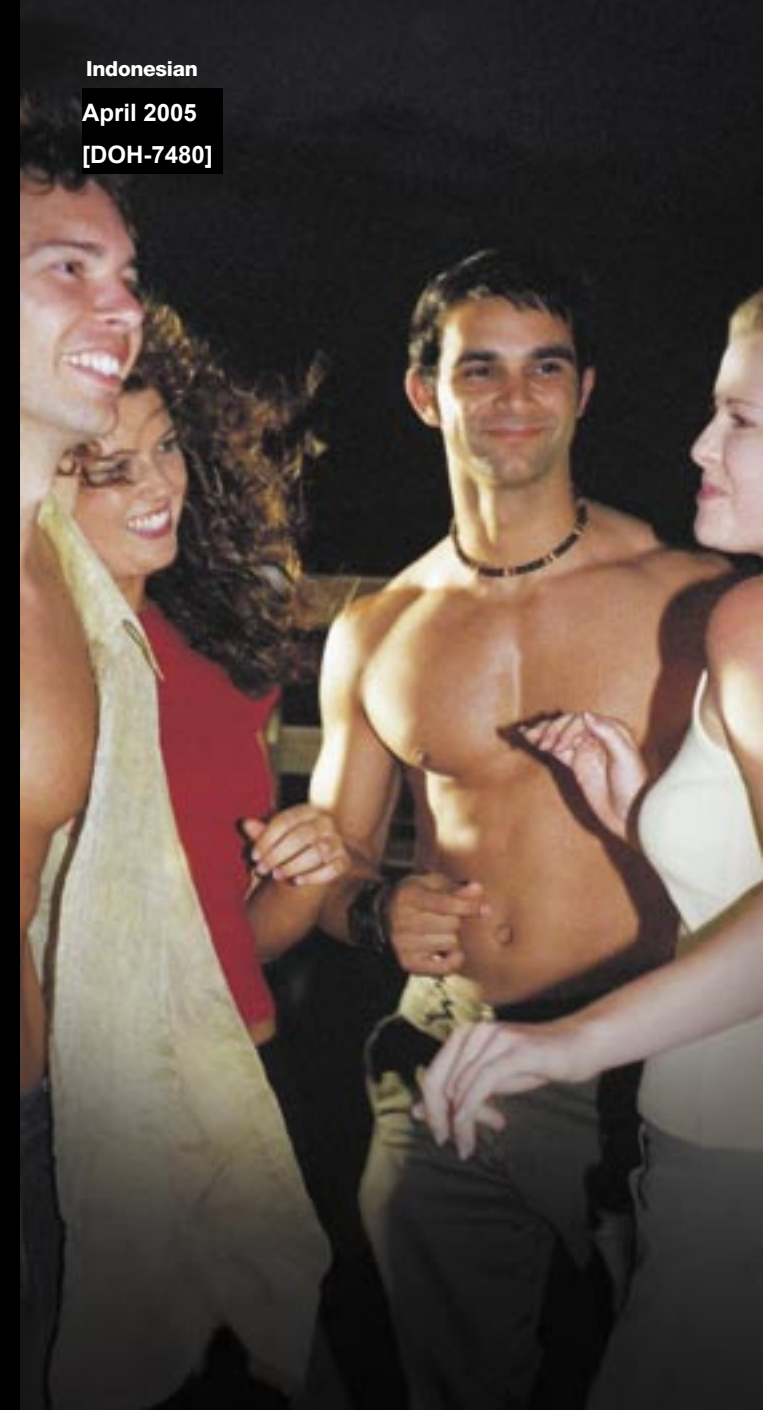
Safe Sex. No Regrets.

NSW HEALTH

Indonesian

April 2005

[DOH-7480]



Safe Sex. No Regrets.



Apa sex aman itu?

Sex aman adalah pemakaian kondom dan pelicin berbahan dasar air, juga berbagai cara lain yang bisa anda lakukan selama berhubungan sex untuk mengurangi resiko tertular atau menularkan STIs (Sexual Transmitted Infection) Penyakit Menular Seksual (PMS) atau HIV (Human Immunodeficiency Virus) virus yang menyerang daya tahan tubuh manusia.

Sex aman bisa:

- mencegah HIV
- mencegah kehamilan
- membantu mencegah PMS

PMS dan HIV pada umumnya menular melalui hubungan sex yaitu melalui vagina atau anus tanpa kondom.

Bagaimana PMS dan HIV bisa ditularkan?

- PMS dan HIV ditularkan disaat berhubungan sex melalui vagina atau anus, melalui darah, sperma atau cairan vagina dari orang yang terinfeksi masuk ke pembuluh darah orang lain.
- PMS bisa juga ditularkan dari kulit kelamin ke kulit kelamin.
- Sex oral relatif aman untuk HIV, bagaimanapun juga IMS seperti gonorrhea, herpes dan syphilis bisa ditularkan melalui sex oral.

Ingatlah bahwa anda bisa terjangkit PMS tanpa menunjukkan gejala, tetapi masih bisa menularkannya ke orang lain.

Menggunakan kondom dan pelicin berbahan dasar air selama berhubungan sex akan mencegah menularnya PMS dan HIV.



Cara lain untuk mencegah penularan PMS dan HIV :

- Tidak berhubungan sex atau
- Berhubungan sex dengan satu pasangan saja (dan pasangan anda hanya berhubungan sex dengan anda) dan anda berdua menjalankan cek-up kesehatan seksual termasuk HIV test diawal pertemuan untuk memastikan bahwa anda berdua tidak terjangkit HIV atau PMS.

Ingatlah jika anda berhubungan sex:

- Selalu memakai kondom dan pelicin berbahan dasar air
- Bicarakan vaksinasi hepatitis B dengan dokter anda atau klinik kesehatan seksual, dan mungkin hepatitis A (tergantung dari kegiatan seksual anda)
- Melakukan cek-up kesehatan seksual secara teratur dengan dokter setempat atau klinik kesehatan seksual

Mengapa melakukan sex yang aman?

Sex aman adalah jalan yang terbaik untuk melindungi anda dan pasangan anda dari PMS termasuk HIV

Ada baiknya orang yang aktif berhubungan sex melakukan sex secara aman seperti yang tertulis dibawah ini:

- Anda tidak bisa mengetahui bahwa seseorang terjangkit PMS dari penampilannya, cara berpakaian, perilaku atau dengan siapa mereka berhubungan sex.
- Melakukan sex secara aman memberikan ketenangan buat anda.
- Berpikir 'bahwa ini tidak akan terjadi pada saya' tidak memberikan perlindungan.
- Beberapa macam PMS cukup tersebar di masyarakat dan memakai kondom akan mengurangi resiko terkena infeksi.
- Seseorang yang terjangkit HIV atau PMS sering tidak mengetahui bahwa mereka terinfeksi.
- Kondom dan pelicin berbahan dasar air akan mencegah penularan HIV.
- Sex aman akan melindungi anda dari kehamilan yang tidak disengaja.
- PMS dan HIV telah ada di semua negara dan budaya dan mempengaruhi setiap orang.

Bagaimana caranya bernegosiasi sex aman?

Jika anda ingin menjalankan sex yang aman, ada beberapa cara yang bisa anda lakukan supaya anda tetap pada keputusan anda. Tahu cara pemakaian kondom dan memastikan mempunyai persediaan kondom., termasuk jika anda bepergian keluar negeri. Ingatlah untuk mengatakan lebih jelas mengapa anda bermaksud untuk memakai kondom.

Dimana bisa mendapatkan bantuan

- Dokter local terdaftar di buku telpon Yellow Pages dihalaman medical practitioners.
- Klinik kesehatan seksual berlokasi diseluruh NSW dibawah huruf "s" dibuka White Pages. Anda bisa menjalankan tes untuk HIV dan PMS lainnya tanpa kartu medicare. Anda bisa mendapatkan bantuan penterjemah pada saat pertemuan

