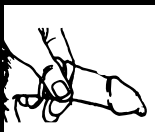
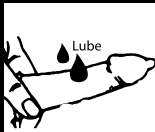
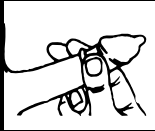
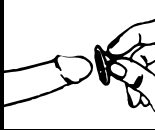
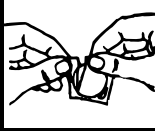


## Како да употребувате кондом

- Проверете го рокот на траење и осигурете се дека на етикетата пишува дека кондомот ги задоволува австралиските стандарди.
- Чувајте ги кондомите на ладно место. Не е препорачливо да чувате кондоми во автомобилот. Ако чувате кондоми во вашиот паричник, не заборавајте редовно да ги менувате.
- Кондомите ги има во различна големина. Најдете марка и големина на кондоми кои се удобни за вас.
- Извадете го кондомот од кесичето, но внимавајте да не го скинете кондомот. Не го одмотувајте кондомот се додека не го ставите на penisот.
- За да го ставите кондомот, осигурете се penisот да биде во ерекција. Осигурете се кондомот да биде со правилната страна на надвор. Стиснете го резервоарот на кондомот за да го потиснете воздухот и после тоа, одмотајте го до основата на penisот. Ако penisот е необрежан, повлечете ја кожичката од penisот.
- На надворешната страна од penisот ставете средство за подмачкување базирано на вода за да го зголемите задоволството и да го намалите ризикот кондомот да се скине. Производите кои се базирани на масло ќе го ослабат кондомот и предизвикуваат кинење.
- Кога се повлекувате, осигурете се penisот се уште да биде во ерекција и држете го кондомот за да не испадне.
- Фрлете го кондомот во кантата за ѓубре.
- Користете го кондомот само еднаш.
- Не ставајте два кондоми за јачина – тие можат да се скинат полесно заради триењето.



Лицата кои се алергични на латекс можат да најдат кондоми кои не се направени од латекс.

Ако мислите дека кондомот се скинал во текот на сексуалниот однос, веднаш извадете го penisот и заменете го кондомот.

## Каде можам да најдам кондоми и средства за подмачкување?

Кондоми и средства за подмачкување можат да се најдат во аптеките, во многу супермаркети, драгстори и автомати во клозетите во пабовите и клубовите.

### За повеќе информации, телефонирајте на:

Sexual Health Infoline (Информативна линија за полово здравје):  
1800 451 624 (повикот е бесплатен)  
TTY: 02 9221 6515

FPA Healthline (Информативна линија за здравство при FPA):  
1300 65 88 86  
TTY: 02 9916 8360

ACON (AIDS Council of NSW – Совет на Нов Јужен Велс за СИДА):  
1800 063 060 (повикот е бесплатен)

Преведување преку телефон

Ако претпочитате да зборувате со овие служби користејќи преведувач преку телефон, јавете се на 131 450 (по цена на локален телефонски повик).

Или одете на <http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth> (Интернет страни со повеќе информации за ППБте, на кои се вклучени и информации за безбеден секс на јазиците кои се користат во заедницата).

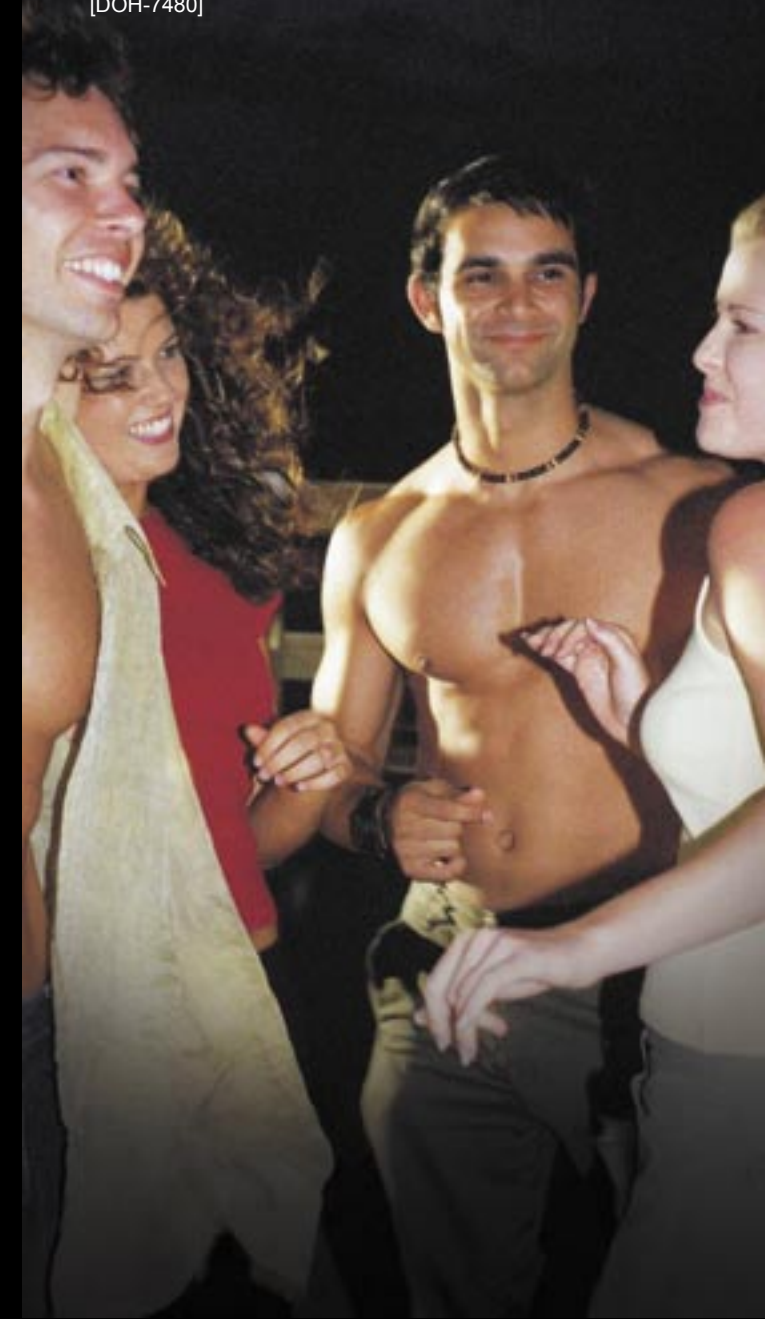
**Safe Sex. No Regrets.**



NSW  
GOVERNMENT

Health

Macedonian  
[DOH-7480]



**Safe Sex. No Regrets.**



## Што е безбеден секс?

Да се практикува безбеден секс значи да се користат кондоми (презервативи) и средства за подмачкување кои се базирани на вода, како и многу други работи кои можете да ги правите во текот на сексуалните односи кои ќе ви помогнат да го намалите ризикот да добиете или пренесете ППБ (полово преносливи болести) или ХИВ-вирусот (Хуман имунодефициентен вирус).

### Безбедниот секс може да помогне:

- да се спречи добивање/пренесување на ХИВ-вирусот;
- да се спречи бременост;
- да се спречи добивање/пренесување на ППБ.

**Највообичаениот начин на пренесување на ППБ и ХИВ-вирусот е преку вагинален или анален секс при кој не се користи кондом.**

## Како се пренесуваат ППБ и ХИВ-вирусот?

- ППБте и ХИВ-вирусот се пренесуваат во текот на вагинален или анален секс кога крвта, спермата или вагиналните течности на заразеното лице влегуваат во крвотокот на друго лице.
- ППБте може исто така да се пренесат преку директен контакт (кожа на кожа) меѓу половите органи.
- Оралниот секс е релативно безбеден во однос на ХИВ-вирусот, меѓутоа, ППБте како што се гонореата, гениталниот херпес и сифилисот може да се пренесат со орален секс.

**Запамтете дека може да имате ППБ и да не покажувате никакви симптоми, и се уште да ја пренесете на други лица.**

Користењето кондоми и средства за подмачкување базирани на вода при сексуални односи може да ви помогне да спречите да се заразите со ППБ и ХИВ-вирусот.



**Други начини преку кои може да се спречи заразувањето со ППБ и ХИВ-вирусот се:**

- да немате сексуални односи; или
- да имате сексуални односи само со еден партнер (и вашиот партнер да има сексуални односи само со вас) и двајцата да одите на преглед, вклучувајќи тестирање за ХИВ-вирусот во почетокот на врската за да се осигурате дека ниту еден од вас не е заразен со ХИВ-вирусот или со некоја ППБ.

**Запамтете, ако практикувате сексуални односи:**

- секогаш користете кондом и средство за подмачкување базирано на вода
- дискутирајте со вашиот доктор или во клиниката за полово здравје за вакцина против хепатитис Б и по можност против хепатитис А, во зависност од начинот на кој практикувате секс
- одете на редовни прегледи за полово здравје кај вашиот локален доктор или во клиниката за полово здравје.

## Зошто да практикувате безбеден секс?

Безбедниот секс претставува најдобар начин на кој вие и вашиот партнер можете да се заштитите од ППБте, вклучувајќи го и ХИВ-вирусот.

**Постојат многу добри причини зошто луѓето кои се сексуално активни треба да практикуваат безбеден секс, вклучувајќи ги следните:**

- Не можете да кажете дали некој има ППБ врз основа на тоа како изгледа, како се облекува, како се однесува или со кого имал/а сексуални односи.
- Ако практикувате безбеден секс, ќе бидете спокојни.
- Нема да бидете заштитени ако мислите дека 'тоа нема мене да ми се случи'.
- Некои од ППБте се прилично вообичаени и ако користите кондом ќе ја намалите опасноста од инфекција.
- Луѓето со ХИВ-вирусот или ППБ често не знаат дека се заразени.
- Кондомите и средствата за подмачкување базирани на вода го спречуваат пренесувањето на ХИВ-вирусот.
- Безбедниот секс ве заштитува од непланирана бременост.
- ППБте и ХИВ-вирусот ги има во сите земји и култури и секој може да ги добие.

## Како да обезбедам да практикувам безбеден секс?

Ако сакате да практикувате безбеден секс, постојат повеќе работи кои можете да ги направите за да се осигурате да се придржувате до таа одлука. Научете како да користите кондом и осигурете се секогаш да имате на располагање резерви на кондоми, вклучувајќи и кога патувате во странство. Запамтете, бидете јасни и одлучни за причините зошто сакате да користите кондом.

**Каде можете да добиете помош**

- Локалните доктори се наведени во телефонскиот именик Yellow Pages (Жолти страници) под категоријата 'medical practitioners' (лекари од општа пракса).
- Клиниките за полово здравје ги има насекаде низ Нов Јужен Велс и тие се наведени во телефонскиот именик White Pages (Бели страници) под "s". Можат да ви направат проверка за ХИВ-вирусот и други ППБ без Medicare картичка. Исто така, можете да побарате на прегледите да присуствува преведувач од здравството.

