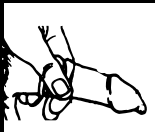
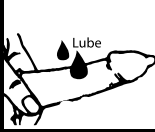
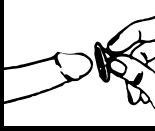
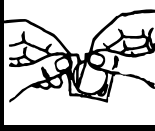


Prezervatif nasıl kullanılır

- Son kullanma tarihini kontrol ediniz ve etikette Avustralya standartlarına uygunluğunun var olduğundan emin olunuz.
- Prezervatifleri soğuk bir yerde muhafaza ediniz. Prezervatifleri araba içinde bırakmak iyi bir fikir değildir. Prezervatifleri cüzdanızda veya çantanızda taşırsanız onları düzenli olarak yenileriyle değiştirmelisiniz.
- Prezervatifler değişik ebatlarda bulunur. Kendiniz için rahat olan bir ölçü ve marka seçiniz.
- Prezervatifi paketinden çıkarınız ancak yırtılmamasına özen gösteriniz. Penis üzerine geçirmeden prezervatifi yuvarlayarak açmayınız.
- Prezervatifi açmak için penisin sertleşmiş olmasına dikkat ediniz. Prezervatifin yukarıya doğru düzgün duruşundan emin olunuz. Prezervatifin meme başı gibi olan uç kısmını içindeki havayı çıkarmak için sıkınız ve sonra prezervatifi penisin dibine doğru yuvarlayınız. Eğer sünnet olunmamışsa penisin başındaki et kısmını geri çekiniz.
- Alınacak zevki artırmak ve prezervatifin yırtılması riskini azaltmak için prezervatifin dışına su esaslı bir kayganlaştırıcı sürünüz. Yağ esaslı ürünler prezervatifi zayıflatır ve yırtılmalara yol açar.
- Geri çekerken penisin hala sert olmasına dikkat ediniz ve kayma olmaması için prezervatifi tutunuz.
- Prezervatifi bir çöp kovasına atınız.
- Bir prezervatifi sadece bir kere kullanınız.
- Sağlam olsun diye iki prezervatifi üst üste takmayınız – sürtünme nedeniyle daha kolay yırtılabilir.



Kauçuk alerjisi olanlar için kauçuk olmayan prezervatifler bulunmaktadır.

Cinsel ilişki anında prezervatifin yırtıldığını hissederseniz hemen çekin ve prezervatifin yenisini takın.

Prezervatif ve kayganlaştırıcıları nereden alabilirim?

Prezervatifler ve kayganlaştırıcılar eczanelerde, pekçok süpermarkette, 'convenience store' denen küçük marketlerde, kulüp ve birahanelerin tuvaletlerindeki makinelerde bulunabilir.

Daha fazla bilgi için şu numaraları arayınız:

Cinsel Sağlık Bilgi Hattı: 1800 451 624 (ücretsiz)
TTY: 02 9221 6515

FPA Sağlık Hattı: 1300 65 88 86
TTY: 02 9916 8360

ACON (NSW AIDS Konseyi): 1800 063 060 (ücretsiz)

Telefonla Tercüme

Bu servislerle bir telefon tercümanı vasıtasıyla görüşmek isterseniz 131 450 numaralı telefonu arayınız (yerel görüşme maliyetine).

Veya şu web siteyi ziyaret ediniz: <http://www.health.nsw.gov.au/sexuahealth> (toplum dillerinde güvenli cinsel ilişki konusunda bilgi içeren ve cinsel enfeksiyonlar hakkında geniş bilgi sunan bir web site).

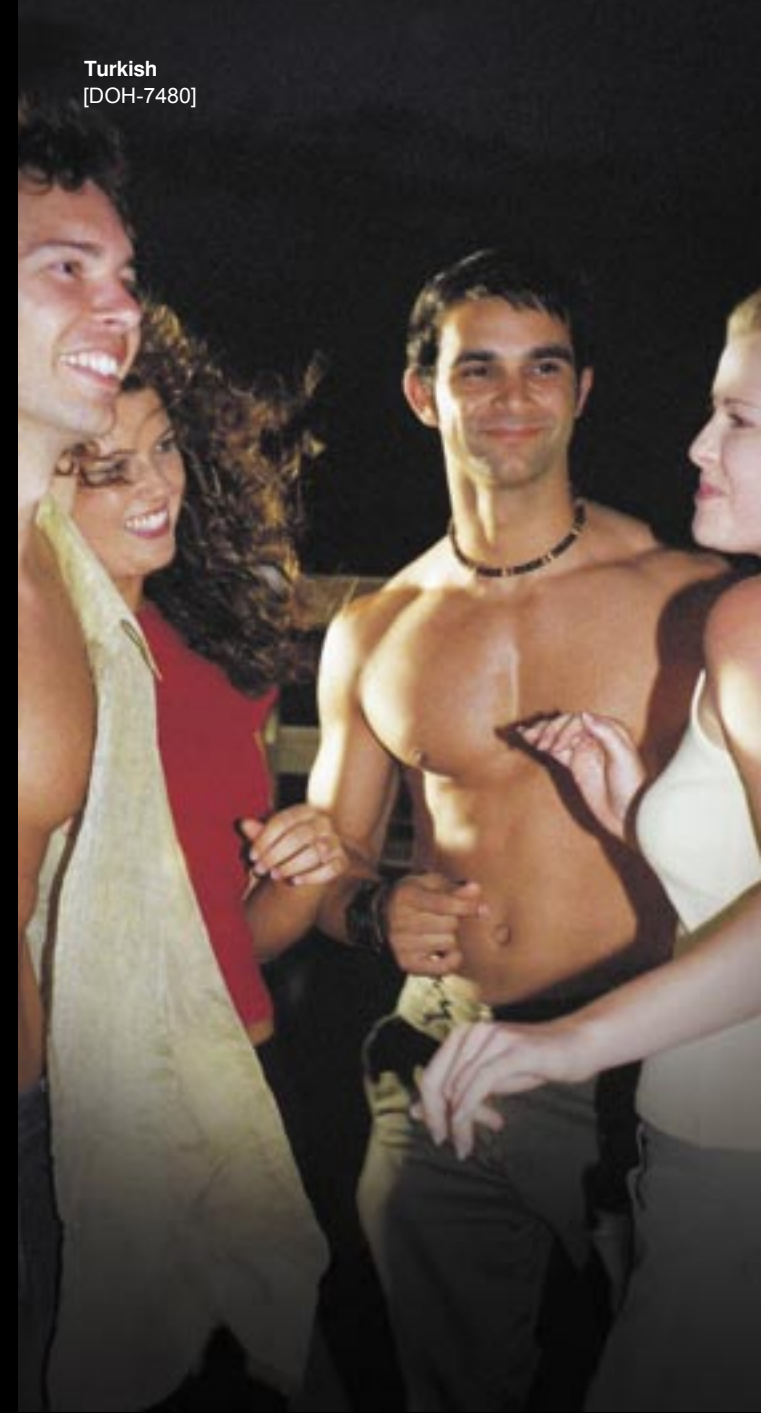
Safe Sex. No Regrets.



NSW
GOVERNMENT

Health

Turkish
[DOH-7480]



Safe Sex. No Regrets.

Güvenli cinsel ilişki nedir?

Güvenli cinsel ilişki, HIV (İnsan Bağışıklık Eksikliği Virüsü) veya STİs (cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları) yakalama veya başkasına geçirme riskini azaltmak için cinsel ilişki anında yapabileceğiniz bir takım şeylerin yanısıra prezervatif ve su esaslı kayganlaştırıcı kullanmaktır.

Güvenli cinsel ilişki şunları sağlayabilir:

- HIV virüsünü önlemek;
- gebeliği önlemek;
- cinsel enfeksiyonların önlenmesinde yardımcı olmak.

Cinsel enfeksiyonların ve HIV virüsünün bulaşmasında en yaygın yol, prezervatifsiz olarak vajına yoluyla veya arkadan cinsel ilişkide bulunmaktır.

Cinsel enfeksiyonlar ve HIV virüsü nasıl bulaşır?

- Cinsel enfeksiyonlar ve HIV virüsü, vajına yoluyla veya arkadan cinsel ilişki anında enfeksiyonlu kişinin vajına salgıları, menisi veya kanının diğer kişinin kan dolaşımına girmesiyle bulaşır.
- Cinsel enfeksiyonlar, cinsel organların temasıyla deriden deriye de geçebilir.
- Ağız yoluyla cinsel ilişki HIV virüsü için nispeten güvenlidir, ancak belsoğukluğu, uçuk ve frengi gibi cinsel enfeksiyonlar ağız yoluyla cinsel ilişki vasıtasıyla da bulaşabilir.

Hiç belirti göstermediği halde cinsel enfeksiyonları taşıyabileceğinizi ve başkalarına bulaştırabileceğinizi unutmayınız.

Cinsel ilişki anında prezervatif ve su esaslı kayganlaştırıcı kullanmak, cinsel enfeksiyonları ve HIV virüsünü almanıza engel olabilir.



Cinsel enfeksiyonları ve HIV virüsünü almanızı önleyecek diğer yollar şunlardır:

- cinsel ilişkide bulunmamak; veya
- sadece bir eşle cinsel ilişkide bulunmak (eşiniz de sadece sizinle ilişkide bulunacak) ve ilişkinin başlangıcında iki tarafın da HIV virüsü ve cinsel enfeksiyonları taşımadığından emin olmak için eşlerin HIV testi dahil cinsel sağlık kontrolünden geçmesi.

Cinsel ilişkide bulunuyorsanız şunları unutmayınız:

- daima prezervatif ve su esaslı kayganlaştırıcı kullanınız
- doktorunuz veya cinsel sağlık kliniği ile hepatit B ve karşı aşlanmayı görüşünüz; cinsel uygulamalarınıza bağlı olarak hepatit A aşısını da görüşmeye dahil edebilirsiniz
- doktorunuz veya cinsel sağlık kliniği vasıtasıyla düzenli olarak cinsel sağlık kontrollerinden geçiniz.

Neden güvenli cinsel ilişki?

Güvenli cinsel ilişki, HIV dahil tüm cinsel enfeksiyonlardan sizi ve cinsel eşlerinizi korumanızın en iyi yoludur.

Cinsel açıdan aktif insanların güvenli cinsel ilişki uygulamalarının gerekliliği, aşağıdakiler de dahil çok önemli nedenlere dayanır:

- Herhangi birisinin görünüşüne, giyimine, davranışlarına ve kiminle yattığına bakarak onun cinsel bir enfeksiyon taşıyıp taşımadığını söyleyemezsiniz.
- Güvenli cinsel ilişki uygulamak kafanızın rahat olmasını sağlar.
- 'Bana olmaz' diye düşünmek size koruma sağlamaz.
- Bazı cinsel enfeksiyonlar oldukça yaygındır; prezervatif kullanmak enfeksiyon riskini düşürür.
- HIV virüsü ve cinsel enfeksiyonları taşıyanlar, genellikle enfeksiyona uğradıklarını bilmezler.
- Prezervatif ve su esaslı kayganlaştırıcılar HIV virüsünün bulaşmasını önler.
- Güvenli cinsel ilişki istenmeyen hamileliklerden korur.
- Cinsel enfeksiyonlar ve HIV bütün ülkelerde ve kültürlerde bulunur ve herkesi etkileyebilir.

Güvenli cinsel ilişki konusunu nasıl görüşebilirim?

Güvenli cinsel ilişki uygulamak istiyorsanız, bu karara bağlı kalmak için yapabileceğiniz birtakım şeyler vardır. Prezervatifin nasıl kullanılacağını biliniz ve yurt dışı seyahatleriniz dahil her zaman yanınızda prezervatif bulundurunuz. Prezervatif kullanma isteğinizin nedenleri hakkında açık ve kararlı olmayı unutmayınız.

Nereden yardım alınabilir

- Yerel doktorlar Sarı Sayfalar (Yellow Pages) telefon rehberinde tıp uygulayıcıları (medical practitioners) başlığı altında listelenmiştir.
- Cinsel sağlık klinikleri NSW eyaletinin pek çok yerinde mevcuttur ve Beyaz Sayfalar (White Pages) telefon rehberinde 's' altında listelenmiştir. Medicare kartı göstermeden HIV ve diğer cinsel enfeksiyonlar için test olabilirsiniz. Randevularınızda bir sağlık tercümanı bulunmasını da isteyebilirsiniz.

