

Glede og omsorg



Denne annonsen er støttet av Helsedirektoratet.

AIDS regnes i dag for en dødelig sykdom, som forårsakes av et virus kalt HIV. Viruset overføres først og fremst gjennom seksuell omgang. Man vet at den største risikogruppen i vår del av verden, er menn som har sex med menn.

Du bør vite at viruset lettest overføres via sæd og blod. Unngå derfor å få i deg noe av dette. Bruker du kondom minsker du risikoen. Det er en rimelig investering for å forebygge AIDS. Husk også at kondomer utsettes for større belastning ved anal-sex. Vannløselige glidekremer og hensynsfullhet bør være en selvfølge.

Du kan selv være bærer av viruset uten å ha symptomer eller bli syk. Derfor bør du regne deg som en potensiell bærer, og være klar over at du *kan* overføre HIV til dine seksualpartnere.

Seksualitet er en naturlig del av livet ditt.

De erotiske følelsene dine skal du ikke stenge inne. Selv om

det er et faktum at også *du* kan rammes av AIDS eller være bærer av viruset, så er det ingen fornuft i at du skal nekte deg en av livets største gaver.

Slike tanker kan bare skape frustrasjon og avstand til de mennesker du er glad i. Det beste hensynet du kan ta til deg selv og andre, er ganske enkelt å tenke over *hva* du gjør før du gjør det.

Omsorg øker gleden.

Hvis du begynner å snakke åpent om sex, vil du oppdage at mange tenker som deg. Det er bare ikke like lett for alle å snakke om følelser. Ja, noen tror faktisk at sikrere sex er så kjedelig at det ikke er verd å snakke om – langt mindre å prøve!

Du kan være med på å overbevise andre om at de tar feil. Sikrere sex betyr jo først og fremst å ha større omsorg for hverandre. Slik at ingen får i seg sæd eller blod.

Derfor er kondom alltid en god beskyttelse.

Når du beskytter deg selv, beskytter du også andre. Da viser du at sikrere sex snarere blir en utfordring enn begrensning i leken.

Vil du vite mer om sikrere sex? Da bør du lese brosjyren: «10 helsevettregler for menn som har sex med menn». Ta kontakt med Helseutvalget for homofile, tlf. (02) 36 06 46.

Du kan skrive til oss eller stikke innom, adressen er Øvre Slottsgate 5, p.b. 1305 Vika, 0112 Oslo 1. Vi har også en automatisk telefonsvarer med råd om sikrere sex, tlf. 36 07 30.

Sikrere sex

Helseutvalget for homofile