

## Apa tanda-tanda atau gejala Infeksi Menular Seksual (IMS)?

- > Terdapat cairan yang keluar dari penis atau dubur. Terasa pedih atau panas sewaktu buang air kecil atau melakukan hubungan seks.
- > Nyeri pada buah pelir (pria), serta pantat dan kaki.
- > Melepuh, luka, kutil, nyeri atau pembengkakan di sekitar alat kelamin, alat kelamin, atau mulut
- > Demam, pusing, nyeri otot dan pembengkakan kelenjar.



Dengan memakai kondom, Anda dapat terhindar dari IMS dan HIV/AIDS!

## Beresikokah Saya?

- > Apakah Anda sering berganti – ganti pasangan dalam berhubungan seks?
- > Bilamana Anda melakukan hubungan seks bukan dengan pasangan nikah Anda, apakah Anda melakukannya tanpa pelindung (kondom)?
- > Apakah Anda pernah menerima transfusi darah yang sudah tercemar?
- > Apakah Anda menggunakan jarum suntik secara bergantian?

**Bilamana "YA" maka Anda beresiko!**

## Apa yang Anda harus lakukan?

Jika Anda merasakan salah satu tanda atau gejala tersebut, datanglah segera ke **dokter, klinik, atau Rumah Sakit Nasional Dili** guna mendapatkan pemeriksaan dan informasi mengenai IMS dan HIV/AIDS secara lebih baik dan jelas.

# PAKAILAH KONDOM!

Kondom dapat menghambat atau mencegah masuknya cairan yang berasal dari tubuh.

- > Jika Anda suka berganti-ganti pasangan atau terlibat hubungan seks dengan lebih dari satu pasangan, kondom adalah alat pelindung yang baik.
- > Menggunakan kondom berarti Anda terlindung daripada tidak memakainya.
- > Jika Anda hendak menggunakan kondom, pastikanlah bahwa kondom yang Anda pilih berkualitas baik dan perhatikan pula tanggal kadaluarsanya.



# Aman Nyaman Nikmat



# PAKAILAH KONDOM!

Perhatian — brosur ini hanya untuk orang dewasa.

# Apa itu "Sex yang Aman"?

Ada tiga jalan untuk membuat seks aman untuk diri sendiri:

**A** – "Abstain" yaitu Tidak Berhubungan Seks sama sekali. Inilah cara yang paling aman khususnya bagi para remaja dan/ atau bagi yang belum menikah.

**B** – "Be faithful" yaitu Selalu Setia dengan pasangannya bagi yang sudah menikah.

**C** – "Condom" (kondom) yaitu Memakai Kondom dimana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja!



Jika Anda **tidak dapat** melakukan cara "A" atau "B", maka Anda **harus** melakukan cara "C", dan selalu bicarakanlah dengan pasangan Anda sebelum Anda melakukan hubungan seks.

Anda bisa dapatkan kondom di mana saja, di toko obat, klinik, praktek dokter, dan supermarket. Ingatlah untuk membeli kondom sebelumnya buat berjaga-jaga, siapa tahu pada saat anda membutuhkan maka sudah tersedia.

## Bagaimana saya bisa menjaga diri saya?

Jika anda tidak bisa mengikuti cara A dan B maka untuk mencegah anda dari penyakit HIV dan IMS, yaitu dengan memakai kondom dan pelicin berbahan dasar air pada saat melakukan sex anal.

Untuk mencegah Infeksi Menular Seks dan HIV, maka Anda **harus** melakukan hubungan seks secara aman. Yaitu dengan menggunakan **pelindung (kondom)**.

Hubungan seks yang dilakukan secara aman tidak akan mengurangi kenikmatan tetapi juga memberi perlindungan diri terhadap IMS dan HIV/AIDS.

Seks yang aman **harus** Anda lakukan, karena IMS dan HIV/AIDS dapat menyerang siapa saja tanpa pandang bulu.

**"Ingat! — gunakan Kondom dan Pelicin berbahan dasar air untuk keamanan dan kenikmatan!"**



1. Beri sedikit pelicin pada kepala penis hingga pertengahan batang penis. Tempatkan gulungan kondom di kepala penis.

2. Sambil menekan ujung kondom untuk mengeluarkan udara, dorong ke bawah menyarungi seluruh penis.

3. Lumuri kondom yang dikenakan dengan pelicin berbahan dasar air, sebelum berhubungan seks.

4. Oleskan pelicin di sekitar lubang, sambil memberi kesempatan agar terbiasa.

5. Setelah ejakulasi, tarik penis yang masih ereksi sambil menahan pangkal kondom agar cairan sperma tidak tumpah.

6. Lepaskan kondom dari penis dan buang kondom di tempat aman. Jangan dibuang di toilet.



Aman  
Nyaman  
Nikmat

**"JANGAN LUPA PAKAI KONDOM!"**