



## Come Prevenire il Contagio

Avere frequenti rapporti sessuali con partner occasionali comporta essere esposti a vari fattori di rischio. Le malattie che possono essere trasmesse per contatto o per via sessuale sono tra i maggiori. Ecco alcune semplici regole per prevenire o limitare il contagio e la diffusione di queste malattie.

- Limita o, meglio, evita il contatto tra:
  - mani e organi genitali non protetti da profilattico
  - mani e ano
  - ano e organi genitali non protetti da profilattico
  - organi genitali non protetti da profilattico
- Per molte malattie, la masturbazione del partner comporta rischi identici a quelli di un rapporto sessuale (orale, anale, vaginale): indossa o fai indossare sempre il profilattico in modo corretto dall'inizio alla fine della masturbazione
- Indossa o fai indossare il profilattico in modo corretto dall'inizio alla fine del rapporto sessuale (orale, anale, vaginale)
- Durante o dopo un rapporto sessuale: non toccarti bocca, occhi, naso, ano, organi genitali con le mani se prima non le hai lavate utilizzando anche soluzioni disinfettanti (sapone, gel, salviette)
- Lavati le mani dopo ogni rapporto sessuale (orale, anale, vaginale) utilizzando anche soluzioni disinfettanti (sapone, gel, salviette)
- Mantieni una corretta igiene intima...lava pube e ano dopo ogni rapporto sessuale (orale, anale, vaginale) utilizzando anche soluzioni disinfettanti (sapone, salviette)
- Mantieni una corretta igiene orale e segui ogni giorno le indicazioni di auto-analisi della bocca
- Proteggi sempre oggetti e giocattoli ad uso sessuale con il profilattico
- Lava ed igienizza oggetti e giocattoli ad uso sessuale dopo ogni utilizzo
- Sostituisci frequentemente (meglio dopo ogni rapporto sessuale) lenzuola e federe
- Sostituisci frequentemente biancheria ed asciugamani
- Lava ad alta temperatura e stira a caldo: lenzuola, federe, asciugamani e biancheria
- Non scambiare con altre persone biancheria intima, asciugamani e salviette

Se hai avuto un rapporto sessuale (orale, anale, vaginale) non protetto o se hai il dubbio di aver contratto una malattia, rivolgiti ad un medico per farti visitare ed effettuare i test necessari.

Esegui periodicamente visite e test medici per monitorare il tuo stato di salute.

