

# WSZYSTKO CO CHCESZ WIEDZIEĆ O PREZERWATYWIE...

Prezerwatywa, zwana inaczej kondomem lub gumą ma kształt zamkniętego z jednej strony cylindra długości ok. 19 cm, wykonanego z cienkiego, bardzo rozciągliwego lateksu. Zasklepiony koniec jest zaokrąglony lub uformowany w mały zbiorniczek na spermę. Istnieją również prezerwatywy wyprofilowane. Mogą być one pokryte środkiem, który zwiększa poślizg – takie prezerwatywy są szczególnie polecane do stosunków analnych.

Prezerwatywy są wrażliwe na ciepło, dlatego też nie powinny być przechowywane w kieszeniach spodni, na słońcu czy w pobliżu grzejników lub innych źródeł ciepła.

Jeśli jednak stosuje się je w prawidłowy sposób, są w wysokim stopniu niezawodne i dobrze chronią zarówno przed niepożądaną ciążą, jak i przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym zakażeniem wirusem HIV. Prezerwatywy nie dają jednak nigdy całkowitego zabezpieczenia.

## Gdzie szukać pomocy?

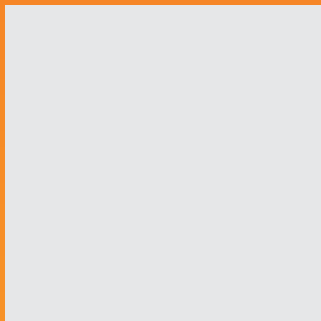
Stowarzyszenie Lambda Warszawa  
ul. Hoża 50/40, 00-682 Warszawa  
e-mail: [zdrowie@lambda.org.pl](mailto:zdrowie@lambda.org.pl)  
[www.lambda.org.pl](http://www.lambda.org.pl)

Ogólnopolski Telefon Zaufania dla lesbijek i gejów:  
wt. – pt. od 18.00 do 21.00 (22) 628 52 22

Telefon Zaufania AIDS: (22) 622 50 01  
(czynny przez całą dobę)

Zieloną Linia AIDS: (22) 621 33 67

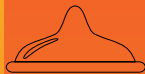
Lub inna organizacja...



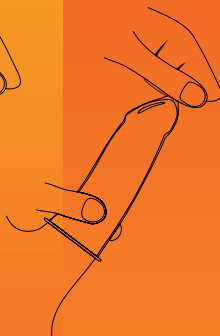
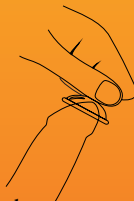
1. Sprawdź datę ważności prezerwatywy. Ostrożnie rozerwij opakowanie prezerwatywy pośrodku.



2. Rozwiń nieco prezerwatywę dla upewnienia się, którą stroną będziesz ją nakładać.



3. W momencie nakładania prezerwatywy konieczny jest pełny wzwód. Zsuń napletek z żołądździ.



4. Złap prezerwatywę za koniuszek i wyciśnij zgromadzone tam powietrze.

5. Rozwiń prezerwatywę do końca, aż do nasady członka.

6. W razie konieczności możesz użyć specjalnego środka zwiększającego poślizg prezerwatywy opartego na wodzie. Jest to szczególnie potrzebne przy stosunku analnym.

7. Natychmiast po stosunku wycofaj członek, przytrzymując prezerwatywę by się nie zsunęła.

8. Zsuń prezerwatywę, zawiąż w papier i wyrzuć do kosza.

Jakich prezerwatyw używać?

Używaj tylko prezerwatyw z wiadomego źródła.

Szczególnie polecamy najwyższej jakości pogrubione prezerwatywy Durex, Unimil i RFSU.

Jakich lubrykantów używać?

Używaj tylko lubrykantów opartych na wodzie. Tłuszcz, będący składnikiem mleczek do ciała, balsamów, olejów, wazeliny, kremów uszkadza gumę, mogą powodować pęknięcie prezerwatywy podczas stosunku.