

SANTÉ DE CUL



المؤسسة العربية
للحريات
والمساواة



M-PACT
GLOBAL ACTION



Avez-vous déjà baisé, doigté, fister, lécher, pisser ou coincer un jouet dans le cul de quelqu'un? Ou quelqu'un les a fait à toi? Si oui, donc félicitations! tu as pratiqué le sexe anal! Sinon, vous devriez l'essayer! Jouer au cul est amusant, c'est sexy et si vous l'aimez (Peut-être juste un peu), probablement vous allez le refaire.

Maintenant pour une expérience encore plus agréable: Asseyez-vous, respirez à fond et découvrez quelques notions de base sur la santé anale.



Preservatifs: bien que vous ne soyez peut-être pas un grand fan de caoutchouc entre votre pénis et sa destination chaleureuse, vous pouvez comprendre que cela forme également une barrière contre le VIH et certaines (pas toutes) des IST, généralement véhiculées par les fluides corporels.

Lube: Que vous soyez novice ou ancien vétérinaire, la lubrification est votre meilleur ami. Que vous soyez novice ou expérimenté, la lubrification est votre meilleur ami. Cela aidera les choses à entrer (et à sortir) en douceur, à prévenir la rupture du préservatif et à réduire les risques de blessure. Une fois que vous êtes mouillé, travaillez à rester mouillé.



Obtenir le PrEP: La prophylaxie pré-exposition (PrEP) est une pilule prise quotidiennement par les personnes séronégatives (VIH negative) afin de prévenir l'infection. Malheureusement, cela n'empêche pas les autres IST, vous devrez donc envisager d'autres formes de protection.

Indétectable = Intransmissible! si vous vivez avec le VIH, surveillez vos médicaments et votre test de charge virale. Il n'y a aucune preuve que le vih puisse être transmis par un partenaire avec une charge virale indétectable.





La fête Et Le Jeu

Déversons le T. oui, nous parlons de "T capital" Tina et de toutes les autres lettres d l'alphabet. Si vous consommez de la drogue et de l'alcool en ayant des rapports sexuels,voici quelques conseils pour trouver le juste équilibre:



- Restez hydraté! cela s'appelle les sports nautiques pour une raison: votre objectif devrait être de gagner. veillez toujours à regarder votre verre.
- La polyamour est un amour sans barrières, mais la polyconsommation de la drogue nécessite certaines précautions - garder le mélange de drogue et d'alcool au minimum.
- Connaître votre corps et connaître vos limites, car le dosage est essentielle pour de nombreuses drogues de fête - vous pouvez gérer ces 9 pouces, mais pouvez-vous gérer toutes ces drogues ce soir?
- Bien que partager, c'est aimer, mais ayez votre matière d'équipement d'injection.
- Si vous avez une urgence, n'avez pas peur d'appeler un centre de réduction des méfaits le plus proche immédiatement.
- Si vous avez des problèmes de consommation d'alcool ou de drogue ou si vous avez des doutes, parlez-en à un ami, un collègue ou un professionnel de santé.

CONSEIL PRO: PARLER N'EST PAS CHER! (et Ça marche!)

Parler, parler, parler! Un dernier conseil c'est de communiquer toujours. Parler avec vos amis, vos soeurs, vos collègues de travail, tes potes de baise, parlez à vos amants et maris, et parlez (ouvertement) à votre fournisseur de soins de santé. La communication est le meilleur moyen d'en apprendre davantage sur votre santé sexuelle.

Et n'oubliez pas ... vous pouvez toujours nous parler!

écrivez-nous à contact@mpactglobal.org ou contact@m-coalition.org
ou visiter www.mpactglobal.org ou www.m-coalition.org pour apprendre plus.