- Huwag mahihiya. Makipag-usap sa isang outreach worker para sa karagdagang impormasyon tungkol sa sexual health at sexually transmitted infections.
- Huwag mong kalilimutang ang mga sexually transmitted infections ay nagpapataas ng panganib sa pagkakaroon ng HIV.
- Tandaang maski sino ay maaaring may impekyon kahit na walang nakikitang sintomas.
- Palagiang magpapasuri para malaman kung mayroon kang sexually transmitted infections. Magpabakuna laban sa Hepatitis A at B.

**Lingkod Ng Pamayanang Asyano Sa AIDS**
**Asian Community AIDS Services**

**33 Isabella Street, Suite 107**
**Toronto, Ontario M4Y 2P7**
**Phone: 416-963-4300**
**E-mail: info@acas.org**
**Website: www.acac.org**

ACAS
ASIAN COMMUNITY AIDS SERVICES

Funded by Toronto Public Health

# Ang Puwit

### Gawin Ito Para Maging Hot

- Ipasok ang daliri sa puwit. Damihan ang gamit ng water-based lube.
- Mag-eksperimento sa paggamit ng sex toys, gaya ng dildos, ben wah balls o mga gulay.
- Haplusin ang balat sa itaas ng puwit para mas masarapan ang partner month

### Gawin Ito Para Maging Ligtas

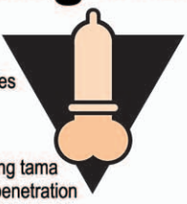
- Gumamit ng latex condom at maraming water-based lube kung nag-re-receive ng anal penetration.
- Iwasan ang paggamit ng douch o enema bago o pagkatapos ng anal penetration dahil maaaring masira ang mga protective membranes sa loob ng puwit.
- Hugasan ng sabon at maligamgam na tubig ang puwit pagkatapos makipag-sex sa isang tao at bago makipag-sex sa susunod na partner.

### Bigyan ito ng Priority

- Tingnan kung mayroon kang blisters, o maliliit na sugat; pangangati sa puwit o sa paligid nito o kakaibang amoy sa iyong dumi (shit).

# Ang Titi

### Gawin Ito Para Maging Hot



- Dampian ng feathers o sipilyo ang dulo ng titi.
- Ibaba ang foreskin para susuhin at dilaan ang ulo ng titi.
- Mag-eksperimento sa paggamit ng cock accessories gaya ng cock rings at ball spreaders.

### Gawin Ito Para Maging Ligtas

- Tiyaking marunong kang maglagay ng condom nang tama at pakiramdaman habang nag-re-receive ng anal penetration kung ito ay nakasuot pa.
- Umihi pagkatapos magpasuso o mag-receive ng anal penetration.
- Hugasan ang titi ng sabon at maligamgam na tubig pagkatapos makipag-sex sa isang partner bago makipag-sex sa susunod na partner.

### Bigyan ito ng Priority

- Tingnan kung may blisters, maliliit na sugat, nana, bukol, mga hiwa sa balat o pamumula at pangangati. Pakiramdaman kung masakit ang pag-ihi o pag nilalabasan.

# Ang mga Kamay

### Gawin Ito Para Maging Hot

- Gamitin ang mga kamay sa pagbibigay ng erotic body massages.
- Pag-aralan ang iba'-ibang paraan ng pagbabati sa sarili o sa partner.
- Ipasok ang daliri sa puwit ng partner.

### Gawin Ito Para Maging Ligtas

- Maghugas ng kamay bago at pagkatapos makipag-sex.
- Huwag magpa-pa-finger kung mayroon kang warts o mga hiwa.
- Gupitin ang kuko kung mahahaba ang mga ito.

### Bigyan ito ng Priority

- Tingnan kung may mga rashes ang iyong palad o maliliit na bukol sa balat.

# Ang Bibig

### Gawin Ito Para Maging Hot

- Dilaan ang paligid ng labi at tainga.
- Susuhin ang nipples, at mga daliri sa kamay at paa.
- Dilaan ang kili-kili, ang hiwa ng puwit at iba pang bahagi ng katawan.

### Gawin Ito Para Maging Ligtas

- Iwasan ang deep-throating (pagsuso sa titi nang umaabot sa lalamunan).
- Iwasan ang oral sex kung ang partner ay may mga sugat sa bibig o sa titi.
- Alamin ang kundisyon ng iyong bibig at lalamunan (mga sugat, hiwa o pagdurugo sa gilagid).

### Bigyan ito ng Priority

- Alamin kung sumasakit ang lalamunan o kung may mga blisters sa bibig.