A – Afskaffing

Afskaffing beteken om nie iets te doen nie; dit kan beteken om nie te drink nie. Dit kan beteken om nie te rook nie. In seksuele terme, beteken **afskaffing** om nie seks te hê nie.
Af-skaf-fing verskil van **af-wesig**, wat beteken om weg van iets te wees, byvoorbeeld, indien kinders 'n skoolklas mis, word hulle as **afwesig** gemerk.

Jy kan **afskaf** om te hardloop, selfs al gaan jy na die atletiekvergadering.
Indien jy van die spel **afwesig** is, is jy glad nie daar nie.

In verhoudings, beteken **afskaffing** om nie seks te hê nie.

Onthou:

- Jy kan steeds jou maat liefhê en by hulle wees sonder om seks te hê.
- Indien jy alreeds seks gehad het, kan jy steeds kies om af te skaf.
- Hoe minder jy seks het, hoe minder is jou kanse om MIV te kry.
- 'n Besmette persoon kan vir baie jare gesond lyk voordat hulle siek word.
- Jy kan dalk jou maat vertrou, maar hoekom moet jy jou maat se vorige maat vertrou?

AFSKAFFING IS DIE ENIGSTE 100% EFFEKTIEWE BESKERMING TEEN DIE SEKSUELE OORDRAGING VAN MIV
Jy kan op ander nie-seksuele maniere besmet word. Sien die MIV-feiteblad.

B – Bestaan Getrou

Bestaan getrou beteken om slegs een seksmaat te hê in 'n liefdevolle verhouding vol vertroue. Jy hoef nie getroud te wees nie. Jy hoef nie 'n Christen te wees nie. **Om getrou** te wees is om slegs by een persoon te wees. Om 'n maat te hê gaan oor eerlikheid en liefde tussen twee mense. Dit gaan oor vertroue en dit gaan oor geloof in mekaar. In 'n liefdevolle en getroue verhouding, kan jy openlik oor seks, kondome, swangerskap en MIV praat, sonder enige vrees.

C – Gebruik 'n Kondoom (*Condom*)

Indien jy 'n **kondoom** korrek en konsekwent **gebruik** (elke keer as jy enige soort seks het) sal jy 97% effektiewe beskerming teen swangerskap, seksuele siektes en MIV/VIGS hê.

Jy moet weet hoe om 'n **kondoom** korrek **te gebruik** ten einde dit goed te laat werk. Onthou dat **manlike** of **vroulike kondome** jou slegs beskerm van MIV indien hulle gebruik word:

- elke keer as jy seks het
- slegs een op 'n slag
- nuut en onbeskadig
- met die korrekte smeermiddel met 'n waterbasis soos K-Y

Onthou: Moet nooit 'n kondoom hergebruik nie.

© 2005 Sekolo Projects Inc.