

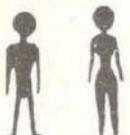
MGA SAKIT NA NAISASALIN SA PAGTATALIK

1. HERPES: Nakukuha ito sa pakikipagtalik. Sintomas: malilit at kulay-pulang butlig-butlig sa ari o sa puwit na kadalasanay hindimahapdi. Makapipinsala ang herpes sa kalusugan ng sanggol. Iwasan muna ang makipagtalik hangga't hindi ito nagagamot.

2. GONORRHEA. Nakukuha ito sa pakikipagtalik. Sintomas: Sa lalaki, makakaramdamang init at hapdi sa pag-ihi at lalabasan ng kulay dilaw na parang nana sa ari. Ang babae ay hindi makakaramdam ng kati ngunit may panganib na maisalin niya ito sa kanyang ipinagbubuntis na sanggol, at maaari din itong maging sanhi ng pagkabaog. Kung inaakala ninyo na mayroon kayong gonorrhea, iwasan ang pakikipagtalik at sumangguni agad sa manggagamot. Madali ang gonorrhea ay maaaring pagmulan ng arthritis o kaya'y meningitis. Madali itong gagaling kung magagamot kaagad.

3. SYPHILIS. Nakukuha ito sa pakikipagtalik at mararamdamang pagkakaroon nito makaraan ang 3 linggo o higit pa. May lilitaw na parang sugat sa ari o kaya'y sa bibig. Mawawala rin naman ang sugat na ito ngunit ang syphilis ay hindi. Pagkaraan ng 6 na linggo, lalabas ang makati at nakakahawang butlig-sa mga paa, kamay, o sa bibig. Mawawala rin ito, at ang 3rd stage, na maaaring ikamatay na, ay umaabot ng mga taon. Sa unang pagkaramdam pa lamang ng sintomas, sumangguni agad sa manggagamot upang ito'y maagapan at madaling malunasan. Samantala, iwasan ang pakikipagtalik, laluna ang pagdadalanta.

ANG SEKSWALIDAD

 Paghuhubo't Hubad. Ang katawan ng bawat tao ay kanyang payak na kahubaran ay maganda at maituturing na isang likhang sining. Kung paanong para sa iyo ay normal lamang at walang malisya ang paghuhubo't hubad kapag ikaw ay nagbibihis o naliligos banya, halimbawa, gayundin na kailangan ring maging normal lang at walang bahid ng malisya para sa iyo sakaling makakita ka ng iyong kapwa na hubo't hubad rin. Sa nararapat na pagkakataon tulad ng sama-samang pagpaligo, normallang na kayong mga magkakasama ay magsipaghubo't hubad. Sakali man di sinasadya ay makadama kung pagnahanasa sa iyong sekswalidad, iyon ay dapat lang asahan sa isang normal na tao. Nagbubunga lang iyan ng masama kung ang pagtitig sa hubo't hubad na kapwa ay may malisya at damdamin ng paghahangad, at kung wala kung paggalang o pagasasaalang-alang dito. Diyan na magiging masagwa at mahalay ang kung ano mang nabubuo sa iyong isipan.

Ang Pag-Ibig At Ang Umi big. Katulad ng anomang inuming nakakalasing at mga ipinagbabawal na gamot, ang masakim na pagmamahal ay nagiging sanhi upang isang umi big ay maging bulag at sarado ang isipan upang maunawaan nang ganap ang kanyang minamahal at ang damdamin nito. Kapakanang pansarili lamang ang nasa isipan niya at walang halaga sa kanya ang kapakanan ng minamahal niya. Ang ganitong uri ng pagmamahal ay sa mripipili niyang kapareha sa buhay, maging kahit magkaroon na sila ng mga supling, ang magiging dahilan upang maging mabuway at mawasak sa kalaunan ang kanilang pagsasama. Subalit kapag ang isang tao ay umi big na puso't isipan ang ginagamit at mayroong ganap na pagpapahalaga at pag-unawa sa damdamin ng kanyang minamahal, makakatiyak siya ng maligaya at mabiyayang pagsasama nilang dalawa sa mahabang panahon. "Bago ka magpakasal ay buksan mong mabuti ang iyong mata. Paiklatapos ay saka ka pumikit." (B. Franklin).



Masturbation. Ang masturbation-- pagbabateo pagsasalsal sa wikang Pilipino -- ay ang paghimis sa kasarian ng lalaki o babae man upang matugunan ang sekswal na pagnahanasa. Hindi ito makakasama sa katawan at maging sa kaisipan ayon sa mga siyentipikong pagsusuri, at ito'y pinatutunayan ng katotohanan na halos lahat ng lalaki at babae sa buong mundo ay nagsasagawa ng madalas na masturbation. Hindi ito makakabuti, gayunman, doon sa tao na hindi maganda ang

pananaw ukol sa masturbation. Sa katotohanan, ang masturbation ay nakakabuti pa nга sa isip sa dahilang nailalabas nito ang tensyon at napipigilang isagawa ang sekswal na paghahangad niya sa taong pinatutungkul nia sa kanyang pagina-masturbate. Sa ganito ay makakaiwas siyang makagawa ng labag sa batas at lipunan.

Ang Mga Bata At Mga Matatanda. Ang sekswalidad ay hindi para doon lamang sa mga taong may kakayahang makipagtalik at magkaanak, katulad ng sinasabi ng ilang sektor ng lipunan. Mula pa sa kanyang pagsilang, ang mga pasilat ay nagtaglay na ng malawak at iba'tbang sekswalidad. Mayroon silang karapatang tamashin iyon at kung ito'y pipigilan ay magdudulot lamang ng masamang epekto sa kanilang kaisipan at personalidad hanggang sa kanilang pagkaka-edad. Ang mga matatanda man, katulad ng mga kabataan, ay may parlay na karapatlan din upang magmahal at makipagtalik. Ang sekswalidad, katulad ng nabanggit na, ay hindi para lamang sa mga kabataan na malulusog at malakas pa na may kakayahang makipagtalik at magkaroon ng anak.



Panlumulang Pagtatalik. Sa pagsisimula ng pakikipagtalik, iwasan ang pagmamadali na maisagawa agad ang pagpasok ng ari sa kapareha. Makabubuti ang masusuyong haplos at paghism sa isa'tisa nang dahan-dahan, hindi bigla, hanggang sa makamit ang orgasmo o rurok ng pagnahanasa at tuloy malasap ang kasarapan at hindi upang maging paghahanda lamang ito sa aktwal na pagtatalik, o iyong pagpapasok ng ari sa kapareha.

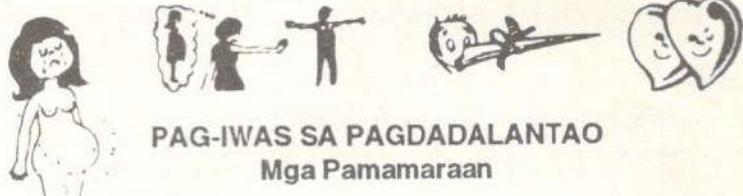
Ang Seksual Na Pagkakaiba Ng Lalaki At Babae. Malaki ang pagkakaiba ng lalaki at babae sa puntong sekswal. Ang lalaki ay madaling makaramdam ng gana o libog kahit sa isip lamang o pag nakakita siya ng maganda't kaakit-akit na babae. Samantala, ang babae ay hindi gayon kadali. Kailangan pang halikan siya o kaya'y hipu-hipuin ng lalaki upang siya'y ganahan: Ito ang dahilan kung bakitsa pagtatalik sa kama ay mas nauunang makarating sa sukdulan ang lalaki kaysa babae. Sa ganiton pagkakaona, dapat iwasan ng lalaki ang magpalabas agad upang mahintay niya at masiyahan rin at kanyang katalik. Gayunman ay hindi ito madaling gawin, sa parte ng lalaki. Dito kakailanganin na itanong niya sa babae kung ano ang gusto nitong ipagawa sa kanya, o kung saang parte ng katawan siya lalong gaganahan upang madali siyang labasan.



Ipinamamahaging Pakikipagtalik. Kung paano na kailangan natin ang kumain, at pagtayo'y kumakain ay may kani-kanya layong gusto at hilig na pagkain, gayundin naman na may kani-kanya tayong gusto sa ating pangangailangang sekswal. Subalit may mga pangyayari tulad ng digmaan o epidemiya na dahil sa pagkasawi ng maraming tao, ang karapatang pangsekswal ng bawa't isa ay kailangan higitan ng pamahalaan, at ang pakikipagtalik ay tulad ng pagkain o tubig na kailangan ipamahagi, o irasyon, upang sa hinaharap ay malunasan ang kakulangan ng mga tao. Kung ang babae, halimbawa, ay nasawi ang asawa, kakailanganin makipagtalik siya sa sinumang lalaki upang siya'y maligayang binhi at magkaanak. Dito ipinagbabawal ng pamahalaan ang "pagsasayang" ng punlay (sperm) ng lalaki sa pamamagitan ng pagbabate (masturbation) o pakikipagtalik sa kapwa lalaki. Sa kabilang katotohanang nagsisikip na ang mundo sa sobrang populasyon, may ilang bahagiparinsa ilang bansa na ganito ang ipinasusunod sa mga mamawayan, kung kaya't ang mga babae ay walang ibang silbi kundi maging palahian lamang o kasangkapan sa pagopapamamahagi.

Ang Pansariling Kasiyahan Bilang Tungkulin. Ang pagkakaroon ng pansariling kasiyahan ay hindi lamang karapatlan kundi isang tungkulin rin natin sa ating mga sarili. Ito'y para sa kapakanan ng ating kalusugang pangkaisipan at pangkatawan, gayundin sa mga tao sa ating paligid. Subalit paano ba natin mamahalin at mabibigyan ng kasiyahan ang ibang tao kung tayo mismo sa sarili ay walang pagmamahal at pagpapahalaga sa ating pansariling kasiyahan? Ang kawalan ng kasiyahan ang sekswal sa sarili ay nagiging sanhi ng pagiging abnormal ng katawan (tulad ng sobrang katabaan kaugnay ng labis na pag-isip) at ng isipan. Batay ng aseteorya ni Saint Augustine ukol sa malayang pakikipagtalik na makasisiya sa sarili, sinabi ni W. Reich na: "Ang sekswal na responsibilidad sa kapwa ay nakasalig sa pagkakaroon ng malusog at kasiyahan ng pansariling sekswal na buhay." Dito mababanggit ang pagkakaiba ng makaluma o tradisional na moralidad at ang makabagong moralidad, na kung saan sa makabagong moralidad ay batid, at malayang ginagamit ang mga pamamaraan sa pagpipigil na magkaroon ng anak, samantalang ang ganito'y ipinagbabawal naman sa makalumang moralidad.

AIDS: ISANG BANTA PARA SA LAHAT ALAMIN MO O MAMAMATAY KA



ANG AIDS ay NAISASALIN: A) Sa pakikipagtalik: 1. Sa pagtatalik ng lalaki at babae (Para makaiwas, gumamit ng condom). 2. Sa pagpasok ng ari ng lalaki sa puwit, o anal intercourse na kung tawagin ay Sodomy (Para makaiwas, gumamit ng condom). 3. Sa pagtatalik na bibig ang ginagamit, o oral sex na kilala rin sa taguring "69", kung sinornan sa katalik ang may sugat sa bibig. A) Bukod sa pakikipagtalik, naisasalin rin ang AIDS sa ibang paraan tulad ng: 1. paggamit ng karayom na pang-iniksyon o hypodermic needles (Para makaiwas, gumamit lamang ng disposable na hypodermic needles). 2. blood transfusion, o kung ang dugong isasalin sa maysakit ay nagmula sataong may AIDS o HIV virus. 3. Kung ang ina, na may HIV virus ay magdalanta (Para makaiwas, gumamit ng contraceptives). **ANG AIDS ay HINDI NAKAKAHAWA** sa pakikipagkamay (handshake) o paggamit sa kubeta, at ibang paraan liban sa mga nabanggit.

ANTIBODY DETECTION TEST. Kailangang sumailalim sa pagsusuring ito ang sinoman na maaaring nakagamit ng karayom na pang-iniksyon, o hypodermic needle, na naunang ginamit ng taong mayroong HIV virus, o kung siya'y nakipagtalik dito. Hindi lahat ng tao na napag-alamang may HIV virus ay magkakaron ng AIDS, ngunit mahalagang malaman niya agad na siya'y carrier o mayroong virus sa kanyang katawan. 1. Ito'y dahil kapag siya'y nagkasugat, maari itong lumubha at lumaki ang posibilidad na hahantong sa AIDS. 2. Upang hindi na niya mahawahan ang kanyang kapareha, o siya ang muling mahawahan ng kanyang kapareha na maaaring mayroon na ding virus. 3. Upang agad na mailapat ang mga lunas na sa kasalukuyan ay tinutuklas at sinusuri para agad na masugpo ang AIDS.

PANGALAGAAN ANG IYONG SARILI AT ANG IYONG KAPWA: Iwasan ang contact with secretions (blood, mucus, semen). Iwasang gumamit ng hindi mo sariling sepiyo sa ngipin, pang-ahit at iba pang personal na kagamitan.

Tandaan na ang maring pakikipaghalkan at pagpasok ng ari ng lalaki sa puwit ng katalik (anal intercourse) ay maaaring lumikha ng maliliit at halos di nakikitang sugat na mauwi sa impeksyon.

Iwasan ang pakikipagtalik sa iba't ibang tao liban sa iyong kapareha na natitiyak mong malinis at walang iba-ibang kinakatalik.

Bukod rito, upang maiwasan ang AIDS, iwasang magkakaroon ng venereal disease o kaya'y hepatitis B, na sumasalin at nakakahawasa paggamit ng baso, bote, at iba pa na ginagamit rin ng iba.

PAG-IWAS SA PAGDADALANTAO Mga Pamamaraan

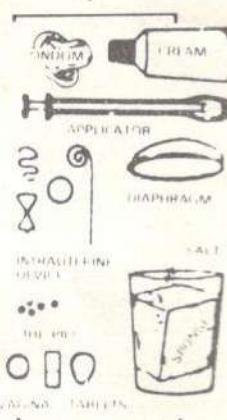
PARA SA BABAE: 1. Ang contraceptive PILLS, ang INTER-UTERINE DEVICE (IUD) at iniksyon ay mga epektibong pamamaraan. Epektibo rin ang DIAPHRAGM laluna kung ito'y may sangkap na krema (cream).

2. Isa ring epektibong paraan ang paggamit ng spermicide TABLETS and CREAMS. Hindi makabututi ang paglagay ng aspirin sa vagina dahil ito'y nagiging sanhi ng butlig at pangangati, bukod sa ito'y hindi maaasahan.

3. Ang paglagay sa vagina bago makipagtalik ng isang SPONGE na maaaring yari sa goma, cotton o plastik at sinlaki rin ng vagina ay mas maaasahan pa na epektibo.

4. Ang vaginal DOUCHING ay hindi maaasahan at walang bisa kung isasagawa makaraan ang kalahating minuto matapos makipagtalik.

5. Ang BREASTFEEDING ay mabutisa kalusugan bagama't hindi maaasahan sa pagpigil ng pagdadalandao.



PARA SA LALAKI: 1. Ang paggamit ng CONDOM ay popular na sa maraming kalalakihan upang maiwasan ang pagkakaroon ng sakit (venereal diseases). Marami ding pag-asawahan ang guragamit nito upang maiwasan ang pagdadalandao.

2. Ang COITUS INTERRUPTUS (paghugot ng ari bago labasan, o withdrawal) ay simple at maaasahang pamamaraan kung maisasagawa sa tamang sandali, bagama't may pagkakataon na nagdudulot ito ng kabiguan sa babae o lalaki man na malasap ang kasiyahan.

PARA SA LALAKI T BABAE: 1. Ang STERILIZATION (vasectomy) sa lalaki at TUBAL LIGATION sa babae ay siguradong epektibo at panghabangbhay na. Hindi maaapektuhan ang gana sa pakikipagtalik, at ang sigla sa sex ay katulad pa rin nang dati.

2. Ang PERIODIC ABSTINENCE (rhythm or calendar method) ay ang pag-iwas sa pagtatalik sa panahong fertile ang babae. Hindi ito maaasahan.

Upang maiwasan ang mabigla sa di inaasahang pagdadalandao, kailangang pag-usapan na ng lalaki at babae kung paano ito mapigilan. Hindi biro, bag-is ay isang seryoso at mabigat na responsibilidad ang pagkakaroon ng anak kung kaya marapat na mabatid at isagawa alinman sa mga nabanggit na pamamaraan, na tinityak na hindi makapipinsala. Sa iba pang kaalaman, sumangguni sa mga manggagamot at nurses sa mga klinika, maternity wards at maging sa ospital.

Huwag magkakaroon ng anak na hindi kana-is-nais.

KALUSUGAN NG MGA BATA: PAGSUGPO SA ABNORMALIDAD

Sa kasalukuyang panahon ay kalahati ng bilang ng mga sanggol na isinisilang ang hindi binabawian ng buhay, di tulad ng mga nakaraang panahon, at ito ang dahilan ng pagkakaroon ngayon ng tinalawag na population explosion o ang di mapigilan patuloy na pagdami ng tao sa daigdig. Kaya nga kailangang pigilan hindi lamang ang pagdami ng bilang ng mga isinisilang na sanggol kundi maging ang pagdami ng mga batang may likas na kapansanan o abnormalidad. Dahil ngayon naman ay maraming paraan ng birth control na hindi naman nakasusupilsa paghahangad nating masiyahan sa pakikipagtalik, maituturing na isang krimen ang pagkakaroon ng anak kung sinoman sa mga magulang ay mayroong karamdamang namaramana (hereditary diseases) katulad ng schizophrenia, epilepsy, diabetes, venereal disease, alcoholism at pati ng AIDS.

Mahina at sakit ang ina at mga bata kung: 1. ang ina ay wala pang 20 o kaya'y lagpas na sa 35 laong gulang; 2. ang pagbubuntis at panganganak ng ina ay sunud-sunod; 3. lubhang marami na ang mga anak; 4. at kung sa panahong ipinagbubuntis ang sanggol ay kulang na kulang, kung di man sobra-sobra ang kinakaing karne ng ina, at kung ang karne ay hindi gaonong luto, at kung ang ina ay dumanas ng mabibigat na suliranin, naninigarilyo o umiinom ng mga gamot na hindi muna isinasangguni sa manggagamot.

Sa ating paghahanap ng ating makakapareha sa buhay na may katulad nating ugali, mailalagay rin sa ayos ang pagkakaroon ng supling na aakma sa ating kalusugan, kabuhayan... at Zodiac sign. (Makakatulong rin ang edukasyon sa paghubog ng ugali)

1 SAVE LIVES: FIRST AID Keep Me Handy!

In case of accident, don't move victim if back may be broken. If no pulse in neck, massage HEART.

—**SUFFOCATION:** Turn victim upside down, slap hard. Rub RESPIRATION.

—**SHOCK** (pale, cold skin; pulse affected): Lay victim down, elevate feet. Loosen clothing. Avoid sweating. Warm water (nothing if abdominal wound). Make victim talk.

—**CONVULSIONS:** Do not immobilize. Place handkerchief between teeth.

—**HEART (CARDIAC ARREST):** Lay victim on hard surface. THREE BREATHS and 15 compressions (one per second) with one hand over the other in center of chest (not over ribs), compressing 3 to 4 cm until victim revives.



—**Fainting**: Lay victim down. Loosen clothing. Fresh air. Cold compresses.

—**ELECTRICITY:** Shut off current. If you can't, separate victim from current using dry object, without touching victim with your skin. RESPIRATION.

—**Poisoning:** Provoke vomiting with fingers or salt water. Then 3 or 4 glasses milk, 4 raw egg whites, or strong coffee or tea.

—**FRACTURE:** Immobilize fracture. Splint with adjoining joints if victim must be moved.

—**HEMORRHAGES:**

First priority. Make victim sit or lie down. Raise bleeding limb. Press with gauze or cloth, using entire hand. If bleeding continues, cut circulation by pressing nearest pressure point (drawing). If not sufficient, apply tourniquet (maximum one hour).



—**WOUND** (knife, etc.): Do not remove object (hemorrhage). Bandage object with wound, no pressure.

—**BITES**: Wash with soap.

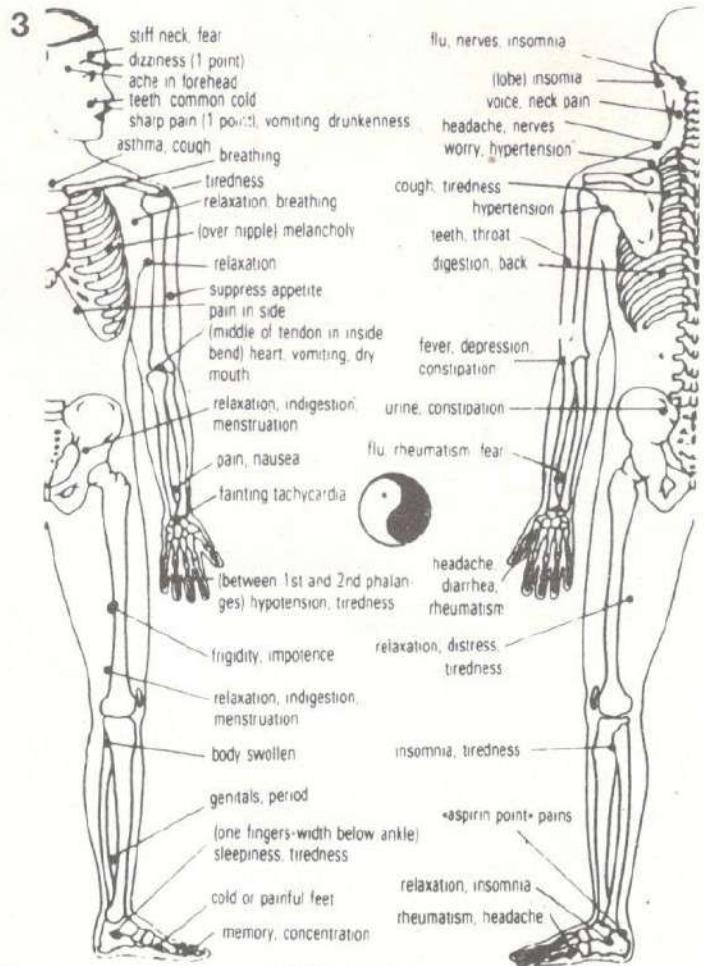
—**SNAKEBITE:** Lay victim down. Press cord above wound. If poison, cut small X and suck.

—**BURNS**: Lay victim down. Do not remove stuck clothing. Gauze or clothing on burns. Cheer victim. Do not use ointments. If on fire, wrap with cloth and roll on floor.

—**MOUTH TO MOUTH RESPIRATION:** Lay victim chin elevated. Place mouth firmly over victim's mouth, clamp victim's nostrils shut, and blow hard. Watch for exhalation (if none, check position at THROAT). Every 3 seconds for hours if necessary.

2 RELIEVE YOUR PAIN WITH FINGER PRESSURE

Try Chinese finger massage (the origin of acupuncture) and take advantage of this painless, non-contra-indicated method you yourself can apply: find the point in a tense, sensitive, or sunken spot for each problem, according to this drawing. Apply gentle but firm pressure with one or two fingers in a circular motion over the point. Rub clockwise to stimulate and counterclockwise to relax. Massage BOTH halves of the body simultaneously (the half shown in the drawing and the other half on the same side, front or back) except where there is only one point. Massage 1 to 5 minutes. The subject should be relaxed, seated or lying down, not undergoing digestion or pregnant, and not a heart patient. If pain continues, check point and technique and massage again, try a different point for that problem, or consult a specialist or a book on the subject.



4

SEX LIFE



Nudity. The normal human body is beautiful, and contemplating your own body and that of others should be ordinary too. Under the right circumstances (swimming, etc.), collective nudity should be normal. Erotic arousal by nudity in certain situations is also normal and healthy, as is the sexual instinct that causes it. It has bad results only when accompanied by feelings of guilt or when lacking respect for others. That's when it's "obscene" or "pornographic."

Love and Falling In Love. The strength of passion, like drunkenness or drugs, blinds the lover, who tends to see more what he wants than what the other person is and wants. So falling in love can consist more in self-esteem than esteem for the other's well-being. It is crazy to use this blind feeling to choose your mate, have children, and so on, because you're only setting yourself up for a highly destructive letdown within a few months or years. But falling into a carefully measured dose of love can be highly beneficial after making your well-thought-out choice. "Before marrying, keep your eyes open; afterwards, shut them" (B. Franklin).



Masturbation. This is the caress one gives oneself to satisfy one's sexual needs. It is not mentally or physically harmful, as recognized by modern science and proven by the very fact that almost all men and many women masturbate frequently. It only hurts those who feel guilty. No, this release is good, because it relieves tension and avoids its transference to one's relations with others.

Children and Senior Citizens. Sexuality isn't limited to one's reproductive period, as certain interest groups used to claim. Right from birth, children have broad, multiform sex lives and a right to enjoy them; repressing that will cause them harm lasting throughout their lives. Senior citizens, even more than others if possible, also have a right to love. Sexuality can't be limited to those able to have children or sexual intercourse. Nor is it a privilege of the young or the healthy.

WHO GETS ALONG TOGETHER AND WHO DOESN'T							
Nº	SIGN	FIGURE	DATES	YES	NO	SO-SO	CHARACTER
1	ARIES		MAR 21-APR 20	9-1-5-11-3	10-4-7	8-12-2-6	STRONG
2	TAURUS		APR 21-MAY 20	12-6-4-10-2	8-11-5	1-9-7-3	CLEVER
3	GEMINI		MAY 21-JUN 20	7-11-3-5-1	6-12-9	9-10-4-8-2	NICE
4	CANCER		JUN 22-JUL 22	8-12-6-2-4	10-7-1	5-11-3-9	LOGICAL
5	LEO		JUL 23-AUG 22	9-3-5-1-7	8-2-11	10-6-4-12	IMPULSIVE
6	VIRGO		AUG 24-SEP 22	10-6-8-2-4	3-12-9	1-11-7-5	INTUITIVE
7	LIBRA		SEP 23-OCT 22	7-5-9-11-3	1-10-4	12-2-6-8	BALANCED
8	SCORPIO		OCT 24-NOV 22	6-8-12-4-10	5-2-11	7-3-9-1	FAIR
9	SAGITARIUS		NOV 23-DEC 21	11-1-9-7-5	12-3-6	2-10-4-8	UNDERSTANDING
10	CAPRICORN		DEC 22-JAN 19	2-12-8-10-6	7-1-4	9-5-11-3	DIRECTING
11	ACUARIUS		JAN 20-FEB 18	1-9-3-11-7	5-8-2	6-12-4-10	CALCULATING
12	PISCES		FEB 19-MAR 20	4-10-2-12-8	9-6-3	11-5-1-7	DIPLOMATIC

Just as we look for a partner with a similar temperament, we can plan our children to be born compatibly with our health, economy... and sign. (Education can modify temperament somewhat).



Initiation. When beginning a sexual relationship, one doesn't have to rush towards intercourse. It's better to caress each other gradually until each achieves orgasm and enjoy the whole process for what it is, and not consider it as mere preparation for intercourse. That isn't the only "complete", "healthy", or "manly" sexual relationship, as maintained by that morality that reduced sex to procreation. In fact, it is proven that it isn't intercourse but masturbation which gives the most intense orgasms.

Men's and Women's Sexual Paces. They're usually quite different. Men, for instance, are more stimulated by imagination and sight, women, more by touch. That's why it's common for the male partner to become aroused and achieve an orgasm before the woman. And so the man should avoid premature ejaculation, so that his partner can also enjoy sex. But it's neither easy nor better to have simultaneous orgasms. Which ever climaxes first should help the other. There are always individual variations, so each should ask the other what he or she wants at the time.

Sexual Rationing. We all have to eat, but each of us must eat in his own way, according to his needs, opportunities, and tastes. It's the same with our sexual appetites, which are even more variable. But when more people were needed, due to epidemics or war, sex used to be controlled and rationed, like food, and reduced to its reproductive function; intercourse, it was prohibited to "waste" sex through masturbation, homosexuality, and so on. Ignorance and interest groups have upheld that limitation, even now that we are suffering from overpopulation. Male dominance (patriarchy) also used to make women be considered as inferior and only their bodies, their sexual organs, valued. Only "good" women, mothers who claimed they wanted children, not sex, used to be held in official esteem.

Pleasure as a Duty. Pleasure isn't only a right but a fundamental duty we have to ourselves, for our own physical and mental health and that of those around us. How can anyone love others if he doesn't accept and really and fully love himself? True pleasure, far from being egoistical, tends to be passed on and conveyed to others. However, sexual dissatisfaction leads to many physical imbalances (such as anxiety-related obesity) and mental disorders. "Sexual responsibility comes automatically in a healthy, satisfactory sex life" (W. Reich), in keeping with Saint Augustine's theory of "love and do as you please". Furthermore, "love is free as long as it does not procreate", as Dr. Marañón said, adding that the difference between the traditional sexual morality and the modern one is that the modern morality knows of and uses effective contraception, while tradition does not.



NO UNWANTED PREGNANCIES Methods of Prevention

FOR WOMEN: 1. Contraceptive PILLS, the INTRAUTERINE DEVICE (IUD), and INJECTIONS are very effective methods. The DIAPHRAGM is very effective, especially with cream.

2. Spermicide TABLETS and CREAMS also work. Aspirins in the vagina produce some irritation and are not reliable.

3. A vagina-sized rubber, cotton, or plastic SPONGE soaked in salt, soap, or lemon and placed in the vagina before sex is rather reliable.

4. Vaginal DOUCHING is very unreliable and is useless if done half a minute after sex.

5. BREAST FEEDING is healthy but no too reliable in preventing pregnancies.

FOR MEN: 1. CONDOMS (rubbers) are widely used to avoid disease. Many married couples also use them to prevent pregnancy.

2. COITUS INTERRUPTUS (withdrawal before ejaculation) is simple and quite effective if done in time, but sometimes unpleasant.

FOR BOTH: 1. STERILIZATION (vasectomy) for men and TUBAL LIGATION for women are very effective and permanent. Sex is not adversely affected, as opposed to after castration, the couple wouldn't even know if they weren't told.

2. PERIODIC ABSTINENCE (rhythm or calendar method) consists in abstaining from sex on fertile days. It's not very reliable.

In order to avoid surprises, use contraception from the beginning of your relationship. Couples should consolidate themselves first, by themselves. Having children is a very serious matter. Use the most



reliable method you can. None of the ones listed here are dangerous. Get more information from doctors and nurses in clinics, maternity wards, hospitals, and so on.

NOT ONE MORE CHILD THAT ISN'T FREELY AND PURPOSEFULLY CONCEIVED!

7 HEALTH AND CHILDREN: AVOID ABNORMALITY

also AIDS.

Both mother and children are debilitated; 1) if the mother is less than 20 or over 35. 2) if the children are born one right after another. 3) if many children are born. 4) if during pregnancy the mother works hard, eats too little, too much, badly, or underdone meat, suffers strong emotions, smokes, or takes medicines without consulting her doctor.

SEXUALLY TRANSMITED DISEASES

1 HERPES: Passed by sexual contact. Symptoms: tiny red spots on genitals or anus, which are not always painful. Herpes can be serious for children. Avoid sexual contact until you get medical treatment.

2 GONORRHEA: Passed by sexual contact. Symptoms: in men, a burning feeling while urinating and yellow secretions from the penis. Women rarely feel itching but can transmit the disease to their children or become sterile. If you suspect you have gonorrhea, avoid sexual contact and visit your doctor; gonorrhea can lead to arthritis or meningitis. Well-treated, it's soon cured.

3 SYPHILIS: Passed almost solely by sexual contact. It develops in three weeks or more. A hard, painless ulcer (chancre) appears on the genitals or mouth. It will disappear (but the disease won't). Six weeks later a rash appears, highly contagious spots on feet, hands, or mouth. They disappear in a few weeks, and the third stage, which can be deadly, takes years to develop. Visit your doctor at the first symptom, when it's easier to cure. Meanwhile, avoid sexual contact and pregnancy.

8 AIDS THREATENS US ALL: TO KNOW OR TO DIE



AIDS IS TRANSMITTED: A) Sexually: 1. By male/female intercourse (solution: use condoms). 2. By anal intercourse or sodomy (solution: use condoms). 3. By oral sex or "69", if skin is broken. B) Non-sexually: 1. By sharing hypodermic needles (solution: use disposables ones). 2. By blood transfusion (solution: medical control). 3. By pregnancy in the mother if she is a carrier (solution: use contraceptives). **AIDS IS NOT TRANSMITTED:** By shaking hands, sharing toilets, or family life.

ANTIBODY DETECTION TEST: This test should be taken by those who may have come into contact with the virus by sharing hypodermic needles or due to sexual practices. Maybe not all those who test positive will develop AIDS, but they should know as soon as possible that they have the virus. 1) because each fresh infection they receive will multiply their possibilities of developing the disease, and 2) in order not to infect their partners or get re-infected from their partners. 3) In order to use the treatments being tested to stop the disease.

PROTECT YOURSELF AND OTHERS: Avoid contact with secretions (blood, mucus, semen). Don't share toothbrushes, razors, and the like.

--Remember that deep kissing and anal intercourse usually cause small, almost invisible wounds that favor infection.

--Try less sexual partners, longer-lasting forms of pleasure, and **SAFE SEX** in general.

Apart from this, in order to prevent AIDS as well, avoid chances of catching venereal diseases or hepatitis B, which are spread by sharing glasses, bottles, and so on.

This knowledge is vital. Loan this sheet to your friends and relatives. Explain it to those who can't read or understand it. Make copies and distribute them door to door and by mail. Dr. Martín Sagrera, 20 books author, as *El problema poblacional*, Editorial Fundamentos, 15, Caracas Street, 28010 Madrid Spain