



# Namlike Besnydenis

- Dit **verminder mans se risiko** om MIV te kry.
- Dit verminder die gevaar van **ander seksuële infeksies**.
- Behoorlik gedoen, is dit **veilig, vinnig & makklik**.



Dink aan MIV-verdediging as 'n sokkerwedstryd:

MIV probeer 'n doel skiet en jou siek maak. Manlike besnydenis (MC) is die doelwagter. Maar die doel mag nooit oop gelaat word nie. Die eerste linie van beskerming is die verdedigers;

A (Abstinence/onthouding), B (Be faithful/wees getrou) en C (Condomise). Net soos 'n goeie span 'n doelwagter en verdedigers nodig het, is manlike besnydenis alleen nie genoeg om volledige beskerming te verskaf nie. Manlike besnydenis is 'n aanvulling tot die ABC van MIV-voorkoming.



## SPEEL DIE WEDSTRYD REG:

**A** Abstinence/Onthouding: Om nie seks te hé nie, is die veiligste manier om jouself te beskerm.

**B** Be faithful/Wees getrou: Slaap net by jou maat en dring aan dat hulle net met jou seks het.

**C** Condomise: Gebruik kondome elke keer reg.

**MC** Male circumcision/Manlike besnydenis: Word besny vir bykomende beskerming.



**NawaLife** Trust  
namibian centre for communication programmes

