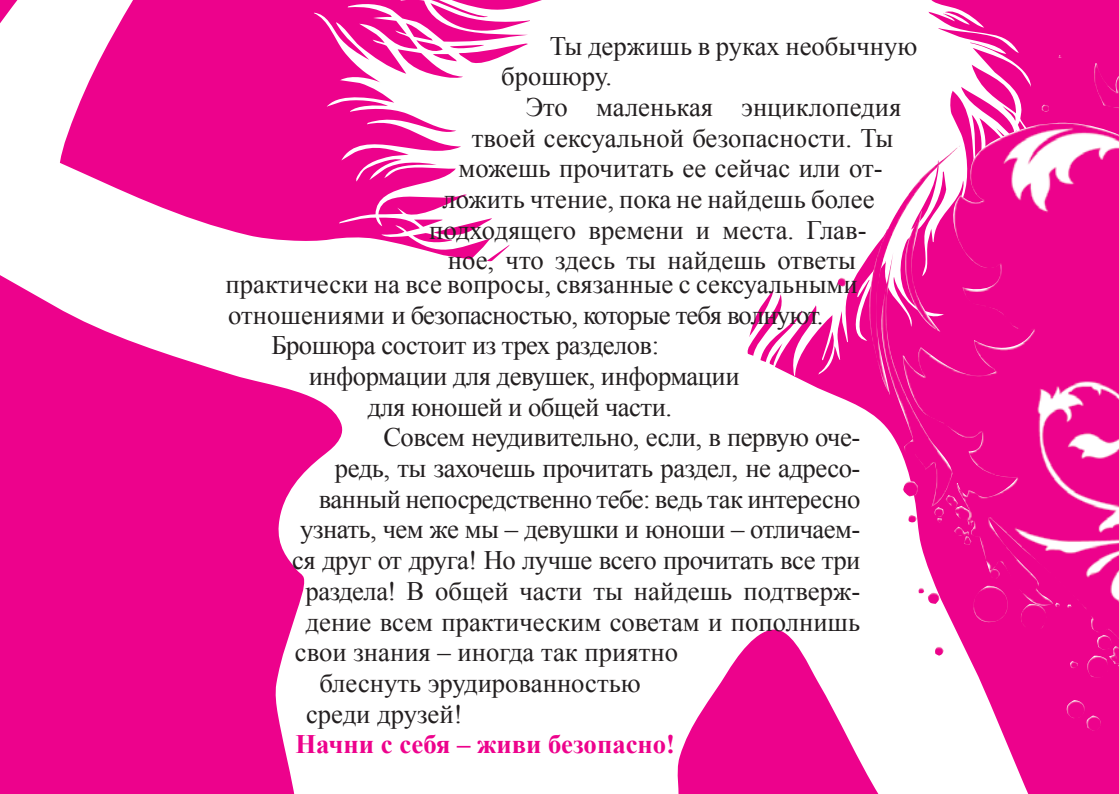


НАЧНИ С СЕБЯ -
ЖИВИ БЕЗОПАСНО!





Ты держишь в руках необычную брошюру.

Это маленькая энциклопедия твоей сексуальной безопасности. Ты можешь прочитать ее сейчас или отложить чтение, пока не найдешь более подходящего времени и места. Главное, что здесь ты найдешь ответы практически на все вопросы, связанные с сексуальными отношениями и безопасностью, которые тебя волнуют.

Брошюра состоит из трех разделов:

информации для девушек, информации для юношей и общей части.

Совсем неудивительно, если, в первую очередь, ты захочешь прочитать раздел, не адресованный непосредственно тебе: ведь так интересно узнать, чем же мы – девушки и юноши – отличаемся друг от друга! Но лучше всего прочитать все три раздела! В общей части ты найдешь подтверждение всем практическим советам и дополнишь свои знания – иногда так приятно

блеснуть эрудированностью среди друзей!

Начни с себя – живи безопасно!



ДЛЯ ДЕВУШЕК

Скорее всего, ты знаешь, что такое ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, и что, если им заразиться, со временем может развиться СПИД, который является смертельно опасной стадией заболевания. Но, казалось бы, при чем здесь ты?

А при том, что ВИЧ-инфекция – это болезнь, которая идет рука об руку с таким понятием, как «незащищенный» секс. И не важно, сколько тебе лет – 16, 20 или 25. Любой незащищенный контакт, даже, на твой взгляд, с самым хорошим, надежным партнером, может привести к тому, что

- именно тыполнишь печальную медицинскую статистику.

Болезнь вообще плохо: хоть ангиной, хоть ВИЧ-инфекцией. Но уберечься от ВИЧ-инфекции гораздо проще, чем от простуды! Для этого не нужно изучать толстые инструкции или

- иметь специальное образование. ВИЧ-инфекция никогда не передается бытовым путем. Собственно говоря, есть только две ситуации, в которых ты можешь заразиться ВИЧ-инфекцией: при использовании нестерильных шприцев и игл и при незащищенном сексе (то есть сексуальном контакте, не защищенном презервативом).

Таким образом, если ты не хочешь заразиться ВИЧ-инфекцией, просто не забывай о защите от возможного риска. К счастью, презерватив – это не какой-то сложный механизм. Его не нужно делать самому, долго искать или ждать, пока он созреет.

Презерватив – это универсальное, безопасное, доступное и надежное средство защиты, которое значительно облегчит твою жизнь и лишний раз подтвердит, что ты – разумный человек.

Но если все так просто, зачем тогда тебе эта толстенькая брошюра? А затем, что она поможет тебе ответить на множество важных вопросов, от которых зависит твое здоровье и благополучие. Когда вступать в сексуальные отношения?

Как защитить себя от заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП)? Как предохраняться от нежелательной беременности? Как предложить партнеру использовать презерватив? Как отстаивать свое решение заниматься безопасным сексом? И, наконец, как отказаться от секса, даже безопасного, если ты пока не готова или не уверена? На все эти темы сложно общаться с родителями, а доверять подругам иногда просто опасно. В конечном итоге, ответы ты найдешь для себя сама, а нашей брошюрой мы лишь постараемся тебе в этом помочь!

**Сексуальные отношения –
это большая
ответственность**



Существует очень много простых ситуаций. Очень просто болтать с подружками о парнях, флиртовать, по ночам мечтать о том, что завтра он, наконец-то, признается тебе в любви....

Но сексуальные отношения отнести к простым никак нельзя. Это только в кино и в журналах для подростков все красиво, весело и без проблем: встретились, поцеловались, то-сё – и через полчаса разбежались. Сексуальные отношения могут принести как большую радость, так и серьезные неприятности.

У тебя наверняка большие планы на будущее: получить образование, найти хорошую работу, встретить того самого – своего, единственного... Вряд ли в твоих планах значится следующее: бегать по врачам, покупать и принимать дорогие лекарства от нехороших болезней или стать мамой одного или более

ребятишек вот прямо в самом ближайшем будущем.

Наивно думать, что, если вы с партнером «будете осторожны», то есть воспользуетесь одним из малоэффективных методов контрацепции – вроде прерванного полового акта, – тебе удастся избежать беременности. Для зачатия иногда достаточно одного сперматозоида. Так что следствием этого одного-единственного контакта без презерватива может оказаться твоя незапланированная беременность и какая-нибудь инфекция, передающаяся половым путем (их на сегодня известно около 20, среди них – ВИЧ).

Это раньше ВИЧ-инфекцию в большинстве случаев связывали с повторным использованием чужих шприцев и игл при инъекционном употреблении наркотиков. Сегодня **более половины новых случаев заражения происходит из-за незащищен-**

ных сексуальных контактов. При этом риск заразиться ВИЧ-инфекцией у девушек выше, чем у ребят. В некоторых областях России количество ВИЧ-положительных молодых женщин уже больше, чем мужчин.

Знаешь, как происходит передача ВИЧ-инфекции? Иногда достаточно всего одного раза, когда вы не предохранялись, наивно полагая, что «пронесет». Неприятная правда откроется позже – на обследовании.

Вот совершенно реальная история из жизни. Рассказала ее Наташа, 16 лет.

– Мы с Сергеем познакомились на даче, и я первый раз

в жизни влюбилась. Все лето у нас были очень нежные, романтические отношения, и только перед отъездом в город мы решили на что-то большее, чем поцелуи. Мы не предохранялись, потому что это был наш первый опыт, и не знали, как об этом друг другу сказать. Через год у меня ухудшилось здоровье, я постоянно простужалась, увеличились лимфатические узлы. У меня нашли ВИЧ. Потом Сергей вспомнил, что довольно давно один-единственный раз на чьем-то дне рождения он попробовал наркотики. Так что меня инфицировал мой любимый человек, у которого до меня никого не было...





Первый сексуальный опыт: страхи и переживания

Ты, конечно, прекрасно знаешь, что половина из того, что рассказывают твои подружки о своем сексуальном опыте, – пересказ журнальных статей и сцен из сериалов. Однако ты продолжаешь их слушать, и в какой-то момент тебе приходит в голову: «Да что же это у всех так интересно, а я одна как белая ворона?»

На самом деле, по данным социологических опросов, в 16 лет вступают в сексуальные

отношения только 17,6% молодых людей, в 15 – и того меньше: 9,5%. До 15 лет – только 7,4%¹. Так что в реальной жизни с ЭТИМ сегодня никто не торопится. И разговоры о том, что «Оля – в 13 лет, а Катя – в 14», остаются лишь разговорами. Большинство девушек ждут настоящего чувства, чтобы потом не разочароваться.

Сексуальный опыт – это очень личное. Решение о вступлении в сексуальные отношения не должно зависеть от мнения твоих друзей. Ну, будешь ты, как они, «как все». А что это принесет ТЕБЕ?

¹Результаты исследования «Оценка кампании в СМИ по безопасному сексуальному поведению «Реализуй свое право на здоровье!», проведенного агентством РОМИР Мониторинг среди молодежи 15–29 лет в десяти регионах России. Сентябрь, 2007г.

Решение вступить во взрослую жизнь должно быть осознанным. Никто не может навязать тебе свой стиль жизни, если ты не чувствуешь в этом необходимости.

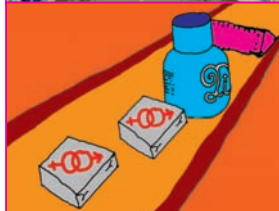
Но, предположим, ты решила начать сексуальную жизнь. Тогда нужно подумать о защите своего здоровья от возможного риска.

Современная медицина постоянно изобретает все новые защитные средства от нежелательной беременности и ИППП. Но ни таблетки, ни гели, ни высчитывание циклов не защитят тебя от ВИЧ-инфекции. Единственным надежным, доступным и универсальным средством,

которое предохранит тебя одновременно от ВИЧ, ИППП и нежелательной беременности, является презерватив.

Иногда можно услышать: «Ой, мы так спешили, у нас была такая безумная страсть, что не было времени ИМ воспользоваться». А куда спешили? Лучше потратить пять минут на аптеку и потом ни о чем не беспокоиться, чем потом всю жизнь жалеть об этом.

Сегодня использование презерватива — это норма. При правильном и постоянном использовании презерватива на 98% снижается риск передачи ВИЧ-инфекции (2% приходятся на случаи, когда презерватив порвался). Более высокий уро-





Результаты исследования «Оценка кампании в СМИ по безопасному сексуальному поведению «Реализуй свое право на здоровье!», проведенного агентством РОМИР Мониторинг среди молодежи 15–29 лет в десяти регионах России. Сентябрь, 2007г.

вень защиты (100%) дает только воздержание от секса. Возможно, тебе будет небезынтересно узнать, что **большинство твоих сверстников (67% молодежи в возрасте от 15 до 24 лет)² используют презервативы во время сексуальных контактов.**

Почему девушки рискуют больше?

Во время сексуального контакта происходит взаимодействие половых органов со спермой и вагинальным секретом – смазкой. Поверхности слизистой влагалища и шейки матки достаточно большие и дольше находятся в контакте со спермой, что создает условия, при которых вирус, содержащийся в сперме, проникает

в организм женщины. Ну а дополнительный риск передачи ВИЧ-инфекции создает наличие ИППП у тебя или у твоего партнера.

Безопасный секс – почему?

Ты не ешь испорченные продукты и не пользуешься косметикой с истекшим сроком годности. А почему? Потому, что ты думаешь о себе, о своей внешности и здоровье. И это не эгоизм. Просто ты не хочешь лишиться зрения или приобрести проблемы с желудком.

И во всех случаях, когда есть риск для тебя, любимой, лучше сначала решить: а так ли МНЕ это необходимо?

Если тебя «раскручивают» вступить в сексуальные отношения, а ты не готова, думай только о себе. Главное – что ТЫ чувствуешь.

²Результаты исследования «Оценка кампании в СМИ по безопасному сексуальному поведению “Реализуй свое право на здоровье!”», проведенного Агентством РОМИР // Мониторинг среди молодежи 15–29 лет в десяти регионах России, сентябрь, 2007.



Почему девушки рискуют больше?

Если ты хочешь использовать презерватив, твое слово должно быть в этом вопросе последним. Можешь же ты настоять на своем в других ситуациях? Успешная и современная девушка никогда не допустит, чтобы ради удовольствия (пусть даже и обоюдного) рисковали ее здоровьем. И возможно, ты уже не раз думала о том, что твое здоровье – оно ведь не только твое. Оно уже принадлежит и твоему будущему малышу, даже если он и родится лет через 10. Поэтому любое предложение вступить в интимные отношения без презерватива ты можешь расценивать, как угрозу своим будущим детям, хотя до этого еще так далеко.

Помни, что ты можешь вообще отказаться от близких отношений (даже безопасных), если считаешь, что еще не готова к ним. Совершенно естественно сказать «нет» тому, чего в данный момент не хо-

чешь. Отказывая в интимных отношениях, не бойся выглядеть несовременной в глазах своего молодого человека. Если он серьезно к тебе относится, то решение подождать воспримет с уважением. А если нет... Подумай, стоит ли ради него идти на такие «жертвы»?

Как об этом сказать партнеру?

Пользоваться презервативами легко. Но остается еще столько вопросов! Как все-таки решиться сказать об этом партнеру? Как настоять на своем желании обязательно использовать презерватив? Наконец, как не покраснеть в аптеке при его покупке?

Почему-то мы с легкостью говорим о сексуальных отношениях в кругу друзей, но часто стесняемся обсуждать эти вопросы с партнером (а уж с родителями поговорить – об этом и речи быть не может!). И совершенно зря, потому что, по последним опросам, **45% молодых людей было**

бы приятно, если бы партнерша сама предложила использовать презерватив. А у 1/3 опрошенных он вообще всегда с собой! И не потому, что люди только и думают о сексе. Нет, просто они хорошо к нему подготовлены и не собираются рисковать.

10 Так что чаще всего мы недооцениваем своих парней. Большинство из них будут с удовольствием пользоваться презервативами. Тем более, что современные презервативы бывают очень интересными. Как сказала одна девушка, «просто с кровати упасть можно, когда увидишь». Только, пожалуйста, не забудь, что удивительный экземпляр, например, в форме кактуса, совершенно не предназначен для использования,

но хорош для того, чтобы начать разговор об этом.

Конечно, попадают такие молодые люди, которым нужно несколько раз повторять, что «нет презерватива – нет секса», что ты это делаешь не потому, что зануда, а для общей пользы. Но, как правило, молодые люди соглашаются на защищенный секс после первого твердого «нет». Не соглашается? Тогда ты имеешь полное моральное право отказаться от отношений вообще.

Предположим, вы просто никогда об этом не говорили, а сказать в объятиях любимого человека «А предохраняться?» тебе кажется не романтичным. Что тогда? Тогда просто и спокойно достань презерватив. Можно заранее купить какой-



нибудь интересный экземпляр – например, зеленого цвета, – чтобы это не выглядело совсем уж деловито (только обязательно купи его в аптеке!). Можно приобрести презервативы разного цвета и предложить «провести тестирование».

«Да-а, – скажешь ты. – Легко сказать – купи. Я стесняюсь это слово в аптеке произнести...». Действительно, некоторые люди могут повести себя неадекватно. Но – только не аптекари! Поверь, большинству тетенек в белых халатах гораздо приятнее вручить тебе презерватив, чем дорогие таблетки от какой-нибудь ИППП. Ну а если совсем никак – пусть их купит твой молодой человек.

Тебя может остановить и такое сообщение. Выходит, если ты предлагаешь использовать презерватив, ты не доверяешь партнеру? Совсем нет! Наоборот, это означает, что ты проявляешь заботу

о нем, и у тебя есть чувство ответственности – за него в том числе. Отношение к безопасному сексу следует определить раз и навсегда. Тогда и ты, и твой парень почувствуете себя значительно увереннее.

Может случиться и такая ситуация: молодому человеку не понравится, что у тебя есть презерватив, его это «напряжет», в голове закопошатся всякие мысли, он скажет что-то типа «Нормально... Вот уж от тебя не ожидал...». Если ты предполагаешь, что такое может быть, сначала дай ему нашу брошюру (раздел для юношей). Он все поймет сам.

Но, повторим, большинство молодых людей хотят и умеют пользоваться презервативами. Для них презерватив в кармане – показатель взрослости, заботы о здоровье и крутизны. Так что уговаривать их не придется.

ВИЧ И СПИД. В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, который поражает определенные клетки иммунной системы (CD4). В результате поражения CD4-клеток иммунная система постепенно ослабевает.

ВИЧ-инфекция – инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

При ослаблении иммунной системы человек становится уязвимым к различным заболеваниям, в том числе инфекционным, которым здоровая иммунная система может с успехом противостоять (туберкулез, лимфома, саркома Капоши, пневмоцистная пневмония, кандидозы полости рта, пищевода и кишечника, опоясывающий лишай и др.). Эти заболевания называются оппортунистическими. Появление оппортунистических заболеваний свидетельствует о переходе заболевания в стадию **СПИД**.

12

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – это последняя стадия ВИЧ-инфекции, которая определяется резким падением числа CD4-клеток и развитием на этом фоне большого числа оппортунистических заболеваний.

СПИД развивается в следующих случаях: при отсутствии доступа к лечению; если поздно был поставлен диагноз; если лечение оказалось неэффективным. При успешном лечении ВИЧ-инфекция приобретает хронический характер, и заболевание не переходит в стадию СПИДа.

Как происходит инфицирование ВИЧ?

Существует всего три пути передачи ВИЧ:

1. СЕКСУАЛЬНЫЙ – через незащищенный (без презерватива) проникающий половой контакт.

2. ЧЕРЕЗ КРОВЬ, в результате:

- совместного использования шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
- использования нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- использования чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с видимыми остатками крови;

3. ОТ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МАТЕРИ РЕБЕНКУ – во время беременности, родов и при кормлении грудью.

При наличии инфекций, передающихся половым путем (ИППП), опасность передачи ВИЧ-инфекции при сексуальных контактах увеличивается в 2–5 раз.

Как ВИЧ не передается?

Вопросы, связанные с ВИЧ и СПИДом, часто вызывают страх и беспокойство, в большинстве случаев – преувеличенные. Люди боятся заразиться ВИЧ-инфекцией при обычном бытовом контакте. На самом деле, бытовое общение с ЛЖВ

абсолютно безопасно. По данным Федерального центра по профилактике и борьбе со СПИДом, не было зафиксировано ни одного случая заражения ВИЧ-инфекцией через слюну, пот или слезы. Вы также не можете быть инфицированы через объятия или рукопожатия.

ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- через общую посуду или постельное белье;
- при использовании общих ванны и туалета;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных и насекомых (при укусах);
- через поцелуй.

ВИЧ-инфекция не передается при поцелуе, так как в слюне вирус содержится в недостаточной для этого концентрации.

Каковы симптомы ВИЧ-инфекции?

В большинстве случаев начало ВИЧ-инфекции протекает абсолютно бессимптомно. Развитие заболевания зависит от различных факторов, в том числе от изначального состояния здоровья. Могут пройти годы, прежде чем человек почувствует какие-то изменения в самочувствии. Но в течение всего этого периода он может инфицировать своих партнеров.

Факт инфицирования после контакта можно установить через 25 дней – 3 месяца при помощи специального теста – анализа крови, который выявляет антитела к вирусу. Период между попаданием вируса в организм и образованием антител к нему называется «периодом окна».

Что такое «период окна»?

После попадания вируса в кровь организму необходимо от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях – до шести месяцев) для выработки такого количества антител, чтобы их можно было обнаружить при помощи тест-системы. Этот отрезок времени называется «периодом окна». В течение этого периода анализ крови может давать отрицательный результат. Для получения достоверного результата необходимо повторно сдать анализ через три–шесть месяцев после предполагаемого контакта с вирусом.

«Период окна» опасен тем, что в крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке человека, живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей.

Тестирование

Единственный способ узнать, не заразился ли ты ВИЧ-инфекцией или другой ИППП – пройти тестирование. Многие люди очень переживают, когда сталкиваются с необходимостью тестирования на ВИЧ и другие ИППП, особенно если это происходит впервые. Но всегда нужно помнить, что ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволят тебе сохранить здоровье и помогут избежать передачи вируса любимому человеку.

Где можно пройти обследование на ВИЧ-инфекцию?

Анализ крови на ВИЧ-инфекцию можно сдать в любом СПИД-центре (бесплатно) или в кабинетах анонимного тестирования. В случае анонимного тестирования тебе не нужно будет предоставлять документы, удостоверяющие личность, и даже сообщать свое имя. Результаты теста выдаются по заранее присвоенному условному номеру или кодовому слову. Тестирование сопровождается двумя консультациями: до сдачи анализа и после получения его результатов. Во время этих консультаций тебе должна быть предоставлена информация о самой процедуре тестирования, возможных рисках инфицирования, а также последствий и значения результатов тестирования. Ты также можешь обсудить с консультантом все вопросы, связанные с ВИЧ-инфекцией и твоей жизненной ситуацией.

Беременность и ВИЧ

Сегодня медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ-инфекции от матери ребенку. ВИЧ-положительные женщины могут рожать здоровых, неинфицированных детей. По данным Всемирной организации здравоохранения, в отсутствие профилактических мероприятий риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку составляет 20–45%, но при проведении профилактических мероприятий он снижается до менее 1%.

Профилактика передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку заключается в приеме беременной женщиной специальных препаратов, которые уменьшают концентрацию вируса в ее крови, что, в свою очередь, приводит к уменьшению риска передачи вируса малышу (во время беременности и родов).

В период беременности каждой женщине предлагается дважды пройти тест на ВИЧ-инфекцию. Если результат тестирования оказывается положительным, назначается профилактическая терапия (бесплатно).

После рождения малыша ВИЧ-положительной женщине придется отказаться от грудного вскармливания, поскольку грудное молоко содержит высокую концентрацию вируса.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Безопасный (защищенный) секс – это секс, при котором исключено попадание в твой организм спермы, чужой крови или влагалищных выделений.

Это означает, что можно:

- целоваться,
- лежать рядом и обниматься,
- ласкать и делать друг другу массаж.

Самое безопасное – это воздержание.

Но если ты выбираешь проникающий секс, всегда используй презерватив.



16

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Презерватив – это очень прочная оболочка из тонкого латекса, которая надевается на пенис. Презерватив защищает от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся половым путем, а также от нежелательной беременности.

При правильном использовании презерватив обеспечивает наилучшую защиту от ВИЧ-инфекции и других ИППП. Презерватив – единственное средство, обеспечивающее высокую степень защиты и не имеющее побочных эффектов. Расхожие мифы о том, что в презервативах есть поры, способные пропустить ВИЧ, давно опровергнуты многочисленными исследованиями.

Существует, как минимум, пять веских причин в пользу применения презерватива:


1. Презерватив универсален: защищает от ВИЧ, возбудителей ИППП и от нежелательной беременности.

2. Презерватив безопасен: не вызывает никаких побочных эффектов, его могут использовать все (за редкими исключениями – в случае аллергии на латекс).
3. Презерватив доступен: не нужно идти к врачу за рецептом – его можно купить в любой аптеке или супермаркете.
4. Презерватив надежен: при правильном и постоянном использовании качественных презервативов на 98% снижается риск передачи ВИЧ-инфекции (более высокий уровень защиты – 100% – дает только воздержание от секса).
5. И главное: презерватив – это возможность взять на себя ответственность за безопасность своих сексуальных отношений и ни от кого не зависеть.

Как правильно использовать презерватив

- Избегай любого контакта между penisом, влагалищем или анусом до того, как будет надет презерватив.

- Осторожно открывай упаковку. Не повреди презерватив острым ногтем или украшением.
- Надевай презерватив на penis только тогда, когда он достиг полной эрекции.
- Если ты случайно начал надевать презерватив наизнанку (в этом случае он не раскатывается по длине penisа), то его придется выбросить и использовать новый, так как от соприкосновения с penisом на стороне презерватива, которая должна быть снаружи, могли остаться микроскопические капли эякулята, содержащие возбудителей инфекций, а также сперматозоиды – в количестве, достаточном для наступления беременности.
- На конце презерватива должно остаться пространство для спермы. Именно поэтому большинство презервативов имеют спермоприемник.



Сожми конец презерватива (около 1 см) или спермоприемник так, чтобы там не осталось воздуха, и затем раскатай презерватив по длине пениса.

- Никогда не используй масло, вазелин, кремы или жиры, т.к. они разрушают латекс, из которого сделаны презервативы. Если хочешь использовать смазку, удостоверься в том, что она на водной основе. Избегай контакта губной помады с презервативом – практически все помады сделаны на жировой основе.
- Извлекай пенис сразу после эякуляции, придерживая презерватив. Если ты будешь ждать слишком долго, презерватив может соскочить.
- Выброси использованный презерватив в мусорное ведро.
- Используй каждый презерватив только один раз.
- Не используй два презерватива, надетые один на другой.

18

Между ними возникает сильное трение, и они могут порваться.

Помни, что качественные презервативы продаются только в аптеках и крупных магазинах, а упаковка из трех штук не может стоить дешевле бутылки пива!

Риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП при анальном сексе

Анальный секс – вид секса, при котором половой орган мужчины проникает в анальное отверстие партнера. Это наиболее травматичный вид секса: прямая кишка не такая эластичная, как влагалище: в ней часто образуются трещинки и микротравмы. Он также является самым опасным с точки зрения инфицирования ИППП и ВИЧ. Для того чтобы предотвратить заражение ИППП и ВИЧ, необходимо использовать качественные презервативы и смазку. Для максимальной защиты лучше использовать специальные

презервативы для анального секса – они более прочные.

Каков риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП при незащищенном оральном сексе?


Оральный секс – это ласки половых органов партнера с помощью губ, рта и языка. Незащищенный оральный секс (то есть без использования каких-либо защитных средств) не является безопасным. При незащищенном оральном сексе существует вероятность инфицирования такими ИППП, как герпесвирусная инфекция и гонорея. Риск инфицирования ВИЧ при незащищенном оральном контакте ниже, чем при незащищенном вагинальном или анальном сексе, но насколько ниже – сказать сложно. Для уменьшения риска инфицирования эксперты советуют обязательно использовать презервативы.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Каковы симптомы других инфекций, передающихся половым путем (ИППП)?

Некоторые люди полагают, что могут самостоятельно определить, больны они какой-нибудь инфекцией, передающейся половым путем, или нет. Однако многие ИППП (например, ВИЧ-инфекция, гонорея, хламидиоз и другие) способны долгое время развиваться без видимых симптомов. И это означает, что судить о ее наличии или отсутствии только на основании внешних проявлений нельзя. Невозможно узнать, есть ли у тебя или твоего партнера ИППП, без специального анализа. ИППП, даже не имея видимых симптомов, может передаваться сексуальному партнеру.

Симптомы ИППП могут проявляться в виде болезненного мочеиспускания, зуда, неприятного запаха, жжения, необычных выделений из пениса, влагалища или прямой кишки, боли внизу живота (особенно для женщин),



боли при сексуальных контактах, язвочек, волдырей, бородавок в области гениталий или ануса.

При обнаружении каких-либо из перечисленных признаков необходимо сразу обратиться к врачу и сделать все необходимые анализы на наличие ИППП или других заболеваний.

Помните, что невылеченные ИППП могут привести к серьезным последствиям для здоровья: от бесплодия (как женского, так и мужского) и осложнений во время беременности до повышения риска заражения ВИЧ-инфекцией.

Важно помнить, что при лечении ИППП необходимо пройти весь курс лекарственных препаратов, даже если симптомы исчезли раньше. Нельзя заниматься самолечением ИППП.

20

Источники информации о ВИЧ/СПИДе в интернете:

www.safe-sex.ru

www.aids.ru

www.focus-media.ru

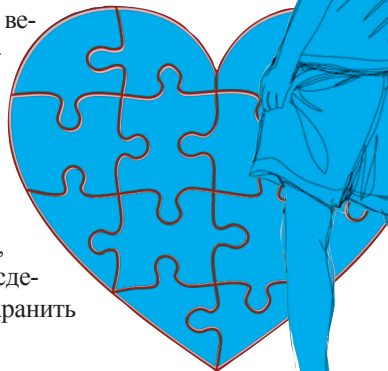
www.afew.org

ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Мы с тобой живем в мире, где сексуальные отношения занимают одно из главных мест в жизни людей, являются одним из главных поводов для счастья и величайшим поводом для конфликтов. И это здорово! Собственно, есть о чем задуматься, раз уж человечество только об этом и говорит...

Особенно это касается тебя, поскольку ты ведешь активный образ жизни, учишься, стремишься сделать карьеру, ищешь свою вторую половинку.

Твоя жизнь – это, безусловно, твое дело, и ты вправе выбрать поведение, которое считаешь наиболее для себя приемлемым. Цель этой брошюры – предоставить информацию, которая поможет тебе поддерживать здоровье, сделать правильный выбор, а может быть, и сохранить жизнь.



Соблюдая простые правила, ты можешь быть абсолютно здоровым!

Многие из инфекций, передающихся половым путем (ИППП), сегодня можно вылечить. Но во второй половине двадцатого века возникла новая угроза – ВИЧ-инфекция, масштабы распространения которой уже позволяют говорить об эпидемии.

Каждый день в России 100 человек узнают о своем диагнозе – ВИЧ-инфекция. Вдумайся в эти цифры. Темпы распространения ВИЧ-инфекции в мире позволяют говорить о ней как об одном из самых опасных заболеваний, угрожающих человечеству.

При этом многие почему-то думают, что лично их эта проблема не коснется. Или считают, что ВИЧ – «это судьба», от которой невозможно застраховаться! Некоторые думают, что «это от меня не так уж сильно зависит», «я стараюсь об этом не думать», «у меня постоянный партнер – меня это не волнует» и т.д.

На самом деле ВИЧ-инфекция, как и многие другие ИППП, – такая же болезнь, как и все остальные, и в причинах ее появления нет ничего загадочного или мистического. Пути и способы инфицирования ВИЧ прекрасно известны не только медикам, но и большинству твоих сверстников. И риск получить





инфекцию зависит не от судьбы или случайного стечения обстоятельств...

Запомни: **твоя безопасность зависит только от тебя!**

Что это означает? Это означает, что тебе, в первую очередь, необходимо стать грамотным в области сохранения здоровья. Потому что ТЫ сам отвечаешь за все, что может с тобой произойти.

Некоторым везет: родители рассказывают им о безопасном сексе; в семье царит атмосфера открытости; родители помогают в становлении сексуальности и в процессе

взросления. Но если быть реалистом, то нужно сказать, что частенько в семьях на тему секса накладывается табу — строжайший запрет. Сам разговор о сексе считается чем-то, в лучшем случае, ненужным, а в худшем — неприличным. И если твои родители считают так же, их можно понять. Когда они были молодыми, в Советском Союзе тема секса находилась под запретом или освещалась с сугубо медицинской точки зрения. Мир, в котором живешь сегодня ты, — во многом мир секса. С экранов телевизоров, кинотеатров, с плакатов на тебя бук-

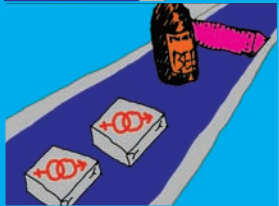
важно «лльются» сексуальные призывы. Значительная часть интернета «завалена» эротическими сайтами, где любой желающий найдет все, что захочет. Чтобы защититься от возможных разочарований и проблем, связанных с этой сферой жизни, тебе просто необходимо иметь достоверную информацию о том, что такое секс и как с ним обстоят дела в современном обществе. В этом тебе также поможет наша брошюра.

Узнать никогда не рано, главное, чтобы не поздно...

Чем больше ты будешь знать, тем в большей безопас-

ности будешь находиться. К тому же это интересно. Разумеется, ты можешь читать эту брошюру со своей избранницей – так вы узнаете гораздо больше интересного не только о сексе, его последствиях, способах предохранения, но и друг о друге. А самое главное – это совершенно естественный повод поговорить о безопасном сексе, о том, почему имеет смысл использовать презервативы, узнать, как именно ими пользоваться, понять, что секс – это прекрасная и важная часть жизни, когда он служит любви и здоровью, и что ответс-





твенность за любовь и здоровье несут оба партнера!

ЗАЧЕМ СПЕШИТЬ?

Ты, возможно, никогда не вступал в сексуальные отношения, но, скорее всего, много об этом думал. И если у тебя есть подруга, ты даже, наверное, предлагал ей заняться сексом... Она сказала «нет»? Отнесись к этому с уважением. Значит, она действительно еще не готова к столь серьезному шагу; для девушек принять подобное решение всегда гораздо сложнее, чем для ребят. И потом, вы наверняка еще не обсуждали с ней тему

безопасности сексуальных отношений...

Тогда стоит начать именно с этого!

Да, кстати! Стараясь не отстать от своих друзей, ты можешь решить начать сексуальные отношения без особых чувств, иногда в состоянии опьянения, с малознакомой случайной партнершей. Подумай, ТЕБЕ ЭТО НУЖНО??? Такая спешка скорее говорит о комплексах, чем о здоровом сексуальном поведении. И любая девушка тебе скажет то же самое.

Сексуальные отношения – это большая ответственность!

Для любого человека самой большой ценностью является сохранение собственного здоровья и здоровья своего партнера! Но это возможно только при глубоком понимании сексуальных отношений, в которых самое главное – ощущение безопасности.

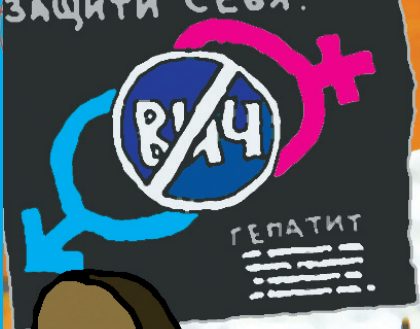
100-процентная безопасность – это воздержание. Возможно, поэтому имеет смысл не спешить переходить к проникающему сексу (когда пенис мужчины оказывается внутри женщины), а сначала попробовать безопасные формы познания друг друга: поцелуи, массаж (которые, тоже могут доставить большое удовольствие), наконец, петтинг (то есть взаимные ласки, без проникающего контакта). Взаимные ласки могут помочь вам привыкнуть друг к другу, достичь доверия и понимания.

Однако, если ты решаешь сделать следующий шаг, то есть заняться проникающим сексом, постарайся, чтобы он был максимально безопасным. Есть простой и надежный путь для безопасного «дебюта», который имеет смысл сделать своей заповедью и для первого сексуального контакта, и для каждого последующего:

Используй презерватив при каждом сексуальном контакте!

Это так же важно, как не переходить дорогу перед мчащимся на большой скорости автомобилем, не стоять на пути поезда, не врываться в вольер к диким животным и не совать пальцы в розетку.

Презерватив доступен. И прост в использовании. Но покупать презервативы нужно в аптеке.



Подойди к аптекарю и твердо скажи:
«МНЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕЗЕРВАТИВ!»

Когда ты приходишь в первый раз, такой поступок может быть серьезным испытанием для твоей решительности. Но в нем есть и определенный адреналин. В конце концов, сделать это – настолько же круто, как прыгнуть с завязанными глазами на скейтборде с вертолета, несущегося хвостом вперед над Ниагарским водопадом.

Покупка и использование презервативов должны стать привычным для тебя делом. Только вначале это кажется чем-то довольно замысловатым, как первая поездка на велосипеде. Презерватив, как и все гениальные изобретения, совершенно прост и представляет собой тонкую оболочку из сверхпрочного латекса (особого

сорта резины), который, не ослабляя ощущений, не позволяет проникать сперматозоидам в организм твоей партнерши и предотвращает «обмен» возбудителями инфекций, в том числе ВИЧ. Презерватив – это простое, доступное, надежное средство защиты. Внимательно изучи инструкцию по использованию презерватива в теоретической части брошюры – это довольно интересное чтение!

Мнение, что «через поры презерватива что-то может просочиться», – заблуждение, потому что в латексе нет пор!

ПРЕЗЕРВАТИВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

Возможно, ты еще только ищешь свою вторую половинку, а может быть ты счастлив со своей единственной возлюбленной. Как бы то ни было, всегда помни: ты

должен сохранить при этом свое здоровье и здоровье своей партнерши! Ведь любовь подразумевает еще и ответственность за партнершу, желание приносить ей только радость и наслаждение, а не заставлять ее переживать по поводу ВИЧ-инфекции, других ИППП и нежелательной беременности. Презерватив также помогает избежать преждевременной эякуляции, то есть естественным образом продлевает время вашей любви. Так что все аргументы только «за».


Как правило, аргументами «против» оказываются:

- а) неумение, стеснение, страх признаться в неопытности;
- б) желание мифической «остроты ощущений», которую якобы дает только опасный секс;

в) нежелание идти в аптеку ночью (да еще под дождем, в холод и т.п.).

Как видишь, все эти аргументы «яйца выеденного не стоят» по сравнению с возможностью быть уверенным в себе, своем здоровье, своем завтрашнем и даже послезавтрашнем дне.





**ТЕКСТ БУКЛЕТА СОСТАВЛЕН ФОНДОМ "ФОКУС-МЕДИА"
ПРИ ЭКСПЕРТНОЙ ПОДДЕРЖКЕ
"СПИД ФОНДА ВОСТОК-ЗАПАД" (AFEW)
И ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА.**

**Издано в рамках
проекта ГЛОБУС.
Распространяется
бесплатно.**



ФОКУС-МЕДИА
Фонд социального развития и охраны здоровья



AIDS Foundation East-West
СПИД Фонда Восток-Запад