

## ДЛЯ ДЕВУШЕК

2

Сексуальные отношения — это большая ответственность .....	4
Первый сексуальный опыт — страхи и переживания .....	6
Почему ВИЧ более опасен для девушек? .....	7
Оральный секс и ВИЧ .....	8
Безопасный секс — почему? .....	9
Как об этом сказать партнеру? .....	10
Потренируемся .....	11

## ДЛЯ ВСЕХ

13

<b>ВИЧ И СПИД. В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?</b> .....	14
Как происходит инфицирование ВИЧ? .....	14
Как ВИЧ не передается? .....	15
Каковы симптомы ВИЧ-инфекции? .....	16
Что такое «период окна»? .....	16
Тестирование .....	16
Как проводится тестирование на ВИЧ? .....	18
Где можно пройти тестирование на ВИЧ? .....	18
Беременность и ВИЧ .....	18
<b>БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС</b> .....	19
Каковы способы снижения риска инфицирования ВИЧ и другими ИППП? .....	19
Риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП при анальном сексе ...	20
Каков риск инфицирования ВИЧ и другими ИППП при незащищенном оральном сексе? .....	20
<b>ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ</b> .....	21
Каковы симптомы других инфекций, передающихся половым путем (ИППП)? .....	21
<b>ПРЕЗЕРВАТИВЫ</b> .....	22
Как правильно использовать презерватив .....	23
<b>СПИСОК ОРГАНИЗАЦИЙ</b> .....	25
Источники информации о ВИЧ в Интернете .....	26

6	Ты можешь быть сексуально активным и здоровым!
8	Твоя безопасность зависит только от тебя!
7	Знать никогда не рано!
9	Защем спешить?
5	Сексуальные отношения — это большая ответственность!
5	Мне, пожалуйста, презерватив!
7	Оральный секс?!
8	Презерватив должен быть всегда с тобой!

# ДЛЯ ДЕВУШЕК



**С**КОРЕЕ ВСЕГО, ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕСТЬ ТАКОЙ ВИЧ — ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА, И ЕСЛИ ИМ ЗАРАЗИТЬСЯ, МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ СПИД, А ЭТО СМЕРТЕЛЬНО. ДРУГОЕ ДЕЛО, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ НЕ ПОНИМАТЬ — ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ТЫ?

А притом, что ВИЧ-инфекция — это болезнь, которая идет рука об руку с такой вещью, как «незащищенный» секс. И не важно — тебе 16, 20 или 25 лет. Любой незащищенный контакт даже с самым хорошим, на твой взгляд, и надежным партнером может привести к тому, что именно ты пополнишь печальную медицинскую статистику.

Болезнь вообще плохо: хоть ангиной, хоть ВИЧ-инфекцией. Но, что интересно, уберечься от ВИЧ гораздо легче, чем от простуды!

Простуда берется неизвестно откуда. Летом мороженого пола и — здравствуйте: кашель, температура 39°, голова болит... А ВИЧ от мороженого и холодной воды не возникает. Чтобы от него защититься, не нужно изучать толстые инструкции, покупать спецкостюм или иметь высшее образование. ВИЧ никогда не передается бытовым путем. Собственно говоря, **ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВЕ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ ТЫ МОЖЕШЬ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ. ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТЕРИЛЬНЫХ ШПРИЦЕВ И ИГИЛ И НЕЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС** (сексуальный контакт, не защищенный презервативом).

Видишь, как все легко! Получается, что, если ты не хочешь заразиться ВИЧ, надо просто не забывать о защите от возможного риска. И, к счастью, презерватив — это не какой-то сложный механизм. Его не надо делать самому, долго искать или ждать, пока он созреет. Презерватив — это универсальное, естественное, безопасное, доступное и надежное средство защиты, которое здорово облегчит твою жизнь и подтвердит, что ты — разумный человек.

Спрашивается: а зачем тогда тебе вся эта толстенная брошюра? А затем, что она поможет тебе ответить на множество важных вопросов, от которых зависит твоё 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 использование презерватива? 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. Ответы ты должна найти сама, и наша брошюра может тебе в этом помочь!

## СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

На свете есть очень много простых вещей. Очень просто, например, болтать с подружками о парнях. Флиртовать. По ночам мечтать о том, что завтра он наконец признается тебе в любви...

А вот сексуальные отношения к простым вещам отнести никак нельзя. Это только в кино и в мягких журналах для подростков все красиво, весело и без проблем. Встретились, поцеловались, через полчаса разбежались. Но сексуальные отношения могут принести как большую радость, так и серьезные неприятности.

У тебя наверняка большие планы на будущее: учиться, найти хорошую работу, встретить того самого — своего, единственного. Вряд ли ты хочешь бегать по врачам, покупать и принимать дорогие лекарства от нехороших болезней, и, скорее всего, ты совершенно не готова в самом ближайшем будущем стать мамой.

Очень наивно думать, что если вы с партнером «будете осторожны», то есть воспользуетесь одним из малоэффективных ме-

тодов 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).

Информация о положительном тесте на беременность или справка от инфекциониста или гинеколога о том, что обнаружена ИППП, — это только начало проблемы. А дальше: что скажут родители? где взять деньги на лечение? как теперь с учебной-работой?

Это раньше, когда говорили «ВИЧ», все понимали, что это связано с повторным использованием чужих шприцев и игл при инъекционном употреблении наркотиков. Сейчас же **БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ НОВЫХ СЛУЧАЕВ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ.** И девушек среди инфицированных становится все больше и больше. В некоторых областях России количество ВИЧ-положительных молодых женщин больше, чем мужчин.

Знаешь, как происходит инфицирование ВИЧ? Иногда достаточно всего одного-единственного 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 решились на что-то большее, чем поцелуй. Мы не предохранялись, потому что это был наш первый опыт, и мы 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 рожде-

ния 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%. В 17 — 16,6%<sup>1</sup>. 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 личная вещь. Решение о вступлении в сексуальные отношения не должно зависеть от мнения твоих друзей. Ну будешь ты теперь, как они, «как все». А что это принесет лично ТЕБЕ? 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 ты должна 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. 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 в аптеке 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 инфицирования ВИЧ (два недостающих процента приходится на случаи, когда презерватив порвался). Более высокий уровень защиты (100%) дает только воздержание от секса. Возможно, тебе будет небезынтересно узнать, что **БОЛЬШИНСТВО ТВОИХ СВЕРСТНИКОВ (76% МОЛОДЕЖИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 25 ЛЕТ, ЖИВУЩЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНЬЮ)<sup>2</sup> ИСПОЛЬЗУЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ ВО ВРЕМЯ СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ.**

## ПОЧЕМУ ВИЧ БОЛЕЕ ОПАСЕН ДЛЯ ДЕВУШЕК?

Во время сексуального контакта происходит взаимодействие половых органов со спермой и вагинальным секретом — смазкой. Ну и, как ты понимаешь, при незащищенном контакте основной опасности подвергается именно женский организм, так как спермы в нем остается больше, она даже частично

<sup>1</sup> Отчет по исследованию исходных данных по знаниям, отношению и поведению молодежи 15–29 лет в десяти регионах России в области сексуального здоровья и ВИЧ/СПИДа. — М., «ФОКУС-МЕДИА», 2005.

<sup>2</sup> Отчет по исследованию исходных данных по знаниям, отношению и поведению молодежи 15–29 лет в десяти регионах России в области сексуального здоровья и ВИЧ/СПИДа. — М., «ФОКУС-МЕДИА», 2005.

им усваивается. Так что в физиологическом плане девушки рискуют больше. Но дополнительный риск создает также и прошлый опыт твоего партнера.

Очень часто можно услышать, что «мы не пользуемся презервативами, потому что мы знакомы целую вечность, имеем интимные отношения уже три месяца и верны друг другу». Но это последние три месяца вы были верны друг другу. А что делал твой парень прошлым летом, а?

## ОРАЛЬНЫЙ СЕКС И ВИЧ

Итак, мы вроде бы разобрались, что «безопасный секс» — это когда секса как такового нет совсем или когда ты занимаешься сексом с использованием презерватива. С этим все понятно и просто. Но до сих пор мы говорили о вагинальном сексе. А вот оральный: можно ли назвать его безопасным?

Если ты пока не очень себе представляешь, что это такое, то прочитай сначала главу «Каков риск заражения ВИЧ и другими ИППП при незащищенном оральном сексе?» в общей части брошюры.

В принципе, оральный секс — это нормальный способ избежать нежелательной беременности, поскольку сперма не попадает туда, где происходит зачатие. Тут, как говорится, спорить трудно.

Но вот в плане заражения генитальным герпесом, гонореей или ВИЧ он небезопасен. Причем, что обидно: для мужчин риск инфицирования через оральный секс опять же гораздо ниже, чем для тебя (причина все та же)!

«И что теперь?» — спросишь ты. Да все то же: тебя опять выручит презерватив. Тем более, что специально для этого многие производители делают их (презервативы) с различными запаха-

ми и даже вкусами! Люди, которые не хотят себе навредить, давно перешли на безопасный оральный секс.

## БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС — ПОЧЕМУ?

Ты не ешь испорченные продукты. Не покупаешь косметику 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 остаться без глаз или желудка.

И во всех случаях, когда есть риск для тебя, любимой, лучше сначала решить: а так ли МНЕ это надо? Если тебя «раскручивают» вступить в сексуальные отношения, а ты не готова, думай только о себе. Главное — что Ты чувствуешь.

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, пусть даже он родится и лет через 10. Поэтому любое предложение вступить в интимные отношения без презерватива ты можешь расценивать как угрозу своим будущим детям, хотя сейчас тебе кажется, что до этого еще так далеко.

Помни, что ты можешь вообще отказаться от близких отношений (даже безопасных), если считаешь, что ты к ним не готова. Совершенно нормально и естественно сказать «нет» тому, чего в данный момент не хочешь. Не бойся выглядеть несвоевременной в глазах своего молодого человека, отказывая ему во вступлении в интимные отношения. Если он серьезно к тебе относится, то и решение подождать воспримет с уважением. А если нет... Подумай, стоит ли ради него делать то, чего в данный момент ты не хочешь.

## 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? Как, наконец, его купить и не покраснеть в аптеке как помидор?

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, **49,2% молодых людей было бы приятно, если бы сексуальная партнерша сама предложила использовать презерватив. А у 46,2% опрошенных он вообще всегда с собой!**<sup>3</sup>

И не потому, что люди только и думают о сексе. Нет, просто они хорошо к нему подготовлены и не собираются рисковать.

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».

Конечно, попадают такие молодые люди, которым надо пять раз объяснить, что «нет презерватива, нет и секса». И делается это не из-за твоего занудства, а для вашей общей пользы. Но, как правило, молодые люди соглашаются на безопасный секс после первого же твоего твердого «нет». Не соглашается? Тогда имеешь право отказаться от отношений вообще. Но, предположим, вы просто никогда об этом не говорили, а сказать в объятиях любимого человека «А предохраня-а-ться?» тебе кажется неромантичным. Что тогда? Тогда просто и спокойно достань презерватив.

<sup>3</sup> Отчет по исследованию исходных данных по знаниям, отношению и поведению молодежи 15–29 лет в десяти регионах России в области сексуального здоровья и ВИЧ/СПИДа. — М., «ФОКУС-МЕДИА», 2005 г. .

Можно заранее купить какой-нибудь удивительный экземпляр зеленого цвета, чтобы это не выглядело совсем уж деловито. (Только купи его в аптеке, а не на рынке!) Можно приобрести сразу несколько разных 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 тетенок в белом халате гораздо приятнее вручить тебе презерватив, чем дорогие таблетки от какой-нибудь ИППП. Ну а если совсем никак — обяжи покупать «резинки» своего молодого человека или попроси старшую подругу.

Тебя может остановить еще такое соображение. Получается, если ты предлагаешь использовать презерватив, это означает, что ты не доверяешь партнеру? Совсем нет! Наоборот, это говорит о том, что ты проявляешь заботу о нем, и у тебя есть чувство ответственности — за него в том числе. Отношение к безопасному сексу надо установить 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, и он заявит: «Нормально... Вот уж от тебя не ожидал...». Если ты подозреваешь, что так все и будет, то сначала дай ему нашу брошюру (раздел для юношей). Он все поймет сам.

## ПОТРЕНИРУЕМСЯ

Но, вообще, антипрезервативные выкрики со стороны молодых людей могут быть самые разнообразны. И хорошо, что все их аргументы давно известны. В основе их лежит лень (идти в аптеку), жадность (тратиться на покупку качественных презервативов), комплексы (боязнь показаться не крутым), незнание (пути передачи ВИЧ и того, откуда берутся дети),

инфантилизм (неспособность задуматься над тем, что будет завтра). Так что лучше ко всем возможным возражениям подготовиться заранее.

**Он:** Котенок, я буду осторожен!

**Ты:** Я предпочитаю наслаждаться моментом, а не думать каждую секунду только об осторожности и последствиях. Проще взять презерватив и расслабиться.

**Он:** Слушай, я в них ничего не чувствую!

**Ты:** Ты явно никогда не пробовал супертонких. На, держи, потом поделишься ощущениями.

**Он:** То есть, ты что — мне не доверяешь? У меня же, кроме тебя, никого нет! Хочешь, покажу справку, что я здоров?

**Ты:** А где мы поставим кроватку для маленького, ты уже решил?

**Он:** Да все равно ведь, презервативы — это не 100-процентная гарантия! Ты знаешь, что они пропускают ВИЧ? И что ВИЧ передается через комаров?

**Ты:** Кто тебе сказал такую глупость? (С этими словами вручаешь ему нашу брошюру — пусть сначала почитает и заполнит пробелы в образовании.)

**Он:** Слушай, а может, лучше таблетки, если ты так беспокоишься о беременности?

**Ты:** Во-первых, я не «беспокоюсь», а говорю то, что должен был предложить ты. Во-вторых, таблетки дороже. Меня просто удивляет, что ты пытаешься переложить всю ответственность за последствия на меня. Мол, если я не хочу забеременеть, так и предохраняться должна я, так, что ли?!!

**Он:** Детка, ну нет у меня его с собой! В следующий раз — сто пудов с ним. А сейчас давай так?

**Ты:** Нет презерватива, нет секса. До встречи в другой раз!

Но, повторим, большинство сознательных 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. Главное — начать.

## ДЛЯ ВСЕХ





## ВИЧ И СПИД. В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?

ВИЧ (ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА) — ЭТО ВИРУС, ПОРАЖАЮЩИЙ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА И ВЫЗЫВАЮЩИЙ СПИД (СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА). ВИЧ МОЖЕТ ОСЛАБИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ДО ОПРЕДЕЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ, КОГДА В ОРГАНИЗМЕ НАЧИНАЮТ РАЗВИВАТЬСЯ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, С КОТОРЫМИ ЗДОРОВАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА ОБЫЧНО СПРАВЛЯЕТСЯ.

Попадая в организм человека, ВИЧ нападает на определенные клетки, призванные бороться с инфекциями. Они называются Т-лимфоциты или клетки CD4. С течением времени ВИЧ разрушает столь большое количество клеток, что организм больше не может защитить себя от некоторых видов рака, вирусов, бактерий, грибков и паразитов. Когда у человека развиваются одно или несколько оппортунистических заболеваний, ему ставят диагноз СПИД.

СПИД — это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета.

## Как происходит инфицирование ВИЧ?

Существует всего три пути инфицирования ВИЧ:

- 1) СЕКСУАЛЬНЫЙ** — через незащищенный (без презерватива) проникающий сексуальный контакт;
- 2) ЧЕРЕЗ КРОВЬ**, а именно 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.

## Как ВИЧ не передается?

Тема ВИЧ и СПИДа вызывает страх и беспокойство, которые часто оказываются преувеличенными. Люди боятся заразиться ВИЧ-инфекцией при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи преувеличены, и общение с ВИЧ-положительными людьми в быту абсолютно безопасно. По данным американских исследовательских центров по контролю и профилактике заболеваний (U.S. Research Centers for Disease Control and Prevention — CDC), при контакте со слюной, слезами или потом не было зафиксировано ни одного случая заражения ВИЧ. 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;
  - при использовании общей посуды или постельного белья;
  - при использовании общих ванны и унитаза;
  - при совместных занятиях спортом;
  - в общественном транспорте;
  - через животных или при укусах насекомых;
  - при поцелуе/через слюну.
- ВИЧ не передается при поцелуе, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования<sup>4</sup>.

**П**РИ НАЛИЧИИ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП), ОПАСНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ ПРИ СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТАХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 2–5 РАЗ.

<sup>4</sup> Глубокий поцелуй потенциально может быть связан с контактом с кровью; при этом степень риска подобной практики описывается как «чрезвычайно низкая» (<http://www.cdc.gov/hiv/pubs/facts/transmission.htm>).



## Каковы симптомы ВИЧ-инфекции?

В большинстве случаев начало ВИЧ-инфекции протекает абсолютно бессимптомно. Диагноз СПИД обычно ставится спустя некоторое время после инфицирования ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько очень серьезных заболеваний. Длительность периода развития зависит от различных факторов, в том числе от состояния здоровья ВИЧ-положительного человека. Могут пройти годы, прежде чем человек почувствует какие-то изменения в собственном самочувствии. Но в течение всего этого периода он может инфицировать своих партнеров.

Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через 25 дней — 3 месяца при помощи специального теста — анализа крови, который выявляет антитела к вирусу. Период между попаданием вируса иммунодефицита в организм и образованием антител к нему в крови 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 анализе крови. Этот отрезок времени называется «периодом окна». В течение этого периода анализ крови может давать отрицательный результат. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через три–шесть месяцев после предполагаемого контакта с вирусом. Опасен «период окна» тем, что в это время в крови, сперме, выделениях влагалища 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 сдать анализы на ВИЧ и другие ИППП, особенно если это происходит впервые. Данные переживания вполне естественны и могут быть связаны со страхом перед результатами анализа, с тем, что об этом может кто-то узнать, со стоимостью тестирования и т.д. Надеемся, тебе будет проще пойти на тестирование, если ты подумаешь о следующем:

- Получение результатов тестирования позволит избежать мук неведения.
- Без надлежащего лечения ИППП (и особенно ВИЧ-инфекция) приводят к серьезным последствиям для здоровья.
- Ранняя диагностика и своевременное лечение позволяют сохранить здоровье.
- Тестирование на ВИЧ и другие ИППП не требует большого количества времени и в некоторых клиниках проводится бесплатно.
- Знание результатов тестирования придаст тебе уверенности, что ты не передашь ВИЧ своим любимым.
- Беременной женщине знание результатов тестирования придаст уверенности, что она не передаст заболевание своему ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Несмотря на то что пока нет лекарств от СПИДа, существующая антиретровирусная терапия позволяет значительно снизить темпы развития заболевания и отсрочить появление симптомов СПИДа. Раннее лечение может многое изменить. Все новые и новые открытия постоянно происходят в области лечения ВИЧ/СПИДа. Уже сейчас есть такие препараты, которые позволяют людям, живущим

**С**ОВРЕМЕННАЯ ТЕРАПИЯ ПОЗВОЛИЛА ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ КАЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ/СПИДОМ.

с ВИЧ, прожить долгую и здоровую жизнь. Поэтому очень важно как можно раньше выяснить свой ВИЧ-статус и своевременно начать лечение. Положительный результат анализа крови на ВИЧ не означает смертельного приговора!

## Как проводится тестирование на ВИЧ?

Тестирование на ВИЧ заключается в обнаружении антител, которые вырабатываются организмом в ответ на проникновение вируса. Положительный результат тестирования на ВИЧ свидетельствует о том, что в крови имеются антитела к этому вирусу. Это означает, что человек инфицирован ВИЧ и может заразить других. Отрицательный результат тестирования свидетельствует о том, что на данный момент времени антител к вирусу в крови не обнаружено, т.е. человек не инфицирован ВИЧ, либо человек инфицирован ВИЧ, но организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу (так называемый «период окна»), и для подтверждения результата требуется дополнительное тестирование.

## Где можно пройти тестирование на ВИЧ?

Тестирование можно пройти бесплатно в любом СПИД-центре. Также существуют клиники, в которых оборудован кабинет анонимного тестирования на ВИЧ, и пункты доверия. Тестирование должно сопровождаться консультированием до и после теста, во время которого у консультанта можно получить ответы на все интересующие тебя вопросы по ВИЧ/СПИДу. (См. список адресов, где ты можешь пройти тестирование и получить ответы на все свои вопросы, в конце общей части брошюры.)

## Беременность и ВИЧ

Решение иметь ребенка или прервать беременность может принять только сама женщина. Наличие ВИЧ или другой инфекции, передающейся половым путем, у беременной женщины не должно являться ключевым аргументом в пользу принятия решения об аборте.

На сегодняшний день медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку. ВИЧ-положительные женщины могут рожать здоровых, не инфицированных детей. По данным Всемирной организации здравоохра-

нения, риск передачи ВИЧ от матери ребенку без какого-либо вмешательства составляет 20–45%, в то время как при проведении профилактических мероприятий этот риск можно снизить до 1% и менее.

Профилактика передачи ВИЧ от матери ребенку заключается в приеме ВИЧ-положительной беременной женщиной специальных препаратов, уменьшающих концентрацию ВИЧ в крови женщины, что, в свою очередь, приводит к уменьшению риска передачи вируса малышу (во время беременности и родов). Во время беременности каждой женщине предлагается дважды пройти тест на ВИЧ. Если результат тестирования оказывается положительным, профилактическая терапия назначается бесплатно.

После рождения малыша ВИЧ-положительной женщине придется отказаться от грудного вскармливания, поскольку в грудном молоке высокая концентрация ВИЧ и вирус может быть передан ребенку через микротрещины на слизистой оболочке ротовой полости младенца.

## БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

### Каковы способы снижения риска инфицирования ВИЧ и другими ИППП?

Избежать инфицирования ВИЧ и другими ИППП можно. Есть очень простой, доступный и безопасный способ защитить свое здоровье и здоровье своего партнера — безопасный секс.

**БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС — ЭТО СЕКС, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧЕНО ПОПАДАНИЕ В ТВОЙ ОРГАНИЗМ СПЕРМЫ, ЧУЖОЙ КРОВИ ИЛИ ВЛАГАЛИЩНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ.**

Это означает, что ты можешь:

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

Самое безопасное — это воздержание. Но если ты выбираешь проникающий секс, **ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙ ПРЕЗЕРВАТИВ.**

Презерватив — это очень прочная оболочка из тонкого латекса, которая надевается на пенис. Презерватив защищает от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся при сексуальных контактах, а также от нежелательной беременности. При правильном использовании презерватив (см. главу «Как использовать 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 (см., например: A Response to Recent Questions about Latex Condom Effectiveness in Preventing Sexual Transmission of the AIDS Virus. USAID, January 1994).

## 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 микроразрывы), вследствие чего он является самым опасным с точки зрения инфицирования ИППП и ВИЧ. Для того чтобы предотвратить заражение ИППП и ВИЧ, необходимо обязательно использовать качественный презерватив 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, 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 при занятии оральным сексом эксперты советуют использовать презерватив и латексные салфетки. Перед тем как заняться оральным сексом, необходимо надеть презерватив (когда женщина ласкает мужчину) и/или накрыть половые губы партнерши латексной салфеткой (когда мужчина ласкает женщину). Вместо салфетки можно использовать разрезанный вдоль презерватив или даже просто полиэтиленовую пищевую пленку.

Безопасный секс является наиболее надежным способом профилактики ВИЧ/СПИДа и других ИППП, а также удобным и безопасным методом планирования семьи. Безопасный секс и использование презервативов эффективно предупреждают нежелательную беременность.

## 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, хламидиоз и другие) способны долгое время развиваться без видимых симптомов. И это означает, что судить о наличии или отсутствии инфекции 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, могут передаваться сексуальному партнеру.

Симптомы могут проявляться как болезненное мочеиспускание, зуд, жжение, необычные выделения из пениса или влагалища, прямой кишки, боли внизу живота (особенно для женщин), боль при сексуальных контактах, язвочки, волдыри, бородавки в области гениталий или ануса.

**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.**

Не паникуй, если обнаружишь у себя или у партнера какие-либо из перечисленных признаков. Большинство этих инфекций можно вылечить! Необходимо сразу обратиться к врачу, который назначит лечение и посоветует, как избежать последствий. Знание основных симптомов ИППП способно предотвратить инфицирование или, если оно все-таки произошло, начать лечение на ранних стадиях заболевания, что существенно улучшит его результаты.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИППП НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ ВЕСЬ ПРОПИСАННЫЙ КУРС ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, ДАЖЕ ЕСЛИ СИМПТОМЫ ИСЧЕЗЛИ РАНЬШЕ. НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ ИППП.**

## ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Существует как минимум шесть веских причин в пользу применения презервативов:

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

- 2) Использование презервативов — это естественно: в обществе признана необходимость использования презервативов для защиты своего здоровья, и очень многие следуют этому правилу.
- 3) Презерватив безопасен: не вызывает никаких побочных эффектов, его может использовать каждый (за редкими исключениями — в случае аллергии на латекс).
- 4) Презерватив доступен: не нужно идти к врачу за рецептом — его можно купить в любой аптеке или супермаркете.
- 5) Презерватив надежен: при правильном и постоянном использовании качественных презервативов на 98% снижается риск инфицирования ВИЧ-инфекцией (более высокий уровень защиты — 100% — дает только воздержание от секса).
- 6) И главное — презерватив дает возможность взять на себя ответственность за безопасность своих сексуальных отношений и ни от кого не зависеть.

## Как правильно использовать презерватив

- Избегай любого контакта между пенисом, влагалищем или анусом до того, как будет надет презерватив.
- Осторожно открывая упаковку. Не повреди презерватив острым ногтем или украшением.
- Надевай презерватив на пенис только тогда, когда он достиг полной эрекции.
- Если ты случайно начал надевать презерватив наизнанку (в этом случае он не раскатывается по длине пениса), его придется выбросить и использовать новый презерватив, так как от соприкосновения с пенисом на стороне презерватива, которая должна быть снаружи, могут остаться микроскопические капли якулята, 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 спер-

моприемник. Сожми конец презерватива (около 1 см) или спермоприемник, чтобы там не осталось воздуха, и раскатай презерватив по всей 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. Между ними возникает сильное трение, и они могут порваться.

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



## СПИСОК ОРГАНИЗАЦИЙ

Если у тебя еще остались вопросы или ты просто хочешь знать больше, проконсультируйся с врачом. Достоверная информация, полученная от специалиста, поможет развеять сомнения и избежать ненужных страхов.

Это список организаций, куда можно обратиться за дополнительной информацией:

- Фонд социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА»  
info@focus-media.ru, [http:// www.focus-media.ru](http://www.focus-media.ru)
- «СПИД Фонд Восток-Запад» (AIDS Foundation East-West — AFEW)  
info@afew.org, [http:// www.afew.org](http://www.afew.org)
- Просветительский центр «ИНФО-Плюс»  
Тел.: (095) 933-4233, 933-4232, [http:// www.infoplus.aids.ru](http://www.infoplus.aids.ru).
- Некоммерческая неправительственная организация «СПИД-инфосвязь». Библиотека и ресурсный центр по различным вопросам, связанным с ВИЧ-инфекцией и СПИДом. Информационная и техническая поддержка неправительственных организаций, исследования в области прав человека и охраны здоровья. Тел. (095) 119-3316. Адрес: 105062, Москва, а/я 112.
- Межрегиональная общественная организация «Центр поддержки и содействия развитию здравоохранения "АКЦЕНТ"». Тел./факс: (095) 247-50-36  
Адрес: 103160, Москва, Комсомольский пр., 13а, комн. 104
- Кабинет анонимного обследования на ВИЧ поликлиники № 211.  
Адрес: Варшавское шоссе, 148, тел. (095) 389-6018
- Центр профилактики СПИДа «Анти-ВИЧ»  
Тел.: (095) 366 2670, 365 0601
- Кабинет «Анализ крови» НИИ СП им. Н.В. Склифосовского  
Тел. (095) 928 3300
- НИИ эпидемиологии МЗ РФ  
Тел. (095) 105 0543
- МГЦ по профилактике и борьбе со СПИДом  
Тел. (095) 365 0701
- Медицинский кабинет при ЦНИКВИ  
Тел. (095) 964 2619
- Медицинская ассоциация «Здоровое поколение»  
Тел. (095) 952 0252

- Центр планирования семьи и сексуального просвещения подростков  
Тел.: (095)190 5141, (095) 190 5039
- Международная ассоциация «Семья и здоровье»  
Тел. (095) 241 6682
- Информационный центр по репродукции человека  
Тел. (095) 438-8946
- Академия супружества  
Тел. (095) 114 3081
- Медицинский центр «Брак и семья»  
Тел. (095) 165 0331
- Центр планирования семьи и репродукции человека  
Тел. (095) 332 0843
- Городская консультация по вопросам семьи и брака  
Тел. (095) 951 6557

#### Консультации и психологическая поддержка:

- Телефон доверия по ВИЧ/СПИДу,  
общественная организация «СПИД-инфосвязь»  
Тел. (095) 381 8983
- Горячая линия по СПИДу, Просветительский центр «ИНФО-Плюс»  
Тел. (095) 933 4232
- «Сестры» — центр помощи пережившим сексуальное насилие  
Тел. (095) 901 0201
- «АННА» — центр помощи и поддержки для женщин  
Тел. (095) 473-6341

#### Источники информации о ВИЧ в Интернете:

- <http://www.aids.ru>
- <http://www.hiv-aids.ru>
- <http://www.spid.ru>
- <http://www.focus-media.ru>
- <http://www.afew.org>