

16+



**ТВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**



Ты держишь в руках брошюру, специально написанную для тех, кто уже имеет опыт сексуальных отношений или только собирается начать половую жизнь.





Секс — это совершенно нормальная и здоровая часть нашей жизни. Это путь к сопереживанию, взаимной нежности, волнению и наслаждению, но он также может быть и причиной опасных заболеваний.

Наверняка тебе знакомо такое понятие, как инфекции, передающиеся половым путем (ИППП).

Может быть, ты читал о них или тебе рассказывали о том, как передаются эти инфекции и как можно избежать заражения. Но почему-то не всегда мы воплощаем наши знания в жизнь. Может быть дело в том, что эти знания недостаточно глубоки?

Давай еще раз попробуем выяснить, что же всё-таки кроется за понятием «безопасное сексуальное поведение» и как обезопасить свою сексуальную жизнь.





Что такое инфекции, передающиеся половым путем?

Это такие инфекции, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте. Заражение происходит не только при вагинальных, но и при оральных и анальных контактах.

Ежегодно в мире инфекциями, передающимися половым путем, заражаются более 300 млн человек, около половины из них – молодые люди.

Сколько их?

Только не пугайся: сейчас их известно более **20**.

Вот некоторые из них, наиболее часто встречающиеся:

- > сифилис;
- > гонорея;
- > трихомониаз;
- > хламидиоз;
- > герпес половых органов;
- > кандидоз;
- > гепатит В;
- > генитальные бородавки;
- > ВИЧ-инфекция.

Немного важной информации обо всех ИППП

Возбудителями ИППП являются мельчайшие микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибы), которые живут в биологических жидкостях организма (кровь, сперма, влагалищный секрет).

Некоторые ИППП, такие как остроконечная кондилома и генитальный герпес, могут передаваться при контакте с кожей инфицированного человека, а ВИЧ/СПИД, сифилис, гепатит В передаются и через кровь (при переливании крови, внутривенном употреблении наркотиков, при пирсинге, нанесении татуировки).

Некоторые венерические заболевания могут просто вызывать неудобства, другие же приводят к бесплодию или более серьезным последствиям, если их не вылечить вовремя.



Не откладывай визит к врачу

Не откладывай визит к врачу, если обнаружишь у себя следующие симптомы:

- > необычные выделения из полового члена, влагалища или анального отверстия;
- > жжение и боль при мочеиспускании;
- > покраснение и отечность в области половых органов;
- > ранки, волдыри, бородавки на половых органах, в области анального отверстия или во рту;
- > боль при половом контакте.

Не стоит тихо переживать это в себе, ничего не предпринимая! **Эти болезни не пройдут сами по себе.** К тому же большинство из них можно вылечить.



Помни:

- > нельзя заниматься самолечением, или полагаться на советы друзей: неправильное лечение может привести к хроническому процессу;
- > сообщи своему сексуальному партнеру, что у него, возможно, тоже ИППП, и ему следует обратиться к врачу (иначе возможно повторное заражение);
- > воздерживайся от сексуальных контактов, пока не закончилось лечение.

И еще ты должен знать, что очень часто ИППП протекают без выраженных симптомов, и инфицированные люди в течение длительного времени могут не подозревать, что они больны. Бывают случаи, когда человек заражается сразу несколькими ИППП.

Поэтому, если ты занимался сексом не предохраняясь, и только впоследствии у тебя возникли мысли о возможном заражении, не откладывай визит к врачу, даже если у тебя нет никаких очевидных симптомов.

На сегодняшний день одной из самых тяжелых инфекций, передающихся половым путем, является **ВИЧ/СПИД.**



ВИЧ/СПИД

Что такое ВИЧ-инфекция?

Это инфекция, возникающая в результате попадания в кровь вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). При этом вирус размножается в организме, поражая всё новые и новые клетки защитной (иммунной) системы человека. Люди, зараженные ВИЧ, со временем теряют возможность сопротивляться любой инфекции.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – это последняя стадия ВИЧ-инфекции. Как правило, эта стадия развивается через 3–15 лет после инфицирования ВИЧ у тех, кто не принимает терапию. В стадии СПИДа иммунитет ослаблен настолько, что не может бороться со множеством возбудителей инфекционных заболеваний. Это приводит к тяжелым поражениям органов, иногда смертельным.

Вирус иммунодефицита человека может жить в крови, сперме, вагинальных выделениях и материнском молоке. Через эти жидкости происходит передача вируса от одного человека другому. Попадание даже малого количества крови или другой инфицированной жидкости в твою кровь может привести к заражению ВИЧ.



Как происходит заражение ВИЧ:

- > через анальный, вагинальный и оральный секс без использования презерватива;
- > через совместное использование инъекционных игл и шприцев, инструментов для пирсинга или тату;
- > от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания.

Иногда люди боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте.

Эти страхи необоснованны.

Слюна, слезы, пот, моча содержат ничтожно малое (недостаточное для заражения) количество вируса.

Иначе говоря, заразиться НЕЛЬЗЯ:

- > через предметы общей гигиены – полотенце, одежду, белье (за исключением бритвенных принадлежностей и зубной щетки);
- > при пользовании общей посудой, так же как и при рукопожатии;
- > через укусы комаров и других насекомых или животных;
- > через пот и слезы.





ВИЧ/СПИД

Некоторые думают, что **ВИЧ-инфекция** – это болезнь наркоманов, гомосексуалистов и проституток.

Это не так. Заразиться может любой.

Как можно узнать, инфицирован ты или нет?

Единственный способ определить, есть ли в крови вирус – пройти тестирование на антитела (АТ) к ВИЧ. Однако нужно знать, что в первые три-шесть месяцев после заражения АТ к ВИЧ не определяются. Поэтому не стоит бежать тестироваться сразу же после того, как ты попадешь в рискованную ситуацию – это ничего не даст. Лучше избегать таких ситуаций. А чтобы быть абсолютно уверенным в достоверности результата, пройди тестирование дважды с интервалом в три месяца.

Еще одна вещь, которую тебе надо знать:

в то время, когда вирус в крови не определяется (период серонегативного окна), он может передаваться от инфицированного человека здоровым.

Помни:

даже если ты совершенно не боишься ВИЧ – он об этом не знает!

Что такое гепатит В?

Гепатит В – это инфекция, поражающая печень в результате проникновения в организм вируса гепатита В (ВГВ).

Вирус **гепатита В** обнаруживается во всех жидких средах организма, но наиболее опасными являются:

- > кровь;
- > сперма;
- > выделения из влагалища;
- > грудное молоко.

ВГВ отличается стойкостью и живучестью во внешней среде (в высохшей крови на одежде или открытой поверхности он остается жизнеспособным до 7 дней, а в шприце – в течении нескольких недель). **ВГВ** очень заразен, он заразнее вируса иммунодефицита человека в

100 раз!

Кто может заразиться гепатитом В и как происходит заражение?

Вирус гепатита В широко распространен во всём мире, им может заразиться любой человек.

Заражение происходит:

- > при незащищенных (без презерватива) проникающих сексуальных контактах с инфицированным ВГВ человеком;
- > при пользовании общими загрязненными иглами или другими приспособлениями для введения наркотиков;
- > при использовании нестерильных приспособлений для татуировки, пирсинга, иглоукалывания;
- > при переливании крови;
- > при пользовании общими зубными щетками, бритвенными приборами;
- > при прямом попадании крови в организм через ранки, язвочки, слизистые оболочки;
- > от инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов, кормления грудным молоком.

Признаки и симптомы заболевания

Гепатит В может проявляться:

- > усталостью;
- > болью в правом подреберье;
- > тошнотой и рвотой;
- > потерей аппетита;
- > поносом;
- > желтушностью кожи и белков глаз;
- > темно-желтым окрашиванием мочи и обесцвечиванием кала.

В некоторых случаях болезнь протекает без видимых симптомов и ощутимых болей. Это не исключает возможность передачи вируса другим лицам.

Что делать?

Обязательно обратиться к врачу. Врач задаст тебе несколько вопросов для того, чтобы выявить источник заражения, направит на диагностический тест, а при подтверждении диагноза назначит лечение. **Тест на вирусный гепатит представляет собой исследование крови.**



Помни:

От момента заражения до момента заболевания проходит определенное время, называемое «инкубационным периодом». При гепатите В этот период составляет от **10** дней до **1** года. Поэтому тебе могут порекомендовать пройти обследование через **3** и **6** месяцев после возможного заражения.

Излечим ли ВГВ?

Организм может справиться с этой болезнью, если лечение, назначенное врачом, своевременно и ты строго следуешь всем рекомендациям врача.

У 5–10% инфицированных заболевание незаметно переходит в хроническую форму, которая длится несколько лет, а иногда всю оставшуюся жизнь.

Возможно носительство ВГВ, когда проявлений болезни нет, функция печени не страдает, но человек заразен для окружающих.





Возможные осложнения

Длительное присутствие в организме ВГВ может привести к возникновению таких осложнений, как:

- > цирроз печени;
- > рак печени.

Можно ли избежать заражения ВГВ?

Да. Сегодня можно защитить себя от этой опасной болезни. Для этого тебе следует пройти вакцинацию. Вакцина стимулирует образование в организме антител против вируса, которые защитят от заражения гепатитом В и развития заболевания. Вакцинация проводится в виде трех инъекций с интервалом в 1 и 6 месяцев. Участковый врач подскажет тебе, где можно пройти вакцинацию.

Прими меры предосторожности

Ты избежишь заражения ИППП, если будешь следовать правилам безопасного сексуального поведения.

Секс включает в себя множество различных практик: от прикосновения, поцелуя до генитального контакта. Каждый из них имеет свой уровень риска.

Безопасные виды сексуальных контактов – все те, при которых исключено попадание в твой организм чужой крови, спермы или влагалищных выделений.

Полностью безопасны:

- > воздержание (временный и сознательный отказ от сексуального контакта);
- > секс без проникновения (объятия, поцелуй, ласки, взаимная мастурбация, массаж).



Малорискованные сексуальные контакты:

- > проникающий секс с использованием презерватива (вагинальный, оральный, анальный).

Высокорискованные сексуальные контакты:

- > вагинальный секс без презерватива;
- > анальный секс без презерватива;
- > контакт с менструальной кровью.

Помни:

Риск заражения возрастает:

- > при большом количестве половых партнеров и незащищенном сексе;
- > при принятии алкоголя и наркотиков.







Как определить свой уровень риска

Пойми, что ВИЧ, как и другие ИППП, передается сексуальным путем, через контакт с выделениями инфицированного партнера.

Знай, что ты не можешь быть уверен в том, что твой партнер не инфицирован. Он может сам об этом не знать.

Знай, что, практикуя незащищенный секс, ты повышаешь свои шансы на инфицирование.

Выбор всегда за тобой

Мы живем в свободном обществе. А свобода предполагает право выбора. Никто не должен заставлять тебя делать то, что ты не хочешь.

Это твоя жизнь, твой выбор.

Знай, что никого не заботит твое здоровье, кроме тебя самого!



Выбираешь секс – предохраняйся:

- > используй презерватив при каждом сексуальном контакте;
- > не занимайся сексом под алкоголем и наркотиками;
- > не занимайся незащищенным сексом с теми, кто принимает или принимал в прошлом наркотики;
- > не вступай в незащищенный сексуальный контакт только из-за того, что боишься обидеть своего партнера: твое здоровье дороже чужих обид;
- > не полагайся на своего партнера в том, что он обеспечит вашу защиту, лучше выясни всё сразу.

Как начать разговор об этом?

Если ты решил заниматься безопасным сексом, необходимо прямо и открыто сказать об этом, не дожидаясь момента, когда вы возбуждены и уже действительно не до разговоров.

Если тебе всё-таки трудно начать этот разговор, просто достань презерватив. Можно сделать это шутя. Выяснив раз и навсегда отношение к безопасному сексу, ты и твой партнер почувствуете себя значительно лучше.



Презервативы

Презерватив – это очень прочная оболочка из тонкого латекса, которая надевается на половой член. Презерватив защищает от ВИЧ-инфекции и от других ИППП при сексуальных контактах.

Презерватив также может предохранить от нежелательной беременности.

При правильном использовании презервативы имеют эффективность 98%

В среднем презервативы «подводят» в 12% случаев, что связано с их неправильным использованием или неиспользовании их при каждом половом контакте.



Снижают эффективность презервативов:

- > повреждения, возникающие в результате неправильного хранения или из-за плохого качества презерватива;
- > ошибки при использовании:
 - > неиспользование презерватива при каждом половом контакте;
 - > соскальзывание презерватива, приводящее к излиянию спермы;
 - > использование смазок на масляной основе (кремов, масел);
 - > недостаточный уровень смазки влагалища или ануса;
 - > повторное использование презерватива.

Полезные советы

Покупая презерватив, обрати внимание на срок годности и имя страны-производителя.

На упаковке презерватива должен стоять знак РОСТ или ГОСТ, а также должна иметься надпись «Проверено электроникой».

Храни презерватив в сухом прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей. Не следует хранить презерватив долгое время под подушкой, в кармане рубашки или джинсов (т. е. в постоянном тепле) – это может привести к повреждению латекса и разрыву презерватива во время его использования.

Избегай контакта между половыми органами до того, как будет надет презерватив.



При вскрытии упаковки презерватива ножницы, ногти и кольца могут повредить презерватив, поэтому аккуратно надорви боковую сторону упаковки, надави на противоположную сторону упаковки и осторожно достань презерватив.

Для смазки презерватива используй только лубриканты – смазки на водной основе, продаваемые в аптеках или секс-шопах.

Правила использования презерватива

- > Надевай презерватив на пенис, только когда он достигнет полной эрекции (т. е. возбужденного состояния).
- > Сожми спермоприемник или конец презерватива (около 1 см), чтобы в нём не осталось воздуха. Воздух, попавший внутрь презерватива, может вызвать его разрыв.
- > Перед тем как раскатать презерватив, убедись, что резиновый ободок находится снаружи.
- > Аккуратно раскатай презерватив по всей длине пениса.
- > Следи, чтобы во время полового акта презерватив не соскользнул.
- > Если презерватив полностью соскользнул или порвался, замени его на новый.
- > Сразу же после эякуляции необходимо извлечь половой

член из влагалища, придерживая презерватив, чтобы сперма осталась в нём.

- > После использования презерватива заверни его в салфетку и выброси в мусорное ведро. Не выбрасывай презервативы в унитаз, чтобы потом не краснеть перед сантехником.

И знай, что **НЕЛЬЗЯ**:

- > использовать два презерватива, надетые один на другой: между ними возникает трение, и они могут порваться;
- > использовать в качестве смазки кремы, содержащие жир, масла, вазелин – они разрушают латекс презерватива; губная помада, так же как и смазки на масляной основе, может повредить презерватив;
- > использовать один презерватив дважды.

Использование спермицидов

Спермициды – это препараты, содержащие ноноксилон 9 («Фарматекс», «Патентекс»). Они разрушают сперматозоиды и обладают активностью против многих возбудителей ИППП. Спермициды выпускаются в виде кремов, свечей, таблеток, которые вводятся во влагалище за 10–20 минут до полового контакта.

Частое использование спермицидов может вызвать местное раздражение, аллергию, разрушить естественную микрофлору влагалища.

Исследования, проведенные ВОЗ, показали, что ноноксилон 9 не защищает от заражения ВИЧ, а при частом использовании способствует его передаче.

Использование антимикробных средств

Сегодня во многих аптеках имеются в продаже антимикробные средства, выпускаемые в виде растворов: «Гибидан», «Цидипол», «Мирамистин».

Эти растворы используются сразу после полового контакта (в первые два часа) для профилактики некоторых (но далеко не всех!) ИППП. поэтому эти средства **НЕЛЬЗЯ** использовать вместо презерватива!







Здесь
тебе
помогут:



ОГБУЗ «Томский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и другими инфекционными заболеваниями»

Ул. Смирнова, 5А,
тел.: (3822) 76-59-14, (3822) 76-59-23.

- > Бесплатное консультирование и обследование на ВИЧ/СПИД.
- > Обследование на другие инфекции, передающиеся половым путем.
- > Бесплатное анонимное консультирование по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП по телефону доверия.



Здесь
тебе
помогут:



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Ул. Красноармейская, 68,
тел.: (3822) 28-24-48.

- > Анонимные консультации по вопросам сохранения репродуктивного здоровья.



ОГБУЗ «Томский областной кожно-венерологический диспансер»

Ул. Красноармейская, 17;
тел.: (3822) 53-11-90.

- > Диагностика и лечение ИППП.
- > Тестирование на ВИЧ.

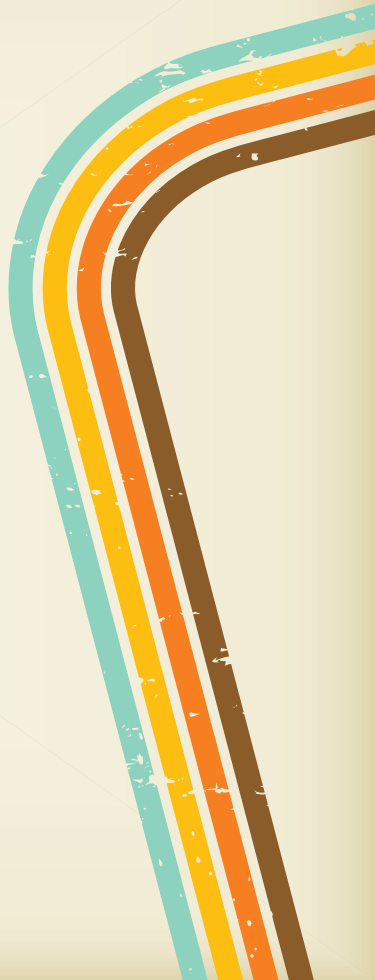
Издано ОГБУЗ "Томский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и другими инфекционными заболеваниями", в рамках реализации мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

WWW.ZDRAV.TOMSK.RU

**ANTI
AIDS**
Центр Анти-СПИД



дизайн / верстка

Владимир Кириленко

**ПРОЕКТ
С.В.И.П.Е.Р.**

SWEEPERAIDS.RU

