



SEX

РИСК ИЛИ НАСЛАЖДЕНИЕ?

СЕКС И ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ	3
- ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ.....	4
- СЕКСУАЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА — СТРЕМИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЮЩИЙ ПУТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ В УКРАИНЕ.....	5
- АНАЛЬНЫЙ СЕКС.....	6
- ВАГИНАЛЬНЫЙ СЕКС.....	7
- ОРАЛЬНЫЙ СЕКС.....	8
ЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС	9
- ВЫБИРАЕМ ПРЕЗЕРВАТИВЫ.....	9
- РАЗМЕР КОНДОМОВ И ИХ ВНЕШНИЙ ВИД.....	10
- КОНДОМЫ РАЗНЫХ ФИРМ НА РЫНКЕ УКРАИНЫ.....	11
- ГДЕ И КАК ПОКУПАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВЫ.....	12
- МУЖСКИЕ КОНДОМЫ ДЛЯ ВАГИНАЛЬНОГО СЕКСА.....	13
- МУЖСКИЕ КОНДОМЫ ДЛЯ АНАЛЬНОГО СЕКСА.....	14
- МУЖСКИЕ КОНДОМЫ ДЛЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСА.....	15
ПРОТИВ ПРОКОЛОВ, ИЛИ ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ПОЛЬЗОВАНИЯ КОНДОМАМИ	16-19
ЖЕНСКИЙ КОНДОМ — ФЕМИДОМ	20
НАГУБНИКИ	21
ОТКРОВЕННАЯ БЕСЕДА С ПАРТНЕРОМ	22
- КАК ГОВОРИТЬ С ПАРТНЕРОМ О КОНДОМАХ.....	23
ПРОБЛЕМЫ С КОНДОМАМИ	24
- ЕСЛИ КОНДОМ ПОРВАЛСЯ ИЛИ СОСКОЛЬЗНУЛ.....	25-27
ХИМИОПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ	28
ЕСЛИ ВЫ ВИЧ-ПОЗИТИВНЫ	29
ЕСЛИ ВАШ ПАРТНЕР ВИЧ-ПОЗИТИВЕН	30



Здоровье человека начинается с него самого.

Никто никого не принуждает и не призывает обязательно практиковать безопасный секс либо исключительно пользоваться презервативами, хотя настоятельно советуем делать это с незнакомыми или малознакомыми партнерами, в «опасные дни» с постоянными партнерами во избежание беременности. Однако право выбора всегда остается за каждым.

Желательно, чтобы этот выбор был осознанным.

Секс для человека — это физическое наслаждение, развлечение и отдых. Иногда секс — это искусство и культ, спорт и туризм, работа и товар, насилие и власть, рабство и унижение. Иногда секс — это инфекции, передающиеся половым путем, и нежелательная беременность. А еще секс — это составная часть человеческой любви, чувства, при котором «здоровье, благополучие и счастье другого становится для тебя важнее твоего собственного здоровья, благополучия и счастья», это то, благодаря чему род человеческий продолжает существовать на этой Земле. Мы желаем Вам лично, чтобы в Вашей жизни секс был и всегда оставался только этим. Поэтому предлагаем Вам этот буклет о сексе и о том, как сделать свою сексуальную жизнь приятной и в то же время безопасной.

СЕКС И ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Почему мы вспоминаем о ВИЧ-инфекции, когда речь идет о сексе?

ВИЧ-инфекция является одним из самых сложных заболеваний, передающихся половым путем, поскольку до сих пор нет лекарств, которые могли бы вылечить человека от нее. В то же время в Украине стремительно возрастает число людей с ВИЧ-инфекцией, и вероятность заразиться во время незащищенного полового контакта становится все более актуальной. Поэтому давайте коротко остановимся на путях передачи ВИЧ-инфекции и способах ее профилактики, а потом перейдем к более приятным темам.

Итак, ВИЧ-инфекция

- вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Он живет и размножается в основном в белых клетках крови, отвечающих за иммунную защиту от любых чужеродных агентов. С течением времени количество этих клеток уменьшается и развивается синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), при котором человеческий организм теряет способность противостоять развитию инфекций и образованию опухолей;
- относится к так называемым «медленно прогрессирующим» инфекциям, так как может длиться годами и десятилетиями;
- не вылечивается из-за отсутствия эффективных лекарств, полностью освобождающих человека от ВИЧ;
- имеет длительный период бессимптомного носительства, во время которого какие-либо внешние или болезненные проявления отсутствуют, но человек является источником инфекции для других;
- может быть диагностирована в лабораториях путем проведения специфических тестов на наличие генетического материала ВИЧ и/или противовирусных антител в крови.

Пути передачи ВИЧ

ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ ПРИ:

- использовании загрязненных ВИЧ-инфицированной кровью шприцев, игл и других медицинских инструментов, а также приспособлений для маникюра, педикюра, бритья, нанесения татуировок;
- рискованных сексуальных контактах;
- в некоторых случаях во время беременности, при естественных родах и грудном вскармливании ребенка (при условии, что мать, родившая и кормящая ребенка, ВИЧ-инфицирована);
- переливаниях ВИЧ-инфицированной крови и пересадке инфицированных донорских тканей и органов.

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПРИ:

- укусах насекомых;
- объятиях, рукопожатии;
- совместном пользовании баней, ванной, бассейном, раздевалкой, туалетом;
- совместном пользовании постельным бельем, посудой и другими предметами домашнего обихода;
- чихании, кашле;
- «социальных» поцелуях;
- безопасном сексе.

Сексуальная передача — стремительно возрастающий путь заражения ВИЧ в Украине

Довольно большое количество ВИЧ присутствует в сперме мужчин и женских выделениях, что способствует его легкой передаче при половых контактах. Риск инфицирования ВИЧ половым путем обусловлен наличием незащищенных сексуальных контактов, их видом и частотой, а также зависит от биологической уязвимости, которая у женщин выше, чем у мужчин, так как первые выступают реципиентами и имеют более длительный контакт с большим количеством потенциально заразного материала. Кроме того, сперма, в отличие от женских выделений, содержит определенные иммуносупрессивные факторы (угнетающие иммунную защиту женского организма и обеспечивающие этим возможность оплодотворения).

К рискованному сексуальному поведению относятся любые формы сексуальных контактов, при которых биологическая жидкость одного партнера (сперма или влагалишные выделения) попадает в организм другого или имеет контакт с его слизистыми оболочками — проникающий секс: вагинальный (наиболее распространенный способ сексуального общения между мужчиной и женщиной), оральный (от *or* — по-латыни рот) и анальный (*anus* — по-латыни — задний проход).

Анальный секс

- считается самым опасным, так как прямая кишка довольно узкая, покрыта тонким эпителиальным слоем, а ее сосуды близко подходят к поверхности. Кроме того, она обладает повышенной способностью к всасыванию. Поэтому анальный контакт почти всегда сопровождается травматизацией и выделением крови, что представляет опасность для обоих партнеров: пассивного и активного. Пассивный партнер (и мужчина, и женщина) рискует больше, так как инфекция, которая может быть в сперме, остается в его организме и быстро попадает через поврежденную слизистую в общий кровоток.

Вагинальный секс

- стоит на втором месте по риску заражения ВИЧ-инфекцией. Женское влагалище покрыто многослойным эпителием и вдобавок содержит вещества, имеющие антибактериальные (бактерицидные) свойства. Тем не менее и в данном случае возможна микротравматизация, которая и обуславливает возможность заражения ВИЧ. Этот шанс увеличивается для обоих партнеров при наличии воспаления половых органов: любое воспаление сопровождается отеком, покраснением (за счет расширения сосудов) и появлением эрозий, язв и часто гноя. Последний представлен погибшими белыми клетками крови (лейкоцитами), в которых обычно и существует ВИЧ. Поэтому от такого партнера, если он носитель ВИЧ, возбудитель передается намного легче, чем от здорового ВИЧ-позитивного человека. Поврежденная воспалительным процессом поверхность и приток крови в сосудах открывают входные ворота для инфекции и увеличивают уязвимость человека.

Оральный секс

- включает в себе минимальный риск заражения ВИЧ, но он все же существует. В этом случае риск большой для того партнера, который непосредственно контактирует с потенциально инфицированными выделениями половых органов. Количество ВИЧ в слюне очень мало, вследствие чего она не может вызывать заражение, но наличие в ротовой полости повреждений слизистой оболочки и кровоточивость десен обуславливают некоторый риск передачи вируса и повышают уязвимость.

Однако не стоит забывать, что при незащищенном оральном сексе можно легко заразиться гонореей, сифилисом и другими инфекциями, передающимися половым путем.

Итак, вагинальный секс безопаснее анального, а оральный — относительно безопаснее первых двух.

При любом сексуальном контакте между партнерами происходит обмен микроорганизмами, составляющими микрофлору каждого человека. Таким образом, считается, что когда кто-то вступает в интимные отношения с другим человеком, он вступает в интимные отношения со всеми предыдущими половыми партнерами этого лица. Чтобы избежать этого, следует практиковать защищенный секс, то есть пользоваться индивидуальными средствами защиты, наиболее распространенными среди которых являются кондомы (презервативы).

ЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС

Если Вы решили, что виртуальный секс по телефону или телевизору Вас не совсем устраивает, если Вы не принадлежите к почитателям исключительно бесконтактного или «сухого» секса, а также если Вы пришли к выводу, что самым приемлемым для Вас способом контрацепции является презерватив, то дальнейшая информация предназначена именно Вам.

Выбираем презервативы

Вы сделали первый шаг к защищенной сексуальной жизни, если решили пользоваться именно кондомом. Очередь — за вторым: его надо приобрести. Что купить?

Кондомы бывают разными. По назначению они делятся на мужские (их, как правило, используют мужчины), женские (их применяют исключительно представительницы прекрасного пола) и, наконец, нагубники (но о них чуть позже).

Наиболее распространенные кондомы, разумеется, мужские. Но и они бывают разные, предназначенные для разного вида сексуального контакта: для вагинального, орального и анального секса. Кроме того, они могут быть из натурального или искусственного сырья. Большинство презервативов делают из резины или латекса. Современные латексные кондомы обладают замечательными качествами — они очень тонкие, эластичные и прочные. И потому завоевали весь мир.



На разных языках презервативы имеют разные сленговые названия:

в Японии — «торба»,
в Испании — «шарик»,
в Венгрии —
«предохранитель»,
в Ирландии — «Джонни»,
в Южной Корее — «зонтик»,
в Панаме — «шапочка»,
в Греции — «шинель»,
в Гонконге — «бронезилет»,
в Ливане — «пиджак».

Размер кондомов и их внешний вид

Кондомы имеют различный размер: от 6 до 9 дюймов (приблизительно — 15-22,5 см). Первые обычно называют «уютными», вторые имеют название «Максис» или «Магнум». Наиболее распространенными считают кондомы 7-7,5 дюйма (где-то 17,5-18,3 см). Обычная толщина кондомов составляет 0,06-0,07 мм (по европейскому стандарту — 0,04-0,08 мм).

Их поверхность может быть гладкой, с пузырьками (их называют текстурированными — *stud-ded, dotted*), ребристой (*wrinkled, spirals*) или комбинированной. Считается, что пузырьки и ребристая поверхность способствуют усилению сексуальных ощущений партнеров, а кольца ребристой поверхности к тому же более крепко удерживают кондом и препятствуют его соскальзыванию.

На этикетках может быть также указан цвет (естественный, телесный — *natural, black* — черный, красный — *red*, разноцветные — *color* и т.д.).

Такая экзотика, как «усики», «ежики» и прочее, годится лишь для сувениров или сексуальных игр, так как попытки их применить ради секса почти всегда приводят к тому, что все экзотические детали отделяются от основной части изделия и остаются внутри тела партнера.



Кондомы разных фирм на рынке Украины

Латекс — это натуральное сырье, которое может быть плохим и хорошим. Из хорошего латекса может выйти высококачественное изделие, а из плохого... Но даже из отличного (а значит, и дорогого) сырья без соответствующей технологии хороший кондом не получится. И такая технология тоже стоит денег. Поэтому стоимость высококачественных изделий довольно высока.

В Украине Вы можете приобрести кондомы всемирно известных иностранных фирм: «Life Styles», «Sultan», «Durex Jeans», «Innotex», «Preventor», «Masculan», «Sico», «Contempo», отечественные и русские презервативы с национальными юмористическими названиями «Козацкие», «Гусарские» («Contex»), а также более дешевые индийские, китайские и корейские изделия, которые рассчитаны на азиатских мужчин и потому узковаты.



Где и как покупать презервативы

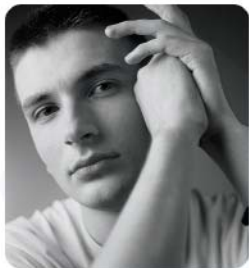
Купить самые разнообразные презервативы можно в больших супермаркетах, как правило, возле касс.

Также кондомы продаются в ларьках и аптеках.

В ларьках чаще, чем в аптеках, продаются презервативы низкого качества индийского или китайского (реже корейского) производства, фальсифицированные кондомы или качественные презервативы, срок годности которых либо уже истек, либо вот-вот истечет. Плюс летом они подвергаются воздействию высокой температуры, а зимой — низкой.

Покупая презерватив, обратите внимание:

- на дату, до которой кондом должен быть использован (Exp. date), или, что бывает реже, — на дату изготовления и срок годности. Латекс стареет и портится, поэтому следует воздержаться от покупки просроченных кондомов или с пограничным сроком их использования, а также тех, на которых дата вовсе не проставлена;
- на то, откуда продавец получает свое изделие. Помните, — латекс боится тепла и света. И если Вам предложат кондом с витрины, откажитесь от него и предложите продавцу достать Вам товар из упаковки.



Мужские кондомы для вагинального секса

Высококачественные кондомы для вагинального секса обычно покрыты специальной смазкой — лубрикантом (и на упаковке будет написано: latex lubricated condom). Эта смазка готовится на водорастворимой основе (диметилсиликон или монопропиленгликоль).

Некоторые презервативы содержат бактерицидные (уничтожающие микроорганизмы) и спермицидные (разрушающие сперматозоиды) вещества, например, Ноноксинол-9 (Nonoxinol-9), что обычно также указывается на этикетках. В данное время презервативы со спермицидом Ноноксинол-9 не рекомендуют использовать, так как установлено, что Ноноксинол способствует разрушению презерватива и возможному его разрыву во время полового акта.

Иногда в состав смазки могут входить специальные препараты: так, наличие анестетика способствует удлинению полового акта (на таких кондомих может быть пометка — for long love).

В продаже можно встретить кондомы, пересыпанные тальком (unlubricated condom). И тогда необходимо применять смазку.

Помните, что ни в коем случае для этого нельзя использовать кремы, лосьоны, растительное или сливочное масло, то есть ничего, что содержит жир, так как жир разрушает латекс. Если специального лубриканта или аптечной спермицидной мази на водной основе под руками нет, можно взять гель для волос, крахмальный или желатиновый гель (кисель или желе).

В смазку может добавляться ароматизатор. Тогда кондом приобретает соответствующий запах — розы, мяты или шоколада, и пометку на упаковке — ароматизированный (aromatized).

Мужские кондомы для анального секса

Кондомы для анального секса предназначены как для гетеросексуальных партнеров (разнополюх), так и для гомосексуальных (геев, бисексуалов). Они также содержат смазку и отличаются от вагинальных своей толщиной, которая вдвое больше (и это делает такие кондомы значительно более прочными, поэтому на их этикетках часто имеется указание «extra strong»), и большим количеством лубриканта. Иногда они имеют специфическое название, например, «Wolf», «Blue» или «Голубая волна».



Мужские кондомы для орального секса

Изделия для орального секса либо совсем не содержат смазки (так как она горькая), либо могут быть покрыты специальными пищевыми добавками, дающими соответствующий вкус и аромат (банана, колы, клубники, ананаса и т.п.). На упаковках в этом случае будут нарисованы соответствующие картинки и написано «Unlubricated condom with banana (...) taste».

Если под рукой кондома для орального секса не оказалось, советуем использовать обычные презервативы для вагинального секса. В этом случае его нужно одевать «шиворот-навыворот» (наизнанку) — чтобы лубрикант был не снаружи, а внутри.



Против проколов, или Десять правил пользования кондомами

10
правил

1. Если Вам посчастливилось и, разбогатев, Вы решили обеспечить себя средствами индивидуальной защиты на несколько лет, для чего приобрели мешок кондомов, подходящих именно Вам по их назначению, виду, качеству, цвету, вкусу и запаху, не следует хранить их за батареей или на балконе. Лучшее место для кондомов — прохладное и темное.

2. Если Вы собираетесь идти на свидание, не следует надевать кондом еще дома. Желательно сделать это непосредственно перед началом полового акта (а не во время его и, конечно, не после) — тогда, когда пенис (мужской половой орган) уже находится в возбужденном состоянии. В этом случае Вы и Ваша партнерша будете защищены не только от беременности, но и от многих болезней.



3. Нежелательно таскать кондом с собой слишком долго, так как, несмотря на довольно крепкую упаковку, которая предохраняет его от повреждения, она может протереться и истрепаться. Мужчинам не следует также класть своего «охранника» в задний карман брюк, где он, во-первых, нагревается от Вашего тела, а во-вторых, рискует быть поврежденным, когда Вы двигаетесь. Дамы, проявляющие заботу о своем здоровье, всегда должны иметь кондом в своей косметичке или дамской сумочке, так как в самый ответственный момент у непредусмотрительного партнера его, конечно же, не окажется. Но кондом следует предохранять от любого контакта с острыми предметами (пилочками для ногтей, ножницами, ручками и карандашами).

4. Наконец, наступил кульминационный момент, и Вы готовы использовать кондом по его прямому назначению. Но перед этим упаковку нужно правильно открыть. Не следует пользоваться для этого ножницами, зубами или ногтями — все это может повредить тоненький латекс. На упаковках обычно нанесено соответствующее обозначение — сплошная или прерывистая линия, а иногда еще и обозначено «Open here» («Открыть здесь»), но часто на это не обращают внимания. Двумя пальцами одной руки Вы должны сдвинуть кондом в сторону, а другой — разорвать упаковку по указанной линии. Обращаться с кондомом нужно деликатно, не следует хвататься пальцами за кончик — аккуратно держите его за края.

5. Проверьте, нет ли на нем грубых дефектов или складок, повреждений латекса, которые слились, или расплавленных участков. Нет — отлично. Теперь слегка подуйте на скатанный в колечко кондом, и если он слегка наполнится воздухом и приобретет соответствующую форму, значит, все в порядке и можно двигаться дальше. (Ни в коем случае не следует для проверки презервативов надуть их, т.к. после этого они станут пригодными лишь в качестве воздушных шариков.)

6. Посмотрите, с какой стороны смазка. Она должна быть обращена наружу.

7. Двумя пальцами выжмите воздух из спермоприемника, чтобы во время движений воздух не разорвал латекс. Не забудьте также оставить его свободным — здесь должна будет собраться сперма. Иначе она может способствовать разрыву презерватива. Если в кондоме резервуара для спермы нет, оставьте свободным его кончик.

8. Раскатайте кондом по всей длине пениса, к самому корню. Обычно он длиннее, чем это необходимо, и при его надевании остается колечко. За это колечко презерватив удобно снимать после полового акта.


9. Снимайте кондом тогда, когда половой орган еще находится в возбужденном состоянии (иначе презерватив может соскользнуть и, оставшись в теле партнера, не осуществить никакой защиты). Для этого слегка скатайте его (приблизительно до половины), а потом осторожно стяните, следя, чтобы ничего не пролилось. Завяжите узелком, заверните в бумагу (салфетку) и выбросьте его в мусорное ведро.

10. Всегда используйте новый кондом — это изделие одноразовое.



Женский кондом — фемидом

- не получил широкого признания из-за своей дороговизны, низкой эстетичности и громкого звукового «сопровождения». Он представляет собой довольно большую трубку, запаянную с одного конца, со свободным входом с другого. На обоих концах ее имеется два гибких фиксирующих кольца, одно из которых свободно и расположено в запаянном конце (оно натягивается на шейку матки), а другое, впаянное — накладывается на внешние половые органы женщины. Использование таких кондомов требует определенных навыков и дополнительной смазки, что делает их еще более неудобными.

A woman in a white bikini and high-heeled sandals is sitting on a bed. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

Нагубники

- используются для защиты активного партнера при оральном сексе, когда женщина пассивна;
- представляют собой прямоугольный кусочек латекса, соответствующий по размерам внешним половым органам женщины, на которые он накладывается, и защищает партнера от контакта с выделениями женского влагалища.

Во многих странах такие нагубники продаются в комплекте с обычными мужскими кондомами. В Украине в широкой продаже их еще нет.

Откровенная беседа с партнером

Острейшая проблема с кондомиами — как договориться с партнером об их использовании во время интимных встреч, поскольку, в отличие от других контрацептивов, это нельзя сделать тайно. Некоторые говорят, что кондомы неприятны, что они раздражают, снижают остроту ощущений и препятствуют естественному течению событий. Иногда презервативы воспринимаются даже как личное оскорбление и проявление недоверия к партнеру.

Как предложить воспользоваться «резинкой», ведь часто намного проще сразу перейти к делу, чем говорить на любые сексуальные темы? Но разговаривать на эту тему необходимо, поэтому целесообразно обсудить проблему защищенного секса до физической близости, пока Вы оба еще контролируете свои чувства. Желательно при этом проявить настойчивость, избегать недомолвок и не втягиваться в дискуссию. Ведь на карту, возможно, поставлены Ваше здоровье и Ваша жизнь.



Как говорить с партнером о кондомидах?

Можно начать разговор с впечатлений от новой телепередачи про кондомы и закончить фразой: «Давай попробуем!».

Можно просто достать кондом со словами: «Давай воспользуемся этой штукой на всякий случай», или «Нам пока не нужна беременность, поэтому с ним будет и надежней, и спокойней», или «Говорят, что сейчас кондомы усиливают сексуальные ощущения. Проверим?».

И как последний аргумент: «Слушай, я хочу посмотреть, как ты в этом будешь выглядеть».

Предлагаются и менее удачные сценарии таких разговоров. Так, если партнер отказывается от презерватива, говоря, что чувствует себе вполне здоровым, что у него уже давно никого не было, можно ответить: «С моим здоровьем тоже порядок. Но мне кажется, что все-таки следует воспользоваться кондомом, так как каждый из нас может оказаться инфицированным и не знать об этом».

Если партнер считает, что Вы его оскорбляете, подозревая у него ВИЧ или другую инфекцию, Вы мягко произносите: «Я не это имел(а) в виду, но уж если ты начал(а) первым (первой), то хочу напомнить, что никто не может быть уверен на 100 %, что у него ничего нет. Я за кондом, так как это защита для нас обоих, и не только от инфекций, но и от беременности».

Помните, что Ваш партнер, возможно, тоже думает о безопасности, так же, как и Вы. И так же, как и Вы, стыдится сказать об этом.

Надеемся, что любовь, взаимопонимание и чувство юмора помогут вам обоим преодолеть эти психологические барьеры.

Проблемы с кондомами

Иногда презервативы рвутся или соскальзывают. (Последнее, нам кажется, еще хуже, так как внутри тела может остаться не только сперма, но и сам кондом, а при попытках его вытянуть существует риск травматизации, который увеличивает вероятность заражения.)

Эти неприятности могут возникнуть, если:

- кондом неподходящий по размерам или форме для пениса (в случае нестандартных размеров последнего советуем использовать специальные увеличенные или уменьшенные презервативы);
- Вы не заметили скрытый его дефект (что в случаях использования высококачественных протестированных электроникой изделий почти исключено);
- недостаточно смазки, особенно при малом количестве естественной смазки и узком влагалище;
- Вы применили слишком много смазки (лубриканта), или она содержала жиры и растворила латекс;
- кондом не был развернут до основы пениса или ствол последнего толще головки (поэтому всегда раскатывайте презерватив до конца и придерживайте его за оставшееся кольцо);
- у партнера проблемы с эрекцией, и она была вялой сразу или снизилась во время полового акта, в особенности затяжного (в этом случае желательно приостановить сексуальный контакт сразу, как только пенис уменьшился и стал мягким, снять кондом, а после восстановления полноценной эрекции можно возобновить секс, обязательно с новым презервативом);
- Ваш партнер нарочно снял или порвал кондом, чтобы его сексуальные чувства были более сильными и естественными (в этом случае можно применять сверхтонкие кондомы («super thin»).

Если кондом порвался или соскользнул

Для снижения риска нежелательной беременности или заражения инфекциями, передающимися половым путем, рекомендуется предпринять следующие меры.

В течение 72 часов можно принять гормональный препарат «Постинор» или срочно обратиться к гинекологу и поставить внутриматочную спираль. В таком случае беременности на 98 % можно будет избежать. Но инфицирование эти меры предотвратить не могут.

Попробуйте максимально уменьшить свой контакт с потенциально заразным материалом.

Мужчине в этом случае имеет смысл помочиться и тщательно помыть половые органы интимным гелем или мылом, желательно бактерицидным. Если мыла нет, помойтесь водой, а если нет и воды, обмойте пенис собственной мочой.

Врачи рекомендуют обработать половой член, головку члена, крайнюю плоть, мошонку, лобок, внутреннюю поверхность бедер раствором Мирамистина, Гибитана или Цидипола. Можно также ввести в уретру раствор Мирамистина (Гибитана или Цидипола) на 2-3 минуты, после чего не мочиться минимум 2 часа. Лекарство желательно ввести в течение первых двух часов после полового акта. Вы можете проделать это самостоятельно, поскольку данные препараты выпускаются во флаконах со специальной насадкой.

Женщине ни в коем случае не следует сразу же спринцеваться, чтобы не загнать сперму еще глубже.

Сначала советуем:

- немного попрыгать на пятках, присесть и сделать несколько движений, сокращающих мышцы промежности и таза,
- помочиться,
- влажной салфеткой вытереться снаружи,
- если возможно, ввести в уретру 1-2 мл, во влагалище — 5-10 мл раствора Мирамистина, Цидипола или Гибитана. Не раньше чем через два часа после этого уже можно проспринцеваться и промыть наружные половые органы или анус.

**В СЛУЧАЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
УКАЗАННЫХ ПРЕПАРАТОВ
НЕУКОСНИТЕЛЬНО СЛЕДУЙТЕ
ИНСТРУКЦИЯМ К ИХ ПРИМЕНЕНИЮ.**

После незащищенного полового контакта рекомендуем немедленно обратиться за консультацией к венерологу (возможен профилактический прием препаратов против таких заболеваний, как гонорея, хламидиоз, трихомониоз, сифилис и т.д.).

Если инцидент с кондомом произошел при оральном сексе, рот надо прополоскать антибактериальной жидкостью (раствор Мирамистина). Ни в коем случае нельзя сразу чистить зубы, чтобы не травмировать десны и полость рта. И на час-два откажитесь от приема пищи.

ХИМИОПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ

- проводится для снижения высокого риска заражения ВИЧ при сексуальном насилии, случайном незащищенном сексуальном контакте с неизвестным партнером или с партнером, практикующим инъекции наркотиков, а также при инциденте с кондомом у партнеров, один из которых ВИЧ-позитивен;

- предполагает назначение антиретровирусных препаратов, которые обычно применяются при лечении ВИЧ-инфекции. Чтобы избежать заражения ВИЧ, прием этих лекарств следует начинать как можно раньше — лучше на протяжении первых 24-36 часов, но не позднее 72 часов. В данной ситуации узнайте у телефонной справочной службы номер телефона областного Центра профилактики и борьбы со СПИД в Вашей области. Очень рекомендуем позвонить на национальную линию телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД

8-800-500-45-10. Линия работает круглосуточно, все звонки со стационарных телефонов Украины бесплатные.



ЕСЛИ ВЫ ВИЧ-ПОЗИТИВНЫ

Среди ВИЧ-позитивных людей иногда встречается мнение, что им не стоит опасаться ВИЧ, поскольку они его уже получили. Это — опасная ошибка.

Возбудители некоторых инфекционных заболеваний, даже если они условно патогенные (то есть у человека со здоровой иммунной системой не способны вызвать заболевание), для ВИЧ-позитивного человека чрезвычайно опасны, так как на борьбу с ними расходуются те иммунные силы организма, которые нужны для осуществления контроля за имеющимся ВИЧ.

Главная цель человека, живущего с ВИЧ, — как можно дольше оставаться в хорошем физическом состоянии, и потому мы советуем каждому принимать ради собственной безопасности все возможные меры, одной из которых является использование презерватива при половых контактах.

Чтобы не заразить кого-то и не заразиться самому, делать нужно одно и то же. Профилактика для ВИЧ-позитивных людей — это тот случай, когда, проявляя заботу о других, Вы заботитесь и о себе.



ЕСЛИ ВАШ ПАРТНЕР ВИЧ-ПОЗИТИВЕН

При половых контактах с ВИЧ-позитивным человеком нужно пользоваться презервативами, чтобы избежать Вашего инфицирования и нанесения вреда здоровью Вашего партнера. Вы можете вести практически безопасную половую жизнь, если будете придерживаться изложенных в этом буклете инструкций.

Следует также заранее продумать свое поведение в случае, если использованные Вами способы защиты не сработали, обеспечить себя необходимой информацией, адресами соответствующих медицинских служб (учреждений), а возможно, и некоторыми веществами и препаратами для проведения экстренной постконтактной профилактики.

Альянс

Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Круглосуточный и бесплатный
телефон доверия
по вопросам ВИЧ/СПИД:

8 800 500 45 10

Текст: канд. мед. наук Ирина Ильинская
Дизайн и верстка: by S745 (icq # 111222333)

Представленные в публикации точки зрения являются мнениями авторов и не обязательно отражают взгляды Агентства США по международному развитию или Правительства Соединенных Штатов Америки.

Изложенные мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения авторов, издавших данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. Глобальный фонд для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией не участвовал в одобрении или утверждении как непосредственно опубликованного материала, так и возможных вытекающих из него заключений.

За средства:



Investing in our future

The Global Fund

To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria



USAID

ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

УКРАЇНА