

юнисеф 



Иркутское
областное
отделение



Приручи
свои
желания





Эта брошюра создана для того, чтобы предоставить тебе знания, необходимые для принятия решений о своем здоровье.

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



Исследования показали, что молодые люди в твоем возрасте неохотно говорят о сексе с врачами или медсестрами из-за смущения или беспокойства о соблюдении конфиденциальности, а также чувствуют себя некомфортно при разговоре с родителями.



От составителей

Информация, использованная в брошюре, достоверна и может быть донесена до широкого круга читателей. Предоставляя информацию о презервативах, их покупке и использовании, авторы брошюры не ставят себе целью пропаганду ранних половых и тем более беспорядочных связей.

Брошюра состоит из трех разделов: информация для девушек, информация для юношей и общая часть.

Для ДЕВУШЕК

Скорее всего, ты слышала о ВИЧ — вирусе иммунодефицита человека — и о том, что если он попадет в организм, то впоследствии может развиться СПИД. Другое дело, что ты можешь не понимать — при чем здесь ты?

А притом, что ВИЧ-инфекция идет рука об руку с «незащищенным» сексом. И не важно, сколько тебе лет — 17, 20 или 25. Любой незащищенный контакт даже с самым надежным, на твой взгляд, партнером может привести к тому, что именно ты пополнишь печальную медицинскую статистику.

Мы надеемся, что ты найдёшь в этой брошюре то, чего ещё не знаешь, прояснишь то, в чем сомневаешься, и поверишь в то, во что не верила раньше.



СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Сексуальные отношения могут принести как большую радость, так и серьезные неприятности. Это только в кино и в журналах все красиво, весело и без проблем.

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 лекарства, и, возможно, ты не готова в самом ближайшем будущем стать мамой.

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

Информация о положительном тесте на беременность или справка от инфекциониста или гинеколога о том, что обнаружена половая инфекция — это только начало проблемы. А дальше? Где взять деньги на лечение? Как быть теперь с учебой, работой?

Раньше, когда говорили «ВИЧ», подразумевалось, что это связано с повторным использованием чужих шприцев и игл при совместном инъекционном употреблении наркотиков. Сегодня же **около половины новых случаев заражения ВИЧ происходит из-за незащищенных сексуальных контактов.** И девушек среди вновь инфицированных становится все больше и больше. В некоторых областях России количество ВИЧ-положительных женщин среди вновь регистрируемых случаев превышает количество ВИЧ-инфицированных мужчин.

ПЕРВЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ - СТРАХИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ



Сексуальный опыт — это очень личная вещь. Решение о вступлении в сексуальные отношения не должно зависеть от мнения твоих друзей.

Предположим, ты решилась начать сексуальную жизнь. Тогда подумай о том, как защитить себя.

Современная медицина постоянно изобретает все новые защитные средства от нежелательной беременности и половых инфекций. 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, инфекций, передаваемых половым путем, и нежелательной беременности, является презерватив.

Сегодня использование презерватива — это норма. При правильном и постоянном использовании презерватива на 98% снижается риск инфицирования ВИЧ (два недостающих процента приходятся на случаи, когда презерватив использовался неправильно). 100-процентную гарантию дает только воздержание от секса.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС — ПОЧЕМУ?



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». Доверять можно, если результаты анализов у обоих в порядке.

Если ты хочешь использовать презерватив, твое слово должно быть в этом вопросе решающим. Успешная и современная девушка не будет рисковать своим здоровьем. Помни, что ты можешь вообще отказаться от близких отношений (даже безопасных), если считаешь, что ты к ним не готова. Если молодой человек серьезно к тебе относится, то и решение подождать воспримет с уважением.

КАК ОБ ЭТОМ СКАЗАТЬ ПАРТНЁРУ?

Итак, решение пользоваться презервативами принято. Но остается еще столько вопросов! Как все-таки сказать об этом партнеру? Как настоять на своем желании обязательно использовать презерватив? Как, наконец, его купить и не умереть от страха?

Почему-то мы с легкостью говорим о сексуальных отношениях в кругу друзей, но часто стесняемся обсуждать эти вопросы с партнером.

Скорее всего, твой молодой человек согласится на безопасный секс после первого же твоего твердого «нет» незащищенному сексу.

Не соглашается? Тогда имеешь право отказаться от отношений вообще. Запомни одну простую истину: позаботиться о безопасности своей и своего партнера нужно заранее, а не тогда, когда вы возбуждены и уже не до разговоров. Если ты не решаешься поговорить о презервативе, то просто имей его всегда при себе и предложи, когда это необходимо. Наличие презерватива говорит не о легкомысленном поведении, а об ответственном отношении к собственному здоровью! Предложение использовать презерватив — это не недоверие партнеру, 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 определить раз и навсегда. Тогда и ты, и твой парень почувствуете себя значительно увереннее.



Для ЮНОШЕЙ



Мы с тобой живем в мире, где сексуальные отношения занимают одно из важных мест в жизни людей, являются одним из основных поводов для счастья и величайшим поводом для конфликтов. Есть над чем задуматься, раз уж человечество столько об этом говорит...

Это касается и тебя, поскольку ты ведешь активный образ жизни, вступаешь во взрослую жизнь, учишься и хочешь сделать карьеру, ищешь свою любовь.

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

ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ СЕКСУАЛЬНО АКТИВНЫМ И АБСОЛЮТНО ЗДОРОВЫМ

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

Вирус иммунодефицита человека (так расшифровываются эти три буквы — ВИЧ) поражает иммунную систему и лишает организм человека возможности бороться даже с простейшими инфекциями. Во всем мире рост заболеваемости ВИЧ-инфекцией позволяет говорить о ней как об одном из самых опасных заболеваний, угрожающих человечеству.

При этом многие почему-то думают, что лично их это 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 инфекции, — 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!

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

Чем больше ты будешь знать, тем в большей безопасности будешь находиться. Разумеется, ты можешь читать эту брошюру со своей избранницей — так вы узнаете гораздо больше интересного и полезного **не только** о способах предохранения от инфекций, 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 ими пользоваться, понять, что секс — это прекрасная и важная часть жизни и что ответственность за любовь и здоровье несут оба партнера!

ЗАЧЕМ СПЕШИТЬ ?



Ты, возможно, никогда не вступал в сексуальные отношения, но, скорее всего, много об этом думал. Твоя подруга 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... Стоит начать именно с этого!

И еще! Стараясь не отстать от своих друзей, ты можешь решить вступить в сексуальные отношения без особых чувств, иногда в состоянии опьянения, с малознакомой случайной партнершей. Такая спешка, скорее всего, говорит о твоих комплексах, чем о здоровом сексуальном поведении. И любая девушка тебе скажет то же самое! А ведь именно в глазах девушки ты хочешь выглядеть «круто»...

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

Для любого человека самой большой ценностью является сохранение здоровья: своего и партнера. В сексуальных отношениях очень важно ощущение безопасности.

100-процентная безопасность — это воздержание.

Для безопасного «дебюта» есть простой и надежный путь, который имеет смысл сделать своей заповедью и для первого сексуального контакта, и для каждого последующего:

ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙ ПРЕЗЕРВАТИВ!

Верность друг другу — это еще не повод отказаться от презерватива.

Играть в благородство и говорить: «Мы друг другу доверяем», не надо. Доверять можно, если результаты анализов у обоих в порядке. Если у вас серьезные отношения, друг у друга вы первые и единственные, и вы не изменяете друг другу, тогда можно подумать о замене презерватива на другое средство, предохраняющее от беременности. (Помни, что эти средства не могут защитить тебя от инфекций, передаваемых половым путем и ВИЧ.).

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 женщины и предотвращает «обмен» возбудителями инфекций, в том числе ВИЧ. Презерватив — это простое, доступное, надежное средство защиты. Заранее внимательно изучи инструкцию по использованию презерватива.

Живи в ногу со временем. Пусть покупка презервативов станет для тебя обычным делом.

СУЩЕСТВУЮТ МИФЫ ПО ПОВОДУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВОВ:

Стесняюсь покупать

Для продавца презервативы — товар, который должен продаваться. А зевачи в очереди наблюдают за всеми просто из любопытства. Купив презервативы пару раз, ты поймешь, какими глупыми и необоснованными были твои страхи.

Их неудобно надевать

Все непривычное кажется сложным. Если ты стесняешься надевать его пред девушкой, спроси, умеет ли это делать она. И отнесись с юмором к любой возникшей ситуации.

Они отбивают всё желание

Если ты думаешь, что за одну минуту эрекция пропадет, то ошибаешься. Кроме того, процесс использования презерватива можно сделать частью любовной игры.



ПРЕЗЕРВАТИВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

Нет ничего постыдного в том, что ты всегда имеешь презерватив с собой.

Возможно, ты еще только ищешь свою вторую половинку, а может быть, ты счастлив со своей единственной возлюбленной. В любом случае презерватив обязателен. Поскольку, как бы ни сложились твои дальнейшие отношения с женщинами, ты должен сохранить свое здоровье. Кроме того, любовь начинается с ответственности за партнершу, за желание приносить ей только радость и наслаждение, а не заставлять ее переживать по поводу инфекций и нежелательной беременности. Презерватив продлевает время вашей любви.

Так что все аргументы только «за».

Как правило, аргументами «против» оказываются:

- а) неумение и 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, последние три пункта яйца выеденного не стоят по сравнению с возможностью счастливого и безопасного секса, позволяющего быть уверенным в себе, своем здоровье, своем завтрашнем и даже послезавтрашнем дне.

ПРИРУЧИ СВОИ ЖЕЛАННЯ! ДЕЙСТВУЙ ПО УМУ!

ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ ЗДОРОВЬЯ!

Для
ВСЕХ

ВИЧ и СПИД.
В ЧЁМ ОТЛИЧИЯ?

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) — это вирус, поражающий иммунную систему человека и приводящий к СПИДу (синдром приобретенного иммунодефицита). ВИЧ может ослабить иммунную систему до определенного состояния, когда в организме начинают развиваться так называемые оппортунистические заболевания, с которыми здоровая иммунная система обычно справляется.

Попадая в организм человека, ВИЧ нападает на определенные клетки, призванные бороться с инфекциями. Они относятся к Т-лимфоцитам и называются клетками CD4. С течением времени ВИЧ разрушает столь большое количество клеток, что организм больше не может защитить себя. Когда у человека в связи с этим появляются оппортунистические заболевания, состояние здоровья ухудшается, развивается СПИД.

СПИД — это комплекс различных нарушений в организме, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета.



КАК ПРОИСХОДИТ ИНФИЦИРОВАНИЕ ВИЧ?

Существует всего три пути инфицирования ВИЧ:

- 1) ПОЛОВОЙ — через незащищенный (без презерватива) сексуальный контакт;
- 2) ЧЕРЕЗ КРОВЬ, в результате:
 - ? совместного использования шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
 - ? использования нестерильного инструментария для татуировки и пирсинга;
 - ? использования чужих бритвенных принадлежностей;
- 3) ОТ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МАТЕРИ РЕБЕНКУ — во время беременности, родов и при кормлении грудью.

При наличии у партнеров инфекций, передающихся половым путем, опасность передачи ВИЧ при сексуальных контактах увеличивается в 2-5 раз.



КАК ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ?

Тема ВИЧ и СПИДа вызывает страх и беспокойство, которые часто оказываются преувеличенными. Люди боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи преувеличены, и общение с ВИЧ-положительными людьми в быту абсолютно безопасно.

ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при пользовании общей ванной и унитазом;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе/через слюну.

ВИЧ не передается при поцелуе, так как концентрация вируса в слюне недостаточна для инфицирования.



КАКОВЫ СИМПТОМЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

В большинстве случаев начало ВИЧ-инфекции протекает абсолютно бессимптомно. СПИД развивается спустя некоторое время после инфицирования ВИЧ, когда у человека появляется одно или несколько очень серьезных заболеваний. Длительность периода развития заболевания 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 быть источником инфекции.

Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через 3-6 месяцев при помощи специального теста — анализа крови, который выявляет антитела к вирусу.

ЧТО ТАКОЕ « ПЕРИОД ОКНА » ?

Период между попаданием вируса в организм и образованием антител к нему в крови называется «периодом окна». После попадания вируса в кровь организму необходимо от трех до шести месяцев для выработки такого количества антител, чтобы их можно было обнаружить при анализе крови. 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.

КАК И ГДЕ ПРОВОДИТСЯ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ ?

Единственный способ узнать, не заразился ли ты ВИЧ, — пройти тестирование. Многие люди очень переживают, когда сталкиваются с необходимостью сдать анализы на ВИЧ, особенно если это происходит впервые.

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. Отрицательный результат тестирования свидетельствует о том, что на данный момент времени антител к вирусу в крови не обнаружено, то есть либо человек не инфицирован ВИЧ, либо инфицирован, но организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу (так называемый «период окна»), и для подтверждения результата требуется дополнительное тестирование. В случае сомнительного результата требуются консультация специалиста и повторное тестирование. Тестирование можно пройти бесплатно в СПИД-центре, а также в поликлинике по месту жительства.

БЕРЕМЕННОСТЬ и ВИЧ

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

На сегодняшний день медицина владеет достаточно эффективными методиками предотвращения передачи ВИЧ от матери ребенку. ВИЧ-положительной женщине необходимо неукоснительно соблюдать предписания и рекомендации лечащего врача, чтобы свести риск инфицирования ребенка к минимуму.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС



Каковы способы снижения риска инфицирования ВИЧ и другими ИППП?

Избежать инфицирования ВИЧ и другими инфекциями можно. Самое безопасное — это воздержание. Но есть очень простой и доступный 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.

И если ты выбираешь секс, **всегда используй презерватив.**

Только презерватив одновременно защищает от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся при сексуальных контактах, а также от нежелательной беременности.



ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ

Каковы симптомы других инфекций, передающихся половым путем?

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. Заболевания, передающиеся половым путем, даже не имея видимых симптомов, могут передаваться сексуальному партнеру.

Симптомы могут проявляться как болезненное мочеиспускание, зуд, жжение, выделения из половых органов, боли внизу живота (особенно для женщин), боль при сексуальных контактах, язвочки, волдыри, бородавки в области гениталий или ануса, увеличение паховых лимфатических узлов.

При обнаружении каких-либо из перечисленных признаков необходимо сразу обратиться к врачу и сделать все необходимые анализы.

Помни, что невылеченные заболевания 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 необходимое лечение и посоветует, как избежать последствий. Чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Важно помнить, что при лечении инфекций, передающихся половым путем, необходимо принять весь прописанный курс лекарственных препаратов, даже если симптомы исчезли раньше. Никогда не занимайся самолечением.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Существует как минимум шесть веских причин в пользу применения презервативов.


1. Презерватив универсален: защищает от ВИЧ, от возбудителей инфекций, передающихся половым путём, 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.

Как правильно использовать презерватив, прочти в инструкции, которая прилагается к презервативам.

Помни, что качественные презервативы продаются только в аптеках и крупных магазинах.

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





Куда можно обратиться за
дополнительной информацией:

Телефон «Горячей линии»:
200-602

Иркутское областное отделение
Российского Красного Креста
г. Иркутск, ул. Свердлова, 35 «А»,
тел.: 344-162
e-mail: redcross_irkutsk@inbox.ru
[http:// www.Redcross.irk.ru](http://www.Redcross.irk.ru)

Центр по профилактике СПИДа
и других инфекционных
заболеваний
г. Иркутск,
ул. Маршала Конева, 90,
тел.: 306-975
e-mail: unaids@mail.ru

Областной
кожно венерологический
диспансер
г. Иркутск, ул. Фурье, 2,
тел.: 243-616
г. Иркутск,
ул. Дальневосточная, 67 «А»,
тел.: 228-602
г. Иркутск, пер. Гусарова, 2 «А»,
тел.: 243-004
www.venera.irk.ru
e-mail: venera@irmail.ru

В подготовке брошюры были использованы материалы:

<http://www.neuronet.ru>

<http://www.slw.ru>

<http://www.Aids.ru>

<http://www.Vosmissoboi.ru>

Фонд «Центр социального развития и информации» (PSI)
2003

Кампания по безопасному сексуальному поведению 2005 года
«Покажи им!» фонда «ФОКУС-МЕДИА»
<http://www.focus-media.ru>



юнисеф 

Издание осуществлено при финансовой поддержке
Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и КМБ-Банка



Иркутское
областное
отделение



Заказ №1324, тираж 20000 экз.
ООО «ПЦ «РИЭЛ», г. Иркутск, ул. Марата, 34в, тел.: 546-100, 241-125
лиц. МПТР России ИД № 01352 от 28.03.00 г.
Дизайн: Дормидонтова М.И.