



**ДЛЯ ДЕВУШЕК
И ЮНОШЕЙ**

ДЛЯ ДЕВУШЕК



Разумеется, ты знаешь, что есть такое ВИЧ-вирус иммунодефицита человека, и если им заразиться, у человека начинается СПИД, а это смертельно. Другое дело, что ты можешь не понимать при чем здесь ты?

А при том, что ВИЧ-инфекция - это болезнь молодых, которая идет рука об руку с такой вещью как «опасный» секс. И не важно - 16 тебе лет, 20, или 25. 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. Но что интересно, - уберечься от ВИЧ гораздо легче, чем от простуды!

Простуда берется неизвестно откуда. Летом мороженого поела, 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, и чтобы им заразиться, надо «постараться».

Собственно говоря, есть только две ситуации, когда ты можешь гарантированно заработать ВИЧ.

Это, разумеется, внутривенное употребление наркотиков и «опасный» секс - сексуальный контакт, не защищенный презервативом.

Видишь, как 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 весь этот толстенный буклет? А затем, что он поможет тебе ответить на множество важных вопросов, от которых зависит твоё здоровье и благополучие. Когда вступать в сексуальные отношения? Как защищать себя от заражения инфекциями, передающимися половым путем? Как предохраняться от нежелательной беременности? Как предложить использование презерватива? И, наконец, как отстаивать свое решение заниматься безопасным сексом? Или отказаться от секса, даже безопасного, если ты пока не готова или не уверена. На эти темы сложно общаться с родителями, а доверять подругам в таких вещах иногда просто опасно.

Ответы на эти вопросы ты должна найти сама, и эта брошюра может тебе помочь!

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- это большая ответственность

На свете есть очень много простых вещей. Очень просто, например, сидеть с подружками в кафе. Флиртовать. Писать SMS-ки.

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

У тебя наверняка большие планы на будущее - учиться, найти хорошую работу, встретить того самого - одного единственного. Вряд ли ты готова в самом ближайшем будущем стать мамой. Тогда ты наверняка помнишь, что сексуальные отношения были задуманы не столько для твоего удовольствия, сколько для продолжения рода. Поэтому прямым следствием полового контакта, по логике природы, должен быть ребенок. И очень 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. Не удастся: для зачатия достаточно одного сперматозоида. Почитай учебник биологии.

Так что следствием одного единственного контакта без презерватива может стать твоя незапланированная беременность, какая-нибудь инфекция, передающаяся половым путем (их на сегодня известно около 20), или ВИЧ-инфекция.

Причем, на факте положительного теста на беременность или справки инфекциониста или гинеколога проблемы не заканчиваются. Все только начинается. Что скажут родители? Где взять деньги на лечение? Как теперь с учебной работой?

Это раньше, когда говорили «ВИЧ», все понимали, что это связано с внутривенным употреблением наркотиков. Сейчас же более половины новых случаев заражения ВИЧ происходит из-за незащищенных сексуальных контактов. И девушек среди них все больше и больше. В некоторых областях России количество ВИЧ-положительных молодых женщин выше, чем мужчин.

Знаешь, как происходит инфицирование ВИЧ? Иногда достаточно всего одного - единственного раза, когда вы не предохранялись, наивно надеясь, что пронесет. Неприятная правда откроется позже - в больнице или на обследовании.

Вот совершенно реальная история из жизни. Рассказала ее Наташа, 16 лет: «Мы с Сергеем познакомились на даче, и я в первый раз влюбилась. Все лето у нас были очень нежные, романтические отношения, и только перед отъездом в город мы решили на что-то большее, чем поцелуи. Мы не предохранялись, потому что это был наш первый опыт, и мы не знали, как об этом друг другу рассказать. Через год у меня ухудшилось здоровье, я постоянно простужалась, увеличались лимфатические узлы. У меня нашли ВИЧ. Потом Сергей вспомнил, что довольно давно, один-единственный раз, на чьем-то дне рождения он пробовал наркотики. Так что меня инфицировал мой любимый человек, у которого до меня никого не было...»

ПЕРВЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ

• страхи и переживания

Ты, конечно, и сама прекрасно знаешь, что половина из того, что рассказывают твои подружки о своем сексуальном опыте - это пересказ журнальных статей и сцен из сериалов. И, однако, ты сидишь, слушаешь и думаешь: «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%. Так что, на самом деле, с ЭТИМ сегодня не торопятся.

И разговоры о том, что «Оля - в 13 лет, а Катя - в 14» так разговорами и остаются. На самом деле, как всегда, девушки 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, а не глупым и суетливым. Никто не может навязывать тебе свой стиль жизни, если ты не чувствуешь в этом необходимости.

Но, предположим, ты решилась начать сексуальную жизнь. Тогда ты должна одновременно подумать о защите своего здоровья от возможного риска.

Современная медицина постоянно изобретает все новые защитные средства. Но ни таблетки и гели, ни высчитывание циклов не защитят тебя от ВИЧ. Единственным надежным, доступным и универсальным средством, которое предохранит одновременно от ВИЧ, других инфекций, передающихся половым путем, и нежелательной беременности, является **презерватив**.

Иногда можно слышать: «Ой, мы так спешили, у нас была такая безумная страсть, что не было времени ИМ пользоваться». А куда спешили?

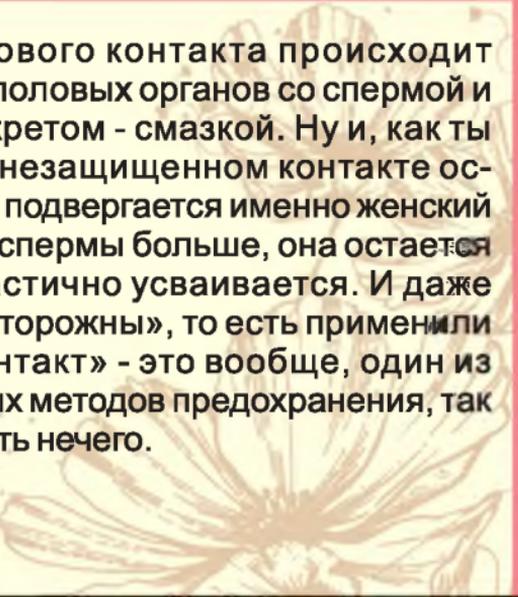


Лучше потратить пять минут в аптеке и потом ни о чем не беспокоиться, чем потом всю жизнь жалеть об этом.

Использование презерватива сегодня - это норма. При правильном и постоянном использовании он на 98% снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией половым путем (эти два недостающих процента приходятся на случаи, когда презерватив порвался). Более высокий уровень защиты (100%) дает воздержание от секса. И, возможно, тебе будет приятно знать, что большинство твоих сверстников считает именно так: 76% молодежи в возрасте 15-24 лет, живущей половой жизнью, используют презервативы во время сексуальных контактов.

Почему ВИЧ более опасен для девушек?

Во время полового 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 больше, она остается внутри и даже частично усваивается. И даже если вы «были осторожны», то есть применили «прерванный контакт» - это вообще, один из самых ненадежных методов предохранения, так что о нем и говорить нечего.



ДЛЯ ДЕВУШЕК

Так что, в физиологическом плане девушки рискуют больше. Но дополнительный риск создает также и разница в поведении.

Тебе, наверное, известно, что молодые люди больше склонны к полигамии. Примерно треть юношей 17-22 лет имеют более одного полового партнера.

Очень часто можно слышать, что «мы не предохраняемся презервативом, 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 ты знаешь, что делал твой парень прошлым летом, а?

Оральный секс и ВИЧ

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

В принципе, оральный секс - это нормальный способ избежать нежелательной беременности. Тут, как говорится, спорить трудно.

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

«И что теперь?» - спросишь ты. Да все то же: и здесь тебя выручит презерватив. Тем более, что специально для этого многие производители делают их (презервативы) с различными запахами, и даже вкусами! Все нормальные люди, которые не хотят себе навредить, давно перешли на безопасный оральный секс.

Безопасный секс почему?

Ты не переходишь дорогу на красный свет. Не ешь просроченные продукты. Не покупаешь косметику с лотка на улице. А почему? Потому что ты думаешь о себе, о своей внешности и здоровье. И это не эгоизм. Просто ты не хочешь остаться без ноги, глаз или желудка.

И во всех случаях, когда есть риск для здоровья себя, 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. Главным является то, что ТЫ чувствуешь.

Если хочешь использовать презерватив, то 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 обоюдного) рисковали ее здоровьем.

ДЛЯ ДЕВУШЕК

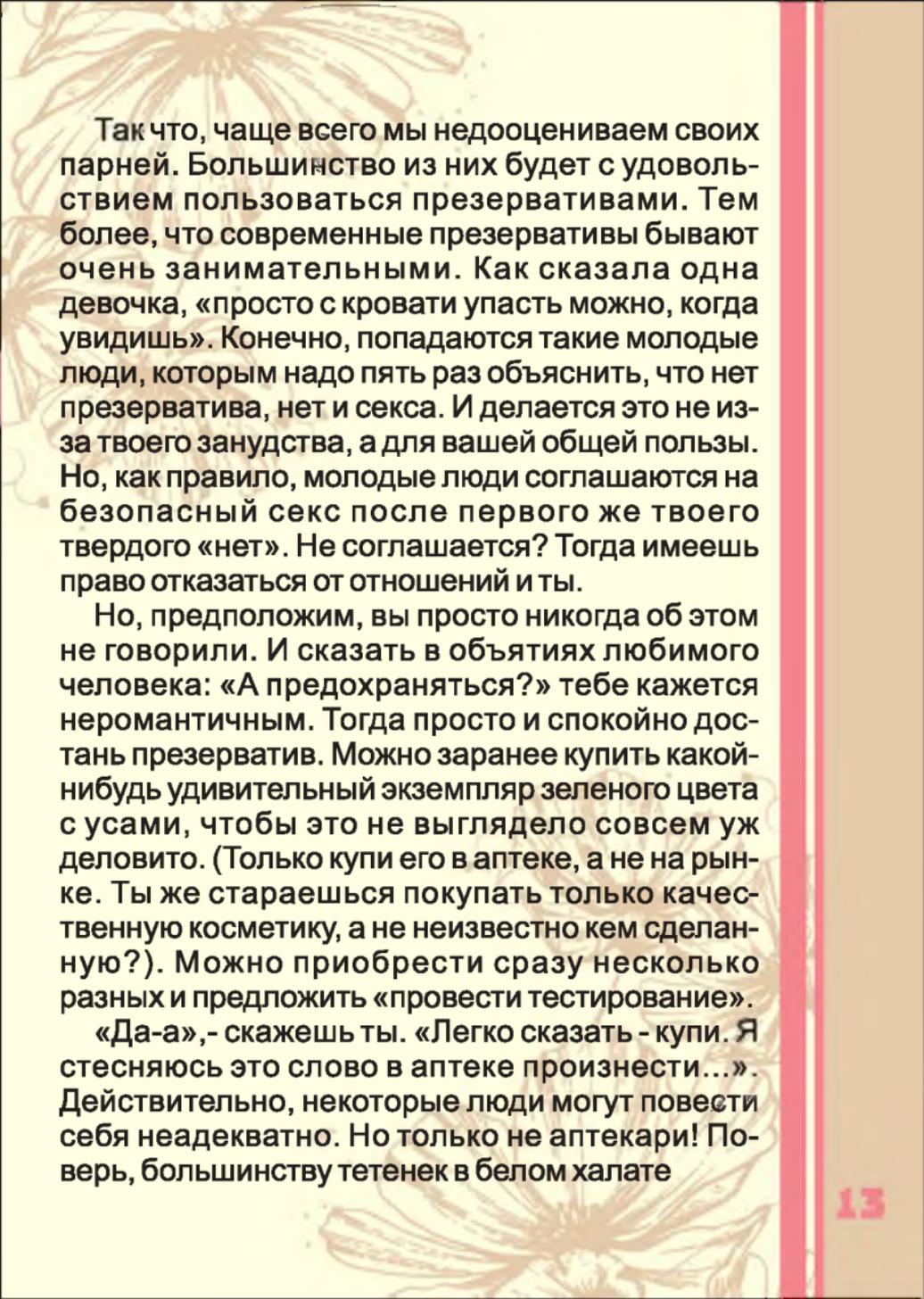
Помни, что ты можешь вообще отказаться от близких отношений (даже безопасных), если считаешь, что ты к ним не готова. Совершенно нормально и естественно сказать «нет» тому, чего в данный момент не хочешь.

Как об этом сказать партнеру?

Пользоваться презервативами легко. Но остается еще столько вопросов! Как все-таки решиться сказать об этом партнеру? Как настаивать 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 такие 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 приятно, если бы их сексуальная партнерша сама предложила использовать презерватив. А у 46,2% опрошенных он вообще всегда с собой!**

Использование презерватива сегодня - это норма. 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 будет с удовольствием пользоваться презервативами. Тем более, что современные презервативы бывают очень интересными. Как сказала одна девочка, «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 и ты.

Но, предположим, вы просто никогда об этом не говорили. И сказать в объятиях любимого человека: «А предохраняться?» тебе кажется неромантичным. Тогда просто и спокойно достань презерватив. Можно заранее купить какой-нибудь удивительный экземпляр зеленого цвета с усами, чтобы это не выглядело совсем уж деловито. (Только купи его в аптеке, а не на рынке. Ты же стараешься покупать только качественную косметику, а не неизвестно кем сделанную?). 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 инфекции, передающейся половым путем, или ВИЧ. 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 и 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 наш буклет (только другой стороной). Он все поймет сам.

ВИЧ и СПИД. В чем отличия?

ВИЧ - это вирус, поражающий иммунную систему.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) - это вирус, вызывающий СПИД (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 ослабляет иммунную систему, атакуя на определенные клетки, призванные бороться с инфекциями - Т-лимфоциты или клетки CD4. С течением времени ВИЧ разрушает такое количество этих клеток, что организм больше не может защищать себя от некоторых видов рака, вирусов, бактерий, грибов или паразитов.

СПИД - это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета. Диагноз СПИД обычно ставится спустя некоторое время после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько очень серьезных заболеваний.

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, ТО ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СПИДУ И СМЕРТИ.

Как происходит заражение ВИЧ?

Существует несколько путей заражения ВИЧ:

- Незащищенный (без презерватива) проникающий половой акт;
- Совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
- Использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- Использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с видимыми остатками крови;
- Передача вируса от ВИЧ-положительной матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью.

При наличии инфекции, передающейся половым путем (ИППП), опасность передачи ВИЧ при сексуальных контактах увеличивается в 2-5 раз. Наличие у человека ИППП может быть сопряжено с наличием ВИЧ-инфекции.

Как ВИЧ не передается?

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

По данным американского исследовательского Центра по контролю и профилактике заболеваний, при контакте со слюной, слезами или потом не было зафиксировано ни одного случая заражения ВИЧ. Вы так же 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 или 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. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом.

Каковы симптомы ВИЧ-инфекции?

В большинстве случаев начало ВИЧ-инфекции протекает абсолютно бессимптомно. Диагноз СПИД обычно ставится спустя некоторый срок после заражения ВИЧ, когда у человека развивается одно или несколько очень серьезных заболеваний. Длительность периода развития ВИЧ-инфекции в организме сильно зависит от различных факторов, в том числе и от общего здоровья ВИЧ-положительного человека. Могут пройти годы, прежде чем человек заметит какие-то изменения в самочувствии, однако в течение всего периода он может заразить своего партнера.

Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через 25 дней - 3 месяца с помощью специального теста-анализа крови, который выявляет антитела к вирусу. Период между попаданием вируса в организм до образования антител к нему в крови называется «периодом окна».

Что такое «период окна»?

Организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях до шести месяцев) после попадания вируса в кровь для выработки достаточного количества антител, чтобы их можно было обнаружить при анализе крови.

Этот период называется «**периодом окна**» и в течение этого периода тестирование может показать отрицательный результат. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через три-шесть месяцев после возможного контакта с вирусом. Во время «периода окна» 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 или другой ИППП, - пройти тестирование. Многие люди очень переживают, когда сталкиваются с необходимостью сдавать анализы на ВИЧ и другие ИППП, особенно если это происходит впервые. Эти переживания могут быть связаны со страхом перед результатами анализа или с тем, что об этом может узнать кто-то еще, или со стоимостью тестирования, и т.д. Все эти переживания очень естественны. Тебе будет проще принять решение пройти тестирование, если ты думаешь о следующем:

- получение результатов тестирования позволит избежать мучений неведения;
- без надлежащего лечения ИППП, и особенно ВИЧ-инфекция приводят к серьезным последствиям для здоровья;

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

- ранняя диагностика и своевременное лечение позволят сохранить здоровье;
- тестирование на ВИЧ и другие ИППП не требуют большого количества времени и в некоторых клиниках проводятся бесплатно;
- это даст уверенность, что ты не передашь ВИЧ своим любимым;
- это даст уверенность, что беременная женщина не передаст заболевание своему ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Хотя лекарств от СПИДа пока нет, существующая антиретровирусная терапия позволяет значительно снизить темпы развития заболеваний и отсрочить появление симптомов СПИДа. Ранее лечение может многое изменить. Все время появляются новые достижения в области лечения ВИЧ/СПИДа. Уже сейчас есть такие препараты, которые позволяют людям, живущим с ВИЧ, прожить долгую и здоровую жизнь. Поэтому положительный результат анализа крови на ВИЧ не означает смертельного приговора. Очень важно выяснить свой ВИЧ-статус и начать своевременное лечение.

При использовании существующей на сегодняшний день терапии ВИЧ-инфекция может рассматриваться как хроническое заболевание.

Как проводится тестирование на ВИЧ?

Тестирование на ВИЧ заключается в обнаружении антител в крови, которые вырабатываются организмом в ответ на проникновение возбудителя. Положительный результат тестирования на ВИЧ свидетельствует о том, что в крови имеются антитела к этому вирусу. Это означает, что человек инфицирован вирусом 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 далее.

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 о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери к ребенку. ВИЧ-положительные женщины могут рожать здоровых, не инфицированных детей. *По данным Всемирной организации здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери к ребенку без какого-либо вмешательства составляет 20-45%, в то время как при проведении профилактических мероприятий этот риск можно снизить до 28%.*

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Каковы способы снижения риска заражения ВИЧ и другими ИППП?

Избежать заражения ВИЧ и другими ИППП можно. Есть еще 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 чужой крови, спермы или влагалищных выделений.

Это означает что ты можешь:

- целоваться
- лежать вместе и обниматься
- ласкать и массировать друг друга

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 от других инфекций, передающихся при сексуальных контактах, а также от нежелательной беременности. При правильном использовании презервативы (см. главу «Как пользоваться презервативами») обеспечивают наилучшую защиту от ВИЧ/СПИДа 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 вирус ВИЧ, опровергнуты многочисленными исследованиями.

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

Незащищенный оральный секс не является безопасным. При незащищенном оральном сексе существует вероятность заражения такими ИППП как герпес или гонорея.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Риск заражения ВИЧ при незащищенном оральном сексе ниже, чем при незащищенном вагинальном или анальном сексе, однако несколько ниже, сказать сложно. Для снижения риска заражения эксперты советуют использовать презерватив или любой другой барьерный метод (например, латексные салфетки) при занятии оральным сексом. Перед тем, как заняться оральным сексом, необходимо накрыть половые губы партнерши латексной салфеткой. Вместо нее можно использовать разрезанный вдоль презерватив или даже просто полиэтиленовую пищевую пленку.

Необходимо знать, что при совместном использовании фаллоимитаторов также возможна передача ВИЧ и ИППП. Поэтому такие контакты всегда должны быть защищены презервативом - отдельным для каждого партнера.

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)?

Многие полагают, что они могут сами определить, больны ли они какой-нибудь инфекцией,

передающейся половым путем, или нет. Однако многие ИППП, например, ВИЧ, часто не имеют видимых симптомов. Это означает, что нельзя судить о наличии или отсутствии на основании внешних проявлений. Но даже и без видимых симптомов ИППП тоже могут передаваться половому партнеру. Невозможно узнать, есть ли у тебя или твоего партнера ИППП без специального анализа.

Те, у кого есть симптомы, могут заметить у себя болезненное мочеиспускание, зуд, жжение, необычные выделения из пениса или влагалища, прямой кишки, боль внизу живота (особенно у женщин), боль при сексуальных контактах, язвочки, волдыри, бородавки в области гениталий или ануса.

При обнаружении каких-либо из перечисленных признаков необходимо сразу обратиться к врачу для подтверждения наличия ИППП или других заболеваний.

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

Не паникуй, если обнаружишь у себя или у партнера какие-либо из перечисленных далее признаков. Большинство из этих инфекций можно вылечить! Необходимо сразу обратиться к врачу, который назначит необходимое лечение и посоветует, как избежать последствий. Знание основных симптомов ИППП поможет предотвратить заражение или, если оно все же произошло,

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

начать лечение на ранних стадиях заболевания, что существенно улучшает его результаты.

Важно помнить, что надо принять курс лекарств при лечении ИППП полностью, даже если симптомы исчезли. Также нельзя заниматься самолечением ИППП.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Существует как минимум шесть веских причин для использования презервативов:

1. Он универсален - защищает и от ВИЧ, и от ИППП, и 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 можно использовать каждый раз (за редкими исключениями в случае аллергии на латекс);

4. Презерватив доступен - не нужно идти к врачу за рецептом, можно купить в любой аптеке или супермаркете;

5. Надежен при правильном и постоянном использовании - на 98% снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией половым путем; 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.

ДЛЯ ЮНОШЕЙ

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

Особенно это касается тебя, поскольку ты ведешь активный образ жизни, готовишься к вступлению во взрослую жизнь, учишься и хочешь сделать карьеру, и ищешь свою половинку.

Твоя жизнь - это, безусловно, твое дело, и ты сам вправе выбирать поведение, какое считаешь нужным. Цель этого буклета - дать тебе информацию, которая позволит поддержать твое сексуальное здоровье, а может быть, и сохранить жизнь.

Ты можешь быть сексуально активным и абсолютно здоровым!

Инфекции, передающиеся половым путем, научились, хоть и с трудом, лечить. Но во второй половине двадцатого века возникла новая угроза ВИЧ/СПИД, масштабы распространения которой позволяют говорить об эпидемии.

Вирус иммунодефицита человека (так расшифровываются три буквы - ВИЧ) поражает иммунную систему человека и лишает организм возможности бороться даже с простейшими

инфекциями. Ежечасно в России около 6 человек узнают о том, что ВИЧ-положительны. Вдумайся в эти цифры.

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», или «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, передающиеся половым путем - такая же болезнь, как и все остальные, и в их причинах нет ничего загадочного или мистического. Способы заражения ВИЧ прекрасно известны не только медикам, но и большинству твоих сверстников. И риск заразиться зависит не от судьбы или случайного стечения обстоятельств... Так что запомни: на самом деле

Твоя безопасность зависит от тебя!

Что это значит? А это значит, что в наше время, для того, чтобы нести ответственность за себя, ты должен стать грамотным. Именно ТЫ САМ отвечаешь за все, что происходит с тобой. Некоторым везёт, и их родители открыто рассказывают им о безопасном сексе, в семье царит атмосфера открытости и родители помогают

ДЛЯ ЮНОШЕЙ

детям в становлении их сексуальности и взрослении.

Однако если быть реалистом, частенько в семьях на тему секса накладывается «табу», строжайший запрет. Сам разговор о сексе считается чем-то, в лучшем случае, не нужным, а в худшем - неприличным. И если твои родители считают именно так, то их можно понять. Когда они были молодые, в Советском Союзе тема секса находилась под запретом, или освещалась в сугубо медицинском свете. Мир, в котором живешь ты - это во многом мир секса. Повсюду с экранов телевизоров, кинотеатров, плакатов, постеров на тебя буквально сыпятся сексуальные призывы. Половина интернета завалена эротическими сайтами, где каждый желающий может найти все, что хочет. Поэтому тебе просто жизненно важно найти достоверную информацию о том, что такое секс, зачем он придуман, и как обстоят с ним дела в современном обществе - чтобы защититься от возможных разочарований и проблем, связанных с этой сферой жизни. И в этом тебе поможет этот буклет.

Знать никогда не рано!

Чем больше ты будешь знать, тем в большей безопасности ты будешь. Да и просто это интересно. Разумеется, чтобы это не стало для тебя очередным обязательным учебным занятием,

ты можешь читать этот буклет со своей избранницей - так вы узнаете гораздо больше интересного не только о сексе и его последствиях, способах предохранения, но и друг о друге, и самое главное - это совершенно естественный повод поговорить о безопасном сексе, почему имеет смысл использовать презерватив и вообще понять, что секс - это прекрасная и важная часть жизни, когда он служит любви и здоровью, когда партнеры несут взаимную ответственность за любовь и здоровье друг друга.

Зачем спешить?

Ты возможно никогда не вступал в сексуальные отношения, но, скорее всего, много об этом думал. Однако сколько бы ты не думал, первый сексуальный опыт - одно из наиболее сложных и драматических переживаний человека. Следуя неизвестно кем придуманной моде или стараясь не отстать от своих друзей, ты можешь решиться вступить в сексуальные отношения без особых чувств, иногда в состоянии опьянения, а иногда и с малознакомой случайной партнершей. Подумай **ТЕБЕ ЭТО НУЖНО???** Такая спешка скорее говорит о комплексах, чем о здоровом сексуальном поведении. И любая девушка тебе скажет то же самое! А ведь именно в глазах девушки ты хочешь выглядеть «круто»...

ДЛЯ ЮНОШЕЙ

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- это большая ответственность!

Для любого человека самой большой ценностью является сохранение здоровья партнера и, самое главное, своего здоровья!

А это возможно только при глубоком понимании сексуальных отношений, в которых самое главное - ощущение безопасности. В этом буклете ты найдешь информацию о том, как обеспечить безопасность во время секса.

Но вообще, возможно, имеет смысл не спешить переходить к проникающему сексу (когда пенис мужчины оказывается внутри женщины), а прежде обратиться к таким безопасным формам познания друг друга, как поцелуи, массаж всего тела, который, кстати, может доставлять не меньшее удовольствие, чем остальное, наконец, петтинг, то есть взаимные ласки, без тесного контакта половых органов. Взаимные ласки могут помочь вам привыкнуть друг к другу, достичь доверия и понимания.

Однако если ты решишь сделать следующий шаг, то есть заняться проникающим сексом, хорошо бы быть абсолютно уверенным в его безопасности. Для этого можно сделать все анализы на наличие скрытых инфекций и ВИЧ, с помощью доктора подобрать средства контрацепции, но редко кто идет на столь заблаговременные действия, когда страсть заставляет

слиться в порыве чувств. Есть и более простой, и надежный путь для безопасного «дебюта», который имеет смысл сделать своей заповедью:

Всегда занимайся любым сексом только в презервативе!

Это настолько же очевидно, как и то, что не стоит переходить дорогу перед быстроидущим транспортом или стоять на пути поезда, или врываться в вольер к диким животным, или совать пальцы в розетку. Презерватив крайне доступен. Конечно, лучше покупать презерватив не на улице, а найти любую аптеку, подойти к аптекарше и твердо сказать:

Мне, пожалуйста, презерватив!

Вначале это будет серьезным испытанием для твоей решительности. Но это и определенный адреналин - в конце концов, это почти настолько же круто, как прыгнуть с завязанными глазами на скейтборде с вертолета, несущегося хвостом вперед над Ниагарским водопадом. Причем, не только покупка, но и использование презервативов должны стать привычным для тебя делом. Разумеется, изначально это кажется чем-то довольно замысловатым. Примерно такой же сложной кажется в первый раз поездка на велосипеде. Сам же презерватив, как и все гениальные изобретения, совершенно прост и представляет собой тонкую оболочку из сверхпрочного латекса, особого сорта резины,

ДЛЯ ЮНОШЕЙ

который, не ослабляя ощущений, не позволяет проникать сперматозоидам в организм твоего партнера, и предотвращает «обмен» возбудителями инфекций, в том числе и вирусом ВИЧ, если таковые есть. **Презерватив - это простое, доступное, надежное средство защиты.**

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

Конечно, главное - привыкнуть к презервативу, чтобы он оказался естественным, то есть, по сути, продолжением твоего тела. В конце концов, раз уж ты все равно иногда, как большая часть нормальных мужчин, иногда мастурбируешь, то почему бы для разнообразия не сделать это в презервативе?

И вообще, сами по себе презервативы бывают достаточно разнообразны, постепенно ты сможешь подобрать себе подходящий.

Инструкция по использованию презерватива всегда бывает вложенной в «цветную коробочку», внимательно ознакомься с ней, чтобы никто и ничто не могли сбить тебя с толку.

И помни! Использование презерватива говорит не о твоей распушенности, а, напротив, о трезвом, современном, и самое главное, ответственном подходе к сексу.

ПРЕЗЕРВАТИВ должен быть ВСЕГДА С ТОБОЙ!

Нет ничего страшного в том, чтобы всегда иметь презерватив с собой. Разумеется, вовсе необязательно носить его как талисман или крестик на шее круглосуточно, но если ты отправляешься на вечеринку, дискотеку, в клуб, или в любое другое место, где возможно интересное знакомство, то ты обязан позаботиться, чтобы у тебя был с собой качественный презерватив.

Возможно, ты еще только ищешь свою вторую половинку, а может быть ты счастлив со своей единственной возлюбленной.

И в том, и в другом 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 давать ей только радость и наслаждение, а не заставлять ее переживать по поводу ВИЧ, других инфекций, передающихся половым путем, и нежелательной беременности. Кроме того, презерватив может помочь избежать преждевременной эякуляции, то есть, естественным образом продлить 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 через квартал в круглосуточную аптеку ночью под дождем.

ДЛЯ ЮНОШЕЙ



**ГАУЗ «Республиканский центр по
профилактике и борьбе со
СПИД и ИЗ МЗ РТ»**

**г. Казань, ул. Николая Ершова, 65
Телефон доверия – (843) 272-70-90
Телефон регистратуры (843) 272-79-19,
272-45-95, 272-79-07.**

**г. Набережные Челны, пр.Вахитова, д. 12
тел. (8552) 38-88-39.**

**г. Альметьевск (п.г.т. Нижняя Мактама),
ул. Промышленная, д. 1а
тел. (8553) 36-20-18.**

www.infospid.ru