

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СЕКСУАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ МУЖЧИН

ДОРОГОЙ ДРУГ,

ты держишь в руках буклет „Быть здоровым“, который является путеводителем по сексуальному здоровью для мужчин. Инфекции, передаваемые половым путем, сегодня являются серьезной проблемой, в том числе, и в сексуальных отношениях между мужчинами. Зачастую признаки болезни отсутствуют, поэтому люди не обращаются к врачу своевременно. Независимо от наличия симптомов, ты можешь заразиться сам и заразить кого-то другого. Инфекции, передающиеся половым путем, не проходят сами собой, их нельзя просто смыть с себя. Поэтому при подозрениях на инфекцию необходимо обратиться к врачу. Но лучше всего вести защищенную половую жизнь и избегать заражения. Мы надеемся, что этот буклет дополнит твои знания о защищенном сексе, а также ответит на вопросы, как и почему следует выбрать безопасный секс.



ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

Инфоцентр геев и лесбиянок
Rüütli 16, Таллинн
Телефон: 645 4545
Факс: 645 4550
Э-почта: glik@gay.ee
www.gay.ee

Институт Развития Здоровья
Hiiu 42, Таллинн
hiv@tai.ee
www.tai.ee
www.hiv.ee

ГДЕ БЕСПЛАТНО РАЗДАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ И ЛЮБРИКАНТЫ

• Angel Cafe & Gayclub
Sauna 1, Таллинн
641 6880

• Sauna Club 69
Sakala 24, Таллинн
660 4830

• Ring Club
Juhkentali 11, Таллинн
660 5490,

• X-Baar
Sauna 1, Таллинн
620 9266

• G-Punkt
Pärnu mnt. 23, Таллинн
644 0552

• Инфоцентр геев и лесбиянок
Rüütli 16, Таллинн
645 4545

Составитель: Гуннар Ильвес

Выпущено на средства государственной стратегии по профилактике ВИЧ/СПИД на 2006–2015 годы

Таллинн 2008

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

Безопасным сексом считается любая деятельность, которая снижает твои шансы получить или передать дальше заболевания, передаваемые половым путем (далее - аббревиатура ЗППП). Заниматься безопасным сексом несложно, и это не уменьшит твоего удовольствия.

Инфекции, передаваемые половым путем, возбуждаются бактериями и вирусами, например, сифилис и ВИЧ, они передаются с биологическими жидкостями - спермой (семенной жидкостью), предспермой (прозрачная жидкость, выделяющаяся перед семяизвержением), кровью, лимфой. Чтобы защитить себя, следует избегать попадания биологических жидкостей партнера в свой организм и слизистую - в анальное отверстие, в рот или на поврежденную кожу. ВИЧ нельзя заразиться, держа партнера за руку или целуя его.

Безопасный секс означает, что не создается обстоятельств, при которых партнеры могли бы получить друг от друга ЗППП. Если ты думаешь, что

заразился одной из инфекций, передаваемых половым путем, то обязательно обратись к врачу и сдай необходимые анализы. Типичным симптомом являются выделения из головки члена (может быть всего пара капель) или болезненность (чувство жжения) при мочеиспускании. Также могут появляться пузырьки, ранки или бородавки на головке члена, вокруг мочеиспускательного отверстия и на половых органах. Если ты хочешь больше узнать о ЗППП, прочитай список в конце буклета.

При подозрении на инфекцию следует пройти исследование до того, как вступить в половые отношения с другим человеком. Также тебе нужно пользоваться защитными средствами, чтобы оградить своего партнера – если ты собираешься заняться с кем-то сексом, то уважай своего партнера достаточно для того, чтобы его защитить. Лучше всего было бы до начала лечения и в его время вообще обойтись без половых контактов. Безопасный секс означает, что биологические жидкости одного партнера не попадают в организм и на слизистую другого. Для этого нужно пользоваться защитными средствами, например, презервативом. Использование презерватива - простейший способ защитить себя и своего партнера от ЗППП и ВИЧ-инфекции.

ПРЕЗЕРВАТИВ - ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ?

Использование презерватива - простейший способ защитить себя и партнера от ЗППП и ВИЧ-инфекции.

Основная причина разрыва презерватива - неверное надевание или повреждение презерватива при вынимании из упаковки.

Убедись, что ты надеваешь презерватив верной стороной.

На упаковке презерватива отмечен срок годности. Проверь его до того, как открыть упаковку, и не пользуйся просроченным презервативом.

Одно из худших мест хранения презерватива - карман брюк. При таком способе хранения высок шанс того, что в ходе обычных дел презерватив повредится, и станет негоден к употреблению. Лучше хранить презерватив в кармане рубашки или защищенном футляре.

Не вскрывай упаковку презерватива зубами, ножницами или иным острым предметом. При вскрытии руками риск повреждения презерватива наиболее низок. Если руки скользят, и упаковку вскрыть трудно, то оберни пальцы тканью - салфеткой, рубашкой, простыней - и открой упаковку.

Пользуйся исключительно смазкой на водной основе – прочие средства (любрикант на масляной основе, вазелин) повреждают презерватив.

Если ты чувствуешь, что презерватив порвался, немедленно замени его на другой. Без всяких колебаний.

ПАМЯТКА ЗДОРОВОГО АНАЛЬНОГО СЕКСА:

Прежде чем начать анальный секс, стоит обговорить с партнером, кто и что будет делать, тогда вы оба будете знать, чего ожидать;

обязательно используйте смазку – в заднем проходе нет натуральной смазки (любриканты на водной и силиконовой основе прекрасно подходят при использовании презерватива);

обязательно используйте презерватив: так вы избежите ЗППП и необходимости очищения полового члена после анального секса.

Анальный секс - основной путь передачи ЗППП в половых связях между мужчинами. Наибольшей опасности при этом подвергается принимающий партнер, поскольку слизистая анального отверстия и прямой кишки очень нежная, и возбудители заболеваний могут проникнуть в организм через возникающие микроповреждения. Передача ВИЧ через оральный секс маловероятна, но этим путем могут передаваться другие инфекции и заболевания. Поэтому при анальном сексе всегда следует использовать презерватив, а также можно пользоваться презервативом для безопасности при оральном сексе. Если не нравится вкус латекса, можно воспользоваться презервативами с вкусовыми добавками. Безопасный секс не значит скучный секс.

Прочие занятия, например, поцелуи, поглаживания, массаж, петтинг, мастурбация в одиночестве или вместе с партнером – это все безопасно в случае, если у тебя или у твоего партнера не повреждена кожа на руках или в других местах. Ранки и повреждения кожи следует заклеить пластырем или закрыть повязкой.

КАК НАДЕВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ?

Открой упаковку, надорвав ее, и осторожно вынь презерватив. Еще раз - не вскрывай упаковку презерватива зубами или острым предметом (нож, ножницы и пр.), ты можешь случайно повредить презерватив. Презервативы прочные, но не справляются с ножницами или зубами.

Надевай презерватив только на полностью эрегированный половой член, а главное - до введения его в анальное отверстие.

Зажми кончик презерватива пальцами, вытесняя из него воздух. Воздух следует выжать для того, чтобы оставить место для спермы (иначе сперма просто не поместится в презерватив, и он, скорее всего, порвется).

Перед тем, как надеть презерватив, следует оттянуть с головки крайнюю плоть.

Наложь презерватив на головку члена так, чтобы скатанный в ролик край остался снаружи. Одной рукой держа презерватив за сжатый кончик, другой раскатай его по всей длине полового члена.

После семяизвержения вынь пенис из анального отверстия, рукой удерживая презерватив на месте.

Не снимай презерватив до того, как полностью вынешь член. Проследи, чтобы измазанный спермой половой член или презерватив не соприкасались с телом партнера.

Не выбрасывай использованный презерватив в унитаз, выкини его в мусорницу.

АНАЛЬНЫЙ СЕКС - СОВЕТЫ

Анальный секс - это половой акт, включающий ввод полового члена или имитирующего его предмета (дилдо, вибратор, анальная пробка) в задний проход (анус).

У анального секса есть свои опасные стороны. В анальном отверстии и прямой кишке отсутствуют натуральные смазочные вещества, как во влагалище, поэтому следует соблюдать осторожность, поскольку крайне легко нанести внутренние повреждения, в которые могут проникнуть бактерии и вирусы (например, ВИЧ, вирусы гепатита).