



ВАЖНО
— О —
ЗДОРОВЬЕ!

Важно о здоровье

«Информация для секс-работниц»



Секс-работа — это тоже работа.

*Она не ограничивает права
и возможности женщины планировать
свою беременность и рожать детей.*

*Но, учитывая высокий риск
инфицирования ВИЧ и другими ИППП
(инфекциями, передающимися половым
путем), а также возможность насилия
и нарушения прав женщины,
следует соблюдать правила
безопасности, о которых
расскажет эта брошюра.*





10 практических советов по сохранению репродуктивного здоровья секс-работниц

1. **Презерватив.** Использование презерватива во время каждого полового контакта — обязательное условие предоставления секс-услуги, независимо от вида полового контакта (оральный, вагинальный или анальный).
2. **Лубрикант.** Презерватив используется вместе с лубрикантом (смазкой) на водной или силиконовой основе. Смазки на жировой основе использовать не рекомендуется: они разъедают латекс презерватива и крайне негативно влияют на женский организм.
3. **Гигиена.** Важно, чтобы была возможность принять душ до и после секса. Если ее нет, следует соблюдать гигиенический минимум — мытье рук до и после контакта с клиентом/партнером. Для этого при себе всегда нужно иметь средства гигиены (гели, спреи), влажные и гигиенические салфетки в достаточном количестве, антисептики. Следует помнить, что **обычное мыло не подходит для интимной гигиены.**

Интимный (вагинальный) душ следует принимать не менее двух раз в день. Для этого рекомендуется применять специальные средства, которые сохраняют или восстанавливают естественную кислотность влагалища и обладают бактерицидным действием.

*По душу после секса есть оговорка!
Многие женщины прибегают к нему
сразу после секса, но необходимо помнить
о том, что он может увеличить риск
инфекций, передающихся половым путем.
Влагалище имеет натуральную пленку,
которая защищает тело
от проникновения бактерий.
При вагинальном душе она вымывается.
Умеренный запах из влагалища
является вариантом нормы.
Во время секса бактерии могут попасть
в мочеиспускательный канал,
по которому из мочевого пузыря наружу
идет моча. После секса лучше посетить
туалет и опорожнить мочевой пузырь,
а душ принять только общий —
для тела.*

4. **Антисептики.** Использование антисептиков (хлоргексидин, мирамистин) значительно снижает риск инфицирования ИППП. Антисептики необходимы как для соблюдения общей гигиены (обработка рук, кожи, маникюрного инструмента), так и для проведения экстренной профилактики инфицирования ВИЧ / ИППП — в случае, если был опасный половой контакт (секс без презерватива, попадание спермы клиента в вагину, травмаслизистых оболочек половых органов).





Методика экстренной профилактики:

- опорожнить мочевой пузырь, вымыть руки;
- вымыть теплой водой с мылом наружные половые органы, бедра, промежность;
- просушить вымытые места салфеткой;
- эти же участки тела протереть ватным тампоном, с 0,05% раствором хлоргексидина или 0,01% раствором мирамистина, подходят также: дезмистин, септиком, гибитан;
- провести спринцевание влагалища 0,05% раствором хлоргексидина или 0,01% раствором мирамистина путем впрыскивания в полость влагалища 150 — 200 мл раствора;
- промыть уретру: вставить кончик флакона в мочеиспускательный от верстие и выдавить 1-2 мл раствора в мочеиспускательный канал;
- одеть чистое белье.

После процедуры нельзя мочиться в течение 2-х часов. Применение презерватива вместе с антисептиками значительно снижает риск инфицирования ВИЧ/ИППП.

Экстренная профилактика с помощью антисептических средств (хлогрексидин, мирамистин) является эффективной, если она проведена не позднее 2-х часов после полового акта.

Помни! Приведенные выше методы — только для экстренных случаев и они **НЕ ГАРАНТИРУЮТ 100% эффективность!** Препараты эффективны только для быстрой профилактики некоторых инфекций, а не для постоянного пользования.





Негативные последствия использования антисептиков:

- Длительное, частое использование антисептических средств со временем вымывает собственную полезную микрофлору, а не только плохую. Это приводит к развитию дисбактериоза влагалища, снижению местного иммунитета, создает благоприятную среду для легкого проникновения и оседания на слизистой оболочке влагалища бактерий и вирусов, склонности к частым инфекционным заболеваниям (молочница, бактериальный вагиноз, вирусные поражения).

Вместе с полезной микрофлорой вымывается естественный секрет слизистых (слизь), а это приводит к появлению сухости, зуда, жжения и дискомфорта во время полового отношений. Уменьшение количества смазки повышает риск микротравм слизистой, которые становятся «входными воротами» для инфекции.

- Учитывая полностью химический состав антисептиков, часто встречаются аллергические реакции со стороны половых органов.

- При частых, грубых манипуляциях на уретре или влагалище могут развиваться повреждения.
- **Антисептики не являются универсальным средством!** В инструкциях по использованию написано, что они действуют против большого количества микробов и вирусов, в том числе ВИЧ, но — **универсального средства от инфекций НЕТ.** Существует только быстрая профилактика, а главное — это — **использование женских и мужских презервативов.**

5. **Контрацепция и планирование беременности.** Грамотное (по назначению врача) использование контрацептивов поможет спланировать беременность и избежать нежелательной. Проконсультировать по выбору контрацептива сможет врач-гинеколог — обязательно посоветуйтесь со специалистом.

6. **Регулярные медицинские осмотры и обследования.** По меньшей мере дважды в год — у гинеколога. Раз в год — флюорография. Следует подписать декларацию с семей-

ным врачом и иметь доступ к полному спектру медицинских услуг по обследованию и лечению.



Секс-работа связана с рисками инфицирования ВИЧ/ИППП, следовательно, стоит позаботиться о своевременном тестировании и, в случае выявления, лечении ВИЧ/ИППП. При занятии секс-работой рекомендуется минимум дважды в год проходить тест на ВИЧ/ИППП. В случае выявления ВИЧ-инфекции врачом-инфекционистом назначается **антиретровирусная терапия (АРТ)**. Соблюдение правил АРТ и рекомендаций врача поможет вести привычный образ жизни, планировать беременность и предупредить передачу ВИЧ от матери к ребенку. При приеме беременной ВИЧ-положительной АРТ риск передачи ВИЧ ребенку уменьшается с 50% (без терапии) до 1%. **Антиретровирусная терапия — бесплатна!**

7. **Одежда.** Сексуально выглядеть — профессиональная черта секс-работницы. Но одежда также должна быть гигиеничной. Лишенные воздуха зоны тела, которые потеют — это

благоприятная среда для размножения бактерий и грибов. Носите свободную одежду, которая пропускает воздух к телу. Избегайте узких трусиков («стринги») и тесных бюстгалтеров. Тесное белье, плотно прилегающее к коже, перекрывает доступ кислорода и нарушает кровообращение в области половых органов.



Отдавайте предпочтение нижнему белью из натуральных тканей (лен, хлопок) — оно впитывает влагу и позволяет коже дышать. Синтетика вызывает раздражение и опрелости, а также не пропускает влагу.

8. Контроль употребления психоактивных веществ (ПАВ) и алкоголя. В реальной жизни секс-услуги и употребление психоактивных веществ или алкоголя — взаимосвязанные явления. Но надо контролировать качество и дозу, частоту употребления и собственное поведение. Употребление наркотиков и алкоголя влияет на принятие адекватного решения во время секса. Контролируйте себя: всегда используйте презервативы, лубриканты, не поддавайтесь предложениям клиентов перейти к опасным

формам секса — под воздействием наркотических веществ или алкоголя снижается порог болевой чувствительности и повышается риск травматизации слизистых оболочек женских половых органов повышается.

У женщин, употребляющих психоактивные вещества, часто нарушается менструальный цикл, а во время самих менструаций выделения могут быть такими скудными и малозаметными, что может показаться, что месячных нет. **Поэтому у женщин, употребляющих ПАВ и алкоголь риск нежелательной беременности выше, чем у тех, кто не употребляет.**



Систематическое употребление психоактивных веществ или алкоголя приводит к развитию зависимости и негативно влияет на репродуктивную систему женщины. Следует делать регулярные длительные перерывы в употреблении ПАВ, проходить курсы детоксикации (очищения организма) — желательно, раз в год. Кроме того, употребление инъекционных наркотиков повышает риск инфицирования ВИЧ и гепатитами В, С и приводит к развитию тромбо-

флебита. Если вы употребляете инъекционные наркотики, рассмотрите возможность перехода в программу заместительной поддерживающей терапии (ЗПТ). Это даст возможность прекратить рискованное инъекционное употребление, улучшить состояние здоровья и повысить уровень собственной безопасности — не нужно больше будет обращаться за дозой к нелегальным продавцам и подвергать себя опасности задержания полицией.

**Программы ЗПТ абсолютно бесплатны
и функционируют во всех регионах Украины**

**Дополнительную информацию
о программах ЗПТ в Вашем городе можно
получить по телефону: 0 800 507 727 —
Национальная «горячая линия»
по вопросам наркозависимости и ЗПТ.**

9. **Безопасное поведение с клиентом.** Это — избегание конфликтов, провокаций, секса без презерватива (его могут предлагать клиенты за дополнительную плату), предварительное обсуждение условий предостав-

ления секс-услуг и платы за услуги. Перед началом сексуальных практик партнеры должны обсудить меры для безопасного секса и контрацепции, которых они будут придерживаться. Предварительное обсуждение уменьшает шансы рискованных спонтанных решений и нежелательных или несогласованных сексуальных практик.

В случае действий со стороны клиента или третьих лиц, имеющих признаки насилия, угрожающих жизни и здоровью, следует позаботиться о собственной самозащите. Для этого нужно иметь при себе средства защиты (например, газовый баллончик) и уметь ими пользоваться; работать в паре, чтобы вовремя сообщить напарнице об опасности и необходимости помощи, иметь номера юриста, доверенных лиц, которые смогут оперативно откликнуться в экстренной ситуации.



**Национальная «горячая линия»
по предупреждению насилия, торговли
людьми и гендерной дискриминации
116 123 (с мобильного)**

**Горячая линия помощи секс-работницам
Украины БО «Легалайф — Украина» —
050 450 7774 (круглосуточно)
067**

10. Участие в программах профилактики
(снижения вреда) даст возможность бесплатно получать средства индивидуальной защиты — презервативы, лубриканты, антисептики, другие средства гигиены. Социальные работники программ профилактики также смогут организовать социальное сопровождение к услугам психолога и профессиональных врачей (гинеколог, инфекционист, семейный врач), а также к специалистам по планированию беременности. В случае конфликтов, насилия или угроз в Ваш адрес со стороны клиентов или третьих лиц Вы сможете обратиться сюда за правовой помощью.

**Дополнительную информацию
о программах профилактики на базе
неправительственных организаций,
работающих в Вашем городе можно
по телефону: 0 800 500 451 —
Национальная линия телефона доверия
по вопросам ВИЧ / СПИДа**

Подготовлено МБФ «Альянс общественного здоровья» в рамках реализации программы «Ускорение прогресса в уменьшении бремени туберкулеза и ВИЧ-инфекции путем предоставления универсального доступа к своевременной и качественной диагностике и лечению туберкулеза, расширение доказательно обоснованной профилактики, диагностики и лечения ВИЧ-инфекции, создания жизнеспособных и стабильных систем здравоохранения», которая реализуется при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

©Альянс общественного здоровья, 2019

В оформлении использована картина «Рождение Венеры»
Сандро Боттичелли.