



**Бойцы
интимного
ФРОНТА**

Досье на презерватив под грифом
«Это должны знать все»



Знакомьтесь: это — презерватив, он же кондом, «презик», «резинка». Необходимый аксессуар безопасного секса. Одевают его на готовое к бою «мужское достоинство», т. е. на половой член в состоянии эрекции.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! В национальном музее Египта, расположенном в Каире, хранится самый древний из сохранившихся презервативов. По мнению египтологов, этим презервативом, изготовленным из тонкой кожи, пользовался сам фараон Тутанхамон.

А это — фемидом, женский презерватив. Еще его называют внутренним презервативом. Потому что, в отличие от мужского презерватива, он — «унисекс», то есть и для мужчин, и для женщин. Его можно надевать и на мужской «орган проникновения», а можно вводить и во влагалище женщины или в анальное отверстие. С каждой сто-



роны этого презерватива имеется по одному гибкому кольцу: одно кольцо вынимается, и его можно использовать разными способами (об этом читай на стр. 30). Он будет впору обладателям толстого пениса, так как его ширина по всей длине 80 мм. Кроме этого, его применение оправдано при ослабленной эрекции активного партнёра: ведь фемидом не требует надевания на член.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Одно из самых древних упоминаний о внутреннем презервативе (фемидоме) содержится в трудах греческих историков, посвященных правлению царя Миноса. Минос был сыном Зевса и Европы, жил за три тысячи лет до нашей эры на острове Крит. Согласно легенде, Минос был неверным мужем, имел множество любовниц. И его жена Пасифая заколдовала любвеобильного супруга. Чтобы отучить мужа от походов «налево», Пасифая сделала так, что семя царя Миноса во время любовных утех превращалось в ядовитых змей и пауков, которые убивали его любимых женщин. Одна из любовниц царя, красавица Прокрида, смастерила из козлиного мочевого пузыря своеобразный презерватив, который нужно было вводить во влагалище незадолго до интимной близости.

И мужские, и внутренние презервативы сейчас есть в Украине. Поэтому для разнообразия сексуальной жизни и профилактики инфекций, которые передаются по-

ловым путем, можно использовать оба эти средства контрацепции. Тем более, что их можно использовать как при анальном, так и при вагинальном сексе.

Внимание!

Никогда не используй сразу два презерватива (будь то мужской или внутренний презерватив), так как трение, возникающее между презервативами, приводит к быстрому истончению латекса и его разрыву.

ВИДЫ МУЖСКИХ ПРЕЗЕРВАТИВОВ



Помимо традиционных презервативов, в мире есть еще около ста разновидностей мужских кондомов, которые отличаются видом материала, из которого они изготовлены, размером, толщиной стенок, формой, цветом, текстурой поверхности и т. п.

Классический презерватив имеет длину 180 мм и диаметр 54 мм.

Презерватив увеличенного размера, или XXL, — длиной больше 180 мм и диаметром больше 54 мм, как правило — 56 мм.

Латексный презерватив. Этот кондом изготовлен из натурального латекса — сока каучукового дерева, которое называется гевея. Он обладает хорошей прочностью, эластичностью и не пропускает никаких микроорганизмов через свои стенки. В то же время, он может вызывать аллергию и, по мнению некоторых людей, снижает сексуальное удовольствие.

Полиуретановый презерватив в три раза тоньше обычных латексных кондомов и не имеет микропор (микроотверстий), которые есть в латексных презервативах. Кроме этого, он лучше проводит тепло, менее чувствителен к температуре и ультрафиолетовому излучению, дольше может храниться. Он менее аллергичен, не имеет запаха, меньше снижает остроту ощущений. Впрочем, и у него есть свои недостатки — он менее эластичен, легче может соскользнуть в самый неподходящий момент.

Полиизопреновый презерватив изготавливают из синтетического латекса. Он очень похож на презерватив из натурального латекса, но не имеет в своем составе белка, который и вызывает аллергию.

Текстурированные, или ребристые (ribbed), рельефные (relief), кондомы отличаются наличием поверхностного рельефа в верхней или средней части презерватива. Это могут быть выпуклые полосы или пупырышки.

Презерватив для орального секса — это ультратонкий презерватив (с толщиной стенок 0,04 мм), который маркируется как ultra thin «сверхтонкий» или ultra sensitive «сверхчувствительный». В смазку, нанесенную на внешнюю поверхность этих кондомов, производители часто добавляют ароматизатор с определенным запахом и вкусом, например, яблочным, банановым, клубничным, мятным. Вкус и запах таких презервативов не всем нравятся и могут вызывать аллергию. Эти презервативы из-за тонкости можно применять только при оральном сексе. При других видах секса они могут порваться.

Презерватив для анального секса. Особо прочный кондом, маркируется как ultra strong, extra strong «сверхпрочный», имеет толщину до 0,08 мм. Его можно применять для анального секса или длительного сексуального контакта, а также в качестве замены латексной перчатки при фистинге.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! В продаже есть и более экзотические презервативы. Например, **светящиеся**. Они имеют в своем составе (латексе или смазке) специальное флуоресцентное или фосфоресцирующее вещество, позволяющее этим презервативам светиться в темноте. Выбирая такие презервативы, избегайте покупки дешевых светящихся изделий — они менее надежны.

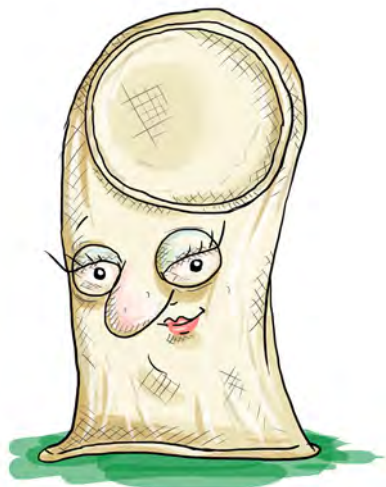
Есть еще и **самонадевающиеся** презервативы. Если такой презерватив приложить к головке члена и потянуть к основанию пениса за имеющуюся бумажную или латексную полоску, то кондом сам «натянется» на половой орган. В Турции появились **поющие** презерва-



тивы. В них расположены сенсорные аппликаторы, которые соединены с электронным прибором озвучивания. Аппликаторы реагируют на количество биологических жидкостей, силу мужской эрекции, скорость движений и издают разные звуковые сигналы, что создает «музыку сексуального контакта». Пока что эти презервативы проходят апробацию.

Внимание!

Секс-шопы и даже аптеки предлагают большой выбор презервативов с разными насадками — усиками, шариками, спиралями, ресничками и т. п. Такие презервативы следует использовать с осторожностью. Есть большая вероятность того, что «детали» презерватива во время интенсивных фрикционных движений могут оторваться и остаться внутри партнера.



Одним из главных достоинств внутренних презервативов является то, что такие презервативы можно установить в анальном отверстии или во влагалище заранее, за несколько часов до полового акта, и благодаря этому сохранить романтику интимной встречи. Мужской же презерватив приходится распечатывать и надевать в самом разгаре любовной игры, и это несколько снижает «запал» обоих партнеров. Вынимать внутренний презерватив из ануса или влагалища тоже можно не сразу — и в этом его прелесть. Можно полежать, отдохнуть... Это выгодно отличает внутренний презерватив от мужского, который необходимо снять сразу же после сексуального контакта.

ВИДЫ ВНУТРЕННИХ ПРЕЗЕРВАТИВОВ



Нитриловый внутренний презерватив (FC2) сделан из синтетического латекса — нитрила. Такой презерватив значительно мягче и тоньше полиуретанового. Нитриловый презерватив, обладая всеми достоинствами внутренних презервативов, меньше издает хлопающих звуков при сексуальном контакте.

Латексный внутренний презерватив. Делается из натурального латекса. Такой презерватив обладает теми же достоинствами, что и другие внутренние презервативы.

Полиуретановый внутренний презерватив. Сделан из прочного, мягкого и прозрачного материала — полиуретана, который является синтетическим аналогом латекса. Этот материал прочнее, он не вызывает аллергии и хорошо проводит тепло. К явным

преимуществам такого презерватива можно отнести то, что он не уменьшает чувствительности, так как очень тонок и не создает жесткой фиксации полового члена. Его применение не зависит от качества мужской эрекции, и его не нужно извлекать немедленно после эякуляции. Такой презерватив ничего не стесняет и не стягивает. Он не имеет запаха, его можно использовать с лубрикантами как на масляной, так и на водорастворимой основе. Такой презерватив не требует специальных условий хранения, поскольку он не портится при высокой температуре, не боится солнечного света.

Сейчас несколько новых модификаций внутренних презервативов проходят испытания. Первая модификация сделана из более тонкого полиуретана, вместо внутреннего кольца имеет быстро растворяющуюся капсулу и 4 присоски из гигроскопической уретановой пены. После введения презерватива капсула быстро растворяется, 4 уретановые присоски прикрепляются к стенкам влагалища или заднего прохода, а презерватив расправляется.

Еще одна модель — презерватив с полиуретановой губкой вместо внутреннего кольца. Губка препятствует выскальзыванию изделия во время использования. Другой вид имеет и внешнее кольцо — оно не круглой, а треугольной формы и сделано из более прочного материала. Этот презерватив изготавливается из натурального латекса.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Колумбия запустила в серийное производство внутренний презерватив в виде трусиков. Такой презерватив состоит из сексапильных хлопчатобумажных или нейлоновых трусиков-танга, в передней части которых имеется специальное отверстие со свернутым презервативом из мягкого полиэтиленового материала (АТ-10). Во время полового контакта презерватив разворачивается. Начиная с 2003 г. этот продукт уже стал популярным в самой Колумбии, Венесуэле, на Доминикане, в Коста-Рике, Панаме, Испании и Великобритании.

Но у всех внутренних презервативов есть и недостатки. По сравнению с мужским презервативом, внутренний стоит в несколько раз дороже. Его трудно найти в отечественных аптеках и даже секс-шопах.

Еще нужно «натренироваться» его вставлять. С первой попытки правильная установка такого презерватива может и не получиться, нужно отработать навыки. Но зато потом это делается легко.

У презервативов из полиуретана и нитрила бывает не очень приятный запах, особенно при извлечении. Но он быстро выветривается.

Иногда во время секса с использованием такого презерватива может возникнуть «чавкающий» звук. Для кого-то он неприятен, но некоторые пары находят его «прикольным». Попробуй сам и определи, подходит ли тебе такая «мелодия любви».

Многие обращают внимание на обильную смазку, которой покрыт внутренний презерватив. Кому-то это нравится, потому что облегчает сексуальный контакт, а для некоторых смазки слишком много. Но ты ведь знаешь, что угодить всем — сложно, и каждый решает сам, что ему подходит. Единственный совет — всегда имей при себе салфетки или что-то, чем можно вытереть руки.

Внимание!

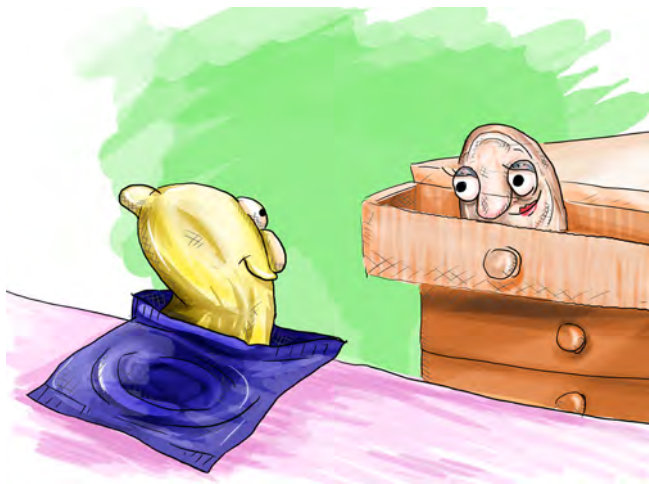
При правильном и регулярном использовании мужского презерватива риск инфицирования ВИЧ снижается на 80-87 %, а при использовании внутреннего — на 94-97 %.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОКУПКИ И ХРАНЕНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА

- 1.** Всегда покупай презервативы в аптеке или специализированных магазинах. Именно там, вероятнее всего, соблюдаются температурный режим и другие условия хранения.
- 2.** Проверяй целостность упаковки презерватива, срок годности. Если упаковка повреждена или срок годности использования презерватива истек, не стоит покупать такой товар.

3. Внимательно читай информацию о стране-производительнице, размере презерватива, виде секса, для которого он предназначен. Все эти «исходные данные» дадут тебе возможность правильно подобрать презерватив и избежать неприятных моментов во время сексуального контакта.

4. Выбирай презерватив «правильного» размера. Слишком большой размер презерватива — это высокий риск соскальзывания во время секса. Слишком маленький презерватив мешает сохранить эрек-



цию, может пережимать пенис у основания, вызывая неприятные ощущения, а также способствует разрыву презерватива.

5. Обращай внимание на материал, из которого сделан презерватив, а также на состав смазок и добавок (вкусовых, ароматических и т. п.). Это особенно важно, если у тебя или твоего партнера есть аллергия на латекс или другие вещества.

6. Всегда проверяй индивидуальную упаковку и «консистенцию» презерватива в ней на ощупь. Потертая, помятая, выцветшая или грязная индивидуальная упаковка говорит о нарушении правил хранения презерватива. Сожми упаковку между пальцами: если ты чувствуешь небольшой пузырек воздуха в упаковке — значит, она герметична. Если презерватив в индивидуальной упаковке на ощупь отвердел, имеет странные очертания, то, возможно, он неправильно хранился и материал, из которого он сделан, деформировался.

7. Храни презервативы в «надежном», прохладном и сухом месте, где они не смогут быть повреждены. Например, карман джинсов, бумажник с монетами и карточками, сумка или бардачок машины — не очень удачные места для длительного хранения. Температура в кармане выше температуры, нужной для продолжительного хранения. А температурный режим в бардачке машины или сумке меняется слишком ча-

сто, что противопоказано для хранения презерватива. Также при хранении в этих местах есть большая вероятность механического повреждения упаковки презерватива чем-то острым или во время трения с другими предметами.

8. Не оставляй презерватив под прямыми солнечными лучами или близко к источникам тепла (батарея, камину, лампе, свечам и т. п.) — это быстрый путь к разрушению латекса и лубриканта.

9. Если ты вскрыл упаковку презерватива, то используй его. Не стоит оставлять неиспользованный презерватив в открытой упаковке или без нее, положив его в полиэтиленовый пакет или завернув в салфетку. Так презерватив «соберет на себя» все что возможно — от микробов до крошек и кошачьей шерсти.

Внимание!

И мужские и внутренние презервативы, а также дозированные лубриканты можно бесплатно получить в твоём городе, обратившись в неправительственные организации, которые проводят профилактику ВИЧ-инфекции среди мужчин, имеющих секс с мужчинами.

ЛУБРИКАНТЫ



Лубрикант — это специальная смазка, увлажняющая слизистые оболочки и тем самым облегчающая осуществление сексуального контакта. Лубрикант защищает слизистые оболочки от появления микротравм и потертостей, существенно снижает возможные болевые ощущения при сексуальном акте. Попутно он также смягчает и увлажняет кожу половых органов и зону вокруг ануса. Лубрикант облегчает введение полового члена при ослабленной эрекции у мужчин и устраняет неприятные ощущения при сухости или повышенной чувствительности слизистой оболочки ректума (прямой кишки). В случае использования

лубриканта с презервативом, эта комбинация повышает защиту от инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ-инфекции.

Презервативы вообще без смазки встречаются очень редко. Однако есть презервативы с обильной смазкой, когда её объём вдвое превышает необходимый. Обычно это отмечается на упаковке. Несмотря на наличие лубриканта, во время или после сексуального контакта партнеры могут иногда испытывать болевые ощущения из-за микротравм на тех органах, которые были задействованы в сексе. Причиной этого могут быть недостаточное количество лубриканта на презервативе, постоянная или временная недостаточность секреции естественной смазки при сексуальных контактах из-за физиологических особенностей, возраста, стрессов и т. п. Микротравмы в свою очередь могут быть «входными воротами» для инфекций, включая ВИЧ. Кстати говоря, мужской половой член устроен таким образом, что в здоровом организме при наличии предварительного возбуждения он выделяет естественную смазку (иногда её называют предэякулятом), вырабатываемую куперовыми железами, которые иначе называются бульбоуретральными. Этой естественной смазки у кого-то больше, у кого-то меньше. Слизистая ректума при его «разработанности» также выделяет особую слизь, которая способна выполнять роль смазки. Однако ни на секрет купе-

ровых желез, ни на анальную слизь полагаться не следует: они могут быть, а могут и не быть. Поэтому единственный гарантированный метод должным образом умастить зону полового контакта — это использовать специальный лубрикант.

Внимание!

Если дополнительного лубриканта нет под рукой в «самый ответственный момент», то во избежание микротравм не используй «подручные средства» — слюну, кремы, продукты питания (сметану, йогурт, сливочное или растительное масло и т. п.). Помни, что, во-первых, эти средства нестерильны: они могут вызвать воспалительные процессы там, куда будут нанесены. А воспалительные процессы — это благодатная почва для возбудителей инфекций, которые передаются половым путем. Во-вторых, ряд таких суррогатных лубрикантов (речь идёт о маслах и кремах на масляной основе) быстро разрушают латекс — и к концу сексуального контакта вместо целого кондома там будут уже «лохмотья». Поэтому качественный лубрикант должен стать постоянным спутником презерватива.

Сейчас аптеки, секс-шопы и специализированные магазины предлагают богатый выбор разнообразных лубрикантов. Они могут быть расфасованы как в одноразовую упаковку (5—8 мл), так и в тубы по 20—240 мл.

Лубриканты бывают на масляной (oil based), водорастворимой (water based) или силиконовой основе (silicon based). Лубриканты на масляной основе нельзя использовать с мужскими презервативами, т. к. они разрушают латекс. А смазки на водорастворимой либо силиконовой основе не разрушают латекса, поэтому их можно использовать и с мужскими и внутренними презервативами.

Внимание !

Выбирая лубрикант, внимательно читай его состав на упаковке. Если в смазку добавлены ароматизаторы, вкусовые добавки или анестетики (для продления сексуального контакта, эффекта обезболивания, охлаждения и т. п.), то есть вероятность аллергической реакции в случае индивидуальной непереносимости этих веществ.

Некоторые мужские презервативы продаются с нанесенным на них веществом ноноксинол-9. На таких презервативах обычно написано «Ноноксинол-9» или «со спермицидом». Это вещество часто вызывает раздражение кожи и слизистой оболочки прямой кишки. Такое раздражение облегчает доступ инфекциям, включая ВИЧ, в кровоток. Поэтому презервативы с ноноксинолом-9 лучше не использовать.

Внимание!

Основные правила выбора лубриканта

1. Покупать лубриканты лучше всего в аптеках или специализированных магазинах, где есть гарантия качества. Такими магазинами могут выступать и секс-шопы, особенно заграничные.
2. Не забывай проверить срок годности и целостность упаковки.

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛУБРИКАНТ



Лубриканты можно:

- наносить на внешнюю сторону презерватива, когда он надет на пенис,
- капнуть внутрь презерватива перед его надеванием на член,
- наносить как непосредственно на пенис, так и на анус.

При использовании лубрикантов необходимо помнить, что нельзя наносить смазку на весь половой член перед надеванием презерватива. Хотя большее количество лубриканта поможет предотвратить раз-

рыв презерватива, смазывание члена по всей длине кондома может способствовать его соскальзыванию во время полового контакта.

Также нужно дозировать количество лубриканта, которое попадает внутрь презерватива. Обычно достаточно одной-двух капель лубриканта. Чрезмерное смазывание презерватива изнутри может привести к тому, что в самый неподходящий момент презерватив не сможет удержаться на «органе проникновения».

Если внутренний презерватив использовать вместе с большим количеством дополнительной смазки, может возникнуть опасность выпадения презерватива или попадания пениса между презервативом и стенкой прямой кишки или влагалища.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МУЖСКОЙ И ВНУТРЕННИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ

Внимание!

Основные правила, которые необходимо соблюдать перед сексуальным контактом и после него

Перед:

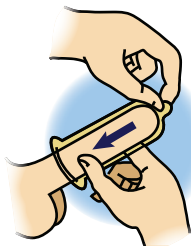
- *Вымой руки.*
- *Проверь целостность упаковки презерватива.*
- *Проверь срок годности презерватива.*
- *Осторожно открой индивидуальную упаковку непосредственно перед использованием презерватива. Не используй для этого зубы, острые или режущие предметы, чтобы не повредить кондом. Открывай упаковку пальцами, а если на пальцах есть смазка и они слишком скользят, то захвати отрываемую часть упаковки кусочком любой материи — полотенцем, краем своей футболки и т. п.*
- *Если тебе или твоему партнеру (твоей партнерше) необходимо дополнительное количество смазки, смажь небольшим количеством лубриканта головку члена в презервативе, анус партнера или внешние гениталии партнерши.*
- *Выдави воздух из презерватива, зажав*

верхушку презерватива (спермосборник, или спермоприёмник) большим и указательным пальцами. Если воздух в спермоприёмнике останется, это может привести к разрыву кондома во время сексуального контакта.

После сексуального контакта:

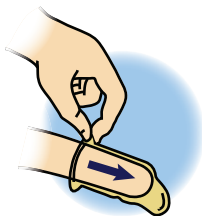
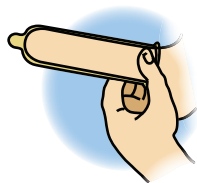
- Снимай презерватив двумя руками, стягивая его в направлении головки пениса. Старайся не выливать содержимое презерватива и не касаться использованным презервативом своих органов и органов своего партнера, которые были задействованы в сексуальном контакте. Использованный презерватив внутри и снаружи содержит биологические вещества, попадание которых на слизистые оболочки или повреждённую кожу может вызвать инфицирование.
- Использованный презерватив завяжи узлом у основания, заверни в салфетку и выброси в мусорное ведро. Презерватив не растворяется и не тонет в воде, поэтому выбрасывать его в унитаз противопоказано.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МУЖСКОГО ПРЕЗЕРВАТИВА



1. Удерживая сжатый спермосборник одной рукой, прижми презерватив к головке эрегированного пениса другой рукой. Оголи головку пениса, оттянув крайнюю плоть вниз. После этого осторожно раскатай презерватив по всей длине полового члена, до самого основания.

2. Придерживая рукой ободок презерватива у основания пениса, введи его в анус или вагину.



3. Сразу же после эякуляции, когда эрекция еще не ослабла, извлеки пенис, придерживая презерватив рукой, чтобы тот не соскользнул.

Иногда партнера очень сложно уговорить на секс с презервативом, но есть способ, который, возможно, поможет преодолеть эту проблему. Это надевание презерватива ртом. Одновременно это и дополнительное сексуальное стимулирование, и эротическая игра.

Надевание мужского презерватива ртом

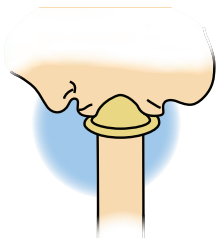
- 1.** Предложи своему партнеру прилечь — так тебе будет удобнее надеть презерватив ртом.
- 2.** Если необходимо, нанеси небольшое количество лубриканта на головку пениса партнера.

3. Возьми презерватив рукой, зажми верхушку презерватива (спермосборник) между большим и указательными пальцами и выдави воздух.



4. Возьми презерватив в рот таким образом, чтобы спермосборник оказался полностью у тебя в ротовой полости. Прижми кончик презерватива (спермосборник) языком к нёбу. Осторожно придерживай презерватив зубами и языком. Если на презервативе много лубриканта, то может быть не самый приятный вкус. Но если ты хочешь овладеть этой техникой, то придется потерпеть.



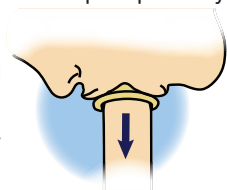


5. Слегка сожми презерватив губами, чтобы он не выскочил и тебе удобнее было его надевать на пенис партнера.

6. Опустив свою голову и поместив презерватив на головку члена партнера. Постарайся разместить презерватив по центру головки члена для более легкого надевания.

7. Слегка придави презерватив к головке пениса партнера губами и проведи языком по презервативу, чтобы выдавить воздух.

8. Осторожно и плавно опуская и поднимая голову, раскатывай презерватив губами к основанию пениса партнера.



После того, как презерватив полностью надет, проверь его целостность.

Внимание !

Чтобы риск инфицирования ИППП или ВИЧ был сведён практически к нулю, при оральных контактах следует использовать презерватив.

Внимание!

При надевании и использовании мужского презерватива:

- Избегай контакта между своим пенисом и задействованными в сексе органами партнера или партнерши до того, как надет презерватив. Предэякулят, или секрет куперовых желёз, — прозрачная, вязкая жидкость, которая выделяется из пениса при возбуждении, о которой мы говорили выше, — может содержать достаточное количество вирусов, бактерий или других микроорганизмов.
- Тщательно удаляй воздух при надевании презерватива из спермоприёмника. Если в презервативе остается воздух, это может привести к его разрыву.
- Не растягивай презерватив на члене. Презерватив необходимо раскатывать, а не натягивать. Чрезмерное натяжение кондома может привести к его разрыву.
- При одевании раскатывай презерватив до конца. Специально потяни кожу полового члена в сторону головки, чтоб презерватив раскатался до самого основания члена. Чем больше презерватив закрывает член, тем меньше вероятность, что он соскочит во время секса.
- Каждый раз используй новый презерватив.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВНУТРЕННЕГО ПРЕЗЕРВАТИВА

Первый вариант.

Использование презерватива с внутренним кольцом



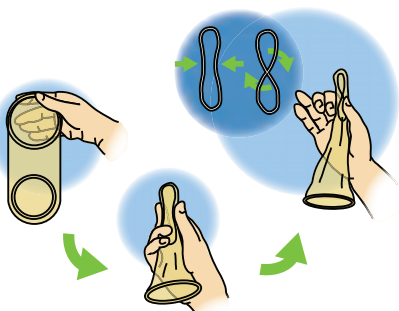
1. Извлеки презерватив из упаковки, расправь его. До конца протолкни внутреннее кольцо в презерватив.

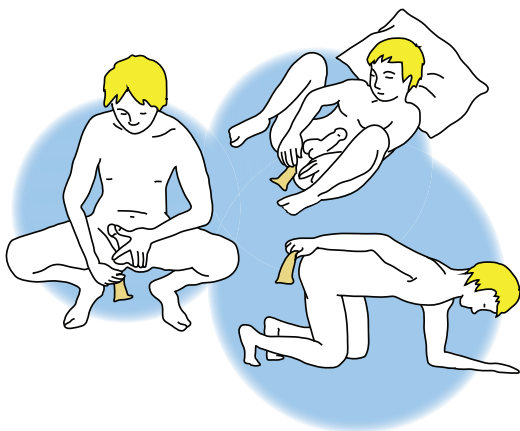
2. Нанеси несколько капель лубриканта (одну-две капли — не более) как на внешнюю, так и на внутреннюю сторону презерватива.

Нанеси лубрикант на поверхность анального отверстия.

3. Нанеси лубрикант на поверхность анального отверстия.

4. Возьми презерватив большим и указательным пальцами таким образом, чтобы внутреннее кольцо скрутилось восьмеркой или сжалось (см. рисунок).

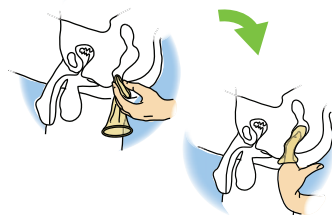


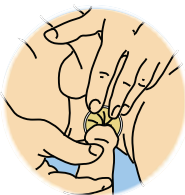


5. Перед введением презерватива в своё нутро прими удобное положение. Можно лечь, присесть на корточки или встать на колени и немного наклониться вперед.

6. При помощи внутреннего кольца протолкни презерватив как можно глубже в анальное отверстие.

7. Когда презерватив попал в анальный канал, введи свой средний палец вовнутрь презерватива и протолкни презерва-





тив глубже, надавливая на внутреннее кольцо.

8. Внешнее кольцо и приблизительно три сантиметра презерватива должны оставаться снаружи анального отверстия.

9. Постарайся расправить презерватив, слегка прокрутив его, чтобы не было складок или чтобы он не «перегнулся», закрыв пенису активного партнера доступ внутрь презерватива.

10. Перед сексуальным контактом и во время него следи за тем, чтобы пенис активного партнера был введён внутрь презерватива, а не между ним и стенками ректума.

11. После окончания анального контакта трижды скрути внешнее кольцо презерватива, чтобы сперма не вытекала. Осторожно вытяни презерватив, заверни его в бумагу и выброси в мусорное ведро.

Второй вариант.

Использование презерватива без внутреннего кольца

У некоторых людей использование презерватива с внутренним кольцом может вызывать дискомфорт или даже болевые ощущения. В таком случае внутренний презерватив можно использовать без внутреннего кольца, как обычный мужской презерватив.



1. Извлеки презерватив из упаковки, расправь его. Извлеки внутреннее кольцо из презерватива.

2. Нанеси одну-две капли лубриканта на головку пениса.

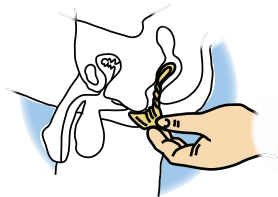
3. Надень презерватив на пенис, даже если пенис находится в незрегированном, «невозбужденном» состоянии.

4. Придерживая презерватив у основания пениса за внешнее кольцо, введи пенис в анальное отверстие партнера.

6. После полного введения пениса прижми внешнее кольцо к анальному отверстию партнера, который выступает в пассивной роли.

6. Во время сексуального контакта следи за тем, чтобы презерватив не выскочил и чтобы пенис не проникал между презервативом и стенками анального канала.

7. Сразу же после эякуляции, когда эрекция еще не ослаб-





ла, вынь пенис, придерживая презерватив рукой, чтобы тот не соскользнул.

8. Использованный презерватив скрути трижды у основания, заверни в салфетку и выброси в мусорное ведро.

Третий вариант.

Использование внутреннего презерватива при вагинальном сексе

Правила введения внутреннего презерватива во время гетеросексуальных контактов мало чем отличаются от правил введения в анальное отверстие:

1. Извлеки презерватив из упаковки, расправь его. Необходимо до конца протолкнуть внутреннее кольцо в презерватив.

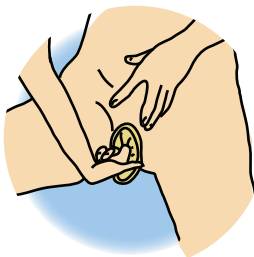
2. После этого возьми презерватив большим и указательным пальцами таким образом, чтобы внутреннее кольцо скрутилось восьмеркой или сжалось (см. рисунок).



3. Перед введением презерватива женщине необходимо занять удобное положение. Можно лечь или присесть на корточки.

4. Рукой необходимо развести губы влагалища и ввести кольцо и чехол презерватива поглубже в вагину.

5. Внешнее кольцо и часть чехла презерватива (примерно 3-4 см) нужно оставить снаружи, полностью накрывая им губы влагалища.



6. Нужно постараться расправить презерватив, слегка прокрутив его, чтобы не было складок и чтобы он не «перегнулся», закрыв пенису партнера доступ внутрь презерватива.

7. Перед половым контактом или во время него необходимо следить за тем, чтобы пенис партнера вводился внутрь презерватива, а не между ним и стенками влагалища.

8. После окончания полового акта необходимо трижды скрутить внешнее кольцо презерватива, чтобы сперма не вытекала, а затем осторожно вытянуть презерватив.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Для того, чтобы еще раз проверить себя и «закрепить» информацию, обрати внимание на следующую таблицу

	МУЖСКОЙ ПРЕЗЕРВАТИВ	ВНУТРЕННИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ
Кто может использовать	Используется партнером, который выступает в активной роли	Используется партнером, который выступает в пассивной роли
Время использования	Одевается непосредственно перед сексуальным контактом, только во время эрекции. Необходимо вынуть сразу же после эякуляции	Можно одеть на протяжении восьми часов перед контактом. Наличие эрекции — не обязательно. Можно вынимать презерватив не сразу
Размер	Необходимо подбирать. При большом размере презерватив может соскользнуть, при маленьком — порваться. Основание пениса чаще всего сжато кондомом независимо от его размера	Презерватив достаточно широкий, чтобы не сжимать пенис

Лубрикант	С этим презервативом можно использовать лубрикант только на водорастворимой или силиконовой основе	Можно использовать лубрикант на водорастворимой, силиконовой или масляной основе
Достоинства	Разнообразие: размеры, текстура, цвет, запах, вкус. Доступность. Удобный в использовании. Отсутствие дискомфорта у партнёра, выступающего в пассивной роли	Материал, из которого сделан презерватив, и наличие колец увеличивают сексуальное удовольствие. Материал более прочный, чем у мужских кондомов. Имеется обильная смазка. Внешнее кольцо и часть чехла презерватива, которые остаются снаружи, защищают от кожных заболеваний, лобковых вшей, а также от попадания в анус или вагину различных веществ или мелких предметов, например, волос, крошек

Недостатки	Латекс или добавки (ароматизаторы, вкусовые добавки, лубрикант) могут вызывать аллергию. Относительно легко рвется. Разнообразие видов может затруднять правильный выбор презерватива для конкретных видов секса	Отсутствие разнообразия — один размер, один цвет, один запах. Сложно найти в продаже. Более дорогой. Необходимо наловчиться его использовать
--------------------------	---	--

При подготовке брошюры были использованы следующие публикации:

1. Брошюра, изданная в рамках проекта «PULSAR», Россия: Аверин В., Ефремов Д. «Ху из мистер кондом? Большой трактат о маленьком друге».
2. Буклет СПИД Фонда Восток-Запад: «Презерватив и лубриканты. Забота о себе и своем здоровье».
3. Буклет, изданный Проектом ТАМПЕП: «Презервативы и смазки».
4. Буклет МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»: «Узнай больше о женских презервативах!».
5. Буклет МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»: «Мужской взгляд на женский презерватив».
6. Буклет МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»: «10 вопросов о мужских презервативах. 10 вопросов о женских презервативах».

Контактная информация по региону:



Настоящая публикация предназначена исключительно для сотрудников и совершеннолетних клиентов проектов по профилактике ВИЧ-инфекции и безопасному сексуальному поведению среди MSM (мужчин, вступающих в сексуальные отношения с другими мужчинами), реализуемых в рамках программ и кампаний по профилактике ВИЧ среди групп повышенного риска в соответствии с Общенациональной программой обеспечения профилактики ВИЧ-инфекции, лечения, ухода и поддержки ВИЧ-инфицированных и больных СПИД на 2009–2013 годы, утвержденной Законом Украины от 19 февраля 2009 года № 1026-VI и на основании Закона Украины «О противодействии распространению болезней, обусловленных вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и правовой и социальной защите людей, живущих с ВИЧ» от 12.12.1991 № 1972-XII.

Содержание настоящей публикации может быть морально неприемлемым для лиц, не относящихся к указанной выше целевой аудитории.

Цитирование, распространение и воспроизводство текста публикации или его фрагментов допускается по согласованию с МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

Авторы: Марина Варбан, Мирослава Дебелюк,
Святослав Шеремет

Редактор: Святослав Шеремет

Художник: Елена Плеханова

Дизайн и верстка: Елена Плеханова

Тираж: 10 000

Распространяется бесплатно

Круглосуточный и бесплатный
телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:

0 800 500-451

*Издание подготовлено и опубликовано в рамках программы
«Построение устойчивой системы предоставления комплекс-
ных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке
для групп риска и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобально-
го фонда для борьбы со СПИДом, туберкулёзом и малярией.*



Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине

© МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД
в Украине», 2013