



SEX

РИЗИК АБО НАСОЛОДА?

СЕКС ТА ВІЛ-ІНФЕКЦІЯ	3
- ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ВІЛ.....	4
- РИЗИК ТА РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА.....	5
- АНАЛЬНИЙ СЕКС.....	6
- ВАГІНАЛЬНИЙ СЕКС.....	7
- ОРАЛЬНИЙ СЕКС.....	8
ЗАХИЩЕНИЙ СЕКС	9
- ОБИРАЄМО КОНДОМИ.....	9
- РОЗМІР ТА ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД КОНДОМІВ.....	10
- КОНДОМИ РІЗНИХ ФІРМ НА РИНКУ УКРАЇНИ.....	11
- ДЕ І ЯК КУПУВАТИ КОНДОМИ.....	12
- ЧОЛОВІЧИ КОНДОМИ ДЛЯ ВАГІНАЛЬНОГО СЕКСУ.....	13
- ЧОЛОВІЧИ КОНДОМИ ДЛЯ АНАЛЬНОГО СЕКСУ.....	14
- ЧОЛОВІЧИ КОНДОМИ ДЛЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСУ.....	15
ПРОТИ ПРОКОЛІВ, АБО ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ КОРИСТУВАННЯ КОНДОМАМИ	16-19
ЖІНОЧІ КОНДОМИ — ФЕМІДОМИ	20
НАГУБНИКИ	21
ВІДВЕРТА РОЗМОВА З ПАРТНЕРОМ	22
- ЯК ГОВОРИТИ З ПАРТНЕРОМ ПРО КОНДОМИ.....	23
ПРОБЛЕМИ З КОНДОМАМИ	24
- ЯКШО ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАВСЯ ЧИ ЗІСКОВЗНУВ.....	25-27
ХІМІОПРОФІЛАКТИКА ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ	28
ЯКШО ВИ ВІЛ-ПОЗИТИВНІ	29
ЯКШО ВАШ ПАРТНЕР ВІЛ-ПОЗИТИВНИЙ	30



Здоров'я людини починається з неї самої.

Ніхто нікого не примушує і не закликає обов'язково практикувати безпечний секс або виключно користуватися кондомінами, хоча настійливо радимо робити це з незнайомими чи малознайомими партнерами, у «небезпечні дні» з постійними партнерами, щоб уникнути вагітності, однак право вибору завжди залишається за кожним.

Бажано, щоб цей вибір був усвідомленим.

Секс для людини — це фізичне задоволення, розвага, відпочинок. Інколи секс — це мистецтво та культ, спорт і туризм, робота й товар, насильство, рабство та приниження. Іноді секс — це інфекції, що передаються статевим шляхом, та небажана вагітність.

А ще секс — це складова людського кохання, почуття, коли «здоров'я, благополуччя та щастя іншого стає для тебе важливішим, ніж твоє власне здоров'я, благополуччя та щастя», це те, завдяки чому продовжується існування людського роду на Землі.

Ми бажаємо, щоби для Вас особисто секс був і назавжди залишався саме цим. Тому пропонуємо Вам буклет про секс та про те, як зробити своє статеве життя приємним і в той же час безпечним.

СЕКС ТА ВІА-ІНФЕКЦІЯ

Чому ми згадуємо про ВІА-інфекцію, коли йдеться про секс?

ВІА-інфекція є одним з найскладніших захворювань, які передаються статевим шляхом, оскільки досі немає ліків, які могли б вилікувати людину від неї. У той же час в Україні стрімко зростає кількість людей з ВІА-інфекцією, і вірогідність заразитися на неї під час незахищеного статевого контакту стає все більш актуальною. Через це давайте коротко зупинимось на шляхах передачі ВІА-інфекції та способах її профілактики, а потім перейдемо до більш приємних тем.

Отже, ВІА-інфекція

- викликається вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). Він живе і розмножується у білих клітинах крові (лейкоцитах), які відповідають за імунний захист від будь-яких чужорідних агентів. З часом кількість цих клітин зменшується і розвивається синдром набутого імунодефіцитного стану (СНІД), за якого людський організм втрачає здатність протистояти розвитку інфекцій та утворенню пухлин;
- належить до так званих «повільно прогресуючих» інфекцій, тому що може тривати роками та десятиріччями;
- не виліковується через відсутність ефективних ліків, які повністю звільняють людину від ВІЛ;
- має тривалу стадію безсимптомного носійства, під час якої будь-які зовнішні або хворобливі прояви відсутні, але людина є джерелом інфекції для інших;
- може бути діагностована в лабораторіях проведенням специфічних тестів на наявність генетичного матеріалу ВІЛ у крові та/або специфічних противірусних антитіл.

Шляхи передачі ВІЛ

ВІЛ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПРИ:

- використанні забруднених ВІЛ-інфікованою кров'ю шприців, голок та інших медичних інструментів, а також пристосувань для манікюру, педикюру, гоління, нанесення татуювань;
- ризикованих сексуальних контактах;
- у деяких випадках під час вагітності, при пологах та грудному вигодовуванні дитини (за умови, коли мати, яка народила та вигодовує дитину, ВІЛ-інфікована);
- переливанні ВІЛ-інфікованої крові й пересадці інфікованих донорських тканин та органів.

ВІЛ НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПРИ:

- укусах комах;
- обіймах, рукоштовнанні;
- спільному користуванні лазнею, ванною, басейном, роздягальною, туалетом;
- спільному використанні постільної білизни, посуду та інших предметів домашнього вжитку;
- чханні, кашлі;
- «соціальних» поцілунках;
- безпечному сексі.

РИЗИК ТА РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА

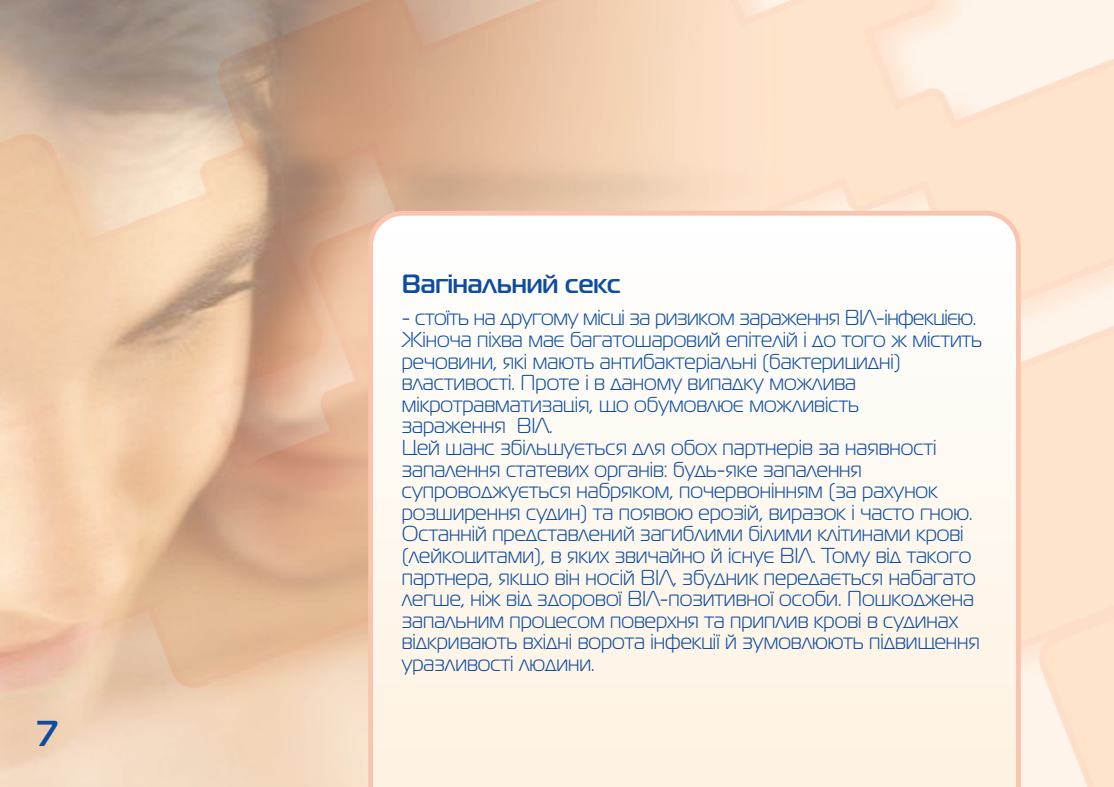
Досить велика кількість ВІЛ міститься у спермі чоловіків та жіночих виділеннях, що сприяє його легкій передачі при статевих контактах.

Ризик інфікування ВІЛ статевим шляхом обумовлюється наявністю незахищених сексуальних контактів, їх видом та частотою, а також залежить від біологічної уразливості, яка у жінок вища, ніж у чоловіків, бо перші виступають як реципієнти і мають триваліший контакт з більшою кількістю потенційно заразного матеріалу. Крім того, сперма, на відміну від жіночих виділень, містить певні імуносупресивні фактори (тобто ті, що пригнічують імунний захист жіночого організму і тим самим забезпечують можливість запліднення).

До ризикованої сексуальної поведінки належать будь-які форми сексуальних контактів, при яких біологічна рідина одного партнера (сперма або вагінальні виділення) потрапляє в організм іншого, або має контакт з його слизовими оболонками — проникаючий секс: вагінальний (найбільш поширений спосіб сексуального спілкування між чоловіком та жінкою), оральний (від *or* — по-латині рот) та анальний (*anus* — по-латині — задній прохід).

Анальний секс

- вважається найнебезпечнішим з усіх, бо пряма кишка досить вузька, має дуже тонкий епітеліальний шар, а її судини близько підходять до поверхні. Крім того, вона має підвищену здатність до всмоктування. Тому анальний контакт майже завжди супроводжується підвищеною загрозою травматизації та виділення крові, що створює небезпеку для обох партнерів — пасивного та активного. Пасивний партнер (і чоловік, і жінка) ризикують більше, бо інфекція, яка може міститися у спермі, залишається в його організмі і до того ж швидко всмоктується й надходить у загальний кровообіг.



Вагінальний секс

- стоїть на другому місці за ризиком зараження ВІЛ-інфекцією. Жіноча піхва має багатошаровий епітелій і до того ж містить речовини, які мають антибактеріальні (бактерицидні) властивості. Проте і в даному випадку можлива мікротравматизація, що обумовлює можливість зараження ВІЛ.

Цей шанс збільшується для обох партнерів за наявності запалення статевих органів: будь-яке запалення супроводжується набряком, почервонінням (за рахунок розширення судин) та появою ерозій, виразок і часто гною. Останній представлений загнаними білими клітинами крові (лейкоцитами), в яких звичайно й існує ВІЛ. Тому від такого партнера, якщо він носій ВІЛ, збудник передається набагато легше, ніж від здорової ВІЛ-позитивної особи. Пошкоджена запальним процесом поверхня та приплив крові в судинах відкривають вхідні ворота інфекції й зумовлюють підвищення уразливості людини.

Оральний секс

- супроводжується мінімальним шансом заразитися ВІЛ, але він існує. В цьому випадку цей шанс більший для активного партнера — бо саме він має контакт з потенційно інфікованими виділеннями статевих органів.

Кількість ВІЛ у слині надзвичайно мала, через що остання не може викликати зараження, проте наявність у ротовій порожнині ушкоджень слизової оболонки та кровоточивість ясен обумовлюють певний ризик передачі вірусу й підвищують власну уразливість.

Однак не слід забувати, що при незахищеному оральному сексі можна легко заразитися гонореєю, сифілісом та іншими інфекціями, які передаються статевим шляхом.

Отже, вагінальний секс безпечніший за анальний, а оральний — безпечніший за перші два.

При будь-якому сексуальному контакті між партнерами відбувається обмін мікроорганізмами, що становлять мікрофлору кожної людини. І таким чином, вважається, що коли хтось вступає в інтимні стосунки з особою, він тим самим вступає в інтимні стосунки з усіма тими партнерами, які були у цієї особи до нього.

Щоби цього не сталося, варто практикувати захищений секс, який передбачає користування засобами індивідуального захисту, найпоширенішими з яких є кондоми (презервативи).

ЗАХИЩЕНИЙ СЕКС

Якщо ви вирішили, що віртуальний секс по телефону або телевізору вас не зовсім влаштовує, якщо ви не належите до шанувальників виключно безконтактного або «сухого сексу», а також, якщо ви дійшли висновку, що найпридатнішим для вас способом контрацепції виступає презерватив, то подальша інформація призначена саме вам.

Обираємо кондоми

Ви зробили перший крок до захищеного сексуального життя, коли вирішили користуватися саме кондомами. Черга — за другим: його треба придбати. Що купити? Кондоми бувають різні. За призначенням вони поділяються на чоловічі (їх, як правило, використовують чоловіки), жіночі (їх застосовують виключно представниці прекрасної статі) і, нарешті, нагубники (але про них трохи пізніше).

Найпоширеніші кондоми, зрозуміло, чоловічі. Але і вони бувають різні, призначені для різного виду сексуального контакту: для вагінального, орального й анального сексу. Крім того, вони можуть бути з натуральної чи штучної сировини. Більшість презервативів виготовляють із гуми або латексу. Сучасні латексні кондоми мають чудові якості — вони дуже тонкі, еластичні та міцні. І тому завоювали весь світ.



На різних мовах презервативи мають різні сленгові назви:

в Японії — «торба»,
в Іспанії — «кулька»,
в Угорщині — «запобіжник»,
в Ірландії — «Джонні»,
в Південній Кореї —
«парасолька»,
в Панамі — «капелюшок»,
в Греції — «шинель»,
в Гонконгу — «бронежилет»,
в Лівані — «піджак».

Розмір та зовнішній вигляд кондомів

Кондоми мають різний розмір: від 6 до 9 дюймів (приблизно — 15-22,5 см). Перші звичайно називають «затишними», другі мають назву «Максис» або «Магнум». Найпоширенішими вважають кондоми 7-7,5 дюймів (десь 17,5-18,3 см). Звичайна товщина кондомів складає 0,06-0,07 мм (за європейським стандартом — 0,04-0,08 мм).

Їх поверхня може бути гладенькою, з пухирцями (їх називають текстурованими — *studded, dotted*), з ребрами (*wrinkled, spirals*) або комбінованою. Вважається, що пухирці та ребриста поверхня сприяють посиленню сексуального почуття у партнерів, а кільця ребристої поверхні до того ж більш міцно утримують кондом та перешкоджають його сковзанню. На етикетках може також зазначатися колір (природний, тілесний — *natural, black* — чорний, червоний — *red*, різнокольорові — *color* і т.д.).

Така екзотика, як «вусики», «їжачки» й таке інше гарні лише для сувенірів або любовних пестощів, бо спроби їх застосувати задля сексу майже завжди призводять до того, що всі екзотичні деталі відокремлюються від основної частини виробу і залишаються всередині тіла партнера.



Кондоми різних фірм на ринку України

Латекс — це натуральна сировина, яка може бути поганою і гарною. З гарного латексу може вийти високоякісний виріб, а з поганого...

Але навіть з відмінної (а значить і дорогої) сировини без відповідної технології гарний кондом не вийде. І така технологія теж коштує грошей. Тому вартість високоякісних виробів досить висока.

В Україні ви можете придбати кондоми всесвітньо відомих закордонних фірм: «Life Styles», «Sultan», «Durex Jeans», «Innotex», «Preventor», «Masculan», «Sico», «Contempo», вітчизняні та російські презервативи з національними гумористичними назвами «Козацькі», «Гусарські» («Contex»), а також дешеві індійські, китайські та корейські вироби, які розраховані на азіатських чоловіків і тому вузькуваті.



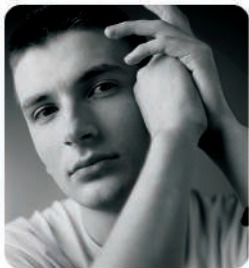
Де і як купувати кондоми

Купити найрізноманітніші презервативи можна у великих супермаркетах, зазвичай біля кас. Також кондоми продаються у ларках та аптеках.

У ларках частіше, ніж в аптеках, продаються презервативи низької якості індійського чи китайського (рідше корейського) виробництва, фальсифіковані кондоми або якісні презервативи, термін придатності яких або вже минув, або от-от мине. Плюс улітку вони піддаються впливу високої температури, а взимку — низької.

Купуючи презервативи, зверніть увагу:

- на дату, до якої кондом має бути використаний (Exp. date), чи, що буває рідше, — на дату виготовлення і термін придатності. Латекс старіє і псується, тому варто утриматися від покупки прострочених кондомів чи з терміном їх використання, що минає, а також тих, на яких дату не проставлено;
- на те, звідки продавець дістає свій виріб. Пам'ятайте, — латекс боїться тепла і світла. І якщо вам запропонують кондом з вітрини, відмовтеся від нього і запропонуйте дістати для вас товар з упаковки.



Чоловічі кондоми для вагінального сексу

Високоякісні кондоми, призначені для вагінального сексу, звичайно покриті спеціальним мастилом — лубрикантом (і на упаковці буде написано: latex lubricated condom). Це мастило приготовлене на водорозчинній основі (диметилсилікон або монопропіленгліколь).

Деякі презервативи містять бактерицидні (знищують мікроорганізми) і спермацидні (знищують сперматозоїди) речовини, наприклад Ноноксинол-9 (Nopolinol-9), що звичайно також указується на етикетках. У даний час презервативи зі сперміцидом Ноноксинол-9 не радять використовувати, оскільки встановлено, що Ноноксинол сприяє пошкодженню презерватива та можливому його розриву під час статевого акту.

Іноді до складу мастила можуть входити спеціальні препарати: так, наявність анестетику сприяє подовженню статевого акту (на таких кондомих може бути позначка — for long love).

Можна в продажу зустріти кондоми, пересипані тальком (unlubricated condom). І тоді необхідно застосовувати змащення.

Пам'ятайте, що ні в якому разі для цього не можна використовувати креми, лосьйони, рослинну олію чи вершкове масло, тобто нічого, що містить жир, тому що жир руйнує латекс. Якщо спеціального лубриканта або аптечної сперміцидної мазі на водній основі під руками немає, можна використати гель для волосся, крохмальний чи желатиновий гель (кисіль або желе).

До мастила може додаватися ароматизатор. Тоді кондом набуває відповідного запаху — троянди, м'яти або шоколаду, та позначки на упаковці — «ароматизовані» (aromatized).

Чоловічі кондоми для анального сексу

Кондоми для анального сексу призначені як для гетеросексуальних партнерів (різностатевих), так і для гомосексуальних (геїв, бісексуалів).

Вони також містять мастило і відрізняються від вагінальних своєю удвічі більшою товщиною (і це робить такі кондоми значно міцнішими, тому на їх етикетках часто є позначка «extra strong») та більшою кількістю мастила.

Іноді вони мають специфічну назву, наприклад «Wolf», «Blue» або «Блакитна хвиля».



Чоловічі кондоми для орального сексу

Вироби для орального сексу або зовсім не містять мастила (бо воно гірке), або покриті спеціальними харчовими добавками, що надають відповідний смак і аромат (банана, коли, полуниці, ананаса і т.п.). На упаковках у цьому випадку будуть намальовані відповідні картинки і написано «Unlubricated condom with banana (...) taste».

Якщо під рукою не виявилось кондома для орального сексу, радимо використовувати звичайні презервативи для вагінального сексу. У цьому разі презерватив слід надіти навиворіт — щоб лубрикант був усередині, а не ззовні.



Проти проколів, або Десять правил користування кондомами



1. Якщо вам пощастило — ви розбагатіли й вирішили забезпечити себе засобами індивідуального захисту на кілька років, придбали мішок кондомів, які підходять саме вам за своїми видом і виглядом, якістю, кольором, смаком і запахом, не варто зберігати їх за батареєю чи на балконі. Найкраще місце для кондомів — прохолодне і темне.

2. Якщо ви збираєтеся йти на побачення, не варто надівати кондом ще вдома. Бажано зробити це безпосередньо перед початком статевого акту (а не під час його, і звичайно, не після) — тоді, коли пеніс (чоловічий статевий орган) вже знаходиться у збудженому стані. У цьому випадку ви та ваша партнерка будете захищені не тільки від вагітності, а й від багатьох хвороб.



3. Небажано носити кондом із собою занадто довго, тому що, незважаючи на досить міцну упаковку, що запобігає його ушкодженню, вона може протертися й потріпатися. Чоловікам не слід також класти свого «охоронця» у задню кишеню штанів, де він, по-перше, нагрівається від вашого тіла, а по-друге, ризикує бути ушкодженим, коли ви рухаєтеся. Дами, які дбають про своє здоров'я, завжди повинні мати кондом у своїй косметичці чи дамській сумочці, тому що у найвідповідальніший момент у непередбачливого партнера його, звичайно ж, не знайдеться. Але кондом варто оберегати від будь-якого контакту з гострими предметами (пилочками для нігтів, ножицями, ручками й олівцями).

4. Нарешті, настав кульмінаційний момент, і ви готові до того, щоб використати кондом за прямим його призначенням. Але перед цим упаковку слід правильно відкрити. Не варто користуватися для цього ножицями чи зубами й нігтями — усе це може зашкодити тоненькому латексу. На упаковках зазвичай нанесено відповідне позначення — суцільну чи переривчасту лінію, а іноді ще й позначено «Open here» («Відкрити тут»), але часто на це не звертають уваги. Двома пальцями однієї руки відсуньте кондом убік, а другою рукою розірвіть упаковку по зазначеній лінії. Поводитись із кондомом потрібно делікатно, не хапайте пальцями за кінчик, а акуратно тримайте його за край.

5. Перевірте, чи немає на ньому грубих дефектів або складок, ушкоджень латексу, що злилися, чи розплавлених ділянок. Ні — чудово! Тепер обережно подмухайте у скручений колечком кондом, і якщо він злегка наповниться повітрям і набуде відповідної форми, значить, усе гаразд і можна рухатися далі. (Ні в якому разі не можна для перевірки надувати презервативи, бо після цього вони можуть придатися лише як повітряні кульки.)

6. Подивіться, з якого боку змашення. Мاستило має бути зовні.

7. Двома пальцями вичавте повітря зі спермоприймача, щоб під час рухів повітря не розірвало латекс. Не забудьте також залишити його вільним — тут має зібратися сперма. Інакше вона, викидаючись під тиском, може розірвати кондом. Якщо у кондомі резервуара для сперми немає, залиште вільним його кінчик.

8. Розкотіть кондом по всій довжині пеніса, до самого кореня. Зазвичай він довший, ніж це необхідно, і при його надіванні залишається колечко, за яке його зручно потім знімати.

9. Знімайте кондом тоді, коли статевий орган ще перебуває у збудженому стані (інакше презерватив може зісковзнути, і, залишившись у тілі партнера, не надати ніякого захисту). Для цього злегка скрутіть його (приблизно до половини), а потім обережно стягніть, стежачи, щоб нічого не пролилося.
Зав'яжіть вузликом, загорніть у папір (серветку) і викиньте його у сміттєве відро.

10. Завжди використовуйте новий кондом — це виріб одноразовий.



Жіночі кондоми — фемідоми

- не здобули широкого визнання через свою дорожнечу, низьку естетичність і голосний «звуковий супровід». Вони являють собою досить велику трубку, запаяну з одного кінця і з вільним входом з другого. На обох кінцях її — два гнучких фіксуючих кільця, одне з яких вільне і розташоване в запаяному кінці (воно натягується на шийку матки), а друге, впаяне, — натягується на зовнішні статеві органи жінки. Використання таких кондомів вимагає певних навичок і потребує додаткового змащення, що робить їх ще більш незручними.

A person wearing a white dress and high heels is sitting on a staircase. The image is faded and serves as a background for the text.

Нагубники

- використовуються для захисту активного партнера при оральному сексі, коли жінка пасивна;

- являють собою прямокутний шматочок латексу, відповідний за розмірами зовнішнім статевим органам жінки, на які він накладається, і захищає партнера від контакту з виділеннями жіночої піхви.

У багатьох країнах такі нагубники продаються у комплекті зі звичайними чоловічими кондомінами. В Україні в широкому продажу їх ще немає.

Відверта розмова з партнером

Найгостріша проблема з кондомінами — як домовитися з партнером про їх застосування під час інтимних зустрічей, оскільки, на відміну від інших контрацептивів, це не можна зробити таємно. Деякі говорять, що кондоми неприємні, що вони дратують, знижують гостроту відчуттів і перешкоджають природному перебігу подій. Іноді презервативи сприймаються навіть як особиста образа і прояв недовіри до партнера.

Як запропонувати скористатися «гумкою», адже часто набагато простіше відразу перейти до справи, ніж говорити на будь-які сексуальні теми? Але розмовляти на цю тему необхідно, тому доцільно обговорити проблему захищеного сексу до фізичної близькості, поки ви обоє ще контролюєте свої почуття. Бажано при цьому виявити наполегливість, уникати недомовок і не втягуватися в дискусію. Адже на карту, можливо, поставлені ваше життя і ваше здоров'я.



Як говорити з партнером про кондоми?

Можна почати розмову із вражень від нової телепередачі про кондоми і закінчити фразою: «Давай спробуємо!».

Можна просто дістати кондом зі словами: «Давай скористаємося цією штукаю про всяк випадок», чи «Нам поки не потрібна вагітність, тому з ним буде і надійніше, і спокійніше», чи «Кажуть, що зараз кондоми посилюють сексуальні відчуття. Перевіримо?». І як останній аргумент: «Слухай, я хочу подивитися, як ти в цьому будеш виглядати».

Пропонуються й менш удачі сценарії таких розмов. Так, якщо партнер відмовляється від презерватива, говорячи, що почувається цілком здоровим, що в нього вже давно нікого не було, можна відповісти: «З моїм здоров'ям теж усе гаразд. Але мені здається, що все-таки варто скористатися кондомом, тому що кожний з нас може виявитися інфікованим і не знати про це». Якщо партнер вважає, що ви його ображаєте, підозрюючи в нього ВІЛ чи іншу інфекцію, ви м'яко промовляєте: «Я не це мала на увазі, але якщо ти почав першим, то хочу нагадати, що ніхто не може бути впевнений на 100 %, що в нього нічого немає. Я за кондом, тому що це захист для нас обох, і не лише від інфекцій, а й від вагітності».

Пам'ятайте, що ваш партнер, можливо, теж думає про безпеку, так само, як і ви. І так само, як і ви, соромиться про це сказати.

Сподіваємося, що кохання, взаєморозуміння і почуття гумору допоможуть вам обом перебороти ці психологічні бар'єри.

Проблеми з кондомами

Іноколи трапляється так, що презервативи або рвуться, або зісковзують. (Останнє нам здається ще гіршим, тому що всередині може залишитися не лише сперма, а й сам кондом, а при спробах його витягти існує ризик травмування, що збільшує ризик зараження.)

Ці неприємності можуть виникнути, якщо:

- кондом неналежного розміру або форми для пеніса (в разі нестандартних його розмірів радимо використовувати спеціальні збільшені або зменшені презервативи);
- ви не помітили його прихований дефект (що у випадках використання високоякісних протестованих електронікою виробів майже неможливо);
- недостатнє змащення, особливо при зменшеному вмісті природного мастила і вузькій вагіні;
- ви застосували забагато мастила (лубриканту) або воно містило жири та розчинило латекс;
- кондом не був розгорнутий до основи пеніса або стовбур пеніса товстіший за його головку (розгортайте презерватив до кінця та притримуйте його за кільце);
- у партнера проблеми з ерекцією, і вона була м'якою відразу, або ослабла протягом статевого акту, особливо, якщо останній — довготривалий (в цьому разі бажано призупинити статевий контакт відразу, як пеніс зменшився та пом'якшав, зняти кондом, а після відновлення повноцінної ерекції можна поновити секс, обов'язково з новим кондомом);
- ваш партнер навмисно зняв або порвав його, щоб сексуальні почуття були сильнішими й природнішими (в цьому разі можна застосовувати надтонкі кондоми (super thin)).

Якщо презерватив порвався чи зісковзнув

Для зниження ризику небажаної вагітності або зараження інфекціями, які передаються статевим шляхом, рекомендують вживати таких заходів. Протягом 72 годин можна прийняти гормональний препарат «Постінор» або терміново звернутися до гінеколога та поставити внутрішньоматкову спіраль. І вагітності на 98% вдасться уникнути. Але інфікуванню ці засоби перешкодити не можуть. Спробуйте максимально зменшити свій контакт з потенційно зараженим матеріалом.

Чоловіку в цьому випадку доречно помочитися і ретельно помити статеві органи з інтимним гелем або милом, бажано антибактеріальним. Якщо мила немає, помийтеся водою, а якщо нема і води, обмийте пеніс власною сечею. Лікарі рекомендують обробити статевий член, головку члена, крайню плоть, мошонку, лобок, внутрішню поверхню стегон розчином Мірамістину, Гібітану або Цидіполу. Можна в уретру ввести розчин Мірамістину (Гібітану або Цидіполу) на 2-3 хвилини, після чого утриматися від сечовипускання протягом мінімум 2-х годин. Ліки бажано ввести протягом двох годин після статевого акту. Ви можете зробити це самостійно, оскільки дані препарати випускаються у флаконах зі спеціальною насадкою.

Жінці ні в якому разі не слід одразу спринцюватися, аби не загнати сперму ще глибше. Спочатку радимо:

- трохи поскакати на п'ятах, присісти і зробити кілька рухів, які скорочують м'язи піхви і таза;
- помочитися;
- вологою серветкою витертися ззовні;
- якщо можливо, ввести в уретру 1-2 мл, у піхву — 10 мл розчину Мірамістину, Цидіполу або Гібітану.

Не раніше ніж через 2 години після цього вже можна проспринцюватися та промити зовнішні статеві органи чи анус.

У РАЗІ ВИКОРИСТАННЯ ВКАЗАНИХ ПРЕПАРАТІВ НЕУХИЛЬНО ВИКОНУЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ ШОДО ЇХНЬОГО ЗАСТОСУВАННЯ.

Після незахищеного статевого контакту радимо одразу ж звернутися по консультацію до венеролога (можливий профілактичний прийом препаратів проти таких захворювань, як гонорея, хламідіоз, трихомоніоз, сифіліс та ін.). Якщо інцидент з кондомом стався при оральному сексі, рот треба прополоскати антибактеріальною рідиною. Ні в якому разі не чистіть зуби, аби не травмувати ясна та порожнину рота. І на годину-дві відмовтеся від приймання їжі.

ХІМІОПРОФІЛАКТИКА ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ

- проводиться для зниження високого ризику зараження ВІЛ при сексуальному насильстві, при випадковому добровільному незахищеному сексуальному контакті з невідомим партнером чи з партнером, який приймає ін'єкційні наркотики, а також при інциденті з кондомом у партнерів, один із яких ВІЛ-позитивний;

- передбачає призначення антиретровірусних препаратів, які звичайно застосовуються при лікуванні ВІЛ-інфекції. Їх можна отримати безкоштовно в Центрах СНІД, і, щоб уникнути зараження ВІЛ, прийом цих ліків слід розпочати якомога скоріше — краще протягом перших 24-36 годин, але не пізніше 72 годин після статевого контакту.

У даній ситуації дізнайтеся в довідковій службі номер телефону обласного центру профілактики та боротьби зі СНІД у вашій області. Дуже радимо зателефонувати на національний телефон довіри з питань ВІЛ/СНІД

8 800 500 45 10. Лінія працює цілодобово, всі дзвінки зі стаціонарних телефонів України безкоштовні.



ЯКШО ВИ ВІА-ПОЗИТИВНІ

Серед деяких людей, які живуть з ВІА, існує точка зору, що їм уже не варто турбуватися, щоби не дістати цей вірус, бо вони вже його дітали. Це — небезпечна помилка.

Збудники деяких інфекційних захворювань, навіть якщо вони умовно патогенні (тобто у людини зі здоровою імунною системою не здатні викликати захворювання), є для них надзвичайно шкідливими, бо на боротьбу з ними витрачаються ті імунні сили організму, які потрібні для здійснення контролю за наявним ВІА.

Головна мета людини, яка живе з ВІА, — якомога довше залишатися в доброму фізичному стані, і тому ми радимо кожному вживати всіх можливих заходів заради власної безпеки, одним з яких є використання презерватива при статевих контактах.

Щоб не заразити когось і не заразитися самому, треба робити одне й те саме. Профілактика для осіб, які живуть з ВІА, — це той випадок, коли, дбаючи про інших, ти в першу чергу дбаєш про себе.





ЯКШО ВАШ ПАРТНЕР ВІЛ-ПОЗИТИВНИЙ

При статевих контактах з ВІЛ-позитивною особою треба використовувати презервативи, щоб уникнути вашого інфікування та завдання шкоди здоров'ю вашого партнера. Ви можете вести практично безпечне статеве життя, якщо дотримуватиметесь рекомендацій, викладених у цьому буклеті.

Варто також заздалегідь продумати свою поведінку в разі, якщо вжиті вами заходи не спрацювали, забезпечити себе необхідною інформацією, адресами відповідних медичних служб (закладів), а можливо, й певними речовинами та препаратами для проведення екстреної постконтактної профілактики.

Альянс

Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Цілодобовий та безкоштовний
телефон довіри
з питань ВІЛ/СНІД:

8 800 500 45 10

Текст: канд. мед. наук Ірина Ільїнська
Дизайн та верстка: by S745 (icq # 111222333)

Видання цього буклету стало можливим завдяки великодушній підтримці американського народу через Агентство США з міжнародного розвитку (АМР США). МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» є відповідальним за зміст цього буклету; зазначений зміст не обов'язково відображає погляди АМР США або уряду Сполучених Штатів.

Зазначені тут переконання, є переконаннями даної установи, та не є переконаннями або поглядами Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією, крім того, не має місця будь-яке, пряме або яке мається на увазі, схвалення або санкціонування цих матеріалів Глобальним фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

За кошти:



Investing in our future

The Global Fund
To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

УКРАЇНА



Investing in our future
The Global Fund
To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria

© ТОРГОВОЮ МАРКЮЮ ГЛОБАЛЬНОГО ФОНДУ ДЛЯ БОРЬБИ ЗІ СНІДОМ, ТУБЕРКУЛЬОЗОМ ТА МАЛЯРІЄЮ