

ЗДОРОВАЯ

СЕКСУАЛЬНАЯ

ЖИЗНЬ



Настоящая публикация предназначена исключительно для сотрудников и клиентов проектов по профилактике ВИЧ-инфекции и безопасному сексуальному поведению среди МСМ (мужчин, вступающих в сексуальные отношения с другими мужчинами), реализуемых в рамках программ и кампаний по профилактике инфицирования ВИЧ среди групп повышенного риска в соответствии с Общегосударственной целевой социальной программой противодействия ВИЧ-инфекции/СПИДу на 2014–2018 годы, утвержденной Законом Украины от 20 октября 2014 г. № 1708-VII 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 г. № 1972-XII.

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

Цитирование, распространение и воспроизведение текста публикации или его фрагментов допускается по согласованию с МБФ «Альянс общественного здоровья».

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Инвестиции ради влияния на эпидемию туберкулеза и ВИЧ-инфекции» при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Особая благодарность участникам фокус-групп
в Киеве и Харькове за конструктивные,
интересные и творческие идеи по усовершенствованию брошюры

Автор: Святослав Шеремет

Тираж: 5 000 экз.

Распространяется бесплатно

Кто ты – читающий этот текст? Ты, парень, уже достиг возраста сексуального согласия и интересуешься в интимном отношении другими парнями?

Тогда наши советы для тебя. Наш главный тезис: **здоровая, насыщенная сексуальная жизнь возможна, только если ты контролируешь состояние своего здоровья, а секс по своей природе таков, что чем больше его, тем больше рисков.**



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОИСКЕ СЕКС-ПАРТНЁРА

Основные правила, которые позволяют повысить безопасность знакомства с новым парнем (неважно для чего – отношений, общения или секса):

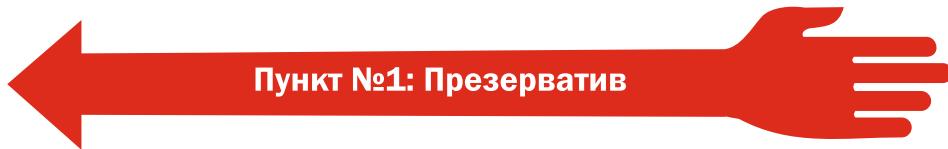
1. Общайся только с теми, кто явно достиг 16 лет. А встречаться в реале лучше с достигшими 18-летия.
2. Перед встречей с парнем у тебя должны быть хоть какие-то данные, чтобы его идентифицировать: самое лучшее – номер телефона.
3. В ходе знакомства не раскрывайся сразу: давай о себе только ту информацию, которая соответствует цели общения.
4. **Если знакомишься онлайн** (специализированные приложения для смартфонов типа Hornet и Grindr или все еще популярные сайты знакомств типа qguys.ru, bluesystem.org, planetromeo.com) – требуй несколько фотографий! Профили с одним-единственным фото с большой вероятностью принадлежат виртуалам или недобросовестным людям.
5. **Если знакомишься через социальные сети** – с этим связаны такие риски, как шантаж со стороны правоохранителей, потому что на твоём профиле якобы порнография. Есть также вероятность знакомства с «подсадной уткой», в результате чего в реале на тебя нападут и, возможно, побьют или ограбят. Возможны и другие неприятности на почве гомофобии.
6. Первую встречу с новым человеком проводи только в публичном месте.

7. Если ты таки едешь к парню впервые в гости, сообщи своему доверенному товарищу, куда и к кому ты поехал, оставь контакты этого парня.
8. Во время встречи с новым партнёром на его или своей территории всё время оставайтесь на виду друг у друга.
9. Перед тем, как принимать парня у себя в гостях, соверши «обход квартиры»: оцени, что откуда следует убрать, чтобы гость не увидел слишком личной информации о тебе или особо ценных вещей и т. д.
10. Не употребляй вместе с новым знакомым никаких неизвестных веществ и/или медикаментов.
11. С новым знакомым лучше не оставаться на ночь.
12. Если по ходу знакомства вы вместе употребляете алкоголь, ограничься умеренной дозой и остановись.
13. Если по ходу встречи начинает происходить что-то неладное, сразу пиши/звони доверенному человеку либо в полицию.
14. Имей привычку всегда и всюду ставить свои электронные устройства на пароль, чтобы никто в них не «залез».

узнай больше о безопасности



при знакомстве онлайн



Презерватив – главное барьерное средство, которое упредит перенесение возбудителя ВИЧ, вирусных гепатитов и других инфекций, передающихся половым путем, при условии правильного использования.

1. Размеры кондомов:

- 1) стандартные: длина – 180 мм, диаметр – 54 мм;
- 2) увеличенные: длина – 190–200 мм или больше, диаметр – минимум 56 мм.

2. По толщине стенок:

- 1) стандартные – 0,06 мм (подходит для секса любого вида);
- 2) повышенной плотности – 0,08 мм (обычно им соответствует маркировка типа «для анального секса», «утолщённые» и т.п.);
- 3) тонкие – 0,04 мм (предназначены прежде всего для орального секса).

3. По материалу изготовления почти все имеющиеся на рынке Украины кондомы – латексные. У некоторых людей на латекс аллергия. В этом случае в продаже можно поискать кондомы на полиуретановой основе.

4. По добавкам:

- 1) типичный вариант – просто со смазкой (обычно на силиконовой основе – она более скользкая, чем на водной, и дольше не высыхает);

- 2) со спермицидом – обычно это ноноксинол-9 (вещество, разрушающее сперматозоиды, которое также может вызвать аллергию);
 - 3) с пищевой добавкой, которая имитирует некий приятный вкус – такие кондомы предназначены для орального секса.
5. По цвету – вся гамма цветов: жёлтые, красные, зелёные, чёрные!..
 6. По текстуре: внешняя поверхность кондома может быть гладкой, а может иметь ребристую структуру, пупырышки и прочие элементы. Это направлено на то, чтобы немного усилить ощущения у принимающего партнёра от контакта с пенисом, на который надет такой презерватив.

Как выбирать и приобретать презервативы?

1. Надёжнее всего покупать кондомы в аптеке. Можно в супермаркетах. Иногда и в секс-шопах. Перед покупкой обращай внимание на:
 - 1) характеристики,
 - 2) срок годности,
 - 3) цельность упаковки.
2. Если ты являешься клиентом общественной организации, предоставляющей профилактические услуги, – качественные и проверенные презервативы, специально предназначенные для МСМ, можно получить там бесплатно.
3. Под разные цели – разные презервативы: в домашнем ассортименте не помешает иметь кондомы всех основных разновидностей.

Узнай больше



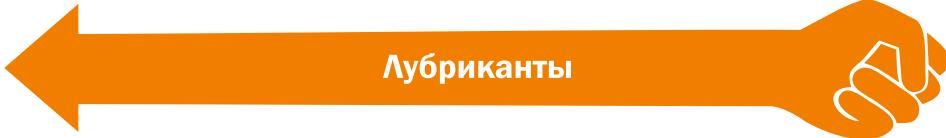
о презервативах

Как правильно хранить презервативы?

1. Хранить презервативы следует в защищенном от солнца месте при комнатной температуре.
2. Если видишь, что срок годности истёк – выбрасывай.
3. Единичные презервативы в индивидуальной упаковке не держи рядом с ключами или другими предметами, которые могут нарушить ее целостность.
4. Бери с собой презервативы в поездки по городу и командировки.

Как правильно использовать презервативы?

1. Надевай кондом при достаточном освещении и не забывай зажать пальцами спермоприёмник.
2. Презерватив всегда должен использоваться с лубрикантом (только на водной или силиконовой основе! Помни, масла разрушают презерватив).
3. Кондом – предмет строго одноразового применения!
4. Во избежание рисков инфицирования презерватив рекомендуется использовать и при оральном сексе.
5. Если в ходе вашего сексуального контакта презерватив сначала использовался, а в последующем – нет, то это практически равнозначно сексу без презерватива.
6. Если активный партнер кончает в презерватив, то снимается он с члена так, чтобы сперма не пролилась наружу.
7. Презерватив следует применять и при пользовании секс-игрушками типа фаллоимитаторов.
8. Использованные кондомы нельзя выбрасывать в унитаз.



Смазка, или лубрикант, – неотъемлемая часть защищённого секса. Основная функция лубриканта – смазывать, увлажнять органы, поверхности и предметы, соприкасающиеся в ходе проникающего сексуального контакта, – пенис, презерватив, анус, ректум, секс-игрушки, используемые для проникновения, пальцы при фингеринге, кисть руки при фистинге и т.д. Некоторые смазки бывают с дополнительными эффектами, среди которых отметим:

- 1) разогревающий – в этом случае в состав лубриканта часто входит компонент на основе перца;
- 2) регенерирующий, то есть восстанавливающий ткани после микротравм (потёртостей, трещинок и пр.), – в его состав входят соответствующие лекарственные препараты, часто на основе целебных трав;
- 3) охлаждающий – как, например, лубрикант с ментолом;
- 4) обезболивающий.

Будь очень осторожен с такими «добавочными» эффектами. Дело в том, что в ходе сексуальных действий смазка может попасть на язык. И тогда весь эффект от такой смазки ты прочувствуешь совсем не тем местом, для которого он предназначен.

Разновидности лубрикантов

По своему составу лубриканты бывают нескольких видов, каждый из которых имеет своё назначение и свои ограничения в использовании.

1. **Лубриканты на водной основе.** – Правильнее говорить – на водно-глицериновой основе, так как вода сама по себе, как ты понимаешь, практически никакого эффекта скольжения не создаёт.

Смазка этого вида обеспечивает, в сравнении с другими типами лубрикантов, наименьший эффект скольжения. Она относительно быстро высыхает. Если сексуальный контакт с проникновением длится долго, то ее регулярно надо добавлять. В случае, если она пересыхает, презерватив может порваться. При попадании на бельё и одежду такая смазка не оставляет пятен и легко смывается водой.

2. Лубриканты на силиконовой основе. – Создают лучшее скольжение, чем смазка на водной основе, экономны в использовании – их требуется меньше по объему, чтобы обеспечить хорошее скольжение в зоне контакта на тот же срок, что и при использовании «водной» смазки, плюс их реже требуется добавлять при длительном контакте. Силиконовые лубриканты ощутимо дороже по цене, могут оставлять следы при попадании на одежду или постель, не так легко смываются водой и не очень пригодны для использования с силиконовыми секс-игрушками, однако совместимы с изделиями из латекса.

3. Джейлоб (J-Lube). – Особая смазка, обеспечивающая максимальный эффект скольжения, ввиду чего она применяется при экстремальном проникновении, в частности фистинге. Представляет собой белый порошок, который разводится в воде, в результате чего получается собственно смазка – тягучее бесцветное вещество. Эта смазка прекрасно совмещается с изделиями из латекса, а также материалами, из которых изготавливаются секс-игрушки.

**Помни – лубриканты на жировой основе не совместимы
с изделиями из латекса.**

**Возможно, ты слышал, что в качестве лубриканта могут применяться и другие
вещества – это неправда.**



Нормы ситуативного поведения

1. Принимай душ до и после сексуального контакта, уделяя особое внимание приведению в порядок зон сексуального контакта.
2. Не используй полотенце, которым пользовался кто-то другой.
3. Бритвенный станок и зубная щётка – предметы исключительно твоего личного пользования. Свои никому не давай и сам чужие не бери.
4. Не используй одно и то же полотенце для зоны ануса и лица.
5. Если нет возможности принять душ, вытирай руки и проводи гигиеническую обработку органов, задействованных в сексе, с помощью влажных салфеток.
6. За два часа до орального секса в твоем исполнении и в течение двух часов после него зубы чистить не следует – есть риск повредить слизистую что "откроет ворота" инфекции, которая, возможно, попала в рот со спермой партнера.

Об анальном промывании

Для парней, которые выступают в пассивной роли, гей-секс часто начинается с промывания анального отверстия (ануса) и ректума.

Неверно считать, что в ректуме всегда находятся каловые массы: при нормальной физиологии они формируются и накапливаются глубже, в толстом кишечнике, а в ректум поступают только непосредственно перед дефекацией (то есть перед тем, как ты сядешь на унитаз).

Анус и ректум лучше всего промывать кипяченой водой при помощи спринцовки,купленной в аптеке. Они бывают разного объема и формы, с пластмассовым или резиновым наконечником, который обязательно нужно смазать лубрикантом. Суть процедуры состоит в следующем: необходимо выбрать максимально удобную позу (например, лежа на боку или стоя на коленях, опустив плечи к полу) и медленно вводить наконечник спринцовки объемом 300–500 мл на 8–10 см в анус. При этом используется кипяченая теплая вода, которую необходимо удерживать внутри около пяти минут, повторяя эту процедуру несколько раз с перерывами в несколько минут.

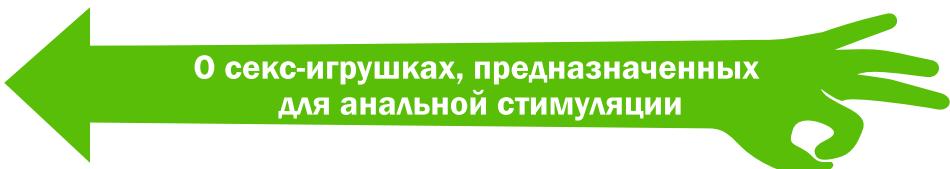
Анальное промывание водой из водопровода с помощью шланга от развинченного душа несёт риски, связанные с качеством воды. Явно загрязнённую воду ни в коем случае нельзя запускать в ректум! Следует также помнить, что частое спринцевание может нарушить защитный слой слизистой кишечника, вызвать раздражение и воспаление, вследствие чего повышается уязвимость организма перед различными инфекциями (включая ВИЧ), а злоупотребление клизмами может нарушить нормальную работу кишечника.

Однако на практике МСМ чаще промываются обычной водой из водопровода, поэтому дадим несколько советов насчёт этого способа:

1. Отрегулируй силу напора и температуру воды: слишком горячая или слишком холодная однаково могут навредить.
2. Конец шланга обычно выполнен из металла и его края могут быть довольно острыми или неровными, поэтому ты просто плотно прижимаешь шланг к анальному отверстию, но ни в коем случае не вводишь его в середину.
3. Обычно через анус в прямую кишку входит приблизительно 400 мл жидкости. Это тот объем, который заполняет собой пространство (так называемую «ампулу») ректума. Промывание применяется для того, чтобы гарантированно освободить его от остатков/следов каловых масс. В среднем необходимо сделать подряд три–четыре–пять запусков воды внутрь с последующим её выведением.
4. Крайне нежелательно промыватьсь наспех.

5. Если ты в гостях, то имей в виду, что этим же шлангом до тебя могли пользоваться многие другие, а у каждого из них – свои бактерии и прочие паразиты. Поэтому правильное решение – тщательно обработать конец развинченного шланга хотя бы мылом или гелем для душа, а еще лучше – мирамистином, который всегда должен быть у тебя с собой.

Для экстренной очистки прямой кишки можно использовать и современные микроклизмы, которые продаются в аптеках. Стоят они недорого, а эффект от них быстрый и надежный.



Фактором удовольствия в принимающей роли при анальном сексе является грамотная стимуляция предстательной железы. Стимулировать простату может эрегированный пенис во время обычной практики анального секса, однако ту же функцию могут выполнять секс-игрушки – о них мы в этом разделе и поговорим.

О фаллоимитаторах и дилдо

Фаллоимитатор – классическая фабричная секс-игрушка, напоминающая эрегированный член, то есть фаллос, и предназначенная для анальной стимуляции себя самого или своего партнёра. Более распространенное название этих игрушек – дилдо́ (ударение на последний слог, и это слово имеет мужской род): если фаллоимитатор по определению имитирует фаллос, то некоторые дилдо могут не иметь с ним анатомического сходства (например, напоминать патрон, обладать выраженной ребристой текстурой и т.д.). Разновидностью дилдо выступает вибратор,

отличие которого состоит в его способности к вибрации за счёт встроенного электромеханизма. Чаще всего по своей форме вибраторы являются фаллоимитаторами.

Правила использования

1. Фаллоимитатор – как зубная щётка: это предмет индивидуального пользования. Если так случилось, что один фаллоимитатор побывал в пользовании нескольких парней, то его надо не только вымыть, но и продезинфицировать (не методом кипячения!).
2. Не забывай, что вибратор с батарейками нельзя использовать под водой.
3. Тщательно промывай фаллоимитатор каждый раз перед использованием, а равным образом – после использования.
4. Не клади фаллоимитатор во время применения куда попало: к поверхности такой игрушки легко цепляется любая инфекция.
5. Лучшие условия хранения для фаллоимитаторов – проветриваемая упаковка. Это может быть картонная коробка, плотный бумажный пакет или матерчатый мешочек. Дилдо можно обернуть в тонкое полотенце. А вот в герметичном пакете, без доступа воздуха, плохо высушенный дилдо может приобрести неприятный запах.

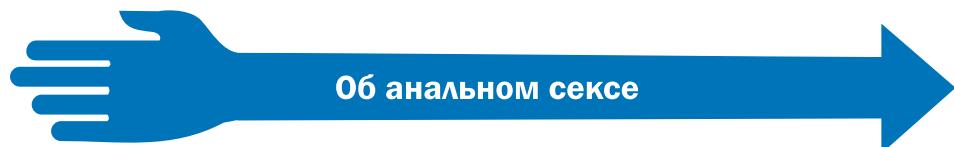
Риски

1. Если ты введёшь игрушку слишком глубоко, она может «пройти» внутренний сфинктер, и тогда твой организм её как бы «скусает»: дилдо окажется в недрах кишечника, причем за пределами пальцевой досягаемости. Чтобы этого не произошло, используй фаллоимитаторы с имитацией яичек или расширяющейся присоской.
2. Что делать, если дилдо таки вошёл слишком глубоко и ты уже не можешь извлечь его, ухватив за основание? Сразу вызывай «скорую» и выкладывай всё начистоту оператору приёма вызовов: «У меня в кишечнике застрял инородный предмет». Врачи «скорой» – люди

бывалые и не удивятся. Если дойдёт до поездки на «скорой» в больницу, то чисто с организационной точки зрения будет лучше, чтобы тебя сопровождал приятель.

3. Признаками небольшой травмы будут следы крови (розовая слизь) на дилдо. В случае истинного кровотечения кровь будет выделяться из ануса безостановочно. Иногда такое происходит, когда нарушается целостность геморроидального узла. При явном кровотечении необходимо немедленно вызывать «скорую» во избежание значительной кровопотери.

Об анальном сексе



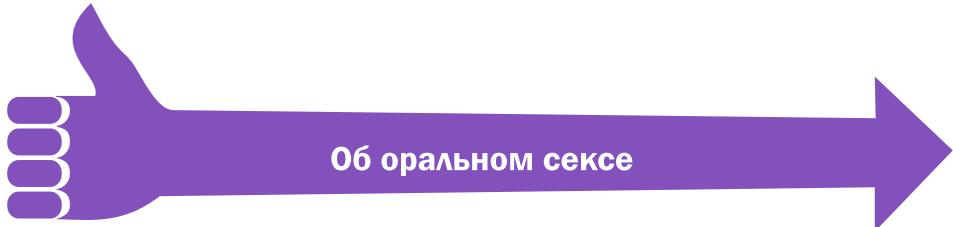
При анальном сексе обязательно использование презерватива и лубриканта!

Незащищенный анальный секс более опасен в плане возможного инфицирования ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем, из-за повышенной травматизации – разрыва слизистой оболочки. При этом следует пользоваться специальными презервативами для анального секса (ultrastrong, extrastrong) – особо прочными кондомами (толщина стенок – до 0,08 мм). Лубриканты на силиконовой основе наиболее подходят для анального секса, обеспечивая хорошее скольжение, но вполне можно использовать и на водной основе. При анальном сексуальном контакте лубрикант необходимо наносить как на половой член поверх презерватива, так и на анус.

Знаешь ли ты о возможности
использовать женские презервативы
при анальном сексе?



Узнай больше.



При оральном сексе к нам в ротовую полость могут попадать биологические вещества нашего партнёра, а вместе с ними – микробы, которые решат обосноваться в нашем организме и портить нам жизнь.

Основные рекомендации по безопасности:

1. Рот, будучи «половым» органом, должен содержаться в полном порядке! Это означает обязательный контроль за состоянием зубов, их неотложное лечение, как только с зубами приключается что-то нехорошее, а также грамотное лечение всех инфекций, которые обосновываются в носоглотке.
2. Не чисти зубы и не пользуйся зубной нитью перед оральным сексом – это может принести к повреждениям слизистой и кровотечению десен, так что лучше просто пожевать мяту или жвачку. Это же касается и ополаскивателей для рта, так как слюна – естественный противовирусный «препарат», а полоскание удаляет значительную часть этой натуральной защиты.
3. Если в порыве страсти при не слишком здоровой полости рта ты слглотнул эякулят партнера, то желательно прополоскать мирамистином или хлоргексидином рот и горло.

Ключевым вопросом безопасности при оральном сексе является, конечно же, вопрос о том, возможно ли в результате орального секса передать или получить ВИЧ. Безусловно, риски при оральном сексе намного ниже, чем при анальном, однако они сохраняются. Если ротовая полость полностью здорова и принимающий партнёр не допускает попадания спермы в рот, то риск ничтожен. Однако с позиций внедряющего партнёра риск всегда существует, потому что он едва ли способен достоверно судить о том, есть ли инфекция в ротовой полости принимающего, а принимающий может, к примеру, зубами нанести микротравмы в области пениса внедряющего партнёра.

Риск возрастает в любом случае, если в рот производится эякуляция. Таким образом может передаваться гонорея или, к примеру, сифилис. Поэтому **разумнее всего сразу обезопасить себя от всех рисков – маловероятных и средневероятных – путём использования презерватива при оральном сексе.**

Узнай больше об инфекциях,



передающихся половым путем

Всегда имей с собой!

Если ты ведешь активную сексуальную жизнь, желательно всегда иметь при себе «джентельменский набор», куда входят следующие предметы и аксессуары:

1. Лубриканты для анального секса.
2. Презервативы в достаточном количестве.
3. Средства для дезинфекции ротовой полости, уретры и т.п. – мирамистин или хлоргексидин.
4. Антибактериальные влажные салфетки без спирта – ими можно воспользоваться перед сексом, который случится в неожиданное время и в неожиданном месте.
5. Сухие салфетки («одноразовые платочки»).

Преконтактная и постконтактная профилактика инфицирования ВИЧ

Преконтактная и постконтактная профилактика являются дополнительными способами профилактики ВИЧ инфекции.

Преконтактная профилактика (PrEP) – новая стратегия профилактики, при которой антиретровирусные препараты используются для защиты ВИЧ-негативных людей от ВИЧ-инфекции. Это ежедневный прием противовирусных препаратов здоровым человеком, который осознанно или ввиду профессиональной деятельности подвергается высокому риску инфицирования ВИЧ. Однако преконтактная профилактика не является альтернативой другим формам защиты, особенно потому, что не защищает от полного спектра инфекций, передающихся половым путем.

Постконтактная профилактика представляет собой прием антиретровирусных препаратов непосредственно после опасного контакта с содержащей ВИЧ биологической выделения (кровь, сперма, ректальные или вагинальные выделения). Наибольшая эффективность постконтактной профилактики достигается, если начать ее в первые 24 часа после рискованного случая, но не позднее, чем через 72 часа. Постконтактный курс АРВ-терапии длится 28 дней.

Хорошего тебе секса – насыщенного и здорового! А также долгой и счастливой жизни в паре с любимым и в окружении хороших людей!

Считаешь, что ты все знаешь о ВИЧ?



Проверь себя

**Общенациональная горячая линия
по вопросам ВИЧ/СПИД и туберкулеза
0-800-500-451 (круглосуточно и бесплатно)**

**Консультанты по вопросам МСМ
работают ежедневно
(без перерывов, выходных и праздников)
с 20:00 до 08:00**



Альянс
громадського здоров'я