

**SEXPERTNA**

**КРАТКО  
О СЕКСЕ**



## **НАСЛАЖДАЙСЯ**

Сексуальный опыт сопряжен с замечательными ощущениями и чувствами, такими как желание и влечение, – когда бы, с кем или каким образом мы ни практиковали секс. Секс может быть наслаждением и чудесным переживанием, и от нас самих зависит, хотим ли мы секса, и в таком случае, что мы предпочитаем, и что хотим испытать. Что означает для тебя хороший секс?

Безопасный секс – это секс, при котором риск заражения ВИЧ и инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), минимален.

При таком сексе меньше оснований для беспокойства, и можно сосредоточиться на том, что приятно и хорошо. Обеспечить безопасный секс легче, если подготовиться заранее и обдумать, как проявить заботу о себе самом и о своем партнере по сексу. В этом буклете ты найдешь несколько полезных советов.

### ***ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)***

Независимо от того, с кем ты занимаешься сексом, есть несколько ИППП, которые передаются при половом акте, например, хламидиоз, гонорея или сифилис. Большая часть ИППП легко передается через рот, задний проход, пенис, вагину, иногда пальцы. Презерватив представляет





собой простое в использовании средство защиты при большинстве видов полового контакта, но несколько венерических инфекций, таких как сифилис или кондиломатоз, могут передаваться даже при использовании презерватива. ИППП могут также передаваться при оральном сексе.

Многие ИППП сравнительно легко излечиваются, если их своевременно обнаружить. Некоторые из наиболее распространенных ИППП часто протекают бессимптомно, хотя в то же время заразны для половых партнеров. Поэтому часто можно просто не заметить, что ты заразился ИППП. Невылеченные ИППП часто увеличивают риск передачи ВИЧ. Регулярно проверяясь у врача, ты

заботишься о своем здоровье! Что тебе лучше подходит? Раз в три месяца, полгода или раз в год?

## **ВИЧ**

В Швеции ВИЧ считается хронической инфекцией. Для него не найдено вакцины, и ВИЧ не излечивается. Однако имеются эффективные виды терапии, которые дают возможность жить с ВИЧ. Вирус иммунодефицита человека вызывает ослабление иммунной защиты, делая человека уязвимым для инфекций, с которыми при обычных условиях организм способен справляться. Нелеченый ВИЧ со временем развивается в СПИД.

Вирус иммунодефицита находится, в частности, в крови и сперме, и

передается при незащищенном сексе при анальном, вагинальном и оральном сексе. Презервативы и ДКП (об этом читай далее) предоставляют хорошую защиту от передачи ВИЧ.

Около 50% тех, кто приобретает ВИЧ, также через одну – четыре недели могут испытывать первоначальные признаки инфекции. Эти признаки схожи с симптомами простуды и чувства болезненности, которые потом проходят. Возможными симптомами являются лихорадка, опухшие лимфатические узлы, мышечная боль, кожная сыпь, потливость, головные боли, диарея и боли в горле.

Если у вас был анальный или вагинальный секс без презерватива, было бы неплохо пройти тестирование,



особенно если вы замечаете какие-либо признаки.

## ***ПРЕЗЕРВАТИВ И ЛУБРИКАНТ***

Применение презерватива – эффективный способ снизить риск передачи ВИЧ и ИППП. Презерватив дает возможность получать и доставлять полноценное сексуальное удовлетворение, неважно являешься ты носителем ВИЧ, или нет.

Иногда по разным причинам мы не пользуемся презервативом. Презерватив – хороший способ показать, что ты заботишься о своем здоровье и о здоровье своих партнеров по сексу.

## ***КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕТЬ***

Надевая презерватив, сожми соскообразный кончик между большим и указательным пальцами и выдави воздух из презерватива. Разверни презерватив во всю длину вдоль пениса. Если он длиннее пениса, не страшно, что на презервативе будут морщинки. Некоторым нравится нанести немного лубриканта на головку члена, до того, как начать надевать презерватив.

## ***СОВЕТЫ***

- Имеется множество разновидностей презервативов, разнообразных форм, размеров, вкусовых вариантов и из различных материалов. Пробуй разные



презервативы и вместе с партнером найди тот вариант, который лучше всего вам подойдет!

- Пользоваться презервативом будет легче, когда выработаешь навык. Потренируйся в одиночку!
- Чтобы анальный секс доставлял удовольствие, без лубриканта не обойтись! Лубрикант (смазку) можно использовать и в других формах секса, а силиконовый лубрикант отлично пригоден в качестве масла для массажа. Помни, на презерватив можно наносить только лубрикант на водной или силиконовой основе.
- Презервативы можно надевать



не только на пенис, но и на многие секс-игрушки. Не забывай заменять презерватив новым при каждой смене принимающего партнера. Как при половом акте с несколькими партнерами, так и в случаях, когда одной секс-игрушкой пользуются несколько человек.

- Задумываешься ли ты, где будешь заниматься сексом в следующий раз? Будут ли под рукой презерватив и смазка: не стоит ли положить их рядом с кроватью, в ящик кухонного стола, в спортивную сумку?

## ***ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ – ДКП (PREP)***

Бывает ли, что вы используете



презервативы только иногда, или же обходитесь совсем без них? Может вы хотите минимизировать вероятность инфицирования ВИЧ, но презервативы вам не всегда подходят. В таком случае вам может помочь ДКП – что представляет собой таблетки, которые принимаются раз в день. ДКП (PrEP) означает - предконтактная, доконтактная профилактика ВИЧ. Препарат называется Трувада, но существуют и более дешевые варианты от других производителей, которые называются по-другому.

- Если вы хотите использовать ДКП, вам нужно убедиться, что вы не инфицированы ВИЧ.
- ДКП представляет высокий уровень защиты от ВИЧ, но не 100%.

- Если вы пропускаете прием таблетки, эффективность препарата падает. Принимайте препарат каждый день!
- ДКП не защищает от хламидии, гонореи или сифилиса. Презервативы – единственный способ снизить вероятность передачи ИППП.
- ДКП могут вызывать побочные эффекты.
- Важно проводить дополнительный осмотр у врача во время принятия ДКП. Попросите своего врача свериться с последними рекомендациями Референт-группы по анти-вирусной терапии “Referensgruppen för antiviral terapi”.



- ДКП – утвержденный в Швеции медицинский препарат, и попадает под систему по защите от высоких расходов, это означает, что вы никогда не платите более 2200 шведских крон в год за отпускаемые по рецепту врача препараты.

*Рекомендации:*

- Установите будильник – ежедневное напоминание на мобильном телефоне: либо в стандартном приложении, либо в любом специальном медицинском приложении.
- Носите препарат в сумке, или небольшом контейнере – например брелоке на ключах.

- Оставьте ДКП в месте, которое вы видите каждый день: например в ванной у зубной пасты или у кофе машины.

## ***ОТНОШЕНИЯ — БЫТЬ ВДВОЕМ ИЛИ ...?***

Отношения могут строиться различно. Существуют как моногамные отношения двух или более человек, так и более открытые взгляды на секс и отношения. Некоторые продолжают пользоваться презервативом в постоянных отношениях, другие предпочитают вместе провериться на ВИЧ и ИППП, и затем принимают решение о том, продолжать ли пользоваться презервативом в отношениях.





Иногда развитие отношений идет совсем не так, как представлялось. Половые контакты с другими лицами, кроме своего партнера, или нарушение правил, о которых существовала общая договоренность, могут привести к риску заражения постоянного партнера. Поэтому важно договориться о том, каким правилам вы будете следовать в рамках ваших отношений и за их рамками. Отважиться поговорить о чем-то, чего не стоило делать – это уважительный способ заботы друг о друге.

### **ОБСЛЕДОВАНИЯ/АНАЛИЗЫ**

Регулярно обследоваться на ВИЧ или ИППП означает устранить причины для неуверенности и беспокойства и для тебя, и для твоего сексуального



партнера или партнеров. В случае выявления инфекции вы сможете получить быструю квалифицированную помощь. Как часто следует делать тест? Раз в три месяца, полгода или раз в год?

Может понадобиться до восьми недель, чтобы ВИЧ тест с уверенностью показал, если передача вируса произошла. Но если ты волнуешься, пройди тест, можно даже через пару недель. Ранний диагноз – всегда будет лучшим решением для твоего здоровья.

### **ПРИ ОБСЛЕДОВАНИИ ПОМНИ**

- Ты имеешь право на бесплатное обследование/анализ и лечение ВИЧ и большинства ИППП.
- Важно до начала обследования сообщить врачу, какие виды

секса ты практиковал, так как возбудители ИППП могут находиться на тканях пениса и вагины, на слизистой рта, в горле, и в анусе.

- Ты имеешь право сохранять анонимность при обследовании на ВИЧ.
- Обследование можно пройти, например, в поликлинике (Vårdcentralen) больнице или амбулатории венерологической клиники (Sesam). Если ты в юношеском возрасте, можно провериться в молодежной амбулатории (Ungdomsmottagning). Имеются также амбулатории, которые предназначены специально для мужчин, которые практикуют секс с мужчинами.

## **НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ВИЧ**

- При анальном сексе всегда пользуйся презервативом и лубрикантом (смазкой). Презерватив должен оставаться надетым в течение всего полового акта.
- Не практикуйте эякуляции (принятия спермы) в рот. Чтобы свести риск к абсолютному минимуму, можно надевать презерватив даже при оральном сексе.
- ДКП (PrEP) является надежным средством, если принимается ежедневно.







- Никогда не полагайся на собственные выводы/«ощущения», является ли кто-либо ВИЧ-положительным или ВИЧ-отрицательным.

## ***ИНФОРМАЦИЯ И КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ***

### **Веб-страницы**

О сексуальном здоровье для мужчин, которые практикуют секс с мужчинами. Поищите вариант на своем языке в крайней справа строке меню:  
[sexperterna.org](http://sexperterna.org)

Информационный листок о ВИЧ и ИППП на нескольких языках, издание Шведского института инфекционных

болезней Smittskyddsinstitutet:  
[smi.se/safesex](http://smi.se/safesex)

**Амбулатории/клиники специально  
для мужчин, практикующих секс с  
мужчинами**

**Venhälsan, больница Södersjukhuset**

Стокгольм: 08-616 25 00

**Gayhälsan, больница Sahlgrenska**

Гётеборг: 031-342 34 42

**Центр сексуального здоровья Centrum  
för sexuell hälsa**

Мальмё: 040-33 17 47

*Третье издание, 2018*

## **SEXPERTERNA**

**Sexperterna (Сексперты) отвечают на любые вопросы о сексе и обо всем, что с ним связано на шведском и английском языках.**

**Нас можно найти на [quiser.com](http://quiser.com) или [facebook.com/Sexperterna](https://facebook.com/Sexperterna) или [sexperterna@rfs1.se](mailto:sexperterna@rfs1.se)**