

SE▼PERTERNA



**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, но несколько 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 сексуальных 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 позволяют жить с ВИЧ. Вирус иммунодефицита человека вызывает ослабление иммунной защиты, делая человека уязвимым для инфекций, с которыми при обычных условиях организм способен справиться. Нелеченый ВИЧ со временем развивается в СПИД.

Вирус иммунодефицита находится, в частности, в крови и сперме, и передается при незащищенном

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

Около половины людей, приобретая ВИЧ, испытывают так называемые первичные проявления инфекции, как правило в течение одной — четырех недель. Зачастую эти признаки схожи с симптомами простуды. Возможными симптомами являются высокая температура, опухшие лимфатические узлы, мышечная боль и боль в суставах, кожная сыпь, боли в горле.

Если вы занимаетесь анальным или вагинальным сексом без презерватива, то хорошей идеей станет регулярное тестирование на ВИЧ. Пройдите тест как можно



скорее, если вы подозреваете наличие первичных проявлений инфекции. Диагноз на ранней стадии означает, что вы начнете лечение скорее, что хорошо как для вас, так и для других. Современная антиретровирусная терапия радикально подавляет ВИЧ.

Следование лечению и рекомендациям врача снижает вирусную нагрузку настолько, что она становится неопределяемой, а это означает нулевой риск передачи ВИЧ. Неопределяемый = Не передающий (H=H, от англ. Undetectable = Untransmittable (U=U).

ОТНОШЕНИЯ —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.

Иногда развитие отношений идет совсем не так, как представлялось. Сексуальные контакты с другими, помимо твоего партнера (или партнеров) или нарушение общих договоренностей, могут привести к риску заражения. Поэтому важно договориться о том, каким правилам вы будете следовать как в рамках ваших отношений, так и



вне их. Отважиться поговорить о потенциальных оплошностях - это также уважительный способ заботы друг о друге.

ПРЕЗЕРВАТИВ

Применение презерватива — эффективный способ снизить риск передачи ВИЧ и ИППП. Презервативы дают свободу и возможность заниматься сексом с кем ты хочешь. Презерватив — хороший способ показать, что ты заботаешься о своем здоровье и о здоровье своих партнеров по сексу.

Презервативы бывают разного размера. Золотое правило — большего размера пенису подходит больший презерватив, и наоборот.

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕТЬ

Надевая презерватив, сожми 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! Помни, на презерватив можно наносить только лубрикант на водной или силиконовой основе. Лубрикант на масляной основе может привести к разрыву презерватива.
- 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 ты не всегда используешь презервативы, или же обходишься совсем без них?



Может ты и хочешь минимизировать вероятность инфицирования ВИЧ, но использование презерватива по какой-то причине не всегда подходит. В таком случае может помочь Доконтактная профилактика, которая подразумевает прием лекарственного препарата, уменьшает риск передачи ВИЧ.

- Если ты хочешь начать ДКП, тебе нужно убедиться, что у тебя нет ВИЧ.
- ДКП представляет высокий уровень защиты от ВИЧ, но не 100%.
- Если ты пропускаешь прием таблетки, эффективность препарата падает. Принимай препарат каждый день!

- ДКП не защищает от хламидии, гонореи или сифилиса. Презервативы — единственный способ снизить вероятность передачи этих ИППП.
- Препарат может вызывать побочные эффекты.
- Важно проводить периодические осмотры во время ДКП. Уточни подробности у врача.
- Попроси своего врача свериться с последними рекомендациями Референт-группы по анти-вирусной терапии “Referensgruppen för antiviral terapi”.

Доконтактная профилактика — утверждена в Швеции, и попадает



под систему по защите от высоких расходов. Это означает, что ты никогда не платишь более 2400 шведских крон в год за отпускаемые по рецепту врача препараты. На сегодняшний день ДКП доступна во многих регионах Швеции, но в разных городах сроки ожидания начала профилактики могут различаться. Более подробную информацию касаясь твоего места проживания можно посмотреть по ссылке — rfsi.se/verksamhet/halsa-sexualitet-och-hiv/prep

Рекомендации! Легко забыть, что пора принять лекарство. Вот несколько советов:

- Установи будильник ежедневное напоминание на мобильном телефоне: либо в стандартном

приложении, либо в любом специальном медицинском приложении.

- Носи препарат в сумке, или небольшом контейнере, который можно пристегнуть к ключам.
- Оставь лекарство в месте, которое ты видишь каждый день: например, в ванной у зубной пасты или у кофе машины.

ОБСЛЕДОВАНИЯ/АНАЛИЗЫ

Взять и пройти тестирование на ВИЧ и ИППП, означает обезопасить себя и тех, с кем ты занимаешься сексом.

Это единственный способ узнать, есть ли у тебя инфекция, устранить причины для беспокойства, и получить



быструю помощь в случае выявления инфекции. Некоторые проверяются, когда чувствуют, что уже пора, другие предпочитают регулярно следить за сексуальным здоровьем, например, каждые три, шесть или двенадцать месяцев.

Может понадобиться до двух месяцев после секса, чтобы ВИЧ тест с уверенностью показал, произошла ли передача вируса, но часто можно пройти тест уже через пару недель. Соберись и пройди тестирование, если волнуешься. 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 практикуешь, так как возбудители ИППП могут находиться на тканях пениса и вагины, на слизистой рта, в горле, и в анусе.
- Обследование можно пройти, например, в поликлинике (Vårdcentralen), больнице или венерологической клинике.
- Если ты не привит от Гепатита А и Б, попроси бесплатную прививку.

- Если позволяет возраст, то 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 сексуального акта.
- Избегайте эякуляции (принятия спермы) в рот.



- Никогда не полагайся на собственные выводы/ «ощущения», является ли кто-либо ВИЧ-оложительным или ВИЧ-отрицательным.
- Секс без презерватива с ВИЧ-положительными партнерами, принимающими терапию, не предполагает риск передачи ВИЧ.

ИНФОРМАЦИЯ И КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

Веб-страницы

О сексуальном здоровье для мужчин, которые практикуют секс с мужчинами:
ru.sexperterna.org

**Раздел с новостями о здоровье от
РФСЛ: rfsl.se/halsa (шв.)
rfsl.se/en/halsa (англ.)**

**Сексуальное здоровье для
интересующихся БДСМФ (создан в
сотрудничестве с нашими друзьями
из SLM Stockholm):
slm.sexperterna.org (шв.)**

**Клиники специально для мужчин,
практикующих секс с мужчинами
(Погуглите их адреса в интернете и
контактные данные.)**

Venhälsan, больница Södersjukhuset,
Стокгольм

Gayhälsan, больница Sahlgrenska,
Гётеборг

Центр сексуального здоровья, Мальмё
— Centrum för sexuell hälsa, Malmö

Бесплатный экспресс-тест на ВИЧ от РФСЛ можно сдать

В Стокгольме: testpoint.se

В Эребру: orebro.rfsl.se/halsa/testpoint

В Гетеборге: checkpointgoteborg.org

В Сконе: safe6.nu/hiv-test

SEXPERTERNA

Sexperterna (Сексперты) отвечают на любые вопросы о сексе, отношениях и наслаждении.

Ищите наши страницы в фэйсбуке, Инстаграме и Quiser.com. Везде под именем Sexperterna. Устали от социальных сетей - у нас есть чат на сайте sexperterna.org.