



безопасный  
секс

Чтобы обезопасить слизистую оболочку половых органов, используются гели-лубриканты – обволакивающая и антисептическая смазка. Большинство презервативов содержат лубрикант, но женщинам и мужчинам, имеющим секс с мужчинами, желательно запастись дополнительным лубрикантом. Простейшим лубрикантом является вазелин. Также используются лубриканты на водной, а не жировой основе.

Оральный секс – наиболее безопасный из проникающих видов секса. Но и при нем есть случаи передачи ВИЧ и сифилиса. В полости рта существует своя микрофлора, кроме того, могут быть ранки, язвочки, воспалительные процессы. Поэтому при оральном сексе также надо использовать презерватив.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ СЕКСА ОБЕСПЕЧИВАЮТ:**

1. Уверенность в своем половом партнере.
2. Отсутствие воспалительных и инфекционных заболеваний половых органов.
3. Гигиенический туалет половых органов **до и после** полового акта.
4. Использование презерватива и лубриканта во время полового акта.

Для защиты от ИППП и нежелательной беременности важно качество презерватива и правильное его использование, иначе он может подвести (например, порваться).

### **ПРАВИЛА ВЫБОРА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА:**

- Покупайте презервативы только в аптеках, где они сертифицированы и правильно хранятся. Не покупайте презервативы с рук, на лотках.
- Проверьте срок годности.
- Храните презервативы на расстоянии от источников тепла и прямых солнечных лучей.
- Надевайте презерватив на пенис в состоянии эрекции: зажмите верхушку презерватива (чтобы вышел воздух из спермоприемника), наденьте презерватив на головку пениса и разверните его до основания.
- После семяизвержения, до потери эрекции, выведите пенис, придерживая презерватив за основание.
- Затем снимите презерватив, завяжите узлом и выбросьте в мусорный пакет.

Частая смена половых партнеров, занятия сексом без презерватива повышают риск заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). К ним относятся: ВИЧ-инфекция, сифилис, гонорея, гепатиты В и С, хламидиоз, трихомониаз, TORCH-инфекции (токсоплазмоз, краснуха, хламидии, герпес, цитомегаловирус). Эти заболевания называются венерическими, от имени древнегреческой богини любви Венеры.

**Безопасный секс** сводит к нулю риск передачи ВИЧ/ИППП. Кроме того, это возможность избежать нежелательной беременности. **Главное условие безопасного секса – использование презерватива.**

**Использовать презерватив необходимо при вагинальном, анальном и оральном сексе.**

У каждого человека своя микрофлора половых органов. При сексуальном контакте без презерватива человек обменивается микроорганизмами не только с данным партнером, но и получает их от всех его (ее) предыдущих партнеров. Презерватив служит барьером для микроорганизмов.

## **ИППП ОПАСНЫ ТАКИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ:**

- воспалительные процессы;
- осложнения во время беременности;
- бесплодие и внематочная беременность;
- нарушение сексуальной функции;
- некоторые заболевания (ВИЧ-инфекция, гепатит, сифилис) могут привести к летальному исходу.

Самолечение увеличивает риск осложнений.

При половом акте случаются микротравмы слизистых оболочек половых органов с выделением крови. Микротравмы при вагинальном сексе случаются чаще, если слизистые оболочки сухие и/или половой акт продолжается долго.

Наиболее высокий риск заразиться ВИЧ/ИППП при анальном сексе, так как этот вид секса наиболее травматичный и вирусы через микротравмы легче проникают в организм.

**Презерватив защищает половых партнеров от обмена биологическими жидкостями, в которых могут содержаться возбудители ИППП.**

Для орального секса есть специальные ароматизированные презервативы из тонкого латекса. Для анальных контактов – специальные, более прочные презервативы, с пометками «Ultrastrong», «Extrastrong».

### **ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ СИМПТОМЫ:**

- необычные выделения из половых путей;
- отек, покраснение, высыпания, язвы в области половых органов;

- частое или болезненное мочеиспускание, зуд в области половых органов;
- увеличенные лимфоузлы в паху, повышение температуры тела, озноб, — **немедленно обратитесь к врачу. Это могут быть симптомы венерических заболеваний.**

**Информация к размышлению: по официальным данным МОЗ Украины, в 2006 году около 35,3 % случаев заражения ВИЧ-инфекцией произошло половым путем.**



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

**Третье переиздание. Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2010.**

**Подготовлено МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» и издано в рамках программы «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине»**

**Публикацию подготовили:** Анна Кучерук, Анатолий Волик

**Редактор:** Наталия Нагорная

**Консультант:** Людмила Шурпач

**Редактор-корректор:** Людмила Недилько

**Дизайн:** Алексей Мартынов

**Тираж:** 20 000

Авторы будут рады получить ваши пожелания и комментарии по электронной почте: [eboard@aidsalliance.org.ua](mailto:eboard@aidsalliance.org.ua), [alliance.eboard@gmail.com](mailto:alliance.eboard@gmail.com)

Публикация издана в рамках программы «Поддержка профилактики ВИЧ и СПИД, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения в Украине», поддержанной Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Разработано при участии МБО «Трансатлантические партнеры против СПИДа»

**Больше информации о ВИЧ вы можете узнать по круглосуточному и бесплатному телефону доверия по вопросам ВИЧ/СПИД: 0 800 500 451**