
ЗАХИЩЕНИЙ
СЕКС

ВСЕ, ЩО
ВАЖЛИВО ЗНАТИ!

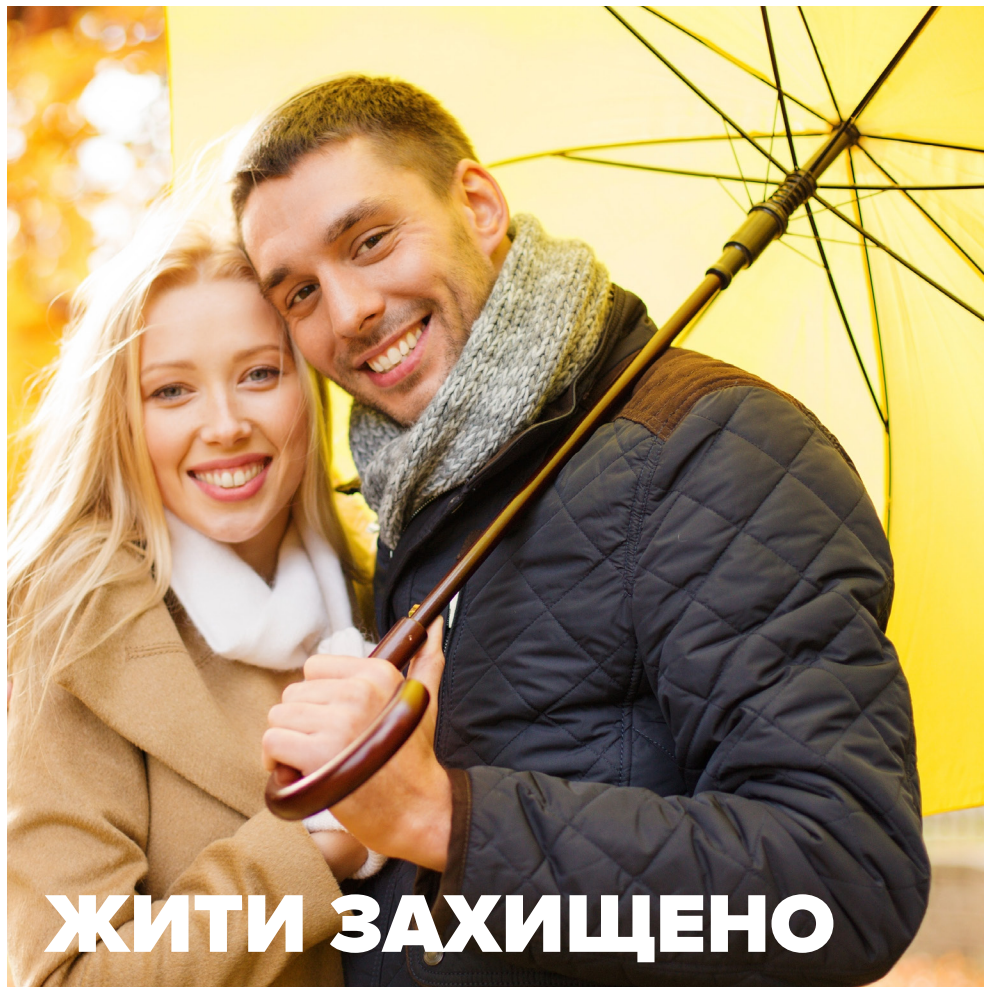




Ця брошура адресована як людям із досвідом сексуальних стосунків, так і тим, хто лише планує почати статеве життя. Дана інформація допоможе їм зберегти здоров'я, запобігти поширенню вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ) та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Досягти цього можна, відповідально ставлячись до свого здоров'я та використовуючи презервативи під час кожного статевого контакту.

ЗМІСТ

Жити захищено	5
Інфекції, що передаються статевим шляхом, актуальна тема	4
Як передається ВІЛ?	14
Відповідальна поведінка	16
Як говорити про секс	20
Презервативи допомагають зменшити ризик	22
Головне про презервативи	24
Презервативи... насправді ефективні?	25
Презервативи... а може, не треба?	25
Упередження щодо презервативів	26
Презервативи... завжди з собою	32
Презервативи... як вибирати	33
Презервативи... з латексу та з інших матеріалів	34
Презервативи... як застосовувати	36
Презервативи... та менструація	38
Презервативи... та їх змащування	38
Презервативи... та сперміциди	40
Презервативи... та безпека	40
Якщо презерватив порвався... поради на випадок аварії	44



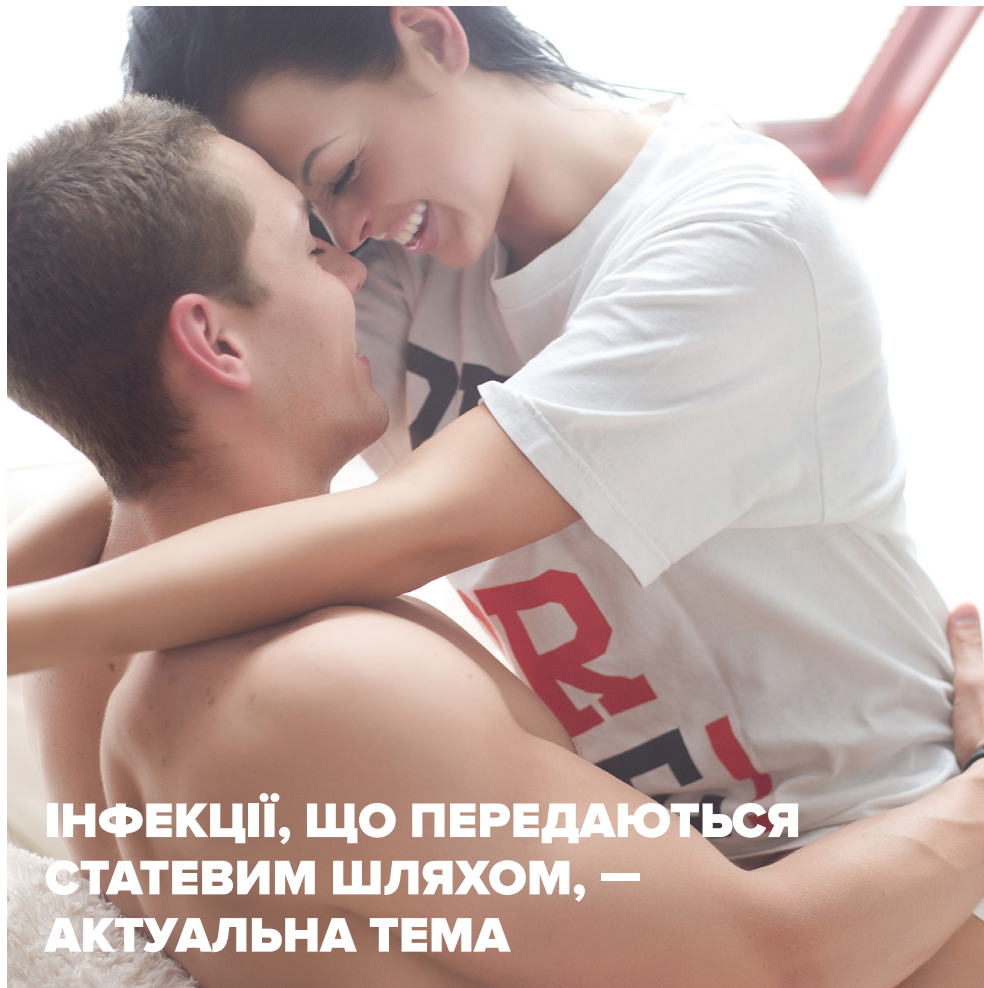
ЖИТИ ЗАХИЩЕНО

Захистити себе та своїх близьких легко. Достатньо дотримуватись простих правил.

Для більшості людей сексуальні стосунки є важливою частиною повноцінного життя. Але їх можуть супроводжувати й небажані явища. Наприклад, зараження ВІЛ чи інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), вірусом гепатиту С тощо. Проте знизити ризик інфікування може кожний.

Адже неважко захистити себе, пам'ятаючи про вірогідність небезпеки та знаючи про шляхи передавання інфекцій, і звісно — практикуючи відповідальну поведінку та використовуючи засоби захисту. Не завжди легко говорити на ці теми зі своїм статевим партнером чи партнеркою.

Ця брошура надасть необхідну інформацію та допоможе почуватися впевнено під час розмови.



**ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ
СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ, —
АКТУАЛЬНА ТЕМА**

Статеві стосунки — це не тільки взаємне задоволення, а й взаємна турбота про здоров'я. Будьте більш відповідальними один з одним.

Високий рівень поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), є сьогодні актуальною проблемою суспільства. І хоча більшість зі спричинених ІПСШ хвороб цілком виліковні, варто вчасно замислитися про запобігання зараженню та про уникнення можливих незворотних наслідків.

Іноді лікування починається із запізненням. Певну роль тут відіграє безвідповідальне ставлення до свого здоров'я. В результаті виникають запалення, що можуть призвести до тяжких наслідків, які залишаються на все життя (наприклад, безпліддя у чоловіків та жінок). Крім того, наявність інших ІПСШ в організмі підвищує ризик інфікування ВІЛ, адже збудникові легше проникнути через шкіру або слизову оболонку, що мають ушкодження.

Тому особливо важливо захистити себе та свого партнера чи партнерку від зараження ІПСШ — формуючи прихильність до стриманості, практикуючи відповідальну поведінку та захищений статевий контакт!

Запропонована схема з запитаннями та відповідями допоможе отримати загальне уявлення про найпоширеніші хвороби, спричинені збудниками ІПСШ (крім ВІЛ/СНІД, що описується в окремому розділі). Додаткову інформацію щодо індивідуальної консультації можна отримати на безкоштовній Національній лінії телефону довіри з проблем ВІЛ/СНІД за номером 0 800 500 451.

Як проявляються основні симптоми?

Як передається інфекція?

Що робити?

Можливі наслідки

Як я можу захистити себе?

Гонорея (трипер)

У чоловіків: печіння при сечовипусканні, незвичні виділення зі статевого органу.
У жінок: тривалі болі в нижній частині живота, незвичні виділення із піхви (інколи майже непомітні), печіння при сечовипусканні. У обох: залежно від виду сексуальних стосунків — симптоми у ротоглотці (болі в горлі) або симптоми в кишечнику (болі в попереку чи під час дефекації).

При контакті слизової оболонки з рідиною, що містить збудників, наприклад, при незахищеному сексі. Збудником є бактерії.

Тривале лікування антибіотиками. Слід уникати сексуальних контактів до завершення лікування. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування!

Якщо лікування розпочалося пізно або зовсім не відбулося, можуть виникнути важкі наслідки. У жінок: запалення слизової оболонки матки та яєчників. У чоловіків: запалення придатків яєчок та передміхурової залози. В обох партнерів запалення може призвести до безпліддя.

Слід уникати статевих контактів, якщо немає впевненості у стані здоров'я партнера (партнерки), та уникати контакту з рідинами, що містять збудники. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки.

Сифіліс

Безболісна тверда виразка в місці контакту зі збудником, частіше на зовнішніх статевих органах (на статевому члені, піхві або в ділянці заднього проходу), а також на губах або в роті (іноді хворий навіть не звертає на це уваги). Пізніше виникає висипка на шкірі, набрякають лімфовузли та з'являється вологе подразнення шкіри і слизових оболонок. Вкрай необхідне якісне та своєчасне лікування! Інакше інфекція призведе до важких незворотних уражень органів та систем організму. Можливе інфікування плоду хворою жінкою під час вагітності, що призводить до важких вроджених вад розвитку дитини.

При потрапленні бактерій-збудників на шкіру чи слизові оболонки, наприклад, з сифілітичної виразки або з деяких інших виділень хворої людини. Уразитися може будь-яка частина тіла, але здебільшого це відбувається під час незахищеного сексу. Можливе також інфікування при спільному користуванні шприцями та голками для ін'єкцій з хворими на сифіліс. Збудником є бактерії.

Тривале лікування антибіотиками. Слід уникати сексуальних контактів до завершення лікування. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування! Передаванню від матері новонародженій дитині можна запобігти завдяки вчасно розпочатому лікуванню.

Якщо сифіліс не лікувати, його наслідки можуть із часом призвести до ураження мозку, серця, кровоносних судин та інших життєво важливих органів.

До зараження може призвести потраплення на шкіру чи слизову оболонку рідини, що містить збудники, також це може статися у разі прямого контакту із сифілітичною виразкою чи висипкою на шкірі. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки. При виникненні незвичних проявів/симптомів, треба одразу звертатися до лікаря. Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості у стані їхнього здоров'я.

Як проявляються основні симптоми?	Як передається інфекція?	Що робити?	Можливі наслідки	Як я можу захистити себе?
Урогенітальний хламідіоз				
Часто помітні симптоми відсутні! У чоловіків: можливе печіння при сечовипусканні, незвичні виділення зі статевих органів. У жінок: можливі болі при сечовипусканні, незвичні виділення, кровотеча, порушення менструального циклу. Часто виникає в комбінації з іншими хворобами, що передаються статевим шляхом. У обох партнерів залежно від виду статевих стосунків можливе печіння в горлі або в ділянці заднього проходу. Можливе запалення оболонки очного яблука, якщо збудник потрапить в око.	При незахищеному сексі. Інфікування кон'юнктиви (слизової оболонки ока) можливе через брудні руки. Збудником є бактерії.	Тривале лікування антибіотиками. Слід уникати сексуальних контактів до завершення лікування. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування!	Хронічні запальні процеси внутрішніх статевих органів, що можуть призвести до чоловічого та жіночого безпліддя. Можливе запалення суглобів.	Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості у стані їхнього здоров'я. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки.
Кондиломи гострокінцеві				
Маленькі нарости тілесного кольору, які можуть з'являтися на статевих органах, навколо заднього проходу, іноді в роті. Це вірусне захворювання, збудником якого є вірус папіломи людини (ВПЛ).	Інфікування відбувається при безпосередньому контакті зі шкірою та слизовими оболонками хворої особи, наприклад, при незахищеному сексуальному контакті. Збудником є віруси.	Медикаментозне лікування або хірургічне видалення. Часто нарости з'являються знову. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування!	Може сприяти розвитку раку шийки матки та інших форм раку статевих органів і заднього проходу. Необхідне регулярне профілактичне обстеження.	Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості у стані їхнього здоров'я.
Гепатит В				
Часто — симптоми, схожі на прояви грипу. Інколи — нудота, блювання, жовтуха (тобто жовта шкіра, світлі випорожнення та темна сеча).	Вірус-збудник гепатиту В передається від інфікованої людини до здорової при контакті з кров'ю або іншими рідинами організму (сім'яною, вагінальною), та дуже рідко — при контакті зі слиною. Шляхи поширення гепатиту В такі самі, як у вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ), але ризик передавання вірусу гепатиту В у 50–100 разів вищий. Збудником є віруси.	Дуже важливе своєчасне звернення до лікаря!	У 5–10% інфекція не лікується, а протікає як хронічна хвороба. Часто залишаються мало виражені симптоми. Можливе важке ураження функцій печінки. Інфекція може передаватися в гострій та хронічній стадії.	Рекомендується вакцинація для дітей та молоді та медичного персоналу. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки. Неприпустимим є обмін шприцами та голками з іншими.

Як проявляються основні симптоми?	Як передається інфекція?	Що робити?	Можливі наслідки	Як я могу захистити себе?
Гепатит С				
Здебільшого незначні симптоми, схожі на прояви грипу, інколи нудота. Має гостру та хронічну форму перебігу.	Передусім через кров. Особливо ризикують люди, які використовують чужі шприци та голки. Зараження під час сексу можливе, особливо небезпечним є наявність кількох партнерів або секс за наявності ушкоджень. Зараження може відбутися і в разі недотримання правил гігієни, під час татуювання та пірсингу. Збудником є віруси.	Запобігти хронічному протіканню хвороби можна завдяки лікуванню гострої інфекції. Важливо вчасно розпочати лікування!	50–80% усіх інфекцій, що не лікуються, стають хронічними. Отже, успішне лікування можливе лише для частини хворих.	Вакцини нема. Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості у їхньому здоров'ї. Неприпустимим є обмін використаними шприцами та голками з іншими. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки.
Трихомонадна інфекція				
Невеликі, часто непомітні, але часом значні виділення з сечовивідного каналу або піхви, інколи — сильні болі в ділянці геніталій.	Здебільшого при незахищеному вагінальному та анальному сексі. Збудниками є найпростіші (одноклітинні).	Слід уникати сексуальних контактів до завершення лікування. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування!	Перебіг хвороби можливий без виникнення помітних симптомів, через що хвороба легко поширюється.	Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості в стані їхнього здоров'я. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки.
Кандидоз (молочниця)				
Наліт, білі виділення з піхви, на статевому члені, в ділянці заднього проходу та на шкірі (в паху). Часто — свербіж і печіння.	Збудниками є дріжджоподібні грибки, присутні практично на всіх поверхнях, що оточують людину. У разі порушення фізіологічної рівноваги (через певні захворювання, тривале приймання антибіотиків або деяких протизапальних таблеток тощо) вони можуть спричиняти хворобу, що має перебіг із загостреннями та затиханнями.	Ретельне медичне обстеження та підбір медикаментів, цілеспрямоване, призначене лише лікарем, лікування. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування!	Прояви інфікування дріжджоподібними грибами часто повертаються.	Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості в стані їхнього здоров'я. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки. Треба слідкувати за гігієною (наприклад, мити геніталії теплою водою з милом не рідше ніж 1–2 рази на день, прати нижню білизну при температурі не нижче 60 °C).

Як проявляються основні симптоми?	Як передається інфекція?	Що робити?	Можливі наслідки	Як я можу захистити себе?
Лобкові воші				
Свербіння, передусім у ділянці волосяного покриву навколо геніталій. Вошей та їхні яйця (гниди) можна побачити.	При тісному контакті тіл. Збудниками є паразити.	Спеціальні інсектициди (медикаменти) вбивають вошей. Партнер (партнерка) по сексу також має пройти лікування! Слід також обробити спеціальними засобами одяг та натільну білизну.	Наслідками можуть бути гнійничкові захворювання шкіри.	Можливість захисту мала. Слід стежити за симптомами та в разі потреби відвідати лікаря.
Генітальний герпес				
Пухирці в ділянці геніталій або анального отвору, що спричиняють печіння, свербіж та біль. На початковій стадії — можливе підвищення температури тіла та хворобливий стан.	Віруси герпесу передаються через безпосередній контакт з герпетичними пухирцями хворої особи.	Завдяки медикаментам можливе послаблення активного запального процесу, але повне зцілення неможливе. Симптоми часто повертаються.	Сприяє розвитку раку шийки матки.	Вакцина відсутня. Слід уникати статевих контактів з партнерами, якщо немає впевненості у стані їхнього здоров'я. Використання презервативів знижує ризик зараження, але не гарантує стовідсоткової безпеки.

Якщо ви помітили у себе якісь ознаки хвороб, що спричиняються ІПСШ, якнайшвидше зверніться до лікаря-дерматовенеролога. За порадою стосовно правильного використання презервативів можна звернутися до свого сімейного лікаря, гінеколога, уролога.

Багато людей соромляться звертатися до лікаря у зв'язку з ІПСШ. Але кожного дня ці інфекції вражають близько одного мільйона осіб у всьому світі. З такими проблемами до лікарів звертаються чимало пацієнтів, тому почуття сорому тут недоречне.

Навпаки: звернення до лікаря буде ознакою відповідального ставлення до власного здоров'я, а також до здоров'я свого статевго партнера чи партнерки. Пам'ятайте: більшість хвороб, які передаються статевим шляхом, — виліковні за умови правильного та своєчасного втручання. Самолікування або недотримання призначень лікаря з великою імовірністю може призвести до перетворення хвороби на хронічну, що в свою чергу може викликати тяжкі наслідки, в тому числі — безпліддя.



ЯК ПЕРЕДАЄТЬСЯ ВІЛ?

«ВІЛ не можна побачити.

І я нічого не знаю про колишні зв'язки партнера.

Без презерватива зі мною нічого ловити».

Інфікування ВІЛ може відбутися, якщо рідина, що містить вірус, потрапить на ушкоджену шкіру, слизову оболонку або в кровоносне русло іншої людини. ВІЛ в найбільш небезпечній кількості міститься у крові, спермі, виділеннях з піхви та материнському молоці.

ВІЛ передається:

- Статевим шляхом — під час незахищеного (без використання презерватива) статевого контакту.
- Через кров — у випадку повторного (без стерилізації) використання обладнання для ін'єкцій, пірсингу, татуювань (наприклад голок чи шприців) або іншого контакту з кров'ю ВІЛ-інфікованої людини.
- Від ВІЛ-позитивної матері до дитини — під час вагітності та пологів, при грудному вигодовуванні, якщо не вживаються профілактичні заходи.

Важливо: наявність ВІЛ-інфекції неможливо визначити за зовнішнім виглядом людини!

Під час статевого контакту інфікування ВІЛ можна уникнути, якщо:

- Ви та ваш партнер/партнерка не інфіковані та вірні одне одному в сексуальних стосунках.
- Ви відповідально ставитесь до стосунків. Більше про це — на наступних сторінках.

A photograph of a couple holding hands on a beach. The woman is wearing a dark blue leather jacket and a black skirt. The man is wearing a yellow hoodie and blue jeans. They are standing on a pebbly beach with the ocean in the background.

ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

**«Власне кажучи, мені подобаються жінки.
Але я ще не обрав ту, з якою буду все життя.
Тому тільки захищений секс став невід'ємною
частиною моїх стосунків із подругами».**

Захищений секс — чому?

Захищений секс значно знижує вірогідність зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Йдеться про здоров'я обох партнерів.

Захищений секс — що це?

Захищений секс — це коли сім'яна або піхвова рідина та кров не потрапляють у тіло або на слизові оболонки партнерки чи партнера.

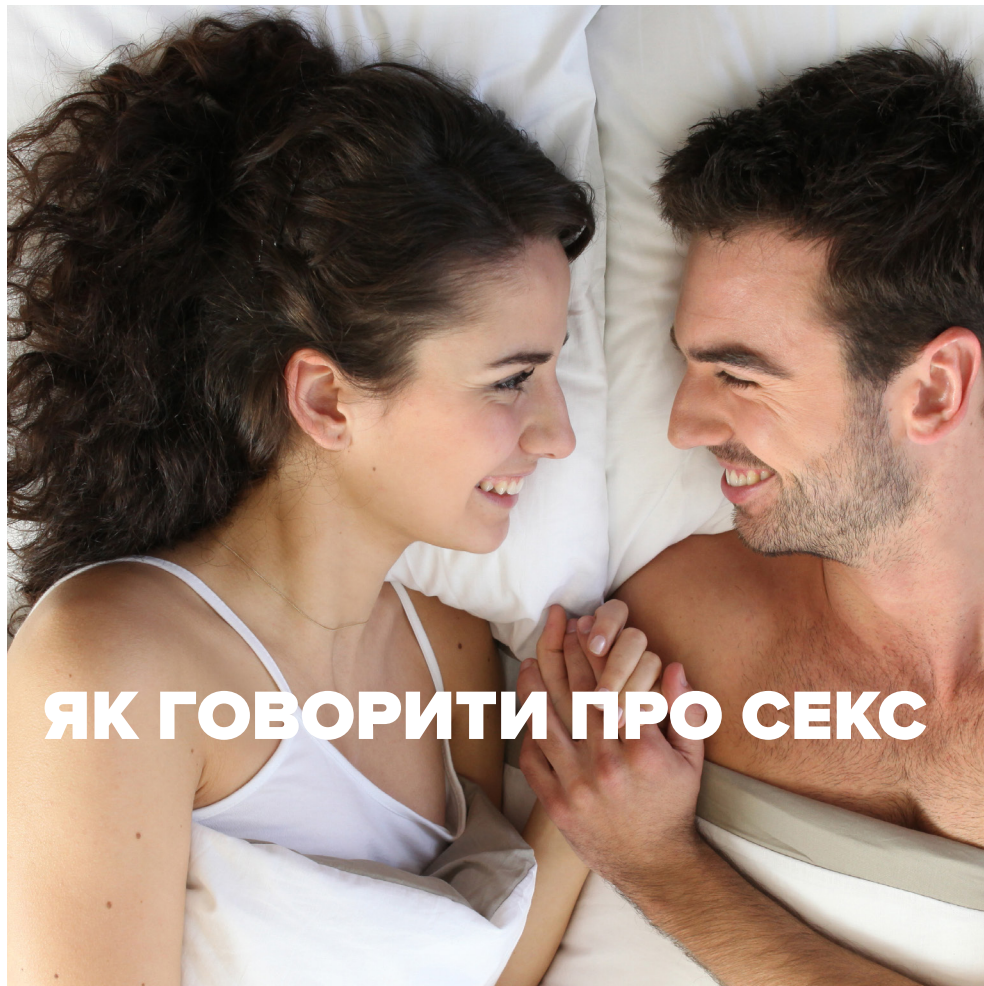
Ви можете досягти цього, використовуючи презервативи під час сексуальних контактів.

Які переваги захищеного сексу?

У захищеного сексу однозначно є виграшні сторони. На перший погляд, захищений секс сприймається як певне обмеження, але разом із цим він означає:

- спільне відчуття захисту від інфікування;
- сексуальні стосунки зі взаємною турботою;
- надягання презерватива можна перетворити на частину гри, що передуює статевому акту;
- партнери матимуть можливість для більш усвідомленого відкриття для себе власних тіл;
- комфортні відчуття від сексу і наступного дня, відсутність стурбованості та міркувань «після того як».

«Я вважаю презервативи дуже практичною штукою. Вони одночасно значно знижують ризики інфікування та незапланованої вагітності. Більшість моїх друзів завжди мають їх із собою про всяк випадок».



ЯК ГОВОРИТИ ПРО СЕКС

Коротка розмова про секс може врятувати вам життя. Не соромтеся обговорювати стосунки.

Дослідження свідчать, що більшість людей вітає бажання партнера або партнерки використовувати презервативи.

Візьміть ініціативу в свої руки

Насправді ваш партнер (партнерка) просто чекає, що ви візьмете ініціативу в свої руки, і лише зрадіє, коли ви першим розпочнете говорити «про це». Почніть розмову, наприклад, з таких слів: «Я думав/думала про відповідальні стосунки та безпечний секс, і у мене виникли запитання до тебе. Що ти скажеш про це? / А що думаєш ти?»

Оберіть вдалий момент

На початку стосунків нелегко вибрати момент для відвертої розмови. Довіряйте своїм почуттям і пам'ятайте, що ваші партнерка чи партнер також думали про це й підтримують вас. Водночас пам'ятайте, що відповідальніше та безпечніше буде на певний час відкласти статеві стосунки з новим партнером, доки ви не пізнаєте один одного краще.

Зробіть із цього спільну справу

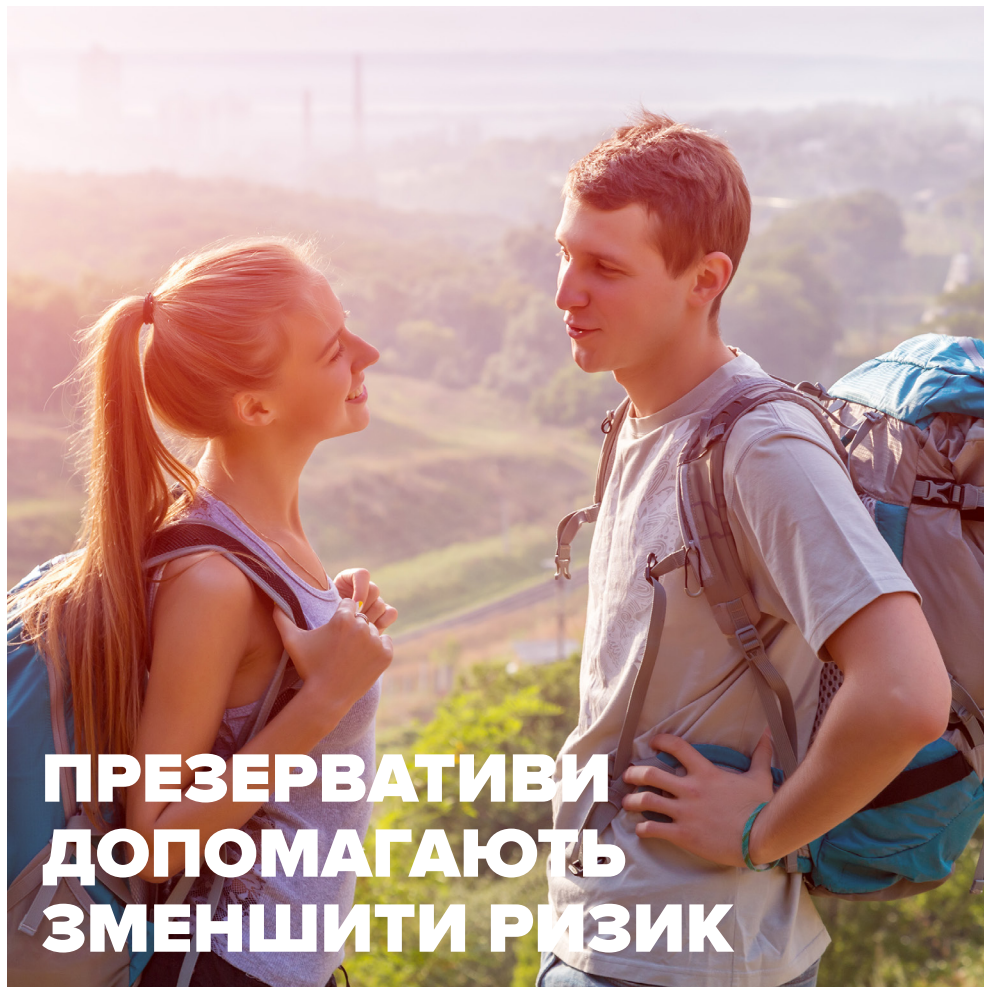
Можливо, ви відчуєте, що така розмова об'єднає вас обох. Дайте зрозуміти, що ваші слова не означають недовіру, а свідчать про те, що ви відповідально ставитесь до свого партнера чи партнерки. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів/хотіла би, щоб ми обоє були захищені».

Не ходіть довкола

У відповідній ситуації спробуйте сказати прямо: «У мене з собою є презерватив, і мені хотілося б, щоб ми користувалися ним». Або: «У мене нема презерватива, тому, незважаючи на те, що мені хотілося б мати з тобою близькість саме зараз, більш відповідально буде відкласти її на певний час». І ви вже дали зрозуміти, що піклуєтеся про ваше спільне здоров'я.

Якщо все це здається надто складним

Не треба багато слів, якщо у вас є постійний партнер. Просто використовуйте презерватив — і ваш секс буде захищеним. Це спрацює завжди.



ПРЕЗЕРВАТИВИ ДОПОМАГАЮТЬ ЗМЕНШИТИ РИЗИК

«Раніше я жив за принципом: якщо нова знайома виглядає здоровою, то й зі мною нічого не станеться. Сьогодні я знаю, що помилявся. Наявність ВІЛ в іншої людини не можна розпізнати візуально, тому презервативи — це надійний засіб, що допомагає істотно знизити ризик інфікування та незапланованої вагітності».

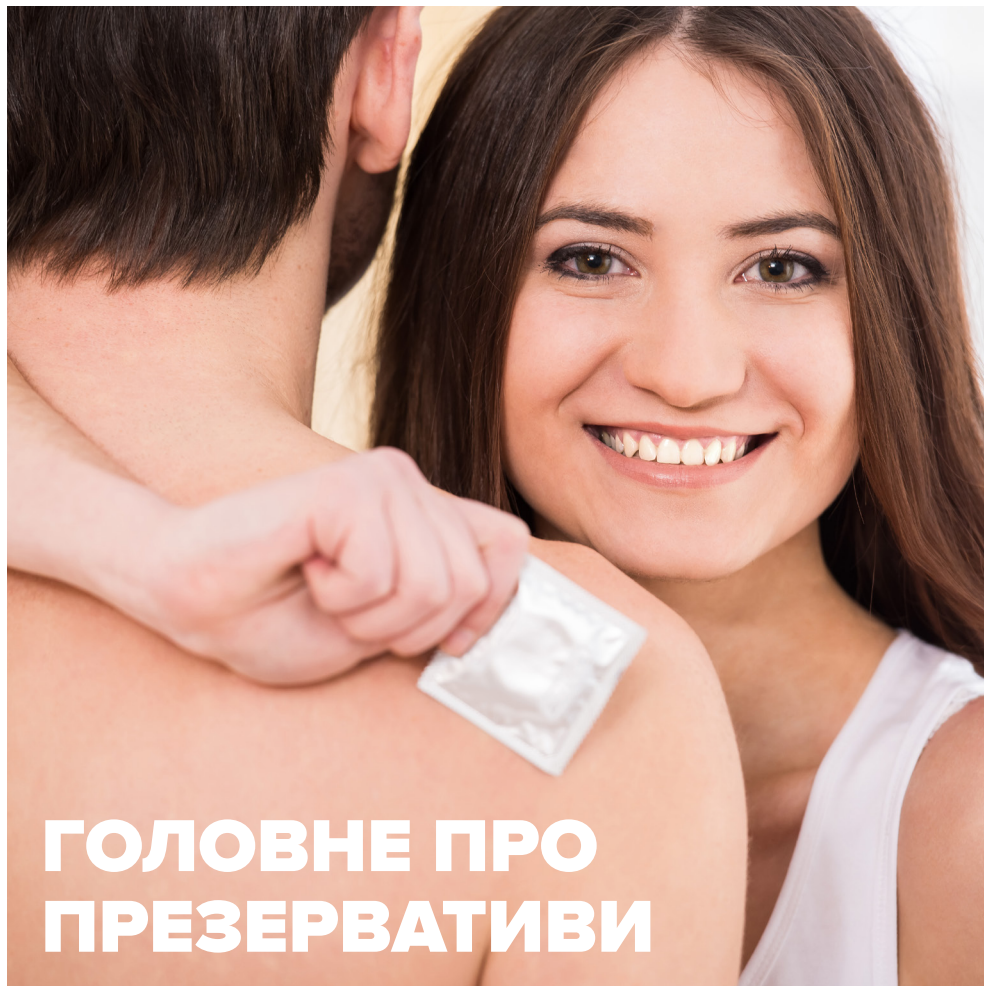
Застосування презервативів допомагає отримати унікальну комбінацію різних переваг:

- презервативи зменшують ризик інфікування більшістю інфекцій, що передаються статевим шляхом, та значно знижують вірогідність незапланованої вагітності;
- презервативи не мають побічної дії та не шкодять здоров'ю;
- презервативи є дешевим та доступним (порівняно з імовірним лікуванням) засобом захисту життя.

Слід пам'ятати, що стерилізація чоловіка або жінки та протизаплідні засоби для місцевого застосування (вагінальні свічки, діафрагма та ін.) зменшують вірогідність незапланованої вагітності, однак порівняно з презервативом захищають від ІПСШ значно менше. Якщо жінка має кілька статевих партнерів та застосовує внутрішньоматкову спіраль, то при цьому вірогідність зараження ІПСШ збільшується.

Інфікування ІПСШ можливе не тільки при вагінальних контактах, а й при інших видах сексуальних контактів. Йдеться передусім про контакти з ротом: поцілунки з язиком, оральний секс або орально-анальні контакти. При таких контактах деякі ІПСШ можуть легко передатися та інфікувати інших людей. Наявність додаткових факторів ризику (наприклад, незначне ушкодження слизової оболонки) може призвести, зокрема, і до інфікування ВІЛ.

У разі алергії на презервативи з латексу слід користуватися спеціальними презервативами з поліуретану, що не спричиняють алергію. Див. стор. 29.



ГОЛОВНЕ ПРО ПРЕЗЕРВАТИВИ

«Небезпеку зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, вже досить давно навчилися істотно знижувати. Використовуючи презервативи, ми теж вчимося цьому. Невелика перерва для надягання презерватива може бути навіть приємною та стати частиною любовної гри».

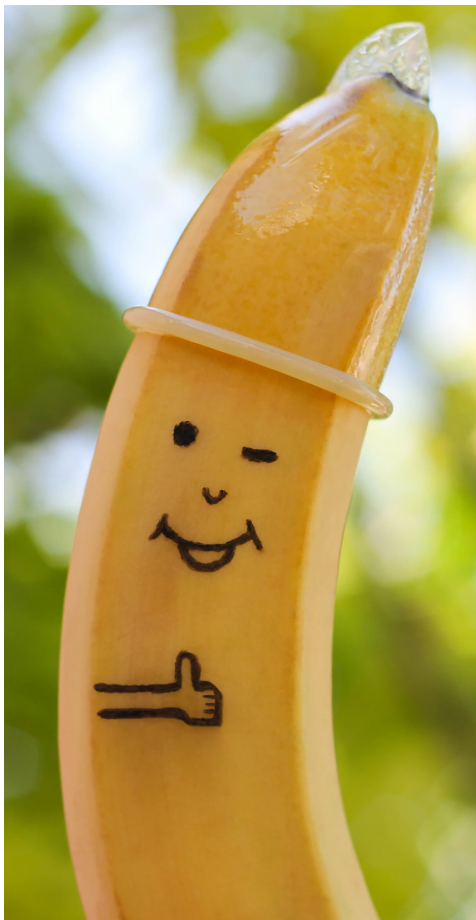
Презервативи... насправді ефективні?

Презервативи, що допускаються до продажу на території України, відповідають державним стандартам якості. Зазвичай провідні виробники також дотримуються міжнародних стандартів: ISO (Міжнародна організація стандартів), WHO (Всесвітня організація охорони здоров'я), стандарт Європейського Союзу (CEN). Виробники світових брендів гарантують якість, яка забезпечується використанням сучасного високотехнологічного обладнання та багаторазовим ретельним електронним контролем на всіх етапах виробництва. На упаковках таких презервативів завжди зазначається термін їхньої придатності, вказується номер партії та відповідний стандарт якості, а також додається інструкція з використання.

При правильному застосуванні та зберіганні презервативи високої якості міцні та надійні. Дослідження показують, що надійність презервативів залежить передусім від користувачів, їхньої вправності та досвідченості.

Презервативи... а може, не треба?

У багатьох склалося упереджене ставлення до презервативів. Інколи воно є виправданим і має враховуватися. Презервативи не завжди просто використовувати. І все ж користуватися ними варто, адже йдеться про ваше здоров'я. Упередження щодо презервативів зникає після розмови на цю тему або після першого використання. Підтримайте партнера, взявши ініціативу в свої руки. Ви побачите, що така розмова зробить стосунки більш довірливими.



Упередження щодо презервативів

«Ми знайомі вже тривалий час. Напевно, презервативи нам більше не потрібні»

Усталені та тривалі стосунки самі по собі не є захистом від ВІЛ. Захищений секс залишається необхідним, поки обидва партнери не отримують підтвердження (найкраще — шляхом візиту до лікаря) в тому, що вони не інфіковані та вірні один одному. Сьогодні ми знаємо, що чимало інфікувань трапляється і в рамках стійких та тривалих стосунків. Причини цього можуть бути різними. Отже, наявність близьких взаємин не рятує від інфікування ВІЛ та іншими хворобами.

«Презервативи? Схоже на те, що в мене нібито є чіткі плани стосовно сексу»

Інколи це може становити проблему. Якщо у вас є презервативи, може скластися враження, що ви — людина легковажна. Але якщо їх немає, то ви точно легковажна людина. Захист потребує розуму й розуміння. А той, хто має презервативи, виглядає людиною відповідальною. Власне, і є такою.

«Я кохаю свого партнера. І не хочу, щоб між нами щось було, зокрема і презерватив»

Інколи кохання нагадує рожеві окуляри, що спотворюють реальність. Коли людина закохана, вона хоче пестити свою партнерку або свого партнера, цілуватися й мати з ним або з нею секс. І ніщо не має стояти між ними. А тут раптом — презерватив. Але саме завдяки застосуванню презерватива ви продемонструєте свою відповідальність за себе і за свого партнера. Це теж ознака кохання.

«Вихідні, вечірка, випивка, класний настрій. Я просто забуваю про презервативи»

Пристрасть і розум інколи дуже важко поєднати. А коли до справи долучається алкоголь або інші речовини, що змінюють свідомість, ризик часто недооцінюється. Намагайтеся дати оцінку своїй поведінці ще до того, як усе почнеться. Тоді ви зможете розробити стратегію на всі випадки життя й не втрачати голову щоразу.

Принцип, перевірений на практиці: спочатку спробуй сам, тоді й удвох буде легше.

«Презервативи такі неромантичні, до того ж вони заважають»

Страх інфікуватися теж далекий від романтики. Якщо включити презерватив у любовну гру до початку акту, він заважатиме значно менше. А спільне «знайомство» з ним збільшує бажання, взаємну довіру й насолоду, до того ж наступного ранку ви не матимете приводу для хвилювання.

«Презервативи? Та вони ж відбивають будь-яке бажання!»

Деяким чоловікам надягання презерватива справді заважає настільки, що в них навіть зникає або значно послаблюється ерекція. На жаль, методик для негайного усунення цієї проблеми не існує. Але досвід показує, що чим більше чоловік довіряє партнерці та зникає до регулярного використання презерватива, тим швидше зникають проблеми. Тренування, зокрема й самостійне, теж допомагає.

«Секс із презервативом? Але при цьому ж нічого не відчуваєш»

Кілька десятиліть тому презервативи справді були занадто товстими

та грубими. Але сьогодні, незважаючи на міцність, вони дуже еластичні й такі тонкі, що майже не відчуються. Для чоловіків, яким було зроблено обрізання (видалення крайньої плоти статевого члена) і відчуття яких дещо пригальмовані, є перевірена рекомендація: нанести одну-дві краплі розчиненої у воді змащувальної рідини на внутрішній бік презерватива перед тим, як надягати його.

«У мене невеликий сексуальний досвід. Презерватив якось погано тримається, й інколи я боюся, що він сповзе»

Інколи трапляється, що деякі презервативи виявляються для чоловіків (особливо молодих) занадто великими, тобто виникає небезпека того, що під час статевого акту вони можуть зісковзнути. В такому разі слід використовувати рифлені презервативи. Вони зроблені так, що трохи звужуються за голівкою. І завжди слід надягати презерватив на весь статевий член, а не лише на його голівку!

«Захищений секс? Ми з подругою вважаємо, що це дуже важливо, адже так ми краще можемо захиститися від хвороб, що передаються статевим шляхом».

«Вона з самого початку хотіла кохатися лише з презервативом. Першого разу я навіть образився: я їй — про світлі почуття, а вона — про якийсь ризик. Але сьогодні я змінив свою думку. Згодом я розмовляв про це зі своїми друзями, і вони вважають, це просто класно, що вона взяла ініціативу в свої руки. Власне кажучи, презервативи практично не заважають, і потім майже ні про що не треба хвилюватися».

«Презервативи? Та вони ж тісні»

Еластичний матеріал, з якого виготовляються презервативи, здатний розтягуватися значно більше за ерегований статевий член. Враження, що він замалий, іноді виникає через те, що біля голівки розташовано багато нервових клітин. Тому при надяганні презерватива може виникнути неприємне відчуття. Здебільшого воно зникає після повного надягання презерватива.

«Якщо я дістану презерватив, це виглядатиме як знак недовіри»

Презервативи — не знак недовіри. Тут ідеться про взаємний захист і про відповідальність.

«У мене алергія на латекс, і тому я не сприймаю презервативи»

Є презервативи з інших матеріалів (наприклад поліуретану), вони практично не спричиняють алергії.

«Я збирався вперше кохатися зі своєю подругою. Але мені стає дуже ніяково, тільки-но подумаю, що треба йти до аптеки й купувати презервативи»

Спочатку справді відчуваєш себе незручно, купуючи презервативи й тим самим показуючи, що маєш із кимось секс. Та водночас це свідчить і про те, що ти — достатньо дорослий, аби нести відповідальність, і цим, власне, можна пишатися.

Презервативи... завжди з собою

Зрозуміло, що лише людина, яка має презервативи, може ними скористатися. Якщо хтось сподівається, що презерватив буде в іншого чи в іншої, у вирішальний момент може залишитися без партнера (партнерки). Висновок: необхідну кількість презервативів слід купувати своєчасно і зберігати їх так, щоб вони не були пошкоджені.





Це стосується і подорожей. У деяких країнах за кордоном презервативи можуть не відповідати стандартам якості. Купувати презервативи бажано в аптеках, супермаркетах та спеціальних магазинах із продажу презервативів.

До речі, презервативи слід берегти від впливу тепла (наприклад від радіаторів опалення, прямих сонячних променів, не тримати їх влітку в автомобільному «бардачку») та від тривалого тиску (наприклад у портмоне, кишені штанів).

Презервативи... як вибирати

Вибір презерватива також може приносити задоволення, якщо робити це разом із партнером або партнеркою. Презервативи бувають різнобарвними чи натурального кольору, сухими та змащеними, з резервуаром для сперми та без нього, надміцними, різних розмірів, рифленими, з вусиками та з ароматизаторами. А крім презервативів з натурального латексу, є презервативи без вмісту латексу.

Незалежно від того, який презерватив ви вибрали, слід пам'ятати:

- Якісні презервативи повинні мати позначку про номер партії виготовлення та термін придатності.
- У разі якщо закінчився термін придатності презервативів або вони стали липкими чи твердими й ламкими на дотик, їх слід викинути.
- Стежте за тим, щоб упаковка не була пошкоджена. Якщо при натисканні з неї виходить повітря або масляниста рідина, візьміть іншу пачку.
- Не користуйтеся презервативами із натуральних кишечників домашніх тварин (овець, баранів). Вони не можуть надати достатнього захисту від перенесення вірусів.
- Не варто користуватися і «презервативами з приколами» (власне, це навіть і не презервативи, а жартівливі товари), наприклад, із великим рифленням, звіриними головами або навіть такими, що світяться. Вони не придатні для захищеного сексу і не вберігають від інфекцій.

Презервативи... з латексу та інших матеріалів

Як правило, презервативи виготовляють із дуже тонкої — завтовшки в декілька сотих міліметра — і надзвичайно міцної латексної плівки. Та оскільки цей натуральний продукт навіть при найретельнішій обробці має речовини, які можуть спричиняти алергію, було налагоджено виробництво презервативів із поліуретану. Перевага цих презервативів полягає в тому, що вони, згідно з даними досліджень, практично не викликають алергії, до того ж, на відміну від презервативів із латексу, їх можна використовувати зі змащенням, що містить жири.

Їхній недолік у тому, що вони дорожчі за латексні презервативи. Рівень захисту цих презервативів такий самий, як і якісних латексних. Купувати поліуретанові презервативи бажано в аптеках.

Презервативи... як використовувати

1. Обережно розірвіть упаковку. Не розгортайте презерватив, наприклад, для перевірки на цілісність, ви можете пошкодити його.
2. Витисніть з кінця презерватива повітря, аби підготувати місце для сім'яної рідини.
3. Одягніть презерватив та розгорніть його на всю довжину ерегovanого статевого члена.
4. Одразу після сім'явиверження необхідно виняти статевий член, надійно утримуючи презерватив, щоб сперма не потрапила у статеві шляхи.
5. Не використовуйте один і той самий презерватив двічі.

Будь ласка, не намагайтеся для підвищення безпеки надягати два презервативи одночасно. Вірогідність, що вони порвуться, лише збільшується, результат може виявитися прямо протилежним очікуваному.

Після сім'явиверження

- Слід виняти статевий член з піхви одразу ж після сім'явиверження (еякуляції) — ще до того, як він обм'якне.
- Аби презерватив раптово не зіскочив, його слід притримувати за обідок.
- Стежте за тим, щоб сперма не вилася з презерватива. Слід ретельно вимити статевий член і руки, щоб сім'я нікуди не потрапило.

Презерватив використовується лише один раз. Презерватив слід викидати в збірник для сміття, а не в унітаз.

Презервативи... та менструація

Під час менструації при вагінальних стосунках жінки легко можуть захворіти, якщо до піхви потрапить збудник інфекції, оскільки шийка матки відкривається, а слизова оболонка може бути пошкоджена. Це підвищує ризик інфікування, зокрема ВІЛ-інфекцією. Якщо жінка сама є ВІЛ-інфікованою, підвищується ризик ураження її сексуального партнера через менструальну кров. Тому тут також необхідно захищатися.

Презервативи... та змащування

Багато презервативів продаються змащеними та мають шар речовини, що вбиває сперматозоїди (сперміциди). Але іноді потрібно трохи більше змащування, щоб статевий член у презервативі можна було легше ввести у піхву. Жири, масажна олія, лосьйони, креми та вазелін можуть призвести до розриву презерватива, тому слід використовувати лише спеціальне змащування на водній основі.

Змащування без вмісту жирів купити не так легко, як презервативи, зазвичай такі речі продаються в аптеках. Спеціальні поліуретанові презервативи

без латексу можна використовувати і з іншими змащувальними речовинами. «Ми хочемо насолоджуватися життям. Захищений секс сприяє цьому. Зрештою, ми живемо не на якомусь окремому острові. За допомогою презерватива можна значно знизити вірогідність інфікування».

Презервативи... та сперміциди

Сперміциди — це хімічні речовини, що вбивають сперматозоїди. Їх випускають у вигляді кремів, вагінальних свічок і піни. Вони служать для запобігання незапланованій вагітності. Але самі по собі сперміциди не захищають від ВІЛ-інфекції та інших ІПСШ. Разом із презервативами





їх можна використовувати лише тоді, коли про це чітко написано в інструкції. В іншому разі вони можуть пошкодити або навіть зруйнувати презерватив.

Презервативи... та безпека

Часто виникають запитання щодо надійності презервативів та безпеки їх використання. Якщо термін придатності не минув і вони відповідають державним стандартам України, то псування презервативів (розривання або сповзання) майже завжди пов'язане з неправильним використанням, а не з якістю матеріалу чи виробничим браком. Правильне використання презервативів гарантує дуже високий рівень безпеки.

Увага! Презервативи можуть бути пошкоджені:

- гострими предметами (наприклад прикрасами, зокрема й інтимними, пірсингом) або гострими нігтями при відкриванні упаковки чи при надяганні презерватива;
- жировмісними змащувальними речовинами, що роз'їдають латекс і призводять до розриву

презерватива. Те саме може статися через використання сперміцидів або свічок при лікуванні хвороб у ділянці геніталій;

- через неправильне зберігання (наприклад на сонці, біля радіатора, при тривалому носінні в портмоне або кишень штанив).

Наукові дослідження довели, що високоякісні презервативи з латексу не пропускають вірус імунodefіциту людини. Отже, сумніви щодо надійності презервативів як засобу проти інфікування ВІЛ необґрунтовані. Також слід пам'ятати, що правильне використання презервативів ефективно захищає як від ВІЛ та інших ІПСШ, так і від незапланованої вагітності.

Абсолютний захист від інфікування може гарантувати лише повна відмова від сексу. Але було б нерозумно відмовитися від презерватива лише тому, що він, можливо, колись раптом порветься, — і замість цього мати незахищений секс!

Під час відпустки або подорожі презервативи завжди мають бути у валізі. Розслаблений настрій, флірт, а з усім цим — більша, ніж удома,



готовність ризикнути. Однак ВІЛ/СНІД та інші ІПСШ поширені в усьому світі. І де б це не було — вдома чи за кордоном — той, хто має намір вступити у статевий контакт із новим партнером/партнеркою, неодмінно має використовувати презерватив в інтересах обох партнерів.

Якщо презерватив порвався... поради на випадок аварії

Незважаючи на надійність, яку пропонують презервативи, інколи може статися непередбачене. І тоді з'являється страх перед можливою



інфекцією або незапланованою вагітністю. Проте не слід впадати в паніку, якщо порвався презерватив. Адже значним наслідкам можна уникнути.

Якщо ж, незважаючи на всі заходи, презерватив порвався або зісковзнув і існує загроза ВІЛ-інфікування, можна вдаватися до термінових дій — прийняття певних медикаментів, що за своєчасного вживання можуть запобігти ураженню.

Тому якнайшвидше відвідайте дерматовенеролога та гінеколога або жіночу консультацію (жінкам), а у вихідні можете звернутися до лікарні з гінекологічним відділенням.

**Якщо порвався презерватив,
для зниження ризику інфікування
ви або ваш партнер маєте
невідкладно зробити таке:**

- Якщо сперма потрапила на слизову оболонку рота, то слід промити рот та прополоскати його водою.
- Якщо потужитися та випорожнитися, то сперма, що потрапила всередину, частково

вийде. Не слід робити внутрішнє промивання слизових оболонок, оскільки небезпека інфікування, швидше збільшиться, ніж зменшиться, — через можливе поранення та через глибше проникнення збудника хвороби під час промивання.

- Після незахищеного сексу чоловік може зменшити небезпеку інфікування, якщо помочитися та проміє статевий член, відтягнувши назад крайню плоть.

Додаткову інформацію з питань ВІЛ/СНІД можна отримати, зателефонувавши на безкоштовну Національну лінію телефону довіри з проблем ВІЛ/СНІД за номером 0 800 500 451

або відвідавши інтернет-сторінку:
<http://helpme.com.ua>





Ідея брошури — Федеральна агенція з роз'яснювально-просвітницької роботи в галузі охорони здоров'я Німеччини (BZgA). Переклад, адаптація та друк — Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, що діє на замовлення Уряду Німеччини. Погляди авторів, викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію GIZ чи Уряду Німеччини.

Поширюється безкоштовно



співпраця з
німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Видавник:

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



UNAIDS



УЦКС



НАЦІОНАЛЬНА ЛІНІЯ ТЕЛЕФОНУ
ДОВІРИ З ПРОБЛЕМ ВІЛ/СНІД:

| 0 800 500 451