



Безопасный секс

информация для потребителей
инъекционных наркотиков

Вы сами выбираете, с кем иметь близкие отношения. Вы можете иметь столько секса, сколько захотите. Однако важно, чтобы секс был **безопасным!** Занимаетесь вы сексом просто так, любя партнера или за деньги — всегда используйте **презерватив**.

Использование презерватива — самый простой способ защитить себя и своего партнера от передаваемых половым путем инфекций и ВИЧ, а также предотвратить нежелательную беременность.

Использование презерватива также важно, если оба партнера ВИЧ-положительны, так как это предупреждает обмен разными вариантами вируса.

Поскольку сложно контролировать свои действия под влиянием наркотиков и придерживаться правил безопасного секса, важно позаботиться о том, чтобы презервативы были всегда при себе. Если же их нет, лучше ограничиться непроникающими видами секса, например мастурбацией, ласками, массажем.

Надо помнить, что употребление наркотиков приводит к снижению иммунитета человека, он становится более уязвимым к различным заболеваниям, в том числе, передаваемым половым путем.

Под воздействием героина, а также опиатов кустарного производства («ширки») мужчине бывает трудно закончить половой акт, поэтому надо помнить о двух видах риска.

ПЕРВЫЙ: что презерватив может надоесть, и его снимают. Лучше этого не делать, но если это сделано, то стоит заняться непроникающим сексом (например, взаимной мастурбацией).

ВТОРОЙ: это то, что от слишком долгого генитального контакта пересыхает естественная женская смазка, а это может привести к неприятным и болезненным ощущениям и/или разрыву презерватива. Поэтому стоит иметь под рукой специальный лубрикант (смазку). Ни в коем случае не следует смазывать презерватив вазелином, маслом (в том числе, сливочным), кремом, мороженым и взбитыми сливками. Дело в том, что жировая основа этих веществ повреждает латекс, из которого сделан презерватив, и он может порваться. Не жалейте денег и не стесняйтесь зайти в магазин, или аптеку и купить там смазку, она на самом деле улучшает ощущения обоих партнеров.

Рекомендации по использованию презервативов

Перед покупкой, или использованием убедитесь, что не вышел срок годности.

Презерватив должен быть изготовлен из латекса.

Желательно покупать презервативы известных фирм в крупных магазинах и аптеках.

Если нет возможности купить презервативы в магазине, или аптеке, их можно получить **бесплатно** на анонимном консультативном пункте для наркопотребителей.

Хранить презерватив следует в прохладном и сухом месте. Не стоит долго хранить презерватив под подушкой или в кармане рубашки или джинсов — это может привести к повреждению латекса и разрыву презерватива во время использования.

Когда дело доходит «до кровати», имейте презерватив «под рукой». Может случиться так, что в последнюю минуту вам не захочется куда-то бежать, чтобы достать его из кармана или сумочки.

Желательно заранее обсудить с партнером вопросы использования презерватива, чтобы не было сюрпризов и споров в последний момент.

Пока не будет надет презерватив, **избегайте контакта** пениса с влагалищем или анусом.

Используйте презерватив, когда половой член находится в состоянии эрекции.

Смазка, которая выделяется на начальной стадии эрекции, может содержать сперму (а также вирусы), поэтому презерватив следует надевать до контакта полового члена с вагиной или анусом.

Надрывайте боковую сторону упаковки таким образом, чтобы не повредить презерватив, который находится внутри. Нажмите на другую сторону упаковки и осторожно достаньте презерватив, так как независимо от прочности презерватива, его можно случайно повредить ногтями, зубами или ювелирными украшениями.

Воздух, попавший внутрь презерватива, может вызвать его повреждение.

Надевая презерватив, сожмите его конец пальцами.



Аккуратно раскатайте презерватив на половом члене по всей длине, придерживая конец презерватива. **Следите**, чтобы во время полового акта презерватив не соскользнул. Если это произойдет, немедленно верните его на место.

Если презерватив полностью соскользнул или порвался, необходимо сразу заменить его на новый.

Нельзя использовать два презерватива одновременно — они могут оба порваться из-за трения латекса.

Нельзя использовать смазки на жировой основе — они повреждают латекс.

После использования презерватива заверните его в салфетку и выбросьте в мусорное ведро.

Помните, что одним презервативом нельзя пользоваться дважды.



Если презерватив невозможно было использовать

СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН. Постарайтесь избежать того, чтобы партнер закончил внутрь. Если это все же случилось, постарайтесь вымыть столько спермы, сколько возможно. Обмойте водой с мылом наружные половые органы сразу после полового контакта. Промойте влагалище, или прямую кишку с помощью душа, клизмы водой, а затем антисептиками.

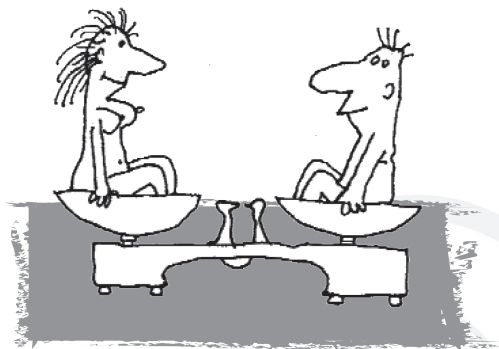
СОВЕТЫ ДЛЯ МУЖЧИН. Обмойте водой с мылом наружные половые органы сразу после полового контакта. Помочитесь и обработайте кожу лобка, бедер, наружных половых органов раствором с антисептиком. Затем с помощью насадки из флакона введите 1,5-2 мл раствора в мочеиспускательный канал. После такой процедуры не рекомендуется мочиться в течение часа.

Из антисептиков можно использовать 0,01% водный раствор мирамистина или 0,05% водный раствор хлоргексидина. Все это продается в аптеках. Эти растворы эффективны лишь при использовании в первые 12 часов после полового акта против сифилиса, гонореи, трихомоноза, но они не убивают ВИЧ. Этими средствами нельзя пользоваться вместо презерватива или очень часто, поскольку они могут нарушить естественную микрофлору влагалища и тем самым облегчить инфицирование болезнями, передаваемыми половым путем, в том числе ВИЧ-инфекцией.


Более безопасное сексуальное поведение:

- Глубокие поцелуи.
- Массаж.
- Мастурбация мужчины.
- Мастурбация женщины.
- Оральный секс без эякуляции.
- Оральный секс, но не в период, близкий к менструации.
- Половой акт с использованием презерватива.
- Анальный секс с особо прочным (специальным для этого вида секса) презервативом и большим количеством смазки.





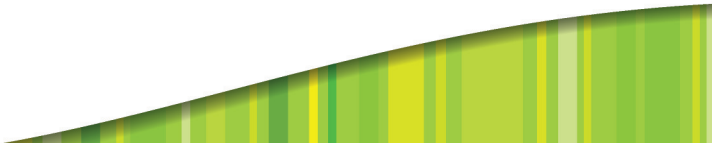
Обычно женщины имеют меньший вес, чем мужчины, поэтому у них низкий порог сопротивления наркотикам и алкоголю, а значит — доза, которая опьяняет, тоже меньше. Употребление наркотиков может повлиять на менструальный цикл (вызвать сильные менструальные кровотечения, кровотечения могут стать нерегулярными или могут отсутствовать). Важно помнить о том, что, несмотря на прекращение месячных, при половых контактах необходимо пользоваться презервативами, поскольку в любом случае есть вероятность нежелательной беременности и инфицирования болезнями, передаваемыми половым путем, в том числе — вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).



Если вы употребляете наркотики и забеременели, ошибочно думать, что лучше всего немедленно прекратить употреблять наркотик. Интенсивные «ломки» могут увеличить вероятность выкидыша. Как только вы узнали о беременности, лучше сразу обратиться в женскую консультацию. Если вы хотите «перекумариться» во время беременности, то лучше это делать под наблюдением врача.

Кроме того, при желании вы можете стать клиентом программы заместительной терапии метадонном. Опиоидная зависимость у беременных женщин служит показанием к назначению заместительной терапии на весь срок беременности и в течение до 6 месяцев после родов.

Если вы продолжаете употреблять наркотик до рождения ребенка, то будьте готовы к тому, что после рождения ребенок может переживать «ломки».

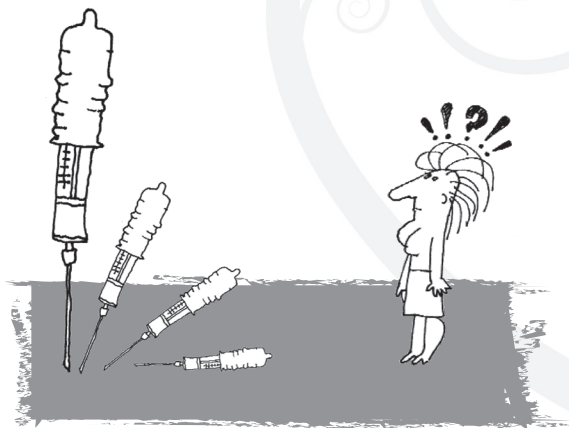


Вы решили, что вам необходимо больше знать о принципах снижения вреда от инъекционного употребления наркотиков?

Вы хотели бы обменивать шприцы, получать дезинфицирующие средства и презервативы, но не знаете, как, где, когда и кто это делает?

Позвоните — 8 801 100 18 18, 8 029 122 18 18 или 8 029 807 58 08— и вы получите ответы на эти вопросы, а также информацию о ВИЧ/СПИДе или просто поговорите о том, что вас беспокоит.

Это бесплатно и анонимно.



Пять принципов снижения вреда от употребления наркотиков:

1. Не начинайте употреблять наркотики, если начали — прекратите.
2. Если употребляете наркотики — не делайте этого инъекционно.
3. Если все же «колетесь» — делайте это только новым (стерильным) шприцем.
4. Если нет возможности каждый раз пользоваться стерильным шприцем — не используйте чужой шприц.
5. Если пользуетесь чужим шприцем — всегда дезинфицируйте его.

При разработке брошюры использован текст издания
Благотворительного негосударственного фонда «Центр социально-
психологической информации «Все вместе» — брошюры
«Секс+наркотики»

Брошюра издана БОО «Позитивное движение» в рамках реализации
Гранта Глобального фонда «Обеспечение всеобщего доступа ключевых
пострадавших групп населения в Беларуси к профилактике, лечению
и уходу в связи с ВИЧ», исполняемого Программой развития ООН в
сотрудничестве с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Распространяется бесплатно.



Вклад в наше будущее
Глобальный фонд
для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией



Помогите людям.
Устойчивые страны.