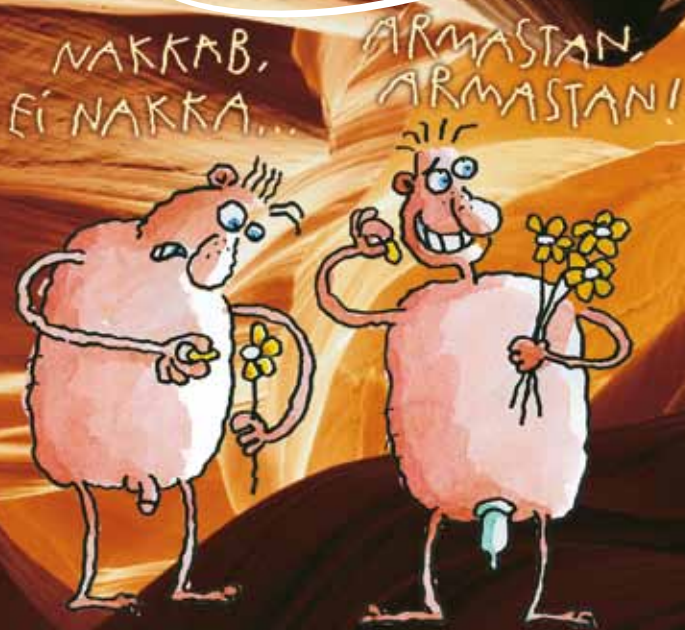


# ЗАЩИЩАЙ СЕБЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮ- ЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ



- Половые болезни
- Заражения, передающиеся половым путем
- Инфекции, передающиеся половым путем
- Венерические болезни

# ЛЮБОВЬ НЕ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПОЛОВЫХ БОЛЕЗНЕЙ...

Для того, что бы вы почувствовали себя в сексуальной жизни удовлетворенным и счастливым, надо знать, как избежать связанного с этим риска – заражения, передающихся половым путем и нежелательной беременности.

Если для предотвращения беременности дополнительно к презервативу есть и другие возможности, то от заражений Тебя защитит, либо отказ от половой жизни, либо безопасный секс.

**БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ МЕТОД, КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ ТЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЙ, ПРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.**



## Безопасный секс – что это такое?

Целоваться, обниматься, спать в обнимку друг с другом, массаж, петтинг (возбуждение эрогенных зон друг-друга руками), самоудовлетворение и сексуальный половой контакт, во время которого используется презерватив (в том числе, оральный секс и анальный секс).

Таким образом к безопасному сексу относятся все сексуально возбуждающие действия между людьми до тех пор, пока избегается попадание крови, спермы и выделений из влагалища на половые органы, анальную область, в рот, глаза или на раны. Это не только использование презерватива, а разумное и безопасное поведение, которое выражает любовь, заботу и уважение по отношению к себе и своему партнеру.

Почему надо использовать презерватив?

Почему презерватив не используется?

Обычно друг покупает презервативы мне, а я другу.  
Свен, 19



**По началу покупка презервативов может вызывать неловкость**

Нет никакой причины для этого! Это показывает, что ты заботишься и себе и своем партнере. Это серьезно – защищать себя и других. Ты можешь купить презерватив в продуктовом магазине вместе с другими товарами. Но будь внимательным, такую маленькую упаковку можно легко забыть.

## ? Презерватив трудно надеть

Тренировка делает мастером! Привлечь и партнера к общему началу, и тогда надевание презерватива будет как одна из частей предварительной игры.

*Может быть на самом деле секс с презервативом немного остужает чувства, но для меня преимущество состоит в том, что тогда у меня не происходит все очень быстро и моей девочке от этого лучше.*

Индрек, 21

## ? Презерватив нарушает спонтанность полового контакта

Если ты обсудишь использование презерватива со своим партнером уже до того, как прыгнуть в постель, то этого не случится. Если же чувства уже вышли из под контроля, то тогда действительно может быть нелегко поднять эту тему.

?

## Презерватив уменьшает чувствительность

Доступны различные презервативы и в большинстве своем они обработаны смазывающими веществами. Более тонкие презервативы по большей части не уменьшают чувствительности; более плотные презервативы необходимо использовать при анальном сексе. Сухие, без смазывающего вещества презервативы, подходят только для орального секса. Продаваемые в секс-магазинах презервативы с фигурками на самом деле очень веселые, но они не предусмотрены для предохранения от заболеваний и нежелательной беременности.

*Иногда я покупаю презервативы с точечками, иногда разноцветные, иногда толще, иногда тоньше и у меня в запасе всегда есть самые разные.*

Янус, 26

*Болтали с Илмаром на тему безопасного секса и тогда это случилось – я влюбилась! Теперь он мой мальчик уже второй год. Все началось с презерватива, поэтому я этого не забуду.*

Кристи, 21

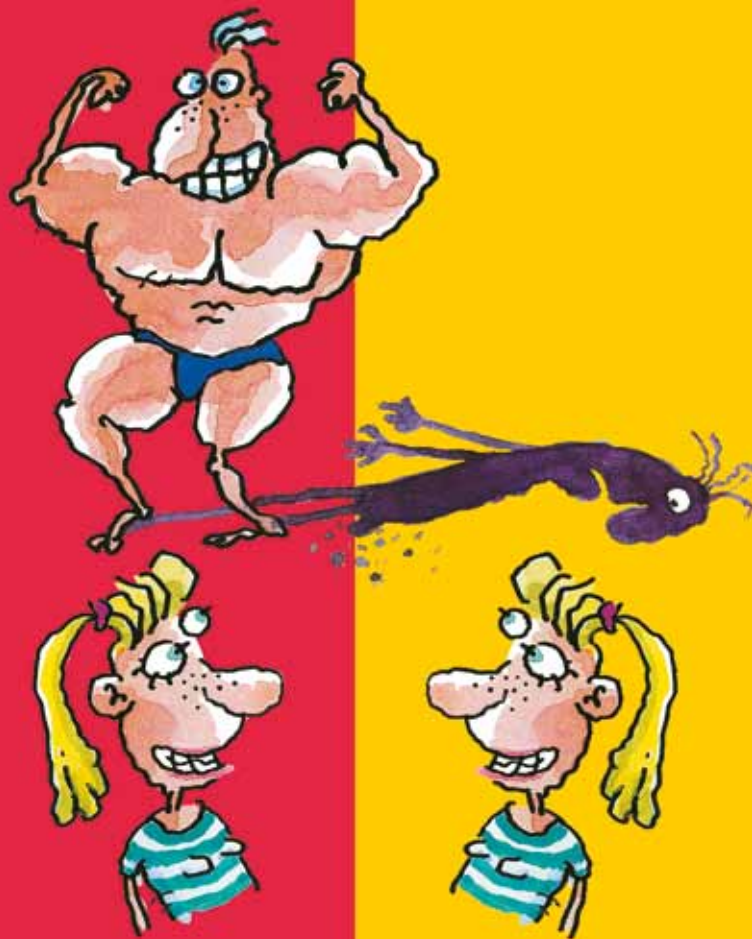


**Использование презерватива может создать у моего партнера впечатление, что я не доверяю ему или сам/а являюсь большим/ой.**

Для уменьшения страха лучше всего поговорить со своим партнером об этом уже в самом начале отношений. При отказе от защитных средств тревога о будущем начнет тикать в голове уже во время секса или сразу после этого. Всегда лучше предупредить заболевания, чем лечить. Презерватив подтверждает доверие.

*Я без презерватива с мужчиной не получаю оргазма!*  
Карин, 23

**ПРЕЗЕРВАТИВ  
ЗАЩИЩАЕТ ТЕБЯ  
ОТ ЗАРАЖЕНИЙ,  
ПЕРЕДАВАЕМЫХ  
ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.**





## Как использовать презерватив?

- Проверь срок годности презерватива. Аккуратно открой упаковку пальцами, так как острые инструменты или зубы могут повредить презерватив.
- С начала немного раскрути презерватив, что бы увидеть, каким образом его надо надеть. Кромка презерватива, которую надо раскрутить вниз, должна остаться наружу.
- Выдави воздух из презерватива, так как если под презервативом останется воздух, то он легче сможет порваться.
- Держа за кончик, раскрути презерватив на отвердевшем половом члене таким образом, что бы презерватив покрывал его по всей длине.
- Когда семяизвержение произошло, то не двигай больше половым членом, так как сперма может выйти из презерватива.
- При вытаскивании полового члена придерживай презерватив, что бы он не соскользнул.
- Используй презерватив во время всего полового контакта и сними его до расслабления полового члена.
- После полового контакта завяжи на презервативе узел и выброси его в мусорный ящик.

Если ты хочешь снова заняться сексом, то возьми новый презерватив! Сделай это и после анального секса, если хочешь продолжить сексом через влагалище.



## Как использовать презерватив?

Может случиться, что презерватив порвется или соскользнет. Риск может уменьшить использование смазывающих веществ, которые смело спроси в аптеке. Всегда используй специальные водорастворимые смазывающие вещества и никакого другого геля или масла – это может повредить презерватив.

Если заметишь, что использование презерватива было неудачным, то для предотвращения нежелательной беременности можно использовать SOS-таблетки. Они действуют до 72 часов после полового контакта, но чем раньше их принять, тем надежнее противозачаточное действие. SOS-таблетки можно купить в аптеке без рецепта и если ты используешь презерватив дополнительно к защите от половых болезней и как противозачаточное средство, то таблетки всегда могут быть про запас.



Никогда не знаешь, когда Амур найдет подходящий момент, что бы пустить свои стрелы в Твою сторону.

До начала использования презерватива обязательно посмотри срок хранения. Резинка, у которой прошел срок хранения, не сможет быть наравне с мужественностью. Также было бы хорошо, если у Тебя дома или во время путешествия был бы под рукой презерватив.

Презервативы изготовлены из латекса, по отношению к которому может быть аллергия. Альтернативой можно использовать женские презервативы из полиуретана.

В Эстонии женских презервативов в продаже нет, но их можно купить в интернет-магазинах.

## ***Женский презерватив***

Женский презерватив в отличие от мужского презерватива более широкий и вводится во влагалище до начала сексуального полового контакта.

Подобно мужскому презервативу, с его помощью образуется барьер, который предотвращает попадание спермы в женские половые пути и защищает от заражений, передающихся половым путем, а также от нежелательной беременности.

По виду женский презерватив напоминает мешочек с двумя кольцами. Конец с внутренним кольцом вводится глубоко во влагалище и таким образом он образует дно презерватива, а внешнее кольцо устанавливается вокруг входа во влагалище. Внутренняя поверхность презерватива смазана смазывающим веществом. В его использовании можно предварительно поупражняться, так как в дальнейшем пользователю будет легче и удобнее. Во время секса надо следить, что бы половой член случайно не попал между стенкой влагалища и презервативом. По сравнению с мужским презервативом и у него есть свои преимущества. Например, женщина может поместить его во влагалище уже до полового контакта, тогда как мужчины могут надеть презерватив только тогда, когда их половой член затвердел. Второе благо скрывается в том, что наружное кольцо во время секса трется о клитор, что может сделать секс более приятным.

## ***Насколько надежен презерватив как защитное средство?***

Конечно же презерватив не является на 100% надежным, но в то же время это единственное средство, которое помогает избежать инфекций, передающихся половым путем и их последствий. И оральный секс не является безопасным – делая мужчине оральный секс, так же используй презерватив. Делая оральный секс женщине, используй защитную пленку, которую легко можно сделать из презерватива.

## **ЗАРАЖЕНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ**

Если у Тебя до сих пор не все в порядке с безопасным сексом, то с большой вероятностью в один прекрасный день Ты обнаружишь, что Тебя настиг:

- *Хламидиоз*
- *Гонорея или триппер*
- *Трихомоноз*
- *Сифилис*
- *вызванные ВПЧ вирусом кондиломы*
- *Гепатит В*
- *Герпес*
- *ВИЧ*
- и т. д.



Причины воспалений половых путей или подобные воспалению состояния различны и не всегда это могут быть заражения, передающиеся половым путем.

## **Белые выделения – надо ли посетить врача?**

Белые выделения – это выделяющаяся из влагалища увлажняющая и защищающая жидкость, содержащая секрет влагалища и шейки матки. Это нормальные выделения, необходимые для самоочищения влагалища. Благодаря содержащимся в них кисломолочным бактериям, образуется слегка кислая среда (рН 4,7), которая защищает половые пути от воспалений. В случае если влагалищные выделения значительно увеличились, изменился их цвет, добавился неприятный запах, зуд или болезненность, то есть причина подозревать воспаление влагалища.



## Наиболее частые болезни, которые не являются заражениями, передающимися половым путем.

### Кандидоз, или грибковое воспаление, или молочница

Грибки присутствуют во влагалище у здоровой женщины, но количество их и других микробов находится в равновесии и признаки воспаления отсутствуют. Использование антибиотиков, гормональные изменения в организме (например, во время беременности) и даже стресс могут нарушать это равновесие. Иногда причина воспаления остается неизвестной, так как воспаление возникло в результате совместного действия нескольких факторов. У женщин грибковое воспаление вызывает чувство зуда в области половых органов. Слизистая оболочка влагалища и кожа вокруг входа во влагалище могут покраснеть и опухнуть. Характерны бело-желтые с кусочками выделения из влагалища, похожие на творог. У мужчин во время грибкового воспаления появляется точечная сыпь или белый налет на головке полового члена и крайней плоти, может сопутствовать зуд. Для скорой помощи можете спросить в аптеке клотримазоловую мазь и мазать ее на половые органы, для эффективного лечения необходим рецепт на выписанные врачом лекарства. Несмотря на лечение, это состояние может повториться.

Причины возникновения бактериального вагиноза до конца не известны. Известно, что при этом изгнаны кисломолочные бактерии, присутствующие в нормальном влагалище, и перевес получают различные бактерии, вызывающие воспаление. Самой характерной жалобой у женщин является выделения с рыбным запахом. Особенно запах чувствуется во время менструации и после сексуального полового контакта. Выделения обычно белые и жидкие, этому может сопутствовать и небольшой зуд половых органов. При подозрении на воспаление необходимо обратиться к женскому врачу. Несмотря на лечение, это состояние может повториться.

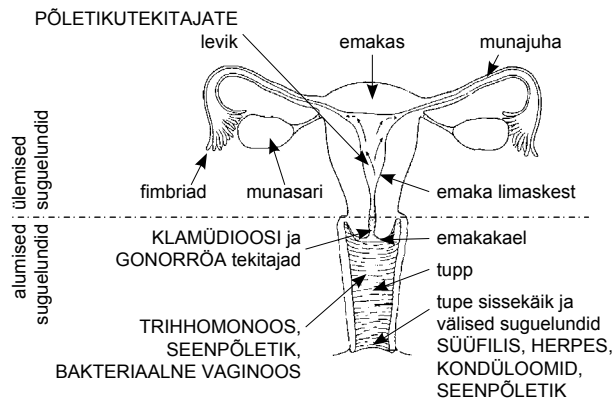


Рисунок 1





## Самые частые болезни, которые распространяются сексуальным путем

- Часто при заражении нет никаких жалоб.
- Необходимо лечить всех партнеров по сексуальной жизни.
- Передаются от одного человека другому также и при незащищенном оральном или анальном сексе.



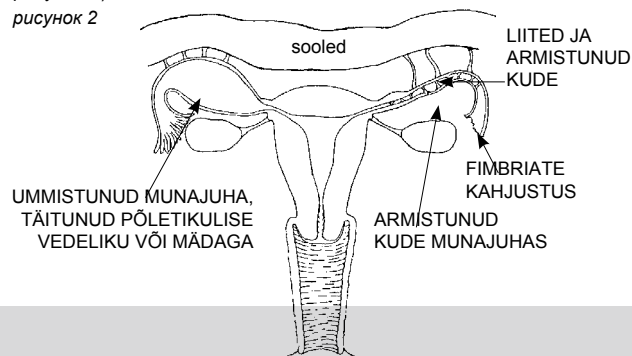
## Трихомоноз

У женщин возникает воспаление влагалища, при котором жалобами становятся обильные зелено-желтые выделения с неприятным запахом и чувство жжения. Иногда может быть учащенное и болезненное мочеиспускание, особенно у мужчин. Если болезнь остается долго не леченой, симптомы могут отступить, но остается возможность заразить партнера. При неблагоприятных условиях жалобы могут возникнуть снова.

## Хламидиоз и гонорея

Могут вызывать воспаление верхних половых путей (см. рисунок 1). В результате воспаления матка, маточные трубы и яичники могут необратимо повреждаться и последствием является бесплодие (см. рисунок 2).

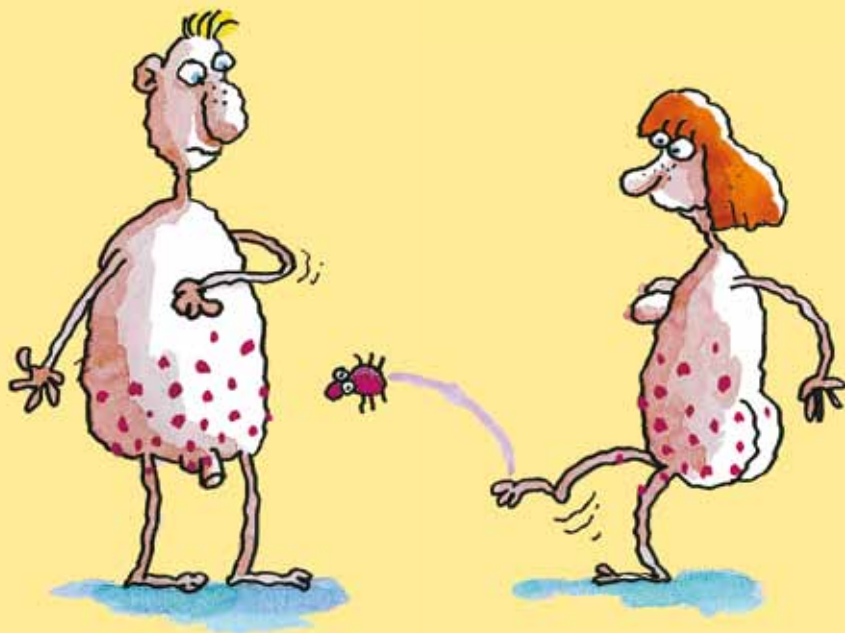
рисунок 2



Вероятность заражения хламидиозом и гонореей, будучи хоть раз в половом контакте с человеком, болеющим ими, у женщин 60-80% и у мужчин 30-40%. У женщин болезнь может проявиться обильными выделениями с неприятным запахом, нарушением менструального цикла, учащенным и болезненным мочеиспусканием или в тяжелом случае, если возбудители болезни достигли верхних половых путей, может быть боль в животе и температура. У мужчин возникает болезненности при мочеиспускании и выделения из мочеоточника. Может быть и воспаление придатков яичек, яичек или предстательной железы, что вызывает боль в мошонке и в области промежности. Часто может не быть никаких жалоб, особенно у мужчин. Если не лечить, то возбудитель болезни остается в половых путях на годы, а также сохраняется возможность заразить партнера.

## Сифилис

Первый признак сифилиса это то, что в течение 1-4 недель, иногда и позднее после заражения в области половых органов или там, куда перенеслись возбудители болезни, возникает безболезненная язва. Язва очень заразна, но пропадает сама по себе через какое-то время. В паховой области можно заметить небольшие бугорки под кожей – это увеличенные лимфатические узлы. Если не пройти лечения, то через 1-3 месяца на коже появится красная точечная сыпь, не вызывающая зуда, может возникнуть небольшая температура, плохое самочувствие и усталость. Если сифилис не лечить, то он вызывает тяжелые поражения мозга и сердца и может закончиться даже смертью. Во время беременности болезнь передается плоду.



## Герпес

Это очень часто встречающийся вирус, заражение которым во время жизни практически неизбежно. Исследования показывают, что 80% из всех зараженных людей ничего не знают об этом, так как обычно инфекция герпеса не вызывает жалоб. Признаки болезни, вызываемые вирусом герпеса, чаще всего присутствуют на лице, во рту или в области половых органов. Вирус передается дальше при прямом соприкосновении с очагом болезни (пузырьки, язвочки) и если у Тебя герпес на половых органах или во рту, то Ты обязательно должен/а избегать секса в это время, в том числе и орального секса. Противовирусные лекарства выписывает врач, но сам вирус из организма «вылечить» невозможно.

## ВПЧ (вирус папилломы человека)

ВПЧ вирус распространяется при прямом контакте (через кожу) и является самым распространенным вирусом, которым, скорее всего, заражен каждый, кто жил сексуальной жизнью. Признаки болезни появляются через 3-4 месяца после заражения или даже годы позднее. Некоторые типы вируса способствуют кондиломам, которые можно узнать, как образования цвета кожи, похожие на бородавки или цветную капусту, или практически плоские в области половых органов. Кроме этого известны некоторые опасные, так называемые с большим риском типы ВПЧ, благодаря которым может развиться злокачественная опухоль, например, у женщин рак шейки матки. Возникновению рака шейки матки предшествуют предраковые изменения в клетках шейки матки, которые достаточно рано можно определить и таким образом предупредить развитие рака. Для этого в Эстонии используется два исследования: PАП-тест и НРV-тест, которые берутся во время гинекологического осмотра. ВПЧ нельзя вылечить. Сейчас есть вакцина против вируса, которая предотвращает заражение от типов, вызывающих рак.

**Если не использовать презерватив, то в сексуальных отношениях с носителем вируса заражается 2/3 партнеров.**

## ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)

ВИЧ поражает белые тельца крови, в результате чего сопротивляемость человека к различным болезням постепенно уменьшается. Первые симптомы возникают примерно через 2-4 недели после заражения и напоминают обыкновенную простудную болезнь: температура, усталость, боль в горле и мышцах, головная боль; иногда может быть рвота и понос, а также увеличение лимфатических узлов на шее. После этого человек может чувствовать себя здоровым даже в течение нескольких лет, будучи в тоже время заразным. У ВИЧ носителей формируется заканчивающаяся смертью болезнь СПИД, которая проявляется тяжелым поражением различных органов. На сегодняшний день есть возможность своевременным лечением отодвинуть возникновение болезни. Поэтому очень важно протестировать себя на ВИЧ.

### Надо обязательно сделать ВИЧ-тест, если Ты

- был/а в незащищенном сексуальном половом контакте;
- был/а в сексуальном половом контакте с человеком, у которого были множественные сексуальные партнеры;
- болеешь или переболел/а какими-то другими инфекциями, передающимися половым путем;
- соприкасался/соприкасалась с кровью другого человека;
- беременна;
- используешь для уколов чужие шприцы и иглы или был/а в сексуальном половом контакте с человеком, который использовал чужие средства для уколов;
- заметил/а у себя один или несколько следующих признаков болезни: большую (без причины) потерю веса, неделями держащуюся небольшую температуру и/или понос, ночное потение, длительный сухой кашель, увеличенные лимфатические узлы на шее, подмышками и/или в паховой области.

## Гепатит В и гепатит С

Гепатит является очень заразной болезнью, вирус может передаваться сексуальным путем, через шприцы, во время, когда делаешь татуировку, и даже через предметы повседневного обихода (например, через одолженную зубную щетку). Скрытый период болезни от трех недель до нескольких месяцев и иногда даже невозможно заметить признаков болезни или их тяжело увязать с гепатитом. Типичными симптомами острой болезни являются желтизна глаз и кожи, усталость, боль в животе, рвота. Оба типа гепатита, особенно гепатит С, могут вызывать хроническое воспаление печени, из которого может развиться цирроз печени или рак. Гепатит В можно предотвратить путем вакцинирования, против гепатита С вакцины нет. Себя можно защитить, используя всегда презерватив и воздерживаясь от использования чужих гигиенических принадлежностей, шприцов и т.д. Опасность заражения надо учитывать и при различных косметических процедурах, такие как татуировка и во время прокалывания ушей и других видах пирсинга.



## Подозревай половую болезнь, если у Тебя есть:

- Необычные выделения из мочеочочника и/или болезненность при мочеиспускании (особенно у мужчин).
- Язвы, поврежденная кожа и слизистые оболочки на половых органах (как у мужчин, так и у женщин).
- Выделения из влагалища, которые по сравнению с обычными более обильные, с неприятным запахом, измененного цвета и сопровождаются зудом или болезненностью.
- Боли в животе, яичках или в области промежности.

Если у Тебя был случайный половой контакт и Ты не использовал/а презерватив.

***В этом случае посети молодежный консультационный центр, женского или мужского врача, или врача по кожным и венерическим болезням.***

**Если Ты не можешь или не хочешь сразу идти к врачу, то есть возможность протестировать себя на половые болезни дома. Смотри [www.testikodus.ee](http://www.testikodus.ee).**

Инфекции, передающиеся половым путем, могут присутствовать скрыто. Это значит то, что каждый зараженный сам не зная об этом, может заразить еще нескольких партнеров, так как в результате отсутствия симптомов человек не может подозревать наличие болезни. Всегда необходимо лечить всех сексуальных партнеров разом, что бы болезнь снова не вернулась к Тебе. Так как на каждый возбудитель болезни действует определенное лекарство, то не в коем случае, даже при проявлении похожих симптомов, нельзя использовать лекарства, которые когда-то использовал/а или использует друг/подруга – это может не помочь и болезнь останется.

**Сексуальные отношения**  
 означают близость между двумя людьми. Если Ты чувствуешь себя неуверенно, то робеешь и перед близостью. Причиной неуверенности может быть страх перед половыми болезнями. Если Твоя неуверенность, вызванная страхом, смениться знаниями и доверием, то ты будешь сам/а принимать решения о своем теле

**Если Ты желаешь больше информации, то свяжись с ближайшим к Тебе молодежным консультационным центром:**

<b>ТАЛЛИНН</b>	Суур-Амеерика 18А		тел: 666 51 23
	Сыле 23		тел: 666 58 10
	Харидусе 6		тел: 1900
<b>ТАРТУ</b>	Ваксали 17		тел: 7 442 086
<b>КЯРДЛА</b>	Уус 26	I этаж	тел: 46 22 546
<b>ЙЫХВИ</b>	Яама 34	кабинет 4	тел: 33 75 875
<b>НАРВА</b>	Хайгла 6		тел: 35 77 000
<b>ПЯРНУ</b>	Мальмэ 19		тел: 44 45 362
<b>ВИЛЬЯНДИ</b>	Уездная больниц		тел: 43 52 076
<b>ХААПСАЛУ</b>	Ваба 6		тел: 47 25 815
<b>РАПЛА</b>	Койду 23		тел: 48 56 263
<b>ЭЛВА</b>	Супелранна 21		тел: 7 370 300
<b>ПЫЛВА</b>	Уус 2		тел: 79 99 164
<b>КУРЕССААРЕ</b>	Кауба 19		тел: 45 33 382
<b>ЙЫГЕВА</b>	Айа 31-46		тел: 77 22 223
<b>РАКВЕРЕ</b>	Таллинна 18А	II этаж	тел: 32 23 232
<b>ВАЛГА</b>	Пэетри 2	II этаж	тел: 766 51 60
<b>ОТЕПЯЯ</b>	Тарту мнт 2	II этаж	тел: 766 85 68

**Если у Тебя есть вопросы, то можно написать их на:**  
[www.amor.ee](http://www.amor.ee) ([www.estl.ee](http://www.estl.ee)) через рубрику **СПРОСИ СОВЕТА**.

**При срочных жалобах на здоровье можно в течение 24 часов звонить по телефону советов семейного врача 1220.**



Подготовку данной брошюры финансировал Eest Haigekassa и Vabaühenduste Fond, который финансируют Норвегия, Исландия и Лихтенштейн посредством Avatud Eesti Fond.

**Eesti Seksuaaltervise Liit** • Mardi 3, 10145 Tallinn  
 tel/fax: 6552 755 • e-post: [estl@estl.ee](mailto:estl@estl.ee) • [www.amor.ee](http://www.amor.ee) • [www.estl.ee](http://www.estl.ee)