

# Сексуальное здоровье и сексуальные права в Швеции

Быть самим собой, и выражать себя так, как вам хочется – важная часть жизни. Не менее важной составляющей жизни является и сексуальное здоровье. Полезно знать о том, какие виды медицинской помощи существуют, а также о том, как защитить себя и близких от ВИЧ и других инфекций, которые передаются половым путем (ИППП).

## **RFSL**

RFSL – это союз, борющийся за права лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров и квир. Мы являемся некоммерческой организацией, цель которой – создать общество, где, несмотря на сексуальную ориентацию, гендерную идентичность и самовыражение все его члены имеют равные права.

## **Глоссарий**

Ознакомьтесь с глоссарием в конце брошюры, где разъяснены выделенные *курсивом* термины.

# Медицинская помощь и сексуальные права в Швеции

## ***Во сколько лет человек может начать вести половую жизнь?***

Законы Швеции разрешают любому гражданину, предварительно давшему свое согласие и достигшему 15 лет, заниматься сексом. Это называется заниматься сексом по *обоюдному согласию*. В Швеции не существует законов, которые бы запрещали заниматься сексом лицам одного пола.

## ***Медицинская помощь***

Вы можете получить медицинскую помощь в больнице или поликлинике, либо вас там перенаправят к тому, кто сможет помочь в вашем конкретном случае.

Лица, не достигшие 23 лет, могут обратиться в молодежное отделение поликлиники (*ungdomsmottagning*), где можно поговорить о сексуальном здоровье, получить бесплатные презервативы или *противозачаточные средства*, либо задать вопросы о гендере и гендерной идентичности. В более крупных городах существуют специальные приемные отделения, где лицам старше 23 лет могут оказать

необходимую помощь в вопросах, касающихся сексуального здоровья.

### **Проверьте себя на наличие инфекций**

Вы можете провериться на ВИЧ и прочие *ИППП* в любой поликлинике Швеции. У вас есть возможность бесплатно провериться на ВИЧ, гепатит В и С, хламидиоз, гонорею и сифилис.

Вы также имеете право на бесплатного переводчика при посещении поликлиники.

Если вы являетесь соискателем статуса беженца или у вас нет документов, вы имеет право на получение неотложной медицинской помощи. Ее стоимость составляет 200 шведских крон. Провериться и получить курс лечения при наличии ВИЧ и иных *ИППП*, сделать аборт, получить медицинскую помощь и пройти курс лечения при беременности всегда можно бесплатно. Все лица в возрасте до 18 лет также имеют право на получение неэкстренной медицинской помощи и стоматологического лечения.

## ***Бесплатный медицинский осмотр новоприбывших иммигрантов***

Система здравоохранения Швеции предлагает бесплатный общий медицинский осмотр для соискателей статуса беженца и тех, кто прибыл в Швецию с целью проживания у своих родственников. Вы получите письмо, в котором будет указано время и место проведения медицинского осмотра. Если вы прибыли в Швецию и не зарегистрировались в миграционной службе, вам следует обратиться в поликлинику или другое медицинское учреждение самостоятельно, чтобы пройти осмотр.

Медицинский осмотр не является принудительным. Специалист, который будет проводить такой осмотр, поговорит с вами о вашем здоровье, возьмет кровь на анализ и, возможно, осмотрит ваше тело. Вам также предложат пройти тест на ВИЧ, по желанию. Вы вправе попросить, чтобы вас осматривал специалист мужского или женского пола. Если вы откажетесь от медицинского осмотра или каких-то его этапов, это никак не повлияет на ваши возможности остаться в Швеции.

**Вас никто не принудит покинуть страну из-за того, что вы являетесь носителем ВИЧ или какой-либо другой инфекции.**

## ***Медицинская помощь трансгендерам***

Самочувствие некоторых трансгендерных людей может быть довольно плохим по причине того, что их тело не соотносится с тем, как они себя ощущают. Такое состояние или стресс называется гендерной дисфорией.

Если вы переживаете гендерную дисфорию, вы можете получить соответствующую медицинскую помощь с целью изменить ваше тело. Такая медицинская помощь называется трансгендерным переходом или медицинской коррекцией пола. Вы также вправе изменить свой юридический пол.

Для получения помощи вам, прежде всего, будет необходимо посетить поликлинику, где вас направят к соответствующей группе специалистов. В Швеции насчитывается семь таких групп. Вы имеете право на получение медицинской помощи независимо от того, в какой части страны проживаете.

Услуги гендерной оценки и помощь в трансгендерном переходе оказываются лишь тем, кто числится в реестре народонаселения и имеет вид на жительство в Швеции. Для этого вам не обязательно быть гражданином Швеции. Если

вы одновременно проходите курс гормональной терапии, либо у вас имеются какие-либо беспокойства, связанные с проведенной ранее операцией, в этом случае специалисты окажут вам помощь, даже если вы не числитесь в реестре народонаселения Швеции.

Некоторые трансгендерные люди предпочитают проходить гормональную терапию, а некоторые – изъявляют желание провести операцию верхней части тела, операцию на органах таза и операции по удалению волос. Большинство подобных операций стоит не больше, чем обычный визит к врачу.

## ***Если беременность нежелательна***

*Противозачаточные средства (Preventivmedel)* позволяют предотвратить наступление беременности или прервать текущую беременность. Противозачаточные средства разрешены шведскими законами, и приобрести их очень легко. Посещение врача для получения *рецепта* на противозачаточные средства является бесплатным, но за сами противозачаточные средства нужно заплатить.

Если вы полагаете, что забеременели, но не планировали этого, вам следует принять так называемые *препараты для прерывания беременности на ранних сроках (akut-p-piller)*. Их можно приобрести в аптеке без рецепта. Если вам меньше 25 лет, вы можете обратиться в приемное отделение

для несовершеннолетних (ungdomsmottagning), чтобы получить препараты для прерывания беременности на ранних сроках. Вам следует принять эти препараты в течение 72 часов после полового акта, который мог привести к беременности.

Законы Швеции разрешают делать аборт при сроке беременности до 18 недель включительно. Врачи обязаны хранить в тайне всю служебную информацию. Ни ваши родители, ни ваш супруг или супруга, ни кто-либо другой не вправе получить информацию о вашем посещении лечебного учреждения.

## ***Сексуальное насилие***

Если вы были изнасилованы или подверглись действиям сексуального характера против своей воли, вы можете обратиться в полицию или в отделение неотложной медицинской помощи (akutmottagning). Лучше всего будет обратиться именно туда сразу же, чтобы зафиксировать доказательства и получить поддержку. Доказательствами могут служить синяки или прочие раны на вашем теле, либо волосы, частицы кожи или телесные жидкости человека, который подверг вас насильственным действиям.

Согласно законам Швеции половой акт с человеком, находящимся в состоянии сильного алкогольного опьянения или без сознания, приравнивается к изнасилованию. Факт

совершения насилия не обязательно означает, что в вашем отношении применили физическую силу в какой-либо форме, например, вас ударили или насильно удерживали. Действие считается насильственным даже в том случае, если вы почувствовали себя принужденным выполнить какие-либо сексуальные действия, которые вы не хотели совершать.

## **Изнасилование**

Любой человек может подвергнуться сексуальному насилию независимо от своих гендера/гендерной идентичности, гендерного самовыражения, сексуальной ориентации.

## ***Продажа сексуальных услуг***

Законы Швеции разрешают осуществлять продажу сексуальных услуг, но категорически запрещают платить за секс. Оказывать помощь другим лицам в продаже сексуальных услуг незаконно. Запрещается также оставлять свои личные данные, например, номер телефона или адрес электронной почты, лицам, продающим услуги сексуального характера. Арендодатель вправе выселить жильцов, осуществляющих продажу услуг сексуального характера.

Если у вас есть опыт участия в продаже сексуальных услуг и хотите поговорить с кем-либо об этом, для этого существует множество организаций:

- Приемные отделения МКА находятся в Стокгольме, Гетеборге и Мальме. В них могут обратиться те люди, которые принимали участие в продаже сексуальных услуг либо пострадали от сексуальной эксплуатации.
- Несовершеннолетним представителям ЛГБТ-сообщества в возрасте от 15 до 25 лет, которые продавали сексуальные услуги или имеют вопросы о сексе за вознаграждение, союз RFSL Ungdom предлагает воспользоваться чатом на сайте [pegasus.se](http://pegasus.se). Этот чат является анонимным.
- На веб-сайте стокгольмского союза RFSL [godapapulyet.org](http://godapapulyet.org) имеется информация об общем, а также о сексуальном здоровье для лиц, принимающих участие в продаже услуг сексуального характера.

## Принуждение к продаже услуг сексуального характера

Принуждение кого-либо к сексу с другими людьми – преступление. Сопровождение человека в Швецию или помощь с дорогой в Швецию с последующей целью принудить человека заниматься сексом с другими считается работорговлей в целях сексуальной эксплуатации.

Если вас заставили вступить в половую связь с другим человеком, вы можете обратиться в полицию или в социальную службу за помощью. Вы также можете получить помощь в приемных отделениях МКА, которые специализируются на оказании помощи лицам, участвующим в продаже сексуальных услуг, а также тем, кто подвергся сексуальному рабству. Имейте в виду, если у вас нет документов, и вы обращаетесь в органы власти, вас могут депортировать. Если у вас нет при себе документов, вы можете обратиться в некоммерческую организацию, например, в *Ingen människa är illegal*.

## **ВИЧ и прочие инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)**

Существуют несколько инфекций, передающихся половым путем. Среди них ВИЧ, хламидиоз, гонорея, сифилис, гепатит В и С, герпес и ВПЧ.

Определить самостоятельно невозможно, есть ли у кого-то ИППП. В большинстве случаев симптомы полностью отсутствуют, а многие люди, страдающие ИППП, даже не знают об этом. ИППП не передаются через объятия, укусы насекомых, если пьете из одного стакана или едите одними приборами, пользуетесь общественным туалетом или плаваете в бассейне.

Большинство ИППП передается через мягкие и влажные участки кожи вашего тела. Такие участки называются слизистыми оболочками. Они есть в заднем проходе, в *мочеиспускательном канале* полового члена и под клитором, во влагалище и во рту.

При анальном сексе (вид секса, во время которого половой член находится в заднем проходе) и вагинальном сексе (вид секса, во время которого половой член находится во влагалище) следует использовать презервативы или фемидомы (вагинальные презервативы). Это позволит максимально снизить риск передачи партнеру или получения ИППП. Использование презервативов или фемидомов – способ заниматься более безопасным сексом.

Чтобы защитить себя и своего партнера от ИППП, рекомендуется заниматься безопасным сексом и регулярно проверяться на наличие инфекций.

Закон об инфекционных заболеваниях дает вам право бесплатно проверяться и получать необходимое лечение при ВИЧ, гепатите В или С, хламидиозе, гонорее и сифилисе.

Развитие некоторых ИППП происходит на тех участках тела, через которые вирус или бактерия попала в организм. Хламидиоз и гонорея могут развиваться в таких частях тела, как влагалище, половой член, задний проход и горло. Расскажите специалисту в медицинском учреждении, каким

видом секса вы занимались, чтобы провести анализы в соответствующих местах.

## **Жизнь с ВИЧ**

Если у вас ВИЧ, вы имеете право на бесплатное лечение и терапию препаратами для борьбы с ВИЧ. Даже если у вас ВИЧ, это не повлияет на решение о предоставлении вам убежища в Швеции. Союз RFSL активно борется за сохранение прав людей, живущих с ВИЧ.

## **ВИЧ**

- Можно обнаружить при помощи анализа крови
- Лечится специальными препаратами, направленными против ВИЧ
- Содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

ВИЧ – это вирус, ослабляющий иммунную систему организма. В наши дни люди, у которых ВИЧ, могут жить долго, и быть здоровыми.

Степень риска передачи вируса от одного человека другому зависит от концентрации вируса в крови. Сначала, после передачи инфекции, концентрация вируса очень высока, следовательно, и риск передачи другому человеку очень

велик. При прохождении эффективного курса лечения, концентрация вируса будет на очень низком уровне, что значительно снизит возможность его передачи другим людям.

Закон об инфекционных заболеваниях обязывает людей с ВИЧ, информировать своих партнеров о наличии у них вируса, перед вступлением в половой акт. В случае если у человека с ВИЧ очень низкая концентрация вируса, и при условии того, что половой акт будет защищенным, врач может разрешить не сообщать о статусе ВИЧ.

Без эффективного лечения ВИЧ может развиваться в СПИД. Если у человека СПИД, иммунитет сильно ослабевает, при этом заболевание самыми распространенными нелетальными инфекциями или болезнями может привести к смерти. Люди, с диагнозом СПИД, имеют право получить необходимое лечение, чтобы снизить концентрацию вируса СПИДа до концентрации, свойственной ВИЧ.

При отсутствии терапии ВИЧ может передаваться следующими способами:

- анальный секс (вид секса, во время которого половой член находится в заднем проходе) без презерватива,
- вагинальный секс (вид секса, во время которого половой член находится во влагалище) без презерватива,

- семяизвержение в ротовую полость при оральном сексе.

Инфекция также передается в следующих случаях:

- использование одного и того же шприца для инъекций несколькими людьми,
- поступление достаточно большого количества ВИЧ-положительных клеток крови через открытую рану.

В Швеции ВИЧ распространен среди мужчин, практикующих секс с мужчинами. Как правило, симптомы ВИЧ-инфекции отсутствуют. Спустя 2-4 недели с момента передачи инфекции у некоторых людей может подняться температура, появиться сыпь и боль в горле. Если у вас был анальный или вагинальный секс без презерватива, либо произошло семяизвержение в ротовую полость, после чего появились описанные выше симптомы, вам следует провериться в мед. учреждении.

## **Хламидиоз**

- Хламидии можно обнаружить, сдав анализ мочи и/или мазок

- Лечится антибиотиками

- Содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

Хламидиоз – это распространенная в Швеции бактериальная инфекция. Она с легкостью передается между людьми, особенно при анальном или вагинальном сексе без презерватива. Хламидии могут размножаться на слизистой оболочке мочеиспускательного канала, влагалища, заднего прохода, горла или глаз. Тип анализов будет зависеть от того, какие слизистые оболочки вступали в контакт с пораженными участками во время полового акта. Может потребоваться анализ слизистой оболочки мочеиспускательного канала, влагалища, заднего прохода или горла. Эта инфекция лечится антибиотиками.

При хламидиозе симптомы зачастую отсутствуют. Если же симптомы имеются, то проявляться они могут по-разному, в зависимости от пораженного инфекцией участка. При хламидиозе мочеиспускательного канала человек может ощущать острую боль во время мочеиспускания. При хламидиозе заднего прохода симптомами могут быть зуд и кровавый кал. Симптомами при хламидиозе влагалища

могут быть выделения, а при хламидиозе горла – боль в горле. Симптомами при хламидиозе глаз могут быть их покраснение и зуд. Если не пройти своевременный курс лечения генитального хламидиоза, это может привести к снижению репродуктивной функции.

## **Гонорея**

- Можно обнаружить, сдав анализ мочи и/или мазок

- Лечится антибиотиками

- Содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

Гонорея – это бактериальная инфекция, которая достаточно редко встречается в Швеции, чаще всего среди мужчин, практикующих секс с мужчинами. Гонорея с легкостью передается между людьми, особенно при анальном и вагинальном сексе без презерватива. Эта инфекция может поражать слизистую оболочку мочеиспускательного канала, влагалища, заднего прохода, горла или глаз. Гонорея лечится антибиотиками.

Симптомы могут быть разными и зависят от инфицированного участка тела. Как правило, при заболевании гонореей горла отсутствуют симптомы. В случае попадания инфекции в мочеиспускательный канал у

мужчин могут появиться выделения зеленоватого или желтоватого цвета. Процесс мочеиспускания может быть болезненным. Анальная гонорея может вызывать болезненные ощущения и сопровождаться выделениями. Вагинальная гонорея также может сопровождаться выделениями.

## ***Гепатит В и С***

- Можно обнаружить при помощи анализа крови
- Для профилактики гепатита В проводится вакцинация
- Содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

Существует множество видов вируса гепатита. Самый распространенный, передающийся половым путем, – гепатит В. В большинстве случаев организм в состоянии справиться с этой инфекцией самостоятельно, но она может стать хронической. Она также может осложниться и потребовать медицинского лечения.

Существуют разные препараты для борьбы с гепатитом, но лучшей защитой от этого заболевания является *вакцинация*. Если вы мужчина, практикующий секс с мужчинами, для вас эта вакцинация будет бесплатной.

Симптомы при разных видах гепатита также разные. Обычно гепатит В и С можно обнаружить при анализе крови.

## ***Сифилис***

- Можно обнаружить при помощи анализа крови
- Лечится антибиотиками
- Содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

Сифилис – это бактериальная инфекция, которая достаточно редко встречается в Швеции, чаще всего среди мужчин, практикующих секс с мужчинами. Сифилис передается при вагинальном, анальном, оральном сексе, при контакте слизистых оболочек и через кровь. В течение первых лет после передачи инфекции она с легкостью передается от одного человека другому.

Если вы мужчина, практикующий секс с мужчинами, мы рекомендуем вам проверяться на сифилис раз в три, шесть или двенадцать месяцев. Если вы сдаете тест на ВИЧ, вы также можете попросить одновременно провериться на сифилис. Если у вас обнаружили сифилис, вам потребуется медицинская помощь.

Сифилис сопровождается очень малым количеством симптомов. У некоторых образуется рана, через которую проникают бактерии, обычно во рту, в заднем проходе, на половом члене или во влагалище. У других поднимается температура, появляется усталость или болезненное состояние, или же начинают выпадать волосы.

## ***Герпес***

- Герпес можно обнаружить благодаря мазку, взятому с участка, на котором образовались *пузырьки*

- Это хроническая инфекция, но пузырьки можно вылечить

- Не содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

Вирус герпеса – это достаточно распространенное заболевание. Оно может представлять опасность только в редких случаях, при этом пузырьки могут вызывать болевые ощущения. Инфекция может передаваться между половыми органами, между ротовой полостью и половыми органами, а также при поцелуях или контакте с кожей. Герпес передается очень просто и не существует простого способа защиты от него. Большинство людей за свою жизнь приобретают герпес. Существуют препараты, которые помогают вылечить пузырьки, но сама инфекция является хронической.

Пузырьки герпеса могут проявиться как один раз, так и повторно, если иммунная система вашего организма ослаблена. Если у вас повторно появляются пузырьки герпеса, вам могут выписать лекарства, которые предотвратят их появление в будущем.

## **ВПЧ**

- Не всегда удастся обнаружить при анализе, для чего берется цитологический мазок, который позволяет выявить изменения на клеточном уровне, свойственные ВПЧ.

- Бородавки можно вылечить, а для предотвращения заболевания вирусом проводится вакцинация.

- Не содержится в перечне Закона об инфекционных заболеваниях

ВПЧ – это сокращение полного названия «папилломавирус человека». Это самая распространенная форма вируса, которая передается половым путем. ВПЧ может привести к развитию рака шейки матки у тех женщин, которые рожали естественным путем. Для женщин в возрасте до 27 лет, чей юридический пол является женским, проводится бесплатная вакцинация. Все остальные могут пройти вакцинацию платно. Все, кто юридически зарегистрирован, как женщины в Швеции, регулярно должны сдавать цитологический мазок, чтобы выявить возможные

изменения на клеточном уровне. Если у вас женские половые органы, но по официальным документам вы зарегистрированы мужчиной, вам следует самостоятельно обратиться в поликлинику для проверки. Если у вас есть вагина, но нет шейки матки, вам не нужно сдавать цитологический мазок.

Как правило, симптомы ВПЧ отсутствуют. Некоторые типы этого вируса могут привести к появлению бородавок на половых органах, а также вокруг анального отверстия. Со временем организм самостоятельно излечивается от бородавок. Если вас беспокоят бородавки, от них также можно избавиться.

## Безопасный секс

Существует множество вариантов интимной и сексуальной связи с одним или несколькими партнерами. Поцелуи, объятия, поглаживание половых органов и трение тел, а также ласкание полового члена, клитора и влагалища, ануса считаются безопасными видами секса. При касании, посасывании или облизывании клитора, влагалища или ануса не требуются какие-либо средства защиты. Облизывание и сосание полового члена также считаются безопасным видом секса, если впоследствии семя не извергается в ротовую полость. Некоторые ИППП, такие как сифилис, хламидиоз и гонорея, могут передаваться при облизывании и сосании полового члена. Использование

презерватива делает оральный секс намного безопаснее. Вы сами принимаете решение о том, насколько безопасным сексом хотите заниматься.

Риск передачи ВИЧ полностью отсутствует при таких видах секса, как касание половых органов только руками, или же при облизывании или посасывании клитора, влагалища или ануса. Риск передачи иных инфекций также очень мал.

При *сексе с проникновением* полового члена существуют два средства, которые делают подобный вид секса безопаснее: презервативы и интимные гель-смазки.

Презерватив защищает от ИППП. Гель-смазки – это гелеобразные вещества, которые облегчают трение половых органов друг о друга. Если вы пользуетесь и презервативом, и смазкой, риск того, что презерватив порвется, значительно снижается. Многим нравятся смазки, потому что при их использовании можно получить больше удовольствия. Вы также можете использовать смазки при трении половых органов друг о друга или при их поглаживании руками.

Риск передачи ИППП при контакте двух влагалищ очень мал. Но это утверждение не относится к хламидиозу, герпесу и ВПЧ, поэтому время от времени рекомендуется проверяться на хламидиоз, а также сдавать цитологический мазок по направлению врача.

## ***Советы о том, как сделать секс безопаснее***

Чтобы обезопасить свое сексуальное здоровье, одних знаний недостаточно, их нужно уметь применять на практике. Ниже представлены несколько советов, которые помогут защитить ваше сексуальное здоровье во время полового акта.

- Вы должны научиться говорить своему партнеру о том, что хотите заниматься безопасным сексом, а также знать, что делать, если ваш партнер откажется.
- Если вы не пользуетесь презервативом или фемидомом, вы по-прежнему сможете безопасно заниматься оральным сексом, ласками, использовать секс-игрушки, а также мастурбировать.
- Проверяйтесь на ИППП раз в три, шесть или двенадцать месяцев, если у вас был секс с одним или несколькими партнерами.
- Употребление большого количества алкоголя или наркотиков влияет на вашу рассудительность.
- Если вы мужчина и хотите заниматься *проникающим* сексом, подберите подходящие вам презервативы. Попробуйте надеть презерватив и помастурбируйте, чтобы понять, как ощущается секс с презервативом.
- Держите презервативы и смазку при себе, или в том месте, где собираетесь заняться сексом.

## ***Презервативы и интимные гель-смазки***

Некоторые презервативы хорошо подойдут для более длинных половых членов, другие – для более коротких. Аналогичным образом некоторые презервативы предназначены как для более крупных в диаметре половых членов, так и для тех, диаметр которых меньше.

Презервативы могут иметь разные формы: они могут быть прямыми, иметь более узкую или более широкую головку, а также могут быть более широкими или узкими у основания полового члена. Рекомендуется использовать презервативы, чтобы сделать занятие сексом более безопасным.

Попробуйте разные типы и марки презервативов, чтобы найти наиболее подходящие для себя. Большинство презервативов изготавливается из латекса. Некоторые презервативы изготавливаются из полимерных материалов. Презервативы из полимерных материалов дороже, но в то же время являются хорошей альтернативой, если у вас или у вашего партнера аллергия на латекс.

Существуют два типа интимных гель-смазок, которые можно использовать с презервативами: на водной основе и на силиконовой основе. Не следует использовать масла или прочие подобные смазочные вещества, поскольку это может привести к разрыву презерватива. Важно использовать гель-смазку при анальном сексе, поскольку в заднем проходе не

выделяется смазывающий секрет, а он сам намного чувствительнее влагалища.

Вы также можете использовать *фемидомы*. Фемидомы – это презервативы более крупного размера, которые необходимо вставить во влагалище или задний проход, перед тем как заняться проникающим сексом. Фемидомы также делают секс безопаснее.

### **Перед тем как использовать презерватив:**

1. Проверьте срок годности на упаковке, не используйте презерватив с истекшим сроком годности. Надавите на упаковку и убедитесь, что она герметична и из нее не выходит воздух.
2. Вскрывайте упаковку только руками. Не вскрывайте упаковку острыми предметами, так вы можете повредить презерватив.
3. Немного разверните его, чтобы убедиться, что вы наденете его правильной стороной.
4. Если на вашем половом члене имеется *крайняя плоть*, отведите ее. Держите презерватив за верхнюю часть одной рукой и надевайте его на половой член другой. Следите за тем, чтобы в презервативе не осталось воздуха.
5. Поправьте презерватив, он должен быть удобно надет, не слишком туго, но и не слишком свободно.

6. Презерватив должен быть раскатан до основания полового члена.
7. Нанесите гель-смазку и приступайте к половому акту.
8. Удерживайте презерватив, когда будете извлекать половой член. Аккуратно снимите презерватив, держа его так, чтобы сперма не вытекла, если была *эякуляция*.
9. Завяжите узлом презерватив и выкиньте его в мусорное ведро.

## RFSL для вас



RFSL – это организация, которая борется за права представителей ЛГБТ-сообщества. У организации RFSL есть местные представительства в разных городах, и вы можете стать ее членом. Если вы являетесь соискателем статуса беженца или без документов, членский взнос составит 10 шведских крон.

Существует множество групп для новоприбывших иммигрантов, в которых найдется занятие для всех, кто недавно прибыл в Швецию. Здесь вы можете встретиться с представителями ЛГБТ-сообщества со всего мира.

Если вам требуется юридическая помощь в решении проблем, связанных с предоставлением убежища, в RFSL работают два юриста, занимающихся данными вопросами.

Присоединяясь к RFSL, вы поддерживаете не только нашу политическую деятельность по защите прав представителей ЛГБТ-сообщества, но и получаете возможность участвовать во всех проводимых представительством RFSL мероприятиях.

Местные представительства RFSL проводят разные мероприятия. Вы можете посещать праздничные мероприятия или же лекции, смотреть фильмы и ходить на экскурсии. В некоторых представительствах RFSL также есть группы для несовершеннолетних и пожилых людей. В каждой области есть, по крайней мере, одно представительство RFSL.

RFSL Ungdom – это подразделение организации RFSL для несовершеннолетних. Все члены RFSL в возрасте до 27 лет автоматически зачисляются в подразделение RFSL Ungdom.

## **Ссылки**

Информацию о том, как стать членом RFSL, а также дополнительную информацию можно найти здесь:

[rfsl.se](http://rfsl.se)

В вашем местном представительстве RFSL вы можете получить бесплатные презервативы и интимные гели-смазки. Вы также можете заказать их бесплатно через наш проект The Sexperts:

[the-sexperts.org](http://the-sexperts.org)

Телефон экстренной службы в Швеции – 112

Если у вас возникли вопросы о здоровье, звоните по телефону 117. По этому телефону вас проконсультирует официальный представитель медицинского учреждения. При необходимости вы можете запросить переводчика. Вы также можете посетить сайт [1177.se](http://1177.se), доступный на нескольких языках.

## Глоссарий

### **Препараты для прерывания беременности на ранних сроках (akut-p-piller)**

Эти препараты принимаются для того, чтобы прервать беременность. Такие препараты необходимо принять в течение 72 часов после полового акта, который мог привести к беременности. Если вы беременны в течение уже достаточно длительного срока, прием этих таблеток не повлияет на плод.

### **Обоюдное согласие (секс по обоюдному согласию)**

Означает дать согласие на занятие сексом. Человек может выразить свое согласие на занятие сексом разными способами: сказать об этом или выразить согласие жестами тела. Люди могут выражать свое согласие заняться сексом разными способами. Но даже если вы согласились заняться сексом, вы в любой момент можете изменить свое решение.

### **Противозачаточные средства**

Это средства, которые предотвращают беременность. Презервативы и фемидомы – это единственные противозачаточные средства, которые предотвращают беременность и передачу ИППП.

### **Эякуляция**

Когда человек испытывает оргазм, его организм может выделить жидкость. Это процесс называется эякуляцией. При эякуляции жидкость выбрасывается по мочеиспускательному каналу полового члена или влагалища.

### **Фемидом**

Фемидомы – это презервативы более крупного размера, которые необходимо вставить во влагалище или задний проход, перед тем как заняться безопасным сексом.

### **Крайняя плоть**

Это кожа, которая закрывает головку полового члена, если он не эрегирован. У некоторых людей крайняя плоть отсутствует по причине обрезания.

### **Проникающий секс**

Означает вагинальный или анальный секс. Секс – это не просто проникновение одного полового органа в другой. Проникающий секс вовсе не означает, что только тот партнер, который совершил проникновение, является активным. Это неправильное определение, поскольку партнер, во влагалище или задний проход которого вставлен половой член, также является активным. Именно поэтому такой вид секса иногда называют рецептивным.

### **Рецепт**

Направление врача, дающее возможность приобрести определенные лекарства.

## **ИППП**

Инфекции, передающиеся половым путем. Также называются генитальными заболеваниями.

## **Пузырек**

Пузырек – это небольшое вздутие на коже. При заболевании герпесом такие пузырьки образуются на губах.

## **Мазок**

Мазок используется для проведения анализов на наличие ИППП, которые могут поразить определенные участки тела. Во время проведения такого анализа мазок берется из определенной области тела, обычно из горла, заднего прохода, влагалища или мочеиспускательного канала.

Более подробная информация об инфекциях представлена в разделе «ВИЧ и прочие инфекции, передающиеся половым путем».

## **Мочеиспускательный канал**

Канал, по которому выводится моча.

## **Вакцинация**

Вакцинация означает, что в тело человека вводится вещество, которое активирует его иммунную защиту. Тело

реагирует на это вещество только с определенной силой и создает защиту от инфекционных заболеваний, против которых была проведена вакцинация.