

SE▼PERTERNA



**КРАТКО
О СЕКСЕ**

ДЛЯ ГЕЕВ И БИ-ПАРНЕЙ

НАСЛАЖДАЙСЯ МОМЕНТОМ

Сексуальный опыт сопряжен с замечательными ощущениями и чувствами, желанием и влечением —когда, с кем или каким образом мы бы ни практиковали секс. Секс может принести наслаждение и чудесные ощущения. И от нас самих зависит, хотим ли мы секса, и в таком случае, что предпочитаем или что хотим попробовать.

Более безопасный секс подразумевает сведение к минимуму риска передачи вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) и



инфекций, передающихся половым путем (ИППП/инфекции). При таком сексе меньше оснований для беспокойства, и можно сосредоточиться на том, что приятно и хорошо. Обеспечить безопасный секс легче, если подготовиться заранее и обдумать, как проявить заботу о себе и тех, с кем ты занимаешься сексом. В этом буклете ты найдешь несколько полезных советов.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Независимо от того, с кем ты занимаешься сексом, есть несколько инфекций, которые передаются при половом акте, например, хламидиоз, гонорея или сифилис. Большая часть

ИППП легко передается через рот, анал, пенис, вагину, иногда пальцы. Презерватив представляет собой простое в использовании средство защиты, но некоторые инфекции, например сифилис или кондиломатоз, могут передаваться даже при использовании презерватива. ИППП могут также передаваться при оральном сексе. Хочешь снизить и этот риск, можно также использовать презерватив.

Многие инфекции относительно легко излечиваются, если их своевременно обнаружить. Проблема заключается в том, что мы не всегда замечаем, что у нас ИППП, т. к. они могут протекать бессимптомно. Но даже такие бессимптомные инфекции могут передаться другим.



Невылеченные инфекции могут увеличить риск передачи ВИЧ. Регулярно проверяясь на ИППП, ты заботаешься о своем здоровье! Что тебе подходит? Раз в три месяца, шесть месяцев или раз в год?

ВИЧ

В Швеции ВИЧ считается хронической инфекцией. Вакцину еще не изобрели, и ВИЧ не излечивается.

Однако имеются эффективные виды терапии, которые позволяют жить с ВИЧ. Вирус иммунодефицита человека вызывает ослабление иммунной защиты, делая человека уязвимым к инфекциям, с которыми при обычных условиях организм способен

справляться. Без терапии ВИЧ со временем развивается в СПИД.

Вирус иммунодефицита находится, помимо прочего, в крови и сперме, и передается при незащищенном анальном и вагинальном сексе.

Презервативы предоставляют хорошую защиту от передачи ВИЧ. Также и доконтактная профилактика — PrEP, об этом далее, предлагает сильную защиту от передачи ВИЧ.

Около половины людей, приобретая ВИЧ, испытывают так называемые первичные проявления инфекции, как правило в течение одной - четырех недель. Зачастую эти признаки схожи с симптомами простуды. Возможными симптомами являются высокая температура, опухшие лимфатические



узлы, мышечная боль и боль в суставах, кожная сыпь, боли в горле. Если у тебя был анальный или вагинальный секс без презерватива, то хорошей идеей будет сдача теста на ВИЧ, особенно если ты подозреваешь наличие первичных проявлений инфекции.

Следование лечению и рекомендациям врача снижает вирусную нагрузку настолько, что риск передачи ВИЧ сводится к нулю.

НЕСКОЛЬКО ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ СОВЕТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ВИЧ

- Существует три эффективных способа защиты от ВИЧ: презерватив и лубрикант, PrEP, и терапия ВИЧ.

- Никогда не полагайся на собственные выводы и ощущения, является ли кто-либо ВИЧ-положительным или ВИЧ-отрицательным.

ОТНОШЕНИЯ — ВДВОЕМ ИЛИ БОЛЕЕ?

Отношения могут выглядеть разнообразно. Существуют как моногамные отношения двух или более человек, так и более открытые взгляды на секс и отношения. Некоторые продолжают использовать презерватив в постоянных отношениях, другие предпочитают вместе провериться на ВИЧ и ИППП, и затем принимают решение о том, продолжать ли использовать презерватив или нет в рамках отношений.



Иногда развитие отношений идет совсем не так, как представлялось. Сексуальные контакты с другими, помимо твоего партнера (или партнеров) или нарушение общих договоренностей, могут привести к риску передачи ВИЧ или инфекций. Поэтому важно договориться о том, каким правилам вы будете следовать, как в рамках ваших отношений, так и вне их. Отважиться поговорить о потенциальных оплошностях — это также уважительный способ заботы друг о друге.

ПРЕЗЕРВАТИВ

Применение презерватива — эффективный способ снизить риск передачи ВИЧ и ИППП. Презервативы дают свободу и возможность

заниматься классным сексом с кем ты хочешь. Презерватив — хороший способ показать, что ты заботишься о тех, с кем ты занимаешься сексом.

Презервативы бывают разного размера. Золотое правило — большего размера пенису подходит больший презерватив, и наоборот.

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕТЬ

Надев презерватив, сожми кончик пальцами, чтобы убрать лишний воздух, и проследи, чтобы воздух не остался внутри презерватива. Разверни презерватив полностью вдоль пениса. Если он длиннее — не страшно, что на презервативе будут морщинки. Иногда приятно нанести немного лубриканта на головку





члена перед тем, как надеть презерватив.

СОВЕТЫ

- Пользоваться презервативом будет легче, когда выработаешь навык. Потренируйся в одиночку!
- Чтобы анальный секс доставлял удовольствие, без лубриканта не обойтись! Его можно использовать и при других видах секса, а лубрикант на силиконовой основе, может заменить массажное масло. Помни, с презервативом можно использовать только лубрикант на водной или силиконовой основе, а иначе существует риск разрыва презерватива.

- Презервативы можно надевать не только на пенис, но и на многие секс-игрушки. Не забывай заменять презерватив новым при каждой смене принимающего партнера.
- Задумываешься ли ты, где будешь заниматься сексом в следующий раз? Будут ли под рукой презерватив и смазка: не стоит ли положить их рядом с кроватью, в ящик кухонного стола, или в спортивную сумку?

ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ—PREP

Бывает ли, что ты не всегда используешь презервативы, или же обходишься совсем без них? Может

ты и хочешь минимизировать вероятность передачи ВИЧ, но использование презерватива по какой-то причине не всегда подходит. В таком случае может помочь Доконтактная профилактика, которая подразумевает прием лекарственного препарата, и уменьшает риск передачи ВИЧ.

- Если ты хочешь начать PrEP, тебе нужно убедиться, что у тебя нет ВИЧ.
- PrEP представляет высокий уровень защиты от ВИЧ, но не 100%.
- Если ты пропускаешь прием таблетки, эффективность препарата падает. Принимай препарат каждый день!



- PrEP не защищает от хламидиоза, гонореи или сифилиса.
Презервативы — единственный способ снизить вероятность передачи этих инфекций.

Доконтактная профилактика — утверждена в Швеции, и попадает под систему по защите от высоких расходов. PrEP доступен как минимум в одной из клиник в каждом регионе — найди ближайшую rfs1.se/prep/.

РЕКОМЕНДАЦИИ!

Легко забыть, что пора принять лекарство. Вот несколько советов:

- Установи ежедневное напоминание на мобильном телефоне: либо в стандартном



приложении будильника, либо в каком-либо медицинском приложении.

- Носи препарат в сумке, или небольшом контейнере, который можно пристегнуть к ключам.
- Оставь лекарство в том месте, которое ты видишь каждый день: например, в ванной у зубной пасты или у кофе машины.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Взять и сдать анализы на ВИЧ и ИППП, означает обезопасить себя и тех, с кем ты занимаешься сексом. Тестирование дает возможность уменьшить тревогу и начать быстрое лечение возможных инфекций.



Может понадобится до восьми недель после секса, чтобы ВИЧ тест с уверенностью показал, произошла ли передача вируса, но часто можно пройти тест уже через пару недель. Соберись и сдай тест, если волнуешься. Быстрый тест и ранний диагноз — всегда лучшее решение для тебя и тех, с кем у тебя секс.

Как часто ты сдаешь тест на ВИЧ? Хочешь получить напоминание от РФСЛ — отправь смс TRE, SEX, или TOLV на номер 71111, в зависимости от того, хочешь ли ты получать напоминание раз в три, шесть или двенадцать месяцев. Это бесплатно, и ты можешь в любое время отказаться от рассылки.



ПРИ ОБСЛЕДОВАНИИ ПОМНИ

- Ты имеешь право на бесплатное обследование /анализ и лечение ВИЧ и большинства инфекций, включая сифилис.
- Хламидии или гонорею проверяй в половых органах, в горле, и в анусе вне зависимости от того, каким сексом ты занимаешься.
- Анализ можно сдать, например, в поликлинике (Vårdcentralen), или венерологической клинике.
- Если ты не привит от Гепатита А и Б, или тпox, спроси про прививку.
- Если позволяет возраст, то можно провериться в молодежной



амбулатории (Ungdomsmottagning).
Имеются также клиники, которые
предназначены специально для
мужчин, которые практикуют секс
с мужчинами.

ИНФОРМАЦИЯ И КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

О сексуальном здоровье для геев,
би-парней и транс-людей, которые
практикуют секс с мужчинами:

ru.sexperterna.org

Раздел с новостями о здоровье
от РФСЛ:

rfsl.se/halsa (шв.)

rfsl.se/en/halsa (англ.)

Сексуальное здоровье для
интересующихся БДСМ (создан в

сотрудничестве с нашими друзьями
из SLM Stockholm):
slm.sexperterna.org (шв.)

RFSL предлагает бесплатный тест
на ВИЧ и сифилис с моментальным
результатом. Найди ближайшее
отделение: rfsf.se/hivtest

Тут ты можешь сдать тест в своем
регионе (отсканируй QR-код):



SEXPETERNA

Sexperterna (Сексперты) отвечают на любые вопросы о сексе, отношениях и наслаждении. Ищите наши страницы в фэйсбуке и Инстаграме. Везде под именем Sexperterna. Устали от социальных сетей — у нас есть чат на сайте sexpeterna.org.

RFSL