



Безопасный секс



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Безопасный секс

Абсолютно безопасный секс

- воздержание от секса (абстиненция)
- самоудовлетворение (мастурбация)
- совместные фантазии и просмотр секс-фильмов
- объятия, массаж, поцелуи
- совместное принятие душа
- поглаживание друг друга

Безопасный секс

- страстный поцелуй с языком
- удовлетворение друг друга руками (fingering, fisting)
- оральный секс с использованием защитной пленки или презерватива
- вагинальный секс с использованием презерватива и лубриканта
- анальный секс с использованием презерватива и лубриканта

Рискованный секс

- употребление алкоголя и/или наркотиков до или во время секса (т. к. снижается чувство ответственности)
- вагинальный секс без использования презерватива и лубриканта
- анальный секс без использования презерватива и лубриканта
- оральный секс без использования защитной пленки или презерватива
- проглатывание спермы или влагалищной жидкости
- нерегулярное использование презерватива и лубриканта

О безопасном сексе...

Безопасный секс означает, что партнеры не допускают попадания спермы, крови или влагалищной жидкости в свой организм во время орального, вагинального или анального полового акта. Безопасный секс – это не только использование презерватива. Это, прежде всего, разумное и безопасное поведение. Это любовь, забота и уважение к самому себе и к своему партнеру. Это также предотвращение нежелательной беременности и предупреждение инфекций, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ-инфекции. При безопасном сексе партнеры уделяют внимание разнообразным сексуальным действиям: поцелуям, фантазиям, ласкам, объятиям, поглаживаниям, самоудовлетворению и т. д. Так можно научиться познавать свое тело и тело партнера и найти новые возможности получения сексуального удовлетворения, **не боясь болезней или нежелательной беременности.**

Презерватив

Презервативы изготавливаются из латекса или полиуретана и предназначены для одноразового использования, они удивительно тонкие и удобные. Их можно купить в любой аптеке, крупном магазине и на бензозаправке. **Всегда пользуйся качественными презервативами и запасайся ими в достаточном количестве.** Убедись, что презервативы, которые ты покупаешь, не лежали на солнце, поскольку такие презервативы не пригодны к использованию.

Презервативы с лубрикантом (смазкой) подходят для вагинального и анального секса. Смазка облегчает ввод полового члена во влагалище или анус и повышает прочность презерватива.

Презервативы со спермицидным лубрикантом подходят для вагинального и анального секса. На них нанесен спермицидный лубрикант, нейтрализующий сперматозоиды. Если такой презерватив порвется во время полового акта, то спермицидный лубрикант поможет предотвратить беременность и инфекции, передающиеся половым путем, т. к. спермициды уничтожают сперматозоиды, находящиеся в мужской семенной жидкости. При частом использовании таких презервативов следует соблюдать осторожность, так как они могут вызвать аллергию (особенно у женщин).

Использование презерватива – простейший способ защитить себя и своего партнера от инфекций, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ, а также предотвратить нежелательную беременность. Противозачаточные таблетки – весьма надежный противозачаточный метод, но они не защищают от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем.

Презервативы могут быть разного цвета, вкуса, формы и размера. Фигурные презервативы лучше использовать только со знакомыми партнерами: в первый раз используй обычные презервативы. Для анального секса следует использовать усиленные презервативы (extra strong condoms).

Как пользоваться презервативом

Презерватив надевается до полового акта на эрегированный половой член.

- Проверь срок годности на упаковке. Если он истек, то таким презервативом пользоваться нельзя.
- Проверь, цела ли упаковка презерватива: сожми ее двумя пальцами. Если из упаковки выходит воздух, презервативом пользоваться нельзя. Упаковку могут

порвать монеты или ключи в кармане, она может повредиться при хранении в кармане слишком узких брюк или юбки.

- Открывай упаковку, разрывая верхний край, но не ножницами или зубами, иначе можно повредить презерватив.
- Презерватив всегда нужно надевать на уже эрегированный половой член. Не откладывай этот процесс до последнего! До семяизвержения у мужчины выделяется прозрачная, не имеющая запаха предсеменная жидкость, которая может переносить инфекции, передающиеся половым путем, и сперматозоиды.
- Перед тем как надеть презерватив, удали воздух из презерватива, зажав его кончик пальцами. Только после этого раскатывай презерватив.
- Надевай презерватив на половой член правильно. Раскатываемая поверхность должна остаться снаружи.
- Раскатай презерватив до основания члена. Презерватив, надетый до половины, может соскользнуть во время полового акта.
- На презерватив можно наносить лубрикант, изготовленный только на водной основе, причем наносить можно как внутрь, так и поверх. Лубрикант делает секс более приятным, а презерватив – более прочным.
- Вынимая половой член после эякуляции, придержи край презерватива так, чтобы он не соскользнул.
- Снимай презерватив до ослабления эрекции. Придерживая за край, плавно сними его с головки члена. Будь осторожен, чтобы семенная жидкость не попала на половые органы партнера. Если легко снять презерватив не получается, сделай это, отодвинувшись от партнера.
- Не разбрасывай использованные презервативы. Завяжи презерватив узелком и выброси в мусорное ведро.

Помни:

- Всегда носи с собой достаточное количество презервативов, ведь их может понадобиться больше, чем один.
- Храни презервативы в сухом прохладном месте, защищенном от солнечных лучей; проверяй срок их годности и целость упаковки.
- Пользуйся презервативами при каждом половом акте, в том числе оральном; нерегулярное использование презерватива не сможет защитить тебя от инфекций.
- При каждом половом акте используй новый презерватив.
- Переходя от анального секса к вагинальному, всегда надевай новый презерватив, иначе партнер может получить тяжелую инфекцию из микрофлоры кишечника.

Как надевать и снимать мужской презерватив



1. Аккуратно достань презерватив из упаковки и зажми кончик пальцами, чтобы из презерватива вышел воздух.



2. Зажав кончик пальцами, раскатай презерватив на полностью эрегированный член.



3. Презерватив должен достигать основания члена – так семенная жидкость не вытечет из презерватива.



4. После семяизвержения вынимай член из влагалища или ануса, придерживая презерватив так, чтобы он не соскользнул до того, как член полностью выйдет из влагалища или ануса. Использованный презерватив завяжи узелком.

Женские презервативы

Женский презерватив – это мешочек длиной около 17 см из тонкого и прочного синтетического материала. С одной стороны презерватив оканчивается гибким кольцом, позволяющим поместить его во влагалище. Кольцо на открытом конце фиксирует презерватив, чтобы во время полового акта он не соскользнул во влагалище. Так же как и мужские, женские презервативы предназначены исключительно для одноразового использования. Женский презерватив предотвращает контакт полового члена с влагалищем, и семенная жидкость остается в презервативе. Он хорошо защищает от нежелательной беременности, ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем. Женщина сама помещает презерватив во влагалище.

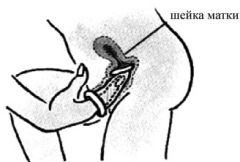
Как пользоваться женским презервативом



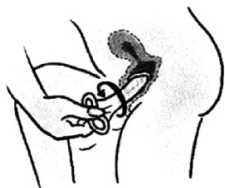
1. Аккуратно достань презерватив из упаковки и раскатай его



2. Разведи ноги. Максимально глубоко введи закрытый конец презерватива во влагалище



3. Проверь пальцем, правильно ли установлен презерватив. Нижний конец располагается на входе во влагалище



4. После семяизвержения и вынимания члена из влагалища сожми внешнее кольцо презерватива и скрути, чтобы семенная жидкость не вылилась. Затем достань презерватив. Использованный презерватив можно завязать узлом, чтобы семенная жидкость не вылилась.

Что еще нужно знать и помнить о презервативах?

У некоторых людей возникает аллергия на латекс. Если аллергическая реакция совсем не позволяет пользоваться латексными презервативами, можно попробовать презервативы из полиуретана. В этом случае нужно обязательно использовать лубрикант, поскольку в отличие от латекса полиуретан жестче, и недостаточное количество смазки сделает использование презерватива неудобным.

Секс между женщинами (и не только)

Долгое время секс между женщинами считался очень безопасным. Однако влагалищная жидкость и менструальная кровь могут содержать ВИЧ и другие инфекции, передающиеся половым путем. Поэтому во время трения влагалищами, использования сексуальных игрушек (фаллоимитаторов и вибраторов), орально-вагинального и орально-анального секса и ласк руками (возбуждения влагалища или ануса пальцами) нужно пользоваться защитной пленкой или презервативами. Если средств защиты под рукой нет, нужно стараться не глотать выделения тела партнера и при возможности активно пользоваться лубрикантом, чтобы не слишком раздражать влагалище или анус.

Безопасный оральный секс

Если ты делаешь оральный секс своему партнеру без использования защитных средств, то жидкости его тела (выделения влагалища, кровь, менструальная кровь, предсеменная или семенная жидкость) могут попасть на слизистую твоего рта. Слизистая оболочка рта очень нежная, и на ней всегда есть маленькие ранки, которые ты сам можешь и не чувствовать. Через них зараженная жидкость тела партнера может попасть в твою кровеносную систему.

Если оральный секс делают тебе, то также нужно соблюдать осторожность. Если на губах твоего партнера есть пузырьки герпеса, то через них вирус может попасть на твои половые органы. В порыве страсти партнер может (пусть и случайно) тебя укусить, и через ранки на слизистой половых органов инфекция может проникнуть в твой организм.

Запомни! Не чисти зубы перед оральным сексом и не пользуйся флоссом (зубной нитью), так как при этом можно повредить слизистую оболочку рта и открыть доступ инфекции в систему кровообращения. Вместо этого можно просто прополоскать рот специальной жидкостью.

Если делаешь оральный секс мужчине, то обязательно пользуйся ароматизированными влажными презервативами или сухими презервативами, на которые нанесен ароматизированный лубрикант.

Если делаешь оральный секс женщине (орально-вагинальный секс) или **делаешь партнеру орально-анальный секс**, обязательно пользуйся защитной пленкой.

Если занимаешься с партнером орально-вагинальным или орально-анальным сексом, обязательно пользуйся защитной пленкой.

**ОРАЛЬНЫЙ СЕКС
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
БЕЗОПАСНЫМ!**

ВИЧ-инфекция,
сифилис, герпес,
хламидиоз и гонорея
могут передаваться
через оральный секс.

Защитная пленка

Защитная пленка – это такая пленка, которая защищает обоих партнеров во время орального и анального секса. Обычно она бывает четырехугольной формы и предназначена только для одноразового использования. Ее помещают на влагалище или анус и все действия ртом и языком производятся через нее.

Защитную пленку можно изготовить самим...

... из пищевой пленки

Возьми тонкую пищевую пленку, не предназначенную для микроволновой печи (в пленке для микроволновой печи есть дырочки, через которые выделения тела могут просочиться и заразить партнера, поэтому для использования во время секса она не подходит). Вырежь из пленки кусочек необходимого размера. На одну сторону нанеси лубрикант и приложи эту сторону к влагалищу или анусу партнера. На ту сторону, которой будут касаться рот или язык, можно нанести ароматизированный лубрикант, мед или сироп.

... из презерватива

Возьми сухой или влажный ароматизированный презерватив, отрежь кончик и разрежь презерватив вдоль. Затем разверни его, нанеси на одну сторону лубрикант и приложи эту сторону к влагалищу или анусу партнера. Лубрикант будет удерживать получившуюся пленку от соскальзывания и создавать ощущение мягкости. На ту сторону, которой будут касаться рот или язык, можно нанести ароматизированный лубрикант, тогда не будет чувствоваться вкус

латекса. Проще всего использовать ароматизированный презерватив.

... из тонкой резиновой перчатки

У резиновой перчатки отрежь четыре пальца и затем разрежь ее вдоль с тыльной стороны. Разверните перчатку и приложи ее к влагалищу или анусу партнера. Язык идеально войдет в отверстие для большого пальца, на которое с наружной стороны можно нанести лубрикант, а с внутренней – ароматизированный лубрикант. Разрезанная таким образом перчатка – прекрасное защитное средство для орального и анального секса.

Сексуальные игрушки

(фаллоимитаторы, вибраторы, анальные пробки)

ВИЧ и другие инфекции, передающиеся половым путем, могут распространяться через общие сексуальные игрушки. Поэтому на них следует надевать презервативы или тщательно мыть с мылом после использования.

Лубрикант, или смазка

Лубрикант делает ощущения от секса более приятными. Обычно презервативы уже покрыты лубрикантом. Его также можно купить и отдельно в аптеках, торговых центрах или секс-шопах. Лубрикант делает презерватив мягче и прочнее. Если добавить лубрикант в презерватив до того, как его надеть, у мужчины возникнет ощущение тепла и мягкости. Нанесенный на презерватив лубрикант облегчает ввод полового члена.

Нужно использовать лубрикант, изготовленный на водной основе – вазелин, крем для рук, растительное или сливочное масло, маргарин, сливки, шоколад, мармелад, ликеры и другие алкогольные напитки, масло для загара и т. п. делают латекс хрупким, и презерватив рвется.

Существует несколько видов лубрикантов:


Лубрикант на водной основе (SK-70, Astroglid и т. д.): на влажные презервативы он уже нанесен.

Спермицидный лубрикант: нейтрализует сперматозоиды и помогает в случае разрыва презерватива предохраниться от нежелательной беременности и многих инфекций, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ. Спермицидный лубрикант нужно нанести внутрь презерватива, тогда у

партнера не возникнет аллергии, а у мужчины появится приятное ощущение тепла.

Ароматизированный лубрикант: наносится на сухой презерватив или защитную пленку перед оральным сексом.

Лубриканты, используемые с презервативами, должны быть изготовлены обязательно на водной основе, т. к. другие вещества делают презерватив хрупким, и он может легко порваться.



**Заботься о себе и
своем партнере.**

**Пользуйся
презервативом!**

Безопасный секс – это не только использование презерватива. Это, прежде всего, разумное и безопасное поведение, забота и уважение к самому себе и своему партнеру.

Более подробная информация:
www.hiv.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks