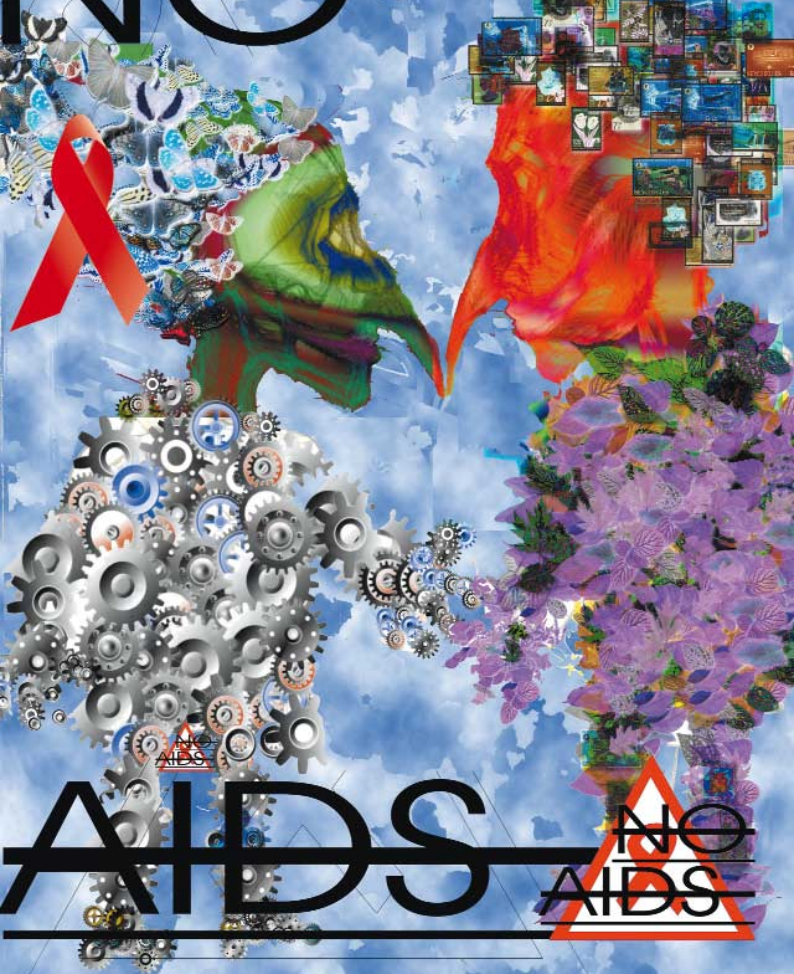


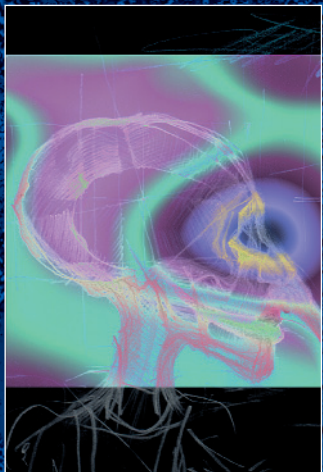
NO



AIDS

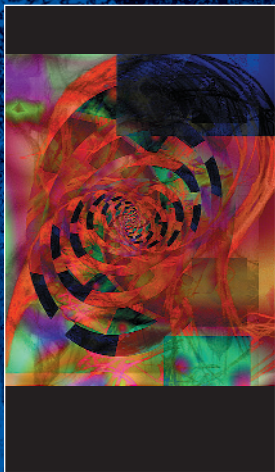
NO
AIDS

SEX - неотъемлемая часть нормальной, здоровой жизни человека. Заниматься сексом - так же естественно, как есть, пить, дышать. Для кого-то заниматься сексом означает возможность выразить свои чувства к другому человеку, поделиться своей нежностью и любовью, ощутить, что к тебе испытывают те же чувства. Для кого-то это путь к получению удовольствия, способ самоутвердиться, в конце концов, просто возможность приятно провести время. В любом случае, каким бы ни было наше отношение к сексу, надо помнить, что мы живем в эпоху СПИДа. Вирус уже живет среди нас. Только своим осознанным отношением к сексу каждый может повлиять на свою судьбу и на судьбу близких ему людей.



БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, ВИЧ (СПИД)

Медикам известно несколько десятков болезней, которые передаются от человека к человеку в момент интимной близости. Некоторые из них (сифилис, гонорея, хламидиоз) известны человечеству на протяжении веков. После того, как были найдены достаточно эффективные методы лечения этих болезней, многие (особенно молодые люди) стали относиться к ним легкомысленно. В результате, в последние годы число больных такими болезнями стремительно растет. Многие забывают или просто не подозревают, что те же сифилис или гонорея, в особенности вовремя не выявленные или плохо вылеченные, могут жестоко обойтись с их здоровьем; в том числе и сексуальным.



Особенно серьезно надо относиться к сексуальным контактам, зная о существовании ВИЧ. ВИЧ - это Вирус Иммунодефицита Человека. Тех, кто заражен ВИЧ, называют ВИЧ-инфицированными или ВИЧ-позитивными. Сразу после заражения и, чаще всего, долгие годы после этого, эти люди еще не больны, хотя источник будущей болезни уже дремлет в их организме. Раньше или позже, вирус начинает разрушение клеток защитной (иммунной) системы человека. В зависимости от общего состояния здоровья конкретного человека, его образа жизни, а также воздействия окружающей среды процесс разрушения иммунной системы вирусом может идти 5-6 лет (характерно для Украины), или даже 10-15 лет (развитые страны Запада). Все эти годы ВИЧ-инфицированный чувствует себя здоровым. Он может даже не подозревать о своем заражении, обладая вместе с тем возможностью заражать других.

Единственный способ узнать, заражены ли вы, - пройти тестирование на ВИЧ.



Если человек не получает лечение от ВИЧ-инфекции, то, когда болезнь окончательно подрывает защитные силы организма, у ВИЧ-инфицированного человека развивается собственно заболевание - СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Поражение иммунной системы проявляется в том, что человек становится крайне уязвимым для любой, иногда вполне безобидной для здорового организма, инфекции: кожных инфекций, туберкулеза, легочных заболеваний, воспалений желудочно-кишечного тракта и суставов. Общее для всех больных одно - организм не может справиться с нахлынувшими на него инфекциями и, в конечном итоге, больной гибнет.



ВИЧ может находиться в различных органах и жидкостях человеческого тела, но наиболее характерно, с точки зрения заражения, присутствие вируса в крови (в том числе и в менструальных выделениях), сперме, влагалищном секрете и грудном молоке.

Исходя из этого, становятся ясными пути передачи инфекции:

1. Через зараженную кровь:

- при переливании зараженной донорской крови, пересадке донорских органов;
- при пользовании общим шприцем, иглой;
- во время незащищенного (без использования презерватива) полового контакта (особенно анального) через микротравмы в половых органах;
- от матери к ребенку во время родов.



2. Через зараженную сперму:

- от мужчины к женщине при незащищенном половом контакте;
- от мужчины к мужчине при незащищенном половом контакте.

3. Через вагинальный секрет:

- от женщины к мужчине при незащищенном половом контакте;
- от женщины к женщине при незащищенном половом контакте.

4. Через грудное молоко: от матери к ребенку.

Вероятность заражения в каждом конкретном случае разная. Не каждый, даже незащищенный, половой контакт с ВИЧ-инфицированным обязательно оканчивается заражением; многое зависит от самых различных дополнительных факторов. Так большинство не вылеченных болезней, передающихся половым путем (сифилис, гонорея, герпес половых органов), способствуют заражению. Очень многое зависит от числа половых контактов - чем больше незащищенных половых контактов имеет человек, тем больше он рискует заразиться. При незащищенном оральном сексе степень риска гораздо меньше, чем при анальном или вагинальном сексе, но некоторая вероятность заражения все же есть. Увеличивает риск наличие язв и ранок во рту (которые могут образоваться даже после простой чистки зубов), попадание в рот спермы, вагинального секрета.

Невозможно заразиться через воздух, в бассейне, душе, при прикосновениях, рукопожатиях, при пользовании одной с ВИЧ-инфицированным человеком посудой, одеждой и т.п. ВИЧ не живет в организме кровососущих насекомых, поэтому нельзя заразиться через укус насекомого. При соблюдении правил гигиены (стерильный, одноразовый инструмент) отсутствует риск заражения во время врачебных манипуляций, пирсинге, нанесении татуировок, в маникюрном кабинете. Однако надо внимательно следить, чтобы эти правила действительно соблюдались - в той же парикмахерской надо не полениться потребовать от персонала использования только стерильных инструментов.

Попытки избежать контактов с ВИЧ-инфицированными людьми лишены смысла. Они самые обычные люди, которых мы встречаем в повседневной жизни. Общение с ними ничем не грозит. Бессмысленный страх перед такими людьми приносит гораздо больше вреда.



Несколько слов о тестировании на ВИЧ. Когда ВИЧ попадает в организм человека, тот начинает вырабатывать средства борьбы с вирусом - антитела. Именно эти антитела и выявляет тест-система. Однако существующие сейчас системы реагируют только на такое количество антител, которое образуется у человека спустя 3-6 месяцев (а то и больше) после заражения. Все это время такой человек способен заражать тех, с кем вступает в половой контакт.



Поэтому, если ты хочешь узнать, инфицирован ли, следует пройти тестирование два-три раза (с промежутками в три месяца), практикуя только безопасный секс все это время.

Зачем надо знать свой ВИЧ-статус? Любому человеку нелегко осознавать, что он живет со смертельной болезнью. Поэтому его право - ничего не знать.

Но надо понимать, что в таком случае могут невольно подвергаться риску заражения ни в чем не повинные люди - твои партнеры. И еще - тот, кто знает о своем заражении, может

осознанно позаботиться о своем здоровье и тем самым увеличить срок здоровой жизни без развития болезни.

В данный момент не существует лекарств, способных полностью излечить СПИД. Все сенсационные сообщения об открытии таких средств пока не соответствует действительности. Слишком коварен этот вирус, легко приспособляется к придуманным человеком средствам борьбы с ним. Все существующие лекарства не уничтожают ВИЧ; они способны лишь замедлить или приостановить его жизнедеятельность в человеческом организме, другими словами - продлить стадию, когда человек еще не болен, но носит в себе вирус. То есть, человек способен еще долгие годы жить полноценной человеческой жизнью. Препараты против ВИЧ называются антиретровирусными препаратами. Стоимость этих лекарств очень высока, они имеют ряд вредных побочных эффектов, но с каждым годом их эффективность и, соответственно, качество жизни ВИЧ-позитивных людей повышаются. В настоящее время в Украине проводится система мероприятий по доступности лечения для всех, кто в нем нуждается. АРВ-препараты уже есть в стране.

Хотя, конечно же, наиболее эффективный способ справиться со СПИДом - не заразиться им вовсе, сделать так, чтобы правила безопасного сексуального поведения стали для каждого так же естественны, как правила личной гигиены.

БЕЗОПАСНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Абсолютно надежный способ не заразиться при половом контакте - не иметь таких контактов. Однако молодым людям трудно отказаться полностью от секса (да и надо ли?), поэтому необходимо познакомиться с правилами безопасного поведения и соблюдать их. Безопасное сексуальное поведение - это значит, что ты ведешь себя так, чтобы твой риск заразиться инфекциями, которые передаются при сексуальных контактах, в том числе ВИЧ, был минимален.

Итак, правила безопасного поведения:

1. Важно не количество сексуальных контактов, а их качество. Но сколько бы у тебя не было сексуальных партнеров - помни о средствах защиты. Для мужчины - это презерватив. Есть средство защиты и для лесбиянок - специальная латексная прокладка.

2. Если твой партнер делает инъекции наркотика, он легко может заразиться от другого потребителя наркотиков через его шприц. Сейчас этот путь заражения ВИЧ наиболее распространен в Украине. Поэтому сексуальные контакты с ним должны быть только с применением презерватива. Если ты сам применяешь такого рода наркотики, возможно, стоит подумать о том, чтобы отказаться от инъекций или применять только стерильный инструмент.

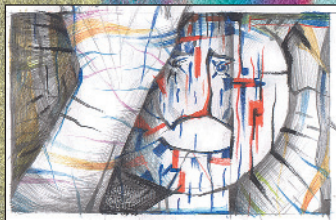
3. Внешность твоего партнера ничего не говорит о том, заражен он или нет, каков его образ жизни, сколько и каких половых контактов было у него до тебя. Может быть, стоит вначале познакомиться с ним поближе, узнать его образ жизни? Поверь, это даст тебе лишний шанс избежать последующего разочарования и раскаяния. Будь уверен(а) в нем (ней), как в себе самом (самой).



4. Когда ты занимаешься незащищенным сексом с кем-либо, то одновременно в определенном смысле вступаешь в контакт со всеми теми, с кем был партнер до тебя, и с кем были, в свою очередь, они. Вполне может быть, тебя не устроила бы связь со многими из этой компании. Используй презерватив - огради себя от всей этой цепочки половых контактов.

5. Выбирая партнера для секса, надо думать головой, лучше трезвой, чтобы потом утром не прятать глаза от самого себя: «Боже, с кем я провел ночь?» Голова - лучшее предохранительное средство!

6. Покупать презерватив, иметь хотя бы один презерватив при себе - совершенно нормально и даже желательно и для современного парня, и для девушки. Для лесбиянок презерватив тоже не окажется лишним: хотя бы, к примеру, для того, чтобы дать его в займы знакомому гею или одеть его на сексуальную игрушку.



7. Если твой партнер отказывается использовать в сексе презерватив, стоит задуматься. Для нормального человека совершенно естественно применять (во всяком случае, в начале знакомства) это самое надежное из известных предохраняющее средство. Занимаясь сексом в презервативе, оцени - насколько увереннее ты себя чувствуешь!

8. Применять презерватив тоже надо уметь. Выбирай только тот, на котором указано место изготовления и срок хранения. Не должна быть нарушена целостность упаковки. Если только есть возможность - не покупай дешевые (хотя лучше дешевый, чем никакого). Не покупай вычурные, с рожекми и ножками - дорого и неэффективно. Учти: нет эрекции - презерватив нельзя использовать (может, и секс тогда не нужен?). Обязательно необходима смазка (лубрикант) - она



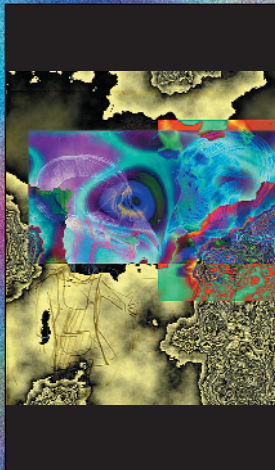
должна быть только на водной основе, никакого вазелина, тем самым надежность презерватива повышается. Применение лубриканта даже без презерватива - пусть незначительное, но все же уменьшение риска заражения.

9. Наиболее опасны (с точки зрения возможности заражения) анальный и вагинальный секс, но и при оральном сексе есть такая вероятность. Если во рту ранки и язвы, если почистить до или после секса зубы - все это увеличивает риск. А вот если прополоскать рот после орального секса дезинфицирующим раствором (к примеру, мирамистин), риск уменьшится.

10. Секс не терпит торопливости - это не гонки. Совсем не обязательно с первых же встреч применять проникающие виды секса (вагинальный, оральный, анальный). Есть множество других видов сексуальной активности, доставляющих обоим партнерам массу удовольствия: ласки в одежде и без нее, эротический массаж, взаимная мастурбация, эротические игры и т.п. Риск заражения при таких видах секса практически отсутствует.

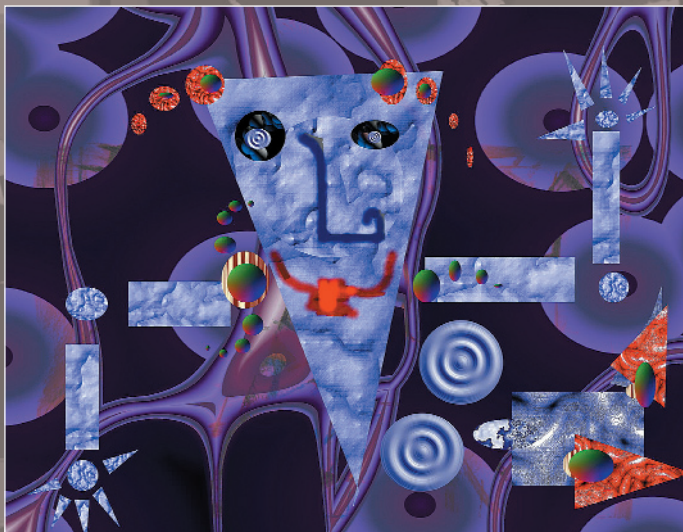
11. Иногда в сексуальных контактах применяются сексуальные игрушки, фаллоимитаторы и т.п. В таком случае каждый участник такой сексуальной игры должен иметь свою собственную игрушку или, в крайнем случае, применять презервативы (для каждого раза - свой). Никакая жидкость из организма одного человека (кроме, разве что, слюны при поцелуе) не должна попасть в организм другого человека.

12. Если у тебя постоянный партнер, вы верны друг другу, никто из вас не заражен (вы прошли тестирование на ВИЧ по всем правилам), только тогда вы можете применять незащищенный секс. другого человека.



В области здоровья, в том числе здоровья сексуального, нет лишних знаний. Поэтому нет ничего постыдного в том, чтобы узнавать как можно больше о болезнях, передающихся половым путем, о ВИЧ, о безопасном сексуальном поведении, если даже кажется, что «меня это не касается».

ТВОЯ ЖИЗНЬ — БЕСЦЕННА!



**Избавься от собственного
невежества и легкомыслия!**

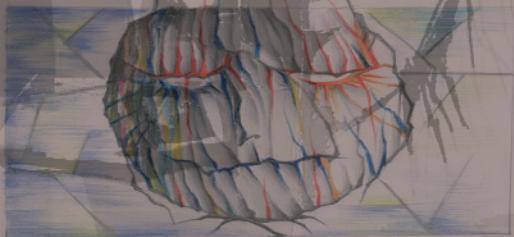
**Опасность несет не секс -
опасны невежество и бездумность.**



ТВОИ ОСНОВНЫЕ ПРАВА И БЯЗАННОСТИ В ОБЛАСТИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

В правовом государстве каждый человек имеет ряд прав и обязанностей по отношению к другим людям и обществу в целом. Что касается ВИЧ-инфекции, то основные правовые нормы в этой области определяет Закон Украины «О предупреждении заболевания синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД) и социальной защите населения».

Согласно этому закону, в частности, любой гражданин Украины имеет право на бесплатное (в государственных учреждениях) и анонимное обследование на ВИЧ. Никто не имеет право принудить вас пройти такое обследование. Сведения о результатах тестирования являются конфиденциальной информацией. Разглашение такой информации уголовно наказуемо (статья 132 Уголовного Кодекса Украины).



С другой стороны, тот, кто узнал о своем заражении ВИЧ, также имеет определенные обязанности. Он может и не состоять на учете в медицинском учреждении, но должен знать, что заведомое заражение им своих партнеров является уголовным преступлением (статья 130 Уголовного Кодекса Украины).





Куда можно прийти, позвонить?

Сегодня бесплатное тестирование и лечение ВИЧ-инфекции стало доступным для людей, живущих в любом регионе Украины. Обращайтесь в областные центры профилактики и борьбы со СПИД.

Телефон Доверия по проблемам ВИЧ/СПИД
(800) 500.45.10 (бесплатно, круглосуточно)
Специализированные консультации для гомосексуалов 20:00-8:00

Информационно-правозащитный Центр
для геев и лесбиянок "Наш мир"
Тел.: (044) 573-54-24 Internet: Gay.Org.Ua, Gay.AIDS.Ua
E-mail: coordinator@gay.org.ua
Почта: а/я 173, г. Киев, 02100



- © 2001-2010 Центр «Наш мир»
- © 2001 Евгений Чернышев, рисунки, дизайн
- © 2005 Анатолий Грибанов, автор текста



gtz

Брошюра переиздана в рамках проекта «Наш мир против ВИЧ/СПИДа» при финансовой поддержке Немецкого общества технического сотрудничества (GTZ).