

# ИГРАЙТЕ БЕЗОПАСНО, ИГРАЙТЕ СЕКСУАЛЬНО

Информация о безопасном сексе и ВИЧ  
для  
мужчин – гомосексуалистов и бисексуалов



Публикуется Gay Health Network 2007

## Играйте сексуально

Секс между мужчинами предлагает бесконечное разнообразие удовольствий с различными уровнями риска. Эта брошюра в основном посвящена ВИЧ и безопасному сексу. Мы надеемся, она даст Вам некоторые идеи о том как получить секс, которого Вы хотите, безопасным образом, независимо от того, положителен (ВИЧ+) или отрицателен (ВИЧ-) Ваш тест на ВИЧ .

## Почему мне нужно задуматься о ВИЧ?

1 из 2 гомосексуальных или бисексуальных мужчин не проходили тест на ВИЧ. Исследование по здоровью мужчин гомосексуальной ориентации в Ирландии (Жизненно-важная статистика и Реальные жизни) показывает, что более 40% мужчин, занимающихся сексом с мужчинами, не проверяются на ВИЧ. Это означает, что, если только Вы или Ваш партнер недавно не проверялись, Вы в реальности не знаете о том, ВИЧ+ или ВИЧ- Вы и Ваш партнер.

## Играйте безопасно

ВИЧ – это серьезное долгосрочное хроническое заболевание, которое может очень сильно повлиять на Вашу жизнь медицински, эмоционально и социально и может привести к СПИДу. Лечения от ВИЧ и СПИД не существует. Безопасные техники секса и неиспользование одного и того же инструмента для инъекций наркотиков, являются наилучшими способами для того, чтобы избежать инфекции. Но многие из нас идут на риск, делают ошибки или предполагают, что наши партнеры не являются носителями ВИЧ. Проверка на ВИЧ – это единственный способ достоверно выяснить, есть ли у Вас ВИЧ. Более подробную информацию о тестировании на ВИЧ Вы можете получить в брошюре Сети обеспечения здоровья гомосексуалистов Быть в курсе.

## Что такое ВИЧ?

ВИЧ означает Вирус иммунодефицита человека, инфекция, которая, если ее не лечить, может очень серьезно повлиять на Ваше здоровье и вылиться в состояние, называемое СПИД. Когда ВИЧ попадает в кровь, он начинает атаковать иммунную систему. Ваша иммунная система может быть настолько повреждена этим вирусом, что она больше не сможет бороться с инфекциями и раком. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – это термин, используемый для описания этих необычных симптомов или рака в людях ВИЧ+. ВИЧ и СПИД это не одно и то же.

## Как можно приобрести инфекцию ВИЧ?

ВИЧ передается через кровь, семенную жидкость (сперма или выделяющаяся смазка), вагинальные жидкости или грудное молоко. Наличие других венерических заболеваний может повысить шансы инфицирования ВИЧ. В Ирландии секс без предохранения (без использования презерватива) и использование общих игл являются наиболее распространенными способами приобретения ВИЧ.

## ВИЧ передается при наличии 3 факторов

- 1) Человек должен быть ВИЧ + и
- 2) ВИЧ должен выйти из тела человека (с кровью, семенной жидкостью (спермой или смазкой), вагинальными жидкостями, или грудным молоком) и
- 3) ВИЧ должен попасть в кровообращение другого человека.

## Какой тип секса?

### Анальный секс

В случае секса, при котором один из вас ВИЧ+, вирус может передаваться, когда Вы трахаетесь или Вас трахают без использования презерватива или если презерватив использовался ранее, и он рвется или соскальзывает. ВИЧ может легко передаваться через оболочку анального отверстия или через головку пениса в кровь. Использование презерватива и большого количества смазки на водной основе (такой как Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante, TLC или KY) при половом акте являются единственными способами снижения риска передачи ВИЧ.

### Оральный секс

Небольшое количество мужчин заразилось ВИЧ через оральный секс (сосание члена). Риск в случае орального секса не так высок как в случае с анальным сексом без предохранения (траханье без презерватива), но небольшой риск все же есть. ВИЧ может передаваться, когда человек ВИЧ+ кончает в рот другого человека. Наличие язв, болячек, кровоточащих десен или других венерических заболеваний (например, сифилиса), может повысить вероятность заражения ВИЧ. Никогда не чистите зубы перед оральным сексом, поскольку это может вызвать небольшие порезы на деснах. Римминг (рот к анусу) или лизание задницы представляет риск ВИЧ только если присутствует кровь.

### Использование секс-игрушек

Использование одних секс-игрушек, таких как вибраторы или фаллоимитаторы, может содействовать распространению ВИЧ. Если Вы используете одни секс-игрушки, накрывайте их презервативом перед использованием и меняйте презерватив перед использованием другим человеком. Всегда тщательно мойте секс-игрушку после использования.

### Контакт с кровью

Открытые раны, болячки или кровь могут содействовать передаче ВИЧ. Использование общих лезвий, игл, прокалывающего оборудования или использование кулаков или рук без перчаток может быть рискованно. Невозможно заразиться ВИЧ, если Вы сдаете кровь. В Ирландии переливание крови также не связано с риском, поскольку вся кровь сканируется на ВИЧ.

### Грубый секс, фетишизм и садомазохизм

Независимо от Вашей сексуальной активности Вы можете оставаться в безопасности. Римминг, водные игры, скат, порка, секс-игрушки, шлепание, поглаживание, бритье, бондаж (связывание), фистинг, боль и удовольствие представляют риск ВИЧ только при наличии крови, и если совместно используются инструменты или руки. Знание своих границ и наличие сигналов помогут Вам обеспечить свою безопасность. Вы можете получить больше подробностей по безопасному сексу на интернет-сайтах.

### Секс с женщинами

Некоторые гомосексуальные и бисексуальные мужчины также имеют секс с женщинами. Если Вы имеете вагинальный или анальный секс, используйте презервативы и смазку на водной основе. Можно получить ВИЧ через семя (сперму), вагинальные жидкости (выделения, сперма) или кровь. Презервативы также могут защитить Вас от других венерических заболеваний и беременности. Траханье между ног рядом с вагиной без использования презерватива может привести к беременности. Оральный секс (внизу) может представлять риск ВИЧ в случае присутствия крови.

### Мужчины с положительным тестом на ВИЧ и секс

Сегодня многие люди ВИЧ+ живут полной и здоровой жизнью. Это включает сексуально активную жизнь. Есть определенные вопросы для людей ВИЧ+, связанные с другими

венерическими заболеваниями, и дальнейшим контактом с ВИЧ. Секс мужчины ВИЧ+ с другим человеком ВИЧ+ может привести к заражению другими видами ВИЧ, которые труднее лечить. Это может, в свою очередь, привести к проблемам с лечением сейчас и в будущем.

**Безопасный секс может предотвратить ВИЧ**

## Каковы риски ВИЧ через секс?

ВИЧ относительно трудно получить или передать через секс, но риск зависит от того, что вы делаете. Вот некоторые примеры низкого и высокого риска.

### Нет риска ВИЧ

Массаж, мастурбация, ласки, игры с сосками, порка, фантазия, просмотр DVD или рассмотрение друг друга, борьба, секс по телефону, секс по интернету, трахание между ног (кончание не на его задницу), чтение, кончание на его живот, спину, лицо, использование игрушек, фаллоимитаторов, вибраторов, пальцев (не совместно), сексуальные разговоры, удары по лицу членом, трение о тело, отсасывание, писание, шоппинг, поиск приключений (крузинг), совместные поездки, лизание вокруг яиц, лизание вдоль свтола члена, между задним проходом и яйцами, использование крема, желе, меда или льда – наши фантазии безграничны.

### Низкий риск или отсутствие риска ВИЧ

Анальный или вагинальный секс с применением презерватива и лубриканта, если презерватив правильно используется, представляет очень низкий риск. (См. Раздел об использовании презерватива)

### Низкий риск ВИЧ

Отсасывание члена, если Вы принимаете сперму в рот

### Высокий риск ВИЧ

Половой акт без предохранения (анальный или вагинальный), использование общего оборудования для инъекций (иглы и шприцы), использование общих лезвий, игл и прокалывающего оборудования.

## Алкоголь и наркотики

Мы все знаем, что алкоголь и другие наркотики (включая лекарственные средства по рецептам), могут сказаться на получении нами удовольствия и принятии нами решений. Секс, наркотики и алкоголь могут затруднить принятие Вами адекватных решений относительно рисков, на которые Вы идете. Старайтесь знать свои границы и знайте о Вашем праве сказать нет. Планируйте заранее – имейте с собой презервативы и смазку.

Если у Вас возникают какие-либо проблемы или опасения относительно использования наркотиков и алкоголя, свяжитесь с работником службы здравоохранения или телефонной линией помощи по ВИЧ/наркотикам.

## Поговорить об этом

Разговоры об этом могут помочь Вам добиться секса, которого Вы хотите. Разговоры о сексе и безопасном сексе могут Вам помочь, но это не всегда легко дается. Часто такие разговоры могут казаться трудными и постыдными. В них могут подниматься вопросы, о которых говорить неприятно. Чем больше Вы говорите о сексе, тем проще становится обсуждать секс, которого Вы действительно хотите. Вот некоторые советы, которые могут оказаться Вам полезны.

Понимание. Думайте о том, что Вы хотите, думайте о том, что Вам нравится.

Не бойтесь говорить «Да» или «Нет», в зависимости от того, что для Вас кажется правильным

Начинайте первым. Будьте готовы к обсуждению и согласованию безопасного секса.

Хороший секс не зависит от того, являетесь ли Вы или другой человек экспертом в сексе. Он основывается на исследовании двумя людьми секса и получении удовольствия от него.

Помните, что разговоры о сексе могут быть приятными и полезными, например, стоны могут демонстрировать удовольствие, тогда как напряжение тела и отстранение могут указывать на дискомфорт. Следуйте за языком тела другого человека. Скажите ему, что Вам нравится так же как и о том, что Вас отталкивает. Например, такие фразы как «Я предпочитаю безопасный секс», «У меня есть презервативы и лубрикант», «Я никогда не трахаюсь без презерватива», «Я хочу/возбужден»'.

Или иногда нужно сказать «Я передумал».

Нормально отказать человеку и сказать «Нет».

Иногда нам нужно сказать «Нет» (вербально и невербально), и может оказаться необходимым повторить это. Наиболее понятное «Нет» - это уйти или устранить себя из ситуации.

Вы можете передумать, и это нормально. Если Вы не чувствуете, что это правильно, не делайте.

Любое смущение или неловкость, которые Вы можете почувствовать в этот момент, это лучше, чем сожалеть о Ваших действиях позже. У Вас есть право на то, чтобы передумать, независимо от того насколько далеко Вы зашли.

Выражайтесь четко. Если Вам что-то не нравится, не поддавайтесь, независимо от того, кто другой мужчина и насколько велико Ваше желание. Помните свои границы.

## Использование презервативов

Презервативы – лучший способ предотвращения распространения ВИЧ при половом акте. Всегда используйте презервативы высокого качества с символом CE и смотрите на дату истечения срока годности. Как при анальном, так и при вагинальном сексе важно использовать презервативы.

Также нужно использовать большое количество лубрикантов на водной основе таких как Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante Lube, TLC or KY. Лубриканты на масляной основе, такие как вазелин, могут повредить латексные презервативы, и их не стоит использовать.

## Советы по использованию презервативов

1. Аккуратно открывайте пакет, так чтобы не повредить презерватив.
2. Держите презерватив за закрытый конец и выдавливайте воздух, чтобы оставить место для спермы.
3. Наденьте презерватив на член, когда он станет твердым.
4. Смажьте презерватив большим количеством лубриканта на водной основе, когда он уже одет на Ваш член, а также его задницу.
5. Когда Вы трахаетесь, проверяйте, что презерватив все еще на месте и не соскочил.

6. Если Вы трахаетесь дольше 20 минут, вероятность того, что презерватив может порваться, повышается, поэтому важно менять презерватив.

7. При выводе члена, держите презерватив за основание так, чтобы он не соскочил.

Используйте презерватив при мастурбации. Это поможет Вам привыкнуть к одеванию презерватива. (Использование одного презерватива на другом повышает риск повреждения презерватива).

Примечание: на рынке есть не-латексные (полиуретановые) презервативы для мужчин, такие же как и для женщин. При правильном применении они могут обеспечить защиту, и при этом могут использоваться лубриканты на масляной основе.

## Что если я пошел на риск?

У Вас в какой-то момент мог быть секс без предохранения, и это может вызывать серьезный стресс и волнения. Для этого могли быть разные причины. Чтобы снизить шансы таких происшествий в будущем, подумайте, почему у Вас был анальный секс без презерватива:

- Вы побоялись сказать, что Вы хотели только безопасного секса?
- Вы боялись попросить его использовать презерватив?
- Вы предполагали, что другой человек ВИЧ + или ВИЧ -?
- Вы хотели понять какие будут ощущения, если не думать о риске?
- Вы стеснялись одеть презерватив?
- Вы никогда ранее не одевали презерватив?
- Вы находились под воздействием алкоголя или наркотиков?
- Презерватив порвался или соскочил?

## Что мне делать?

Если у Вас был секс без презерватива, старайтесь не паниковать. Хотя у Вас в таком случае существует риск ВИЧ, Вам не стоит автоматически полагать, что у Вас ВИЧ. Поговорите с работником службы помощи, другом или работником службы здравоохранения, или позвоните по телефонной линии для гомосексуалистов или телефонной линии по ВИЧ. Подумайте о прохождении теста на ВИЧ. Помните, что есть вероятность, что ВИЧ будет обнаружен в крови только через 3 месяца. Это называется «оконный период». За более подробной информацией о тестировании на ВИЧ обратитесь к брошюре Сети охраны здоровья гомосексуалистов Быть в курсе.

## Профилактика после подвержения риску (PEP)

Существует новое чрезвычайное лечение риска ВИЧ, которое называется профилактическое лечение после подвержения риску (PEP). PEP - это 4-недельный курс анти-ВИЧ препаратов, который может остановить распространение инфекции ВИЧ, если оно начато достаточно рано после подвержения риску. Если Вы считаете, что у Вас мог быть контакт с ВИЧ, например, если у Вас был секс без предохранения, или если презерватив порвался, или после рискованной инъекции наркотиков, стоит прибегнуть к лечению PEP. Однако, нет гарантии, что оно сработает. Вы также можете быть обследованы врачом. Для наибольшей эффективности лечение PEP должно быть начато в течении нескольких часов после подвержения риску, и не более чем через 72 часа. В Ирландии PEP доступно в нескольких клиниках по лечению

венерических заболеваний (STI) и скоропомощных отделений. См. Брошюру Сети по охране здоровья гомосексуалистов PEP и Вы!

## Секс без презерватива

Если Вы состоите с кем-либо в отношениях, Вы или Ваш партнер можете захотеть перестать пользоваться презервативами. Важно подумать перед тем как сделать это. В некоторых таких ситуациях при прекращении использования презерватива люди заражались ВИЧ.

«Влюбленность», предположение, что «у него не может быть ВИЧ», или тот факт, что Вы или он прошли тест на ВИЧ во время оконного периода, вот некоторые причины, из-за которых люди, состоящие в отношениях, перестают пользоваться презервативами. Если Вы состоите в таких отношениях и думаете о том, чтобы перестать использовать презервативы, важно сначала поговорить о том, к каким отношениям Вы стремитесь и пройти тест вместе. Подумайте о последствиях, если у одного из вас или обоих результат теста на ВИЧ будет положительным. Помните о 3-месячном оконном периоде и поговорите опять об этом перед принятием окончательного решения о прекращении использования презервативов..

### Любовь не предотвращает ВИЧ. Презервативы могут.

Большинство техник безопасного секса, перечисленные в этой брошюре, относятся к передаче ВИЧ. Важно помнить, что меры, предотвращающие ВИЧ, не всегда могут предотвратить другие венерические заболевания, включая Гепатит А, В и С. Информацию об этих заболеваниях можно найти в брошюре GHN Любовные инфекции.

Мы в GHN поддерживаем безопасный секс. Если Вы хотите получить больше информации о любом аспекте безопасного секса или Вашего сексуального здоровья, свяжитесь с одной из наших служб в списке или посмотрите в Интернете – в конце концов, безопасный секс безграничен.