

ОСНОВЫ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОГО СЕКСА

- КАК ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ СЕКСА?
 - ОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ
 - БОЛЕЕ БЕЗОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ
 - БЕЗОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ
 - ЧТО, ЕСЛИ ОБА ПАРТНЕРА УЖЕ ИНФИЦИРОВАНЫ?
 - ЗНАЙ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ
 - УСТАНОВИ СВОИ РАМКИ
 - РЕЗЮМЕ
-

КАК ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ СЕКСА?

Для передачи ВИЧ во время секса, **ВИЧ-инфекция в крови или половых жидкостях** должна **попасть** в организм другого человека. Половые жидкости выделяются из мужского пениса или женской вагины перед, во время или после оргазма. ВИЧ передается, если инфицированная жидкость попадает в чей-то организм.

Нельзя передать ВИЧ, если у тебя нет **ВИЧ-инфекции**. Если ты и твои партнеры не инфицированы ВИЧ, риска нет. «Неопределяемая» вирусная нагрузка **НЕ** означает «отсутствие ВИЧ-инфекции». Если **нет контакта с кровью или половыми жидкостями**, риск отсутствует. ВИЧ необходимо попасть в организм для того, чтобы произошло заражение.

ОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ

Опасный секс связан с высоким риском передачи ВИЧ. Наиболее опасны случаи, когда кровь или половая жидкость соприкасаются с мягкими, влажными поверхностями (слизистыми оболочками) внутри прямой кишки, вагины, рта, носа или кончика пениса. Они могут быть легко повреждены, что дает возможность ВИЧ попасть в организм.

Вагинальный или анальный половой акт без предохранения очень небезопасен. Половые жидкости попадают в организм, и когда пенис мужчины введен, он может стать причиной мелких разрывов, увеличивающих шансы заразиться ВИЧ. Принимающий партнер имеет больше шансов заразиться, хотя ВИЧ может попасть и в пенис, особенно если контакт с ВИЧ-инфицированной кровью или вагинальной жидкостью длится долго или на пенисе имеются открытые язвы.

БОЛЕЕ БЕЗОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ

Большинство видов сексуальной активности несет некоторый риск распространения ВИЧ. Чтобы снизить риск, нужно усложнить попадание крови или половых жидкостей в твой организм.

Знай свое тело и тело своего партнера. Порезы, язвы или кровоточащие десна повышают риск распространения ВИЧ. Жесткая физическая активность также увеличивает риск. Даже небольшие травмы открывают ВИЧ путь в твой организм.

Используй барьер для предупреждения контактов с кровью или половыми жидкостями. Помни, что естественный барьер тела – это кожа. Если у тебя нет порезов или язв, твоя кожа защитит тебя от инфекции. Однако в редких случаях ВИЧ может попасть в твой организм через здоровые слизистые оболочки. Риск инфекции значительно выше, если оболочки повреждены.

Самый распространенный искусственный барьер – это мужской презерватив. Также можно использовать женский презерватив для защиты вагины или прямой кишки во время полового акта. Брошюра 153 содержит больше информации о презервативах.

Лубриканты могут увеличивать половое возбуждение. Они также уменьшают шансы того, что презерватив или другой барьер порвется. Лубриканты на основе масла, такие, как вазелин, масло или кремы могут повредить презервативы или другие латексные барьеры. Будь уверен, что используешь лубриканты на основе воды.

Оральный секс связан с некоторым риском инфицирования ВИЧ, особенно если половые жидкости попадают в рот, если во рту кровоточат десна или язвы. Куски латекса или пленки, покрывающие вагину, или презервативы, покрывающие пенис, могут быть использованы как барьеры во время орального секса. Презервативы без лубрикантов наиболее подходят для орального секса. Большинство лубрикантов имеют ужасный вкус.

БЕЗОПАСНАЯ АКТИВНОСТЬ

Безопасные виды деятельности не несут риска распространения ВИЧ. Воздержание (никогда не заниматься сексом) является абсолютно безопасным. Секс с одним партнером является безопасным, если ни один из вас не инфицирован и не занимается сексом или не пользуется одним шприцом (см. брошюру 154) с кем-либо другим.

Фантазии, мастурбация или взаимная мастурбация (когда твои жидкости остаются в тебе), сексуальные разговоры или несексуальный массаж также являются безопасными. Эти виды деятельности избегают контактов с кровью или половыми жидкостями, следовательно, нет риска передачи ВИЧ.

Для того чтобы быть в безопасности, **считай, что все твои сексуальные партнеры действительно заражены ВИЧ**. Ты не можешь сказать, заражены ли люди, по их внешнему виду. Они могут лгать, когда говорят, что не инфицированы, особенно, если они хотят заняться с тобой сексом. Некоторые люди заразились ВИЧ от своих постоянных партнеров, которые были им неверны «только один раз».

Даже если люди получили отрицательный результат теста, они все равно могут быть инфицированы. Они могли заразиться после тестирования, или они прошли тест слишком рано после того, как они подверглись риску заражения ВИЧ.

ЧТО, ЕСЛИ ОБА ПАРТНЕРА УЖЕ ИНФИЦИРОВАНЫ?

Некоторые ВИЧ-инфицированные люди не видят потребности следовать правилам более безопасного секса, когда занимаются сексом с другими инфицированными. Однако все равно есть смысл «играть в безопасную игру». Если ты этого не делаешь, ты можешь подвергаться риску заразиться другими инфекциями, которые передаются половым путем, например, герпесом или сифилисом. Если у тебя уже есть ВИЧ, эти болезни могут иметь более серьезные последствия.

Кроме этого, ты можешь заразиться другим штаммом ВИЧ. Эта новая версия ВИЧ может не контролироваться препаратами, которые ты принимаешь. Она также может быть резистентной к другим антиретровирусным препаратам. Следование правилам более безопасного секса поможет снизить риск.

ЗНАЙ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ

Прием алкоголя или наркотиков перед, или во время секса значительно увеличивает шансы того, что ты не будешь следовать основам более безопасного секса. Будь осторожен, если ты принял алкоголь или наркотики.

УСТАНОВИ СВОИ РАМКИ

Реши, какому риску ты хочешь подвергнуться. Знай, какие виды предохранения ты хочешь использовать во время разных видов сексуальной активности. Перед тем, как заняться сексом:

- подумай о более безопасном сексе
- установи свои рамки
- приобрети запас лубриканта и презервативов или других барьеров и будь уверен, что сможешь легко их найти, когда они тебе понадобятся
- поговори со своими партнерами, чтобы они знали твои границы.

Придерживайся своих границ. Не давай алкоголю, наркотикам или привлекательному партнеру заставить тебя забыть о защите.

РЕЗЮМЕ

ВИЧ-инфекция может передаваться во время сексуальной активности. Секс является безопасным, только если нет ВИЧ в крови или половых жидкостях, или нет путей, которыми ВИЧ может попасть в организм.

Ты можешь снизить риск инфицирования, если будешь избегать небезопасных видов активности или будешь использовать такие барьеры, как презерватив. Установи свои границы и придерживайся их.