






А чем тебе может
быть интересна эта
брошюра?

Сейчас у тебя в руках — уникальная мини-энциклопедия. Она легко помещается в кармане и отвечает на многие вопросы о твоём здоровье.

В составлении этого справочника нам очень помогли ребята из группы «Банд'Эрос», за что им большое спасибо! Они расскажут тебе о своем опыте любви, одиночества, разочарования и верности.

Пролистав брошюру, ты найдешь достоверную информацию и сможешь получить ответы на вопросы, которые тебя волнуют и связаны с сексуальными отношениями и безопасностью.

Задача нашей энциклопедии — откровенно и честно рассказать тебе о том, что происходит с твоим организмом в период взросления. А основная мысль этой брошюры состоит в том, что **сохранить здоровье — вполне в твоих силах.**



Брошюра сделана в виде алфавитного указателя, где почти на каждую букву ты найдешь одну или несколько статей с информацией и/или практическим советом. У тебя есть отличная возможность пополнить свои знания — иногда ведь так приятно блеснуть эрудицией среди друзей!




Безопасный секс

Ты уже считаешь себя настолько взрослым человеком, что думаешь — а не пора ли и мне начать сексуальную жизнь?

Прежде чем читать дальше, посмотри статью на букву Н — [«Начало сексуальной жизни»](#).

Сексуальные отношения — это совсем не так просто, как рассказывают друзья и подруги. Поэтому прежде чем решиться на такой ответственный шаг, тебе необходимо узнать, как обезопасить себя.



Что такое безопасный секс?

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС — ЭТО СЕКС, ПРИ КОТОРОМ ИСКЛЮЧЕНО ПОПАДАНИЕ В ТВОЙ ОРГАНИЗМ СПЕРМЫ, ЧУЖОЙ КРОВИ ИИ ВЛАГАЛИЩНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ.

Конечно, самое безопасное — это воздержание. Человек, который не имеет половых контактов, не имеет от них и головной боли: опасности незапланированной беременности, разочарований, инфекций, неприятных разговоров с родителями и т.д.

Но если решение начать сексуальную жизнь принято, то самый надежный, доступный и дешевый способ защитить себя — это использовать презерватив. Дорогие таблетки и спирали предохраняют только от нежелательной беременности. А постоянное и правильное использование презерватива защищает и от нежелательной беременности, и от ВИЧ-инфекции, и от многих других инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

СЕКС — ОДИН ИЗ ТРЕХ ПУТЕЙ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.

Использовать презерватив для защиты своего здоровья — значит проявить ответственность по отношению к себе и своему партнеру. Это как светофор. Переходить на зеленый — безопасно. На красный — быстро, но очень опасно. Если ты не хочешь переходить дорогу на красный свет, это не значит, что ты хочешь остаться на этой стороне. Ты перейдешь. Но — на зеленый. Потому что это разумно. Вообще-то, тебе может быть и не надо на



ту сторону... Прежде чем идти вперед, необходимо понять, зачем ты идешь. Во всех случаях, когда есть риск для твоего здоровья, лучше сначала решить: а так ли МНЕ это надо?

Если твой партнер все-таки отказывается использовать презерватив, прояви настойчивость. Не забывай, что ты можешь просто отказаться от секса, если тебе не удастся убедить своего партнера сделать его безопасным. Если человек отказывается использовать презерватив, значит, он не заботится о своем и твоём здоровье.

- Осознанное отношение к вступлению в сексуальную жизнь,

- использование презервативов при каждом сексуальном контакте,

- взаимное доверие, позволяющее вместе обсуждать ваше будущее и меры предосторожности, для того чтобы ты и твой партнер чувствовали себя надежно защищенными,

— это и есть безопасные сексуальные отношения.

Реализуй свое право на здоровье!

См. [Презерватив.](#)


Беременность

БЕРЕМЕННОСТЬ (GRAVIDITAS) — ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ ИЗ ОПЛОДОТВОРЕННОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКИ РАЗВИВАЕТСЯ ПЛОД, СПОСОБНЫЙ К ВНЕУТРОБНОЙ ЖИЗНИ. ЧАЩЕ НАБЛЮДАЕТСЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ОДНИМ ПЛОДОМ, ВОЗМОЖНО ТАКЖЕ ОДНОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВУХ И БОЛЕЕ ПЛОДОВ (МНОГОПЛОДНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ).

НОРМАЛЬНО ПРОТЕКАЮЩАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ ДЛИТСЯ ОТ 266 ДО 294 ДНЕЙ (В СРЕДНЕМ 280 ДНЕЙ, ТО ЕСТЬ 40 НЕДЕЛЬ ИЛИ 10 АКУШЕРСКИХ МЕСЯЦЕВ), СЧИТАЯ ОТ ПЕРВОГО ДНЯ ПОСЛЕДНЕЙ МЕНСТРУАЦИИ, И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ РОДАМИ.

Первые признаки беременности индивидуальны и различны у разных женщин, однако, без сомнения, самый известный и верный — нарушение менструального цикла. Существуют тесты на беременность, которые продаются в аптеках. Они просты в использовании и достаточно достоверны. Точность ответа будет выше, если исследование провести 2–3 раза. В любом случае при задержке менструации необходимо проконсультироваться с врачом-гинекологом.

Беременность может быть запланированной или неожиданной. Конечно, лучше, когда ребенок — желанный. А для этого беременность надо планировать, то есть решить заранее, когда ты будешь готова стать мамой. До этого времени нужно предохраняться.



Существует бредовый миф о том, что забеременеть при первом половом контакте невозможно. Но ты должна помнить, что для возникновения беременности достаточно одного сексуального контакта и одного-единственного сперматозоида (в одной порции спермы их свыше 40 миллионов).

Беременность — это радость. Ребенок начинает жить не с момента рождения, а гораздо раньше. Ты, наверное, этого не знаешь, но уже на 4-й неделе у плода устанавливается кровообращение, формируются сердце, мозг и позвоночник. В 6 недель — полтора месяца — живот будущей матери еще совершенно плоский. Но на УЗИ уже можно увидеть ручки с растопыренными пальчиками! В 8 недель (в два месяца) у ребенка есть все важные части тела, хорошо видны ушки и глазки. Вынашивание младенца длится 9 месяцев, после чего на свет появляется малыш.

См. Менструация. Прерывание беременности (аборт). Контрацепция. Презерватив.





ВИЧ

ВИЧ (ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА) – ЭТО ВИРУС, ПОРАЖАЮЩИЙ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА И ВЫЗЫВАЮЩИЙ СПИД (СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА).

Это один из тысяч вирусов, которые атакуют твой организм каждый день.

Отличие состоит только в том, что многие вирусы уничтожаются твоими иммунными клетками. А ВИЧ, наоборот, убивает иммунитет.

ВИЧ ослабляет защитные силы организма, который теряет способность справляться с самыми слабыми врагами. Недаром говорят, что человеку с ВИЧ опасен простой насморк.

ВИЧ никогда не передается бытовым путем, есть только три пути его передачи.

ВИЧ передается:

- 1) через сексуальный контакт без презерватива;
- 2) через кровь —
 - через нестерильные иглы и шприцы при употреблении наркотиков инъекционным путем;
 - через нестерильные инструменты для татуировок и пирсинга;
 - через чужие бритвенные принадлежности и зубные щетки с остатками крови;
- 3) от ВИЧ-положительной матери ребенку — во время беременности, родов и кормления грудью.

**ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ НЕСУТ В СЕБЕ
ЧУЖИЕ КРОВЬ, СПЕРМА И ВЛАГАЛИЩНЫЕ
ВЫДЕЛЕНИЯ. НЕЛЬЗЯ ДОПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ОНИ
ПОПАЛИ В ТВОЙ ОРГАНИЗМ.**

ВИЧ не выживает вне тела человека, поэтому

ВИЧ НЕ передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при использовании общих ванны и унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе / через слюну.

См. Иммунитет. СПИД. Тестирование на ВИЧ. «Период окна».



Верность


Бакишита — музыкант
группы «Банд'Эрос».



«Многие думают, что раз у меня много поклонниц, значит, я меняю девочек каждый день. Это неправда. Я очень верный человек. Мне могут нравиться сразу несколько девушек, но если я влюблен по-настоящему, для меня больше не существует никого на свете. Для меня любить — это значит, прежде всего, быть верным.

К сожалению, сейчас верность не в моде. Но лучше всего я чувствую себя с девушкой, в которой уверен. Рядом с ней мне комфортно и свободно, и я не парюсь по поводу ее поведения.

Для верности не существует времени. Можно быть верным человеку и после его смерти.



Но! Быть верным и быть здоровым – это не одно и то же!

Ты можешь встречаться со своим парнем год и быть ему верной. Но знаешь ли ты, что он делал прошлым летом?

Сейчас у многих молодых ребят есть ВИЧ или гепатит. Это очень печально и трагично. А бывает, что человек и сам об этом не знает. Но ничто не мешает тебе любить человека, у которого есть гепатит или ВИЧ. Просто это значит, что ваши отношения надо защищать.

Некоторые парни говорят, что если человек пользуется презервативами, это значит – он может изменять. Не верь им. Это просто отговорки, чтобы побыстрее перейти к делу и не бежать в аптеку.

Я никогда не буду спрашивать девушку о ее прошлом, если она сама не хочет рассказывать. И я сам позабочусь о ее защите. Если твой парень так не делает, значит, он тебя не любит».



Гепатиты

ГЕПАТИТ — ОБЩЕЕ НАЗВАНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ. ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ — ЭТО ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ВЫЗВАННЫЕ ВИРУСАМИ А, В ИЛИ С.

Инфекции, вызываемые вирусами гепатита, передаются от человека к человеку.

Гепатит А (желтуха) — кишечная инфекция, передающаяся через воду и пищу. Его также называют «болезнь немытых рук». Лечится.

Гепатит В (Бэ) — тяжелое инфекционное заболевание, которое может привести к циррозу печени. Передается через кровь при употреблении наркотиков и — очень часто! — при незащищенном сексе. Лечится с трудом, но можно сделать прививку.


Гепатит С (Цэ) — еще хуже. У половины заразившихся развивается хронический гепатит и цирроз печени. Передается в основном через кровь при употреблении наркотиков. Не лечится. Прививки нет.



Иммунитет

**ИММУНИТЕТ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА
ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЛЕЗНЯМ.**

Иммунитет, или иммунный статус, во многом зависит от количества Т4-лимфоцитов в микролитре крови. Можешь не запоминать. Главное — знать, что у здорового человека этот показатель равен 800–1200 клеткам. В течение всей жизни и даже года он может меняться. Усталость, изнурительная работа, стрессы, плохое питание, отсутствие солнца — все это может снизить иммунитет до 750–600 единиц. Если ты часто простужаешься, это признак того, что иммунный статус уже совсем низок, и организм защищается из последних сил.



При резком снижении числа Т4-лимфоцитов наступает дефицит иммунных клеток, или иммунодефицит.

Звучит умно, но на самом деле все просто. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), однажды попав в организм, остается там навсегда. Он уничтожает Т4-лимфоциты, тем самым лишая организм способности бороться с болезнями.

Человек, у которого ВИЧ «съел» все лимфоциты, становится беззащитным перед инфекциями — пневмонией, туберкулезом, грибковыми заболеваниями. В состоянии иммунодефицита — СПИДа — человек может заболеть тремя-четырьмя болезнями одновременно.

Таким образом, основная проблема человека, у которого обнаружен ВИЧ, — это постоянно снижающийся иммунитет, делающий организм восприимчивым к болезням.

См. [СПИД](#).

ИППП

**ИППП — ИНФЕКЦИИ,
ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.**

Их много: сифилис, гонорея (триппер), хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес и так далее. Запомнить, какие у них инкубационные периоды и симптомы, довольно трудно. Гораздо проще — ими не заразиться.

Человек изобрел презерватив именно для того, чтобы не заразиться ИППП. Если пользоваться презервативами при сексуальных контактах, можно никогда не узнать симптомов инфекций. А они не так безобидны, как кажется! Многие из них могут привести к бесплодию и сильным воспалениям.

Главный признак заражения ИППП — сильно пахнущие выделения странного цвета, боль, сыпь (хотя некоторые инфекции могут быть и бессимптомными). Справиться с инфекцией тебе поможет врач. Если у тебя возникли хоть малейшие подозрения, необходимо проконсультироваться с врачом.

См. [Безопасный секс](#) и [Презерватив](#).






Контрацепция

**КОНТРАЦЕПЦИЯ — ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ МЕХАНИЧЕСКИМИ, ХИМИЧЕСКИМИ
И ДРУГИМИ СРЕДСТВАМИ И СПОСОБАМИ
(ОТ ЛАТ. CONTRCEPTIO — ПРОТИВОЗАЧАТИЕ).**

Различают следующие методы и средства:

- механические методы контрацепции (презерватив, колпачки [диафрагмы]);
- внутриматочные средства контрацепции (внутриматочная спираль);
- комбинированные оральные контрацептивы (гормональные таблетки);
- спермициды (гели, кремы или свечи для введения во влагалище, содержащие вещества, губительно влияющие на сперматозоиды).

Таблетки защищают от нежелательной беременности, но абсолютно бессильны против ИППП и ВИЧ. При этом они



довольно дорогие. Кроме того, тебе понадобится консультация врача для того, чтобы определить, какие именно подойдут тебе.

Спираль тоже предназначена защищать от зачатия и также **не спасает от ИППП и ВИЧ**, к тому же не рекомендуется для использования у нерожавших женщин. Ее невозможно установить, не обращаясь к врачу.

Спермициды могут вызвать раздражение и/или аллергию, а также негативно влиять на микрофлору влагалища при частом использовании.

Колпачки (диафрагмы) защищают от проникновения в шейку матки сперматозоидов — то есть предотвращают беременность, но не защищают от ВИЧ и других ИППП.

Презерватив одновременно защищает от многих ИППП, в том числе ВИЧ, и от беременности. Не требует рецепта, обращения к врачу, доступен, надежен. И главное, презерватив дает возможность взять на себя ответственность за свою безопасность и безопасность партнера.

Многие считают, что такой способ контрацепции, как прерванный половой акт, может защитить от нежелательной беременности. Это неправда, такого способа нет! Запомни, проконтролировать момент начала семяизвержения очень сложно! Так что вполне возможно, что к тому времени, когда он прервется, пара десятков шустрых товарищей уже будут прокладывать дорожку по твоему организму.

См. [Беременность](#).



Любовь


Рада-солистка
группы «Банд'Эрос»



«Я часто думаю о том,
что влюбленность и любовь —
это не одно и то же.

Влюбленность — это ког-
да ты счастлив рядом с
другим человеком. А лю-
бовь — когда ты стремишься
сделать его счастливым.

Влюбленность — когда двое смотрят только
друг на друга. Любовь — если они смотрят в
одном направлении.



У тебя, наверно, уже было так, что заходит Он, допустим, в класс. И с этой секунды все становится таким теплым и радужным, ты видишь только Его, и совершенно не слышишь, что тебе говорят другие. Ты, как цветок за солнцем, поворачиваешь голову, куда бы Он ни пошел. Но стоит Ему выйти – и все, мир потух, жизнь кончилась. Это влюбленность.

Любовь – более позитивное чувство, в нем меньше трагедии. Если ты просыпаешься и первая мысль, которая приходит тебе в голову: “Ура! Мы с Ним живем в одном городе и скоро увидимся” – это любовь.

Это любовь, если тебе все время здорово и весело, вне зависимости от того, рядом Он или нет. Это любовь, если ты все успеваешь, и все у тебя получается. Мои лучшие песни были написаны в тот момент, когда рядом со мной был любимый человек.

А если мне не поется и не пишется – значит, рядом нелюбимый. В этом случае надо расстаться. Не надо встречаться со случайными людьми. Любовь этого не простит, и когда она придет, ты ее просто не узнаешь».




Менструация

МЕНСТРУАЦИЯ — ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ПОЛОВЫХ ПУТЕЙ ЖЕНЩИНЫ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ОТТОРЖЕНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СЛОЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ МАТКИ.

Менструация может начаться в любом возрасте между 7 и 17 годами. У большинства девочек она начинается в 12–13 лет. С этого времени организм каждый месяц готовится к наступлению возможной беременности. Внутренняя, слизистая оболочка матки начинает ждать встречи с оплодотворенной яйцеклеткой. Слизистая разрастается и утолщается, в ней прорастают кровеносные сосуды, чтобы во-время начать питать будущего ребенка.

Но если беременность не состоялась, то утолщенная слизистая отмирает и вместе с кровью выходит наружу через влагалище. Это и есть менструация. Ее еще называют «месячные» или «регулы».



В среднем между двумя менструациями проходит от 21 до 35 дней. Обычно менструация длится от 3 до 7 дней. У многих девочек менструации сначала нерегулярны и могут сопровождаться болями и плохим настроением.

В этот период особенно важно уделять внимание личной гигиене. Во время месячных шейка матки раскрыта, что повышает вероятность проникновения в организм различных инфекций, поэтому во время менструаций рекомендуется избегать сексуальных отношений.



Наркотики

Вместе с алкоголем наркотики — один из главных врагов безопасности. Человек, употребивший наркотики, не следит за своими действиями.

Алкоголь и наркотики меняют восприятие реальной жизни. Человек не контролирует свои действия, может совершать глупые поступки и поставить под угрозу свое здоровье. Под влиянием любых веществ очень просто потерять голову и заразиться инфекциями, передающимися половым путем, или ВИЧ.

Начало сексуальной жизни ~~~~~


Наташа — солистка
группы «Бэнд' Эрос»



«Очень важный вопрос — когда?! Не пора ли? Не поздно ли? Ты наверняка уже слышала, как твои приятельницы или одноклассницы делились своими новыми познаниями. И вот

ты терзаешься — тебе кажется, что они над тобой смеются. И что надо немедленно самой начать половую жизнь, чтобы над тобой не иронизировали твои просвещенные подружки.

Поверь мне — секс с любимым человеком и секс просто так — это разные вещи. Ждать любви

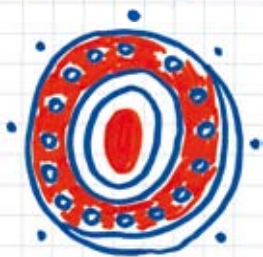


– в этом нет ничего смешного. И определенного возраста тут нет. Критерий здесь один – ты любишь этого человека.

Если тебя «раскручивают» вступить в сексуальные отношения, а ты не готова, думай только о себе. Главное, что ТЫ этого НЕ хочешь.

Помни, что ты можешь отказаться от близких отношений (даже максимально безопасных), если считаешь, что ты к ним не готова. Совершенно нормально и естественно сказать «нет» тому, чего в данный момент не хочешь.

Моя первая любовь случилась – по меркам молодежных журналов – достаточно поздно. Но мне наплевать на чужое мнение. Я не жалею».



Ответственность

Есть вещи, которые от тебя не зависят. Например, погода.

Но вот то, что происходит с твоими зубами, волосами, пищеварением, — это полностью лежит в зоне твоей ответственности. Как ты относишься к своему телу, так оно себя и ощущает.

Если питаться сладостями и пить сладкие газированные напитки, сахар будет оставаться на зубной эмали и разрушать ее. Ты отвечаешь за состояние своих зубов.

Если есть только бутерброды и белый хлеб, клейкие комки будут оседать на стенках кишечника, а это будет увеличивать твои объемы. Ты отвечаешь за состояние своей фигуры.

Если не пользоваться презервативами при сексуальных контактах, то можно получить ВИЧ, ИППП, нежелательную беременность.

Это твое тело и твое здоровье. Позаботься о нем!

Реализуй свое право на здоровье!



«Период окна»

«ПЕРИОД ОКНА» — ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРОГО НЕВОЗМОЖНА ДОСТОВЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.

Организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях до шести месяцев) после попадания ВИЧ в кровь для выработки достаточного количества антител, чтобы их можно было обнаружить при анализе крови. Это время называется «периодом окна», и в течение этого периода анализ крови может показать отрицательный результат. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через три–шесть месяцев после возможного контакта с вирусом. Опасен «период окна» тем, что в это время в крови, сперме, выделениях влагалища и грудном молоке человека, живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей.


См. [ВИЧ](#), [СПИД](#), [Тестирование на ВИЧ](#).

Прерывание беременности

Преждевременное искусственное прерывание беременности называют абортom. Иногда аборт делают по медицинским показаниям, когда у будущей матери обнаружено опасное для развития плода инфекционное заболевание или если у будущего ребенка какие-то очень серьезные отклонения. Но, к сожалению, часто к этому прибегают как к способу избавиться от нежелательной беременности. В нашей стране десять процентов прерывания беременности происходит у девушек до 19 лет. Аборт — это хирургическая процедура, которую предпочтительно делать на ранних стадиях нежелательной беременности — в первые недели (до 12 недель). Максимальный срок, до которого производится аборт по медицинским показаниям, — 24 недели.

Аборт может привести к травме матки и впоследствии — невозможности выносить и родить ребенка. В любом случае — это тяжелое физическое и моральное испытание с далеко идущими последствиями. Так что аборт — это не решение проблемы.

**РЕГУЛЯРНОЕ И ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПРЕЗЕРВАТИВА НАДЕЖНО ПРЕДОХРАНИТ ТЕБЯ ОТ
НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ И, СООТВЕТСТВЕННО,
ОТ АБОРТА. ПОМНИ ОБ ЭТОМ!**



Если беременность, к которой ты была не готова, все же наступила, не спеши. Никто не может заставить тебя ее прервать. Это твое решение, но для того чтобы его принять, тебе потребуется помощь. Поговори с человеком, которому ты доверяешь. Если такого нет, позвони по телефону доверия (см. стр. 36). Психологи, которые там работают, помогут тебе разобраться в ситуации и взвесить все «за» и «против». Возможно, тебе только кажется, что ситуация безвыходная, и все плохо. Независимо от того, какое решение ты примешь, обязательно проконсультируйся с врачом.

См. [Контрацепция](#).

Презерватив

**ПРЕЗЕРВАТИВ — ЭТО ОЧЕНЬ ПРОЧНАЯ
ОБОЛОЧКА ИЗ ТОНКОГО ЛАТЕКСА,
КОТОРАЯ НАДЕВАЕТСЯ НА ПЕНИС.**

Презерватив защищает от ВИЧ-инфекции и от других инфекций, передающихся при сексуальных контактах, а также от нежелательной беременности.

В презервативах НЕТ пор, способных пропустить ВИЧ и прочие вирусы. Это доказано многочисленными исследованиями.

Это единственное надежное, доступное и универсальное средство, которое не имеет побочных эффектов.




Иногда можно услышать: «Ой, мы так спешили, у нас была такая безумная страсть, что не было времени им воспользоваться». А куда спешили? Лучше потратить пять минут в аптеке и не волноваться о своей безопасности, чем потом **всю жизнь жалеть об этом!**

Сегодня использование презерватива — это норма. При правильном и постоянном использовании презервативов на 98% снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией половым путем (2% приходится на случаи, когда презерватив порвался). Более высокий уровень защиты (100%) дает только воздержание от секса. И, возможно, тебе будет приятно знать, что большинство твоих сверстников считает именно так: 87% молодежи, живущей половой жизнью, используют презервативы во время сексуальных контактов.

При этом важно использовать качественные презервативы, поэтому помни, что покупать их надо только в аптеках и крупных магазинах, и упаковка из трех штук не может стоить дешевле бутылки пива!

Первые три месяца вам с партнером необходимо использовать презервативы при каждом половом контакте. Это очень важно, потому что у большинства ИППП и у ВИЧ-инфекции может не быть никаких симптомов, и человек может выглядеть абсолютно здоровым (см. **«Период окна»**). По истечении трех месяцев вы с партнером можете сдать



тест на ВИЧ и другие ИППП. После получения результатов вы можете обсудить и выбрать другие способы контрацепции (см. [Контрацепция](#)), хотя здесь есть два НО:


- это можно сделать только после консультации с врачом;
- вы должны быть уверены в том, что оба верны друг другу.

ПОМНИ, ЧТО ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ, КРОМЕ ПРЕЗЕРВАТИВА, НЕ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ИППП, ВИЧ И ГЕПАТИТОВ В И С.



Разговор о...

Пользоваться презервативами легко. Но остается еще столько вопросов! Как решиться сказать об этом партнеру? Как настоять на своем желании обязательно использовать презерватив? Как, наконец, его купить и не покраснеть в аптеке, как помидор?



Презервативами пользуются все. У 46% молодых людей, ведущих половую жизнь, он вообще всегда с собой! И не потому, что люди только и думают о сексе. Нет, просто они хорошо к нему подготовлены и не собираются рисковать.

Если ты предлагаешь использовать презерватив, это совсем не означает, что ты не доверяешь партнеру. Наоборот, это говорит о том, что ты проявляешь заботу о вашем здоровье, и у тебя есть чувство ответственности.

Ты же не переходишь дорогу на красный свет? Не ешь просроченные продукты? Не покупаешь косметику с истекшим сроком годности? А почему? Потому что тебе дороги твои ноги, желудок, лицо. И с ними будет все в порядке, пока ты будешь заботиться о них.

Несмотря на то что большинство молодежи пользуется презервативами, многие девушки часто сталкиваются с тем, что парни отказываются. И иногда девушки уступают их угорам. А это чревато... ты уже знаешь чем! Поэтому важно потренироваться, что и когда сказать.

Он: Котенок, я буду осторожен!

Ты: Ага, а мне все это время думать, залечу я или нет! Проще взять презерватив и расслабиться.

Он: Слушай, я в них ничего не чувствую!

Ты: Ты явно никогда не пробовал супертонких. На, держи, потом поделишься ощущениями.

Он: То есть, ты что, мне не доверяешь? У меня же, кроме тебя, никого нет! Хочешь, покажу справку, что я здоров?

Ты: А где мы поставим кроватку для маленького, ты уже решил?

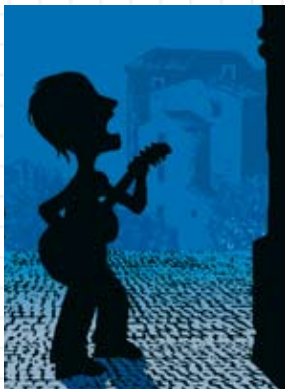
Он: Слушай, а может, лучше таблетки, если ты так беспокоишься о беременности?

Ты: Во-первых, я не «беспокоюсь», а говорю то, что должен был предложить ты! Во-вторых, таблетки дороже.

Он: Детка, ну нет у меня его с собой! В следующий раз — сто пудов с ним. А сейчас давай так?

Ты: Нет презерватива, нет секса. Звони!

Но, повторим, большинство сознательных молодых людей хотят и умеют пользоваться презервативами. Для них презерватив в кармане — показатель взрослости, заботы о здоровье и крутизны. Так что уговаривать их не придется. Главное — начать разговор.





СПИД

**СПИД — ЭТО КОМПЛЕКС ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ВОЗНИКАЮЩИХ У ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА
НА ФОНЕ СНИЖЕННОГО ИММУНИТЕТА.**

СПИД — это продвинутая стадия ВИЧ-инфекции. СПИД развивается в следующих случаях: если ВИЧ-положительные люди не имели доступа к лечению; если поздно был поставлен диагноз; если лечение оказалось неэффективным. При успешном лечении заболевание приобретает хронический характер и ВИЧ-инфекция не переходит в стадию СПИДа.

Длительность периода развития ВИЧ-инфекции в организме сильно зависит от различных факторов, в том числе и от общего состояния здоровья ВИЧ-положительного человека. Могут пройти годы, прежде чем человек заметит какие-то изменения в самочувствии, однако в течение всего этого периода он может заразить своего партнера, если не будет соблюдать меры профилактики.

См. [Иммунитет](#), [ВИЧ](#), [Тестирование на ВИЧ](#).



Тестирование на ВИЧ

**ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ — ЭТО ПРОВЕДЕНИЕ
АНАЛИЗА КРОВИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАЛИЧИЯ
В НЕЙ АНТИТЕЛ К ВИЧ (ИЛИ САМОГО ВИРУСА).**

Единственный способ узнать, есть ли у тебя ВИЧ — пройти тестирование, то есть сдать кровь на антитела к ВИЧ. Другого пути узнать это нет. Многие люди очень переживают, когда сталкиваются с необходимостью сдавать анализы на ВИЧ и другие инфекции, особенно если это происходит впервые. Эти переживания могут быть связаны со страхом перед результатами анализа или с тем, что об этом может узнать кто-то еще, или со стоимостью тестирования и т.д. Все эти переживания очень естественны.

Тебе будет проще принять решение пройти тестирование, если ты подумаешь о следующем:

- получение результатов тестирования позволит избежать мук неведения;
- ранняя диагностика и своевременное лечение позволяют сохранить здоровье;
- тестирование на ВИЧ не требует большого количества времени и в региональных СПИД-центрах проводится бесплатно;
- результат даст тебе уверенность, что ты не передашь ВИЧ тем, кого любишь.

См. [ВИЧ](#).





Я!

Я клевая, здоровая, красивая и умная! Я нравлюсь себе, и поэтому забочусь о себе. Я никому не позволю использовать мое тело или мозг!

Я ЗНАЮ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ!

Я ЗНАЮ, КАК СОХРАНИТЬ
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ!

Я ЗНАЮ, КАК ОТСТОЯТЬ
СВОЮ ПОЗИЦИЮ!

Я МОГУ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ
ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ!

**ТЕЛЕФОН ГОСУДАРСТВЕННОЙ БЕСПЛАТНОЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИДА: 8-800-505-65-43**

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Молодежный телефон доверия
(8312) 33-09-69
(ежедневно с 9:00 до 21:00)

Общественная организация
«Социально-психологический
Центр “Доверие”» (консульта-
ции, тренинги, методическая
помощь для молодежи и спе-
циалистов, работающих с мо-
лодежью по вопросам профи-
лактики ВИЧ-инфекции и охра-
ны здоровья)
тел.: (8312) 13-74-63
oodoverie@mail.ru

ТОМСК

Томский областной благотвори-
тельный общественный фонд
«Сибирь-СПИД-Помощь»
ул. Елизаровых, д. 70а,
тел.: (3822) 24-44-59;
24-40-60
www.tomsk.aids.ru

Томский областной центр про-
филактики и борьбы
со СПИДом
ул. Смирнова, д. 5а,
тел.: (3822) 77-95-63

ЧЕРЕПОВЕЦ

Центр по профилактике и борь-
бе со СПИДом
ул. Данилова, д. 15,
тел.: (8202) 58-00-85

Центр помощи семье и детям
пр. Победы, д. 99В,
тел.: (8202) 23-86-11
Телефон доверия:
(8202) 57-75-77

ОРЕНБУРГ

Областная социально-психоло-
гическая служба молодежи
Горячая линия «ВИЧ/СПИД»:
(3532) 78-10-42; 77-39-11

Областной центр по профилак-
тике и борьбе со СПИДом и ин-
фекционными заболеваниями
ул. Невельская, д. 24/1,
тел.: (3532) 77-29-18;
77-97-72

Социальное агентство «Здо-
ровье молодежи»
ул. Комсомольская, д. 50,
оф. 417,
тел.: (3532) 94-89-44
profilaktor@yandex.ru

УЛАН-УДЭ

Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом
ул. Цивилева, д. 41,
тел.: (3012) 55-34-50;
46-69-92

aidsprof@mail.ru

www.aids-buryatia.ru

ВОЛОГДА

Областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом
ул. Щетинина, д. 17а,
тел.: (8172) 53-52-09

Молодежная приемная «Секрет»
ул. Энгельса, д. 61, каб. 21
(вторник, четверг с 17:00 до 20:00), тел.: (8172) 54-39-47
Телефоны доверия:
(8172) 53-18-61; 51-35-35

КРАСНОЯРСК

Краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом
ул. К. Маркса, д. 45,
тел.: (3912) 23-35-17
(справочная);
27-44-13 (регистратура)

www.aids.krsn.ru

КАЗАНЬ

АБНО «Новый век»
тел.: (843) 522-86-85
newcentury2005@yandex.ru

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РООО «Взгляд в будущее»
тел.: (812) 526-06-49;
(812) 521-89-17

[веб-сайт: www.vvb.spb.ru](http://www.vvb.spb.ru)

ПСКОВ

Центр по профилактике и борьбе со СПИДом
тел.: (8112) 19-15-54
Телефон доверия:
(8112) 19-14-30
(среда с 18:00 до 22:00)

Кожно-венерологический диспансер Псковской области
тел.: (8112) 2-09-43
(регистратура)
antiaids_pskov@pisem.net

ТВЕРЬ

Фонд «Твой выбор»
ул. Вагжанова, д. 7,
тел.: (4822) 48-14-80
Телефон доверия по вопросам ВИЧ/СПИДа (с 12:00 до 19:00): (4822) 70-05-87

Областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями
пр. 50 лет Октября, д. 2, корп. 2,
тел.: (4822) 44-42-22
Телефон доверия (с 8:30 до 15:30): (4822) 44-64-52

Текст буклета составлен Фондом «ФОКУС-МЕДИА» при экспертной поддержке «СПИД Фонда Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) и одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека Минздравсоцразвития РФ.

Издано в рамках проекта ГЛОБУС.
Распространяется бесплатно.



реализуй
свое право
на здоровье!

