



МУЖСКИЕ ВОПРОСЫ



ЗАБОТА О СЕБЕ, О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ



Здоровье мужчины зависит от многих факторов, главные из которых:

- соблюдение личной гигиены и тщательный уход за своим телом;
- внимательное отношение к своему физическому и психологическому состоянию;
- здоровый образ жизни и регулярное медицинское обследование.

Не секрет, что в вопросах собственного самочувствия мужчин больше всего волнует сексуальное здоровье. Поэтому под словами «мужское здоровье» чаще всего понимается именно мужское сексуальное здоровье.

НА СТРАНИЦАХ ЭТОЙ БРОШЮРЫ ТЫ НАЙДЕШЬ ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ:

о наиболее важных гигиенических нормах, помогающих сохранить здоровье;

о том, как избежать наиболее распространенных заболеваний мочеполовой системы и инфекций, передающихся половым путем (ИППП), в особенности – ВИЧ-инфекции;

о том, как сохранить свое сексуальное здоровье.

ЗАБОТА О СЕБЕ, О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ



Бережное отношение к своему здоровью, внимательное и регулярное соблюдение правил личной гигиены защитят тебя от заболеваний мочеполовой системы и инфекций, передающихся половым путем.

ГЛАВНОЕ – ПОМНИ: ТЫ САМ ОТВЕЧАЕШЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

МУЖСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

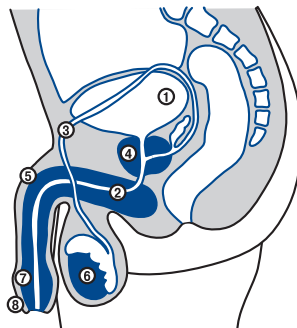
СТРОЕНИЕ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Мужские наружные половые органы (мужской половой член и мошонка, в которой находятся яички) покрыты тонким слоем кожи, которая богата потовыми железами.

Кожа головки полового члена содержит железы, выделяющие смегму – белесоватую вязкую жидкость, которая выполняет для головки полового члена функцию смазки, защищает ее от пересыхания и вредных веществ, которые могут находиться в моче.

Мужские половые органы:

- ① мочевой пузырь;
- ② мочеточник;
- ③ семявыносящий проток;
- ④ предстательная железа;
- ⑤ половой член;
- ⑥ яичко;
- ⑦ головка полового члена;
- ⑧ крайняя плоть.



ПОТЛИВОСТЬ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ МУЖЧИНЫ И ПЛОХАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ ЭТОЙ ОБЛАСТИ (ИЗ-ЗА ОДЕЖДЫ, КОТОРАЯ ЗАЧАСТУЮ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ СЛОЕВ СИНТЕТИЧЕСКОЙ ТКАНИ) СОЗДАЮТ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ ПАТОГЕННЫХ (БОЛЕЗНЕОТВОРНЫХ) МИКРООРГАНИЗМОВ.



СМЕГМА И ВЛАЖНАЯ СРЕДА, СВЯЗАННАЯ С РАСПОЛОЖЕННЫМ НА ГОЛОВКЕ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ОТВЕРСТИЕМ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА, СПОСОБСТВУЮТ РАЗМНОЖЕНИЮ ПАТОГЕННЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ.

После полового акта к влажной среде наружных мужских половых органов присоединяются влагалищные выделения и сперма. Это значительно увеличивает риск развития инфекций, передающихся половым путем, так как во влагалищном содержимом могут находиться болезнетворные микроорганизмы. Влажная среда способствует их быстрому размножению и проникновению в организм.

ИМЕННО ЧЕРЕЗ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ, КОТОРЫЙ ОТКРЫВАЕТСЯ НА ГОЛОВКЕ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА, И ТОНКУЮ КОЖУ ГОЛОВКИ ПРОИСХОДИТ ВНЕДРЕНИЕ БОЛЬШИНСТВА БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ НА РАЗВИТИЕ ИППП:

- гнойные или густые выделения из мочеиспускательного канала, иногда с неприятным запахом;
- учащение мочеиспускания, ложные позывы на мочеиспускание и резь при мочеиспускании;
- сыпь и зуд в области наружных половых органов;
- язвы на коже.



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Чтобы снизить риск инфекций, передающихся половым путем, следует содержать наружные половые органы в чистоте и сухости. Для этого необходимо:

- проводить туалет (подмывание) наружных половых органов минимум два раза в день (после сна и перед сном), перед половым актом и сразу же после него;
- подмываться чистой теплой водой, предварительно вымыв с мылом руки;
- пользоваться проточной водой (душем);
- использовать гигиеническое мыло или специальные гели для интимной гигиены;
- правильно соблюдать последовательность туалета наружных половых органов: сначала промывается головка полового члена, потом половой член, потом мошонка, потом промежность;
- вытираться сухим, чистым, индивидуальным полотенцем насухо.

После полового акта при подмывании наружных половых органов рекомендуется использовать **антисептики** – вещества, уничтожающие микроорганизмы, – **мирамистин, хлоргексидин, цидипол**. Правила применения этих антисептиков указаны в инструкции к ним. Не рекомендуется использовать спиртсодержащие средства.

В аптеках свободно продаются влажные салфетки для интимной гигиены, а также антисептические влажные салфетки. Они являются прекрасным средством личной гигиены для мужчин, которые находятся вне дома.

Одним из самых главных условий гигиены мужских половых органов является поддержание сухости. Следует тщательно следить за сухостью и чистотой нательного белья и своевременно его менять в случае увлажнения и загрязнения.



НЕ НОСИ ВЛАЖНОЕ И/ИЛИ ЗАГРЯЗНЕННОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ!

При потливости мужских наружных половых органов, особенно при ношении теплого зимнего белья, можно использовать гигиенические детские присыпки с тальком.

Не следует носить синтетические трусы и тесные брюки, так как это ухудшает вентиляцию половых органов, приводит к нарушению кровообращения и создает благоприятную среду для размножения патогенных микроорганизмов.

СЛЕДУЕТ НОСИТЬ БЕЛЬЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ ТКАНЕЙ.

В холодное время следует носить теплые трусы. Существуют и другие виды теплого зимнего белья, которое многие мужчины с удовольствием носят, – кальсоны, трико, мужские гамаши и мужские колготы. Если на работе тебе приходится долго находиться в сидячем положении, следи, чтобы поверхность, на которой ты сидишь, не была холодной.

ИЗБЕГАЙ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ, ТАК КАК ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МУЖЧИНЫ ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ВОЗДЕЙСТВИЮ ХОЛОДА.

Людям сидячего труда раз в час необходимо прерываться и делать небольшую разминку (приседания, ходьба, повороты туловища, разминка плечевого пояса, поясницы, стоп) – это поможет устранить застой кровообращения, в том числе и в области малого таза. Помни, что застой кровообращения в области половых



органов создает предпосылки для возникновения воспалительных заболеваний, таких как, например, **цистит** – воспаление мочевого пузыря, которое часто возникает на фоне двух факторов – застоя кровообращения в малом тазу и переохлаждения мужских половых органов, или **простатит** (воспаление предстательной железы). Замечено также, что венерические заболевания у мужчин, страдающих циститом, развиваются чаще и протекают дольше.

НАРУШЕНИЕ ГИГИЕНЫ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ГИГИЕНА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ МОЖЕТ УХУДШИТЬСЯ, ЕСЛИ МУЖЧИНА:

- имеет частые половые акты с разными половыми партнерами;
- не проводит или недостаточно тщательно проводит туалет наружных половых органов (подмывание);
- переохлаждается;
- носит несвежее нижнее белье;
- допускает наличие неприятного застойного запаха в области наружных половых органов;
- не принимает душ до и после полового акта.

У ЗДОРОВЫХ МУЖЧИН РИСК ЗАРАЗИТЬСЯ ВЕНЕРИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ НАМНОГО МЕНЬШЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ (ЦИСТИТ, ПРОСТАТИТ И ПРОЧIE).



НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

ЦИСТИТ — ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Мочевой пузырь — полный мышечный орган выделительной системы человека, расположенный в малом тазу; служит для накопления оттекающей из почек мочи и ее выведения через мочеиспускательный канал.

Цистит (или **воспаление мочевого пузыря**) у мужчин встречается реже, чем у женщин, и возникает, как правило, в результате инфекции, распространяющейся из уретры (мочеиспускательного канала) и предстательной железы. Цистит у молодых мужчин нередко указывает на гонорею или хламидиоз. У пожилых мужчин причиной рецидивирующего цистита чаще всего бывает хронический бактериальный простатит.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЦИСТИТА:

- инфекции, передающиеся половым путем;
- аллергия;
- переохлаждение;
- камни в почках;
- осложнения после простудных заболеваний;
- бесконтрольный и длительный прием лекарств;
- неконтролируемый прием синтетической пищи (биодобавки, пищевые красители, химические консерванты);

- 
- сознательная задержка мочеиспускания (когда мужчина думает: «Хочу „отлить“, но потерплю»).

Однако чаще всего причиной бывает инфекция, в большинстве случаев бактериальная, но иногда — вирусная, грибковая или паразитарная.

По характеру течения различают три формы цистита: острую, рецидивирующую и хроническую.

СИМПТОМЫ ЦИСТИТА

Острый цистит развивается внезапно (за несколько часов), проявляясь жжением и/или болезненностью при мочеиспускании, частыми настоятельными позывами на мочеиспускание, болью над лобком, небольшим повышением температуры и повышенным мочеиспусканием по ночам. Нередко возникают боли в пояснице.

Хронический цистит — это обострение цистита, когда между приступами могут проходить недели и месяцы. Иногда, при тяжелой форме цистита, симптомы сохраняются постоянно на протяжении многих недель. В основе хронического цистита лежит глубокое воспаление тканей мочевого пузыря. К хроническому циститу приводит острый цистит, оставленный без лечения или пролеченный плохо.

ПРОФИЛАКТИКА ЦИСТИТА ВКЛЮЧАЕТ:

- избегание переохлаждений;
- здоровое и рациональное питание с преобладанием растительной пищи;
- своевременное лечение ИППП и воспалительных процессов в других органах;

- 
- своевременное опорожнение мочевого пузыря (мочеиспускание по сигналу организма, без «потерплю»).

Лечение цистита проводится квалифицированным урологом.

САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!

ПРОСТАТИТ – ВОСПАЛЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Предстательная железа (простата) – вспомогательный орган мужской половой системы, выделяющий в семенную жидкость специальное вещество, которое увеличивает подвижность сперматозоидов, но не является необходимым для осуществления половой функции. Простата представляет собой плотное образование, размерами и формой напоминающее каштан. Она расположена в тазовой полости под мочевым пузырем.

Простатит (или **воспаление предстательной железы**) – наиболее распространенное урологическое заболевание у мужчин. По статистике, простатит встречается у 25–40% мужского населения. Чаще им болеют мужчины в возрасте 25–40 лет. Данное заболевание может протекать скрыто (бессимптомно).

При простатите возникают нарушение выделительной функции и снижение тонуса предстательной железы, застой жидкости, отек тканей, развитие очага воспаления и болевого синдрома. Если процесс длительное время протекает без лечения, то происходят необратимые изменения в виде сморщивания и рубцевания



тканей предстательной железы, которая постепенно утрачивает способность функционировать.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ПРОСТАТИТА:

- инфекции, передающиеся половым путем;
- хронические очаги инфекции в организме (тонзиллиты, холециститы, кариозные зубы);
- осложнения после простудных заболеваний;
- бесконтрольное и длительное применение лекарств (в основном антибиотиков), в том числе при лечении ИППП;
- злоупотребление алкоголем;
- длительное половое воздержание (если в течение двух и более месяцев у сексуально активного мужчины отсутствуют половые акты с семяизвержением, это приводит к застойным явлениям в предстательной железе);
- малоподвижный образ жизни.

СИМПТОМЫ ПРОСТАТИТА:

- расстройство мочеиспускания (боли или резь в начале или в конце акта мочеиспускания);
- боли ноющего характера с отдачей в подлобковую область, промежность, крестец, паховую область;
- выделения из мочеиспускательного канала (особенно после дефекации или физической нагрузки);
- повышенная раздражительность, вспыльчивость, тревожность, нарушение сна, снижение работоспособности;

- 
- нарушение половой функции (нарушение эрекции, ускоренное семяизвержение, снижение полового влечения).

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА

Существует ряд факторов, снижающих риск возникновения простатита:

- физическая активность устраняет застой крови в органах малого таза;
- регулярная половая жизнь (в том числе мастурбация) не допускает застоя жидкости в предстательной железе;
- своевременное лечение ИППП и воспалительных процессов в других органах предупреждает попадание микроорганизмов в предстательную железу;
- избегание переохлаждения и злоупотребления алкоголем повышает сопротивляемость организма;
- профилактические осмотры у уролога дважды в год помогают вовремя диагностировать начало заболевания (или обострение хронического простатита) и своевременно начать лечение.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА ПРОВОДИТСЯ СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНО
И БУДЕТ УСПЕШНЫМ ТОЛЬКО ПРИ ОБРАЩЕНИИ К
КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ УРОЛОГУ.



ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)

Инфекции, передающиеся половым путем, — это те заболевания, которыми можно инфицироваться при незащищенных половых контактах. Еще эти заболевания называют **венерическими** (по имени древнегреческой богини любви Венеры). Рассмотрим некоторые из них:

ВИЧ-инфекция — вирусное заболевание, снижающее иммунитет (защитные силы организма). Возбудителем является ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. При ВИЧ-инфекции организм теряет сопротивляемость и становится восприимчивым к различным инфекциям. Заболевание долгое время протекает незаметно. Первые симптомы — увеличение лимфоузлов, потеря массы тела, ночная потливость, повышение температуры в пределах 37°C. Но эти же симптомы могут быть проявлением других заболеваний, которые сопровождаются снижением иммунитета, например, туберкулеза.

При прогрессировании ВИЧ-инфекции возникает **СПИД** — синдром приобретенного иммунодефицита, при котором развиваются сопутствующие (оппортунистические) заболевания: туберкулез, воспаление легких, герпес, кандидоз, опухоли. Лечение ВИЧ-инфекции — антиретровирусная терапия (АРТ) назначается пожизненно, поддерживает иммунитет человека, но полностью ВИЧ-инфекцию не излечивает.

**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УЗНАТЬ ОБ ИНФИЦИРОВАНИИ ВИЧ –
СДАТЬ ТЕСТ НА ВИЧ.
О ТОМ, ГДЕ И КАК СДАТЬ ТЕСТ НА ВИЧ В ТВОЕМ ГОРОДЕ,
МОЖНО УЗНАТЬ В КОНЦЕ БУКЛЕТА.**

Сифилис – заболевание, передающееся половым и бытовым путями, проявляющееся в виде высыпаний и язв на коже и внутренних органах. Первый признак – твердый шанкр – безболезненная язва с воронкообразными краями. Вовремя начатое лечение приводит к полному выздоровлению. Если сифилис не лечить, то со временем поражаются внутренние органы человека (сердце, легкие, мозг) и наступает смерть.

Гонорея (триппер) – инфекционное заболевание, поражающее мочеиспускательный канал (уретру). Проявляется режками при мочеиспускании, желто-коричневыми гнойными выделениями с неприятным запахом из уретры и половых органов (у женщин – белями). Если заболевание не лечить, оно переходит в хроническую форму и может вызвать осложнения: воспаление предстательной железы (простатит), бесплодие, воспаление мочевого пузыря (цистит).

Вирус папилломы человека – заболевание, передающееся половым и бытовым путями, которое проявляется разрастанием бородавок на половых органах.

Генитальный герпес – это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом простого герпеса. Заражение вирусом происходит половым и бытовым путями.



Заболевание проявляется болью и зудом в месте поражения, увеличением паховых и бедренных лимфоузлов. На пораженных генитальным герпесом участках возникают мелкие пузырьки. После внедрения вирус герпеса сохраняется в организме человека пожизненно в виде латентной инфекции. Очередной рецидив заболевания может быть связан с самыми разными причинами – со стрессом, нарушением иммунитета, простудой.

Хламидиоз – заболевание, вызванное хламидиями. Является одним из самых распространенных среди заболеваний, передающихся половым путем (и вторым по распространенности после гриппа среди всех инфекционных заболеваний в мире). Хламидиоз часто протекает без каких-либо проявлений, но дает много осложнений: воспаление мочевого пузыря (цистит), воспаление предстательной железы (простатит), воспаление яичек (орхит), заболевания глаз, суставов и поражение сердечно-сосудистой системы.

Трихомоноз – заболевание, возбудителем которого является влагалищная трихомонада. Проявляется резями при мочеиспускании, слизисто-гнойными выделениями из мочеиспускательного канала (у женщин – белями), зудом половых органов. Мужчина чаще является носителем заболевания и может инфицировать свою половую партнершу. Трихомоноз часто является причиной бесплодия.

Гепатиты В и С – инфекционные заболевания вирусной природы с преимущественным поражением печени. Передача вируса от человека к человеку происходит парентерально (через кровь) и половым путем. Больные жалуются на желтушность кожных покровов, расстройство пищеварения, боли



в суставах, слабость. Заболевание может перейти в хроническую форму и привести к развитию цирроза и рака печени. При использовании современных противовирусных препаратов можно добиться излечения, однако лечение будет дорогостоящим и длительным; при этом полное излечение не гарантировано.

Лобковые вши обычно передаются при половом контакте. Типична их локализация на лобке, в области заднего прохода и на других частях тела, покрытых волосами (грудь, брови). Гниды довольно плотно прикрепляются к волосам в указанных местах. Наиболее характерными проявлениями являются зуд, расчесы, пятна на местах укусов вшей, при осмотре видны гниды и вши. Для лечения применяют антипаразитарные мази, кремы, растворы и шампуни. Волосы на лобке рекомендуют сбривать. Эффективность лечения будет высокой только при соблюдении всех правил. Нужно тщательно обрабатывать одежду, постельные принадлежности, мягкую мебель, матрасы, так как при контакте с ними излеченный человек заболевает повторно.

ЛЕЧЕНИЕ ВСЕХ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ,
СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНО.
ОНО БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЫМ ТОЛЬКО ПРИ ОБРАЩЕНИИ
К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ВЕНЕРОЛОГУ.



ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ИППП

Почти все венерические заболевания вначале протекают незаметно, а некоторые и далее могут не иметь симптомов, поэтому необходимо регулярно проходить тестирование на ИППП, чтобы точно знать — есть заболевание или его нет.

ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ИППП ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- узнать, есть ли инфекция в организме;
- своевременно начать лечение (ИППП легче лечить на начальных стадиях);
- предохранить своих партнеров от возможного инфицирования.

**НАЛИЧИЕ ИППП ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ
ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ!**

НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ ПРИ ЛЮБОМ ПОДОЗРЕНИИ НА ИППП, Т.Е. ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

- гнойные или густые выделения из мочеиспускательного канала с неприятным запахом;
- учащение мочеиспускания, ложные позывы на мочеиспускание и резь при мочеиспускании;
- сыпь в области наружных половых органов;
- язвы на коже.



НЕ ЗАНИМАЙСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ! ОБРАЩАЙСЯ К ВЕНЕРОЛОГУ!

Самолечение может привести к переходу инфекции в хроническую стадию и к развитию осложнений, таких как, например, мужское бесплодие. Если врач назначил курс лечения, его нужно пройти полностью. Во время лечения необходимо исключить половые контакты.

ТЕСТ НА ВИЧ

Обследование на ВИЧ — это добровольная, анонимная, конфиденциальная и бесплатная процедура. Знать свой ВИЧ-статус необходимо, чтобы:

- быть спокойным и избавиться от тревожных размышлений на эту тему;
- изменить рискованное сексуальное поведение на менее опасное;
- вовремя обратиться за медицинской помощью и своевременно начать лечение (в случае, если обнаружена ВИЧ-инфекция).

ТЕСТ НА ВИЧ НАДО ПРОЙТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО, ЕСЛИ:

- имел место незащищенный секс (был секс без презерватива или презерватив порвался во время секса);
- был факт употребления инъекционных наркотиков;
- использовались иглы, острые и режущие предметы (ножницы, бритвы, инструмент для татуировок), которые ранее использовал ВИЧ-инфицированный человек.



Всегда нужно помнить, что тест на ВИЧ может дать результат не раньше, чем через три месяца после опасного контакта, поэтому проходить его следует через три месяца, полгода и год с того момента, когда имел место опасный контакт.

**ДАЖЕ ЕСЛИ НА ОБСЛЕДОВАНИИ ИППП НЕ ВЫЯВЛЕНЫ,
НИКОГДА НЕ ПРАКТИКУЙ СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА!**

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ – ПРИЯТНО И ПОЛЕЗНО ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

НО СЕКС ДОЛЖЕН БЫТЬ КОМФОРТНЫМ И БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ ОБОИХ ПАРТНЕРОВ. УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОГО СЕКСА ПРОСТЫ:

- чем меньше половых партнеров, тем секс безопасней;
- при каждом проникающем половом контакте и виде секса следует пользоваться презервативом.

ПРИ ЛЮБОМ ВИДЕ СЕКСА ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙ ПРЕЗЕРВАТИВ!

Правильное и постоянное использование качественных презервативов при сексуальных контактах снизит риск передачи ВИЧ-инфекции и большинства инфекций, передающихся половым путем, а также предохранит твою партнершу от нежелательной беременности.



Считается, что у мужчины всегда должны быть при себе несколько презервативов и смазка (смазка на водной основе). Если у тебя с собой нет презервативов, ты можешь купить их в ближайшей аптеке. Не покупай презервативы в ларьках и супермаркетах, где их продают наряду с остальной продукцией (продуктами, сигаретами и т.д.) и не всегда соблюдают соответствующие правила их хранения.

КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРЕЗЕРВАТИВ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ.

Практикуя секс без презерватива, ты рискуешь инфицироваться ВИЧ, а также «подцепить» другие инфекции, передающиеся половым путем: гонорею, сифилис, гепатит, хламидиоз и другие.

ЛЮБОЙ СЕКС ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАЩИЩЕН ПРЕЗЕРВАТИВОМ.

Презервативы практически не защищают от таких инфекций, как вирусная папиллома, генитальный герпес и вирусный гепатит В. Поэтому на эти инфекции надо обследоваться регулярно, даже если ты всегда пользуешься презервативом, но меняешь половых партнеров. Людям, ведущим активную половую жизнь, рекомендуется вакцинация против гепатита В.

Если ты занимаешься анальным сексом с партнершей, то тебе необходимо использовать больше смазки, так как в прямой кишке, в отличие от влагалища, естественная смазка не вырабатывается, что повышает травматичность такого секса.



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВОМ

- Убедись в том, что у презерватива не истек срок годности и что целостность упаковки не нарушена.
- Осторожно раскрой упаковку с презервативом; не используй при этом ногтей и острых предметов, так как можно повредить целостность презерватива.
- Презерватив должен надеваться на пенис, который находится в состоянии эрекции (в возбужденном состоянии).
- Сначала надень презерватив на головку пениса, потом, выдавив воздух из спермоприемника (маленький резервуар на вершукше) и придерживая его одной рукой, раскатай презерватив по всей поверхности пениса.
- Смажь презерватив lubricантом по всей поверхности пениса. Ни в коем случае не используй смазку на жировой основе (например, вазелин или косметические кремы на жировой основе), так как это может привести к повреждению или разрыву презерватива и увеличивает риск инфекций, передающихся половым путем.
- После семяизвержения пенис необходимо немедленно вынуть, осторожно придерживая презерватив у основания полового члена, пока он находится в состоянии эрекции.
- Использованный презерватив завяжи узлом и выброси в мусорный пакет.

ПОМНИ! ПРЕЗЕРВАТИВ МОЖЕТ СОСКОЛЬЗНУТЬ С ПЕНИСА, ЕСЛИ:

- он не был полностью развернут до основания пениса;
- размер презерватива не соответствует размеру пениса;
- презерватив был надет на не возбужденный пенис или состояние эрекции было утрачено в процессе полового акта;

- 
- половой акт длится слишком долго;
 - головка полового члена тоньше, чем его основание.

ПРЕЗЕРВАТИВ МОЖЕТ ПОРВАТЬСЯ, ЕСЛИ:

- у женщины слишком сухое влагалище;
- не используется смазка (лубрикант) или используется неправильная смазка (на жировой основе);
- закончился срок годности презерватива;
- были нарушены условия хранения презерватива (температура хранения была выше 30 или ниже 5°C);
- презерватив был поврежден при вынимании из упаковки и/или при надевании;
- два презерватива были надеты друг на друга.

Смазку (лубрикант) на жировых и масляных основах использовать не рекомендуется, так как жирная среда более благоприятна для размножения микроорганизмов. **Нельзя использовать вазелин** в качестве смазки, так как он снижает прочность презерватива (повреждает латекс). К тому же использование вазелина просто не гигиенично, так как вазелин может содержать частички пыли, а иногда и грязи. Желательно избегать применения спермицидных смазок (ноноксинол-9), так как они вызывают раздражение слизистой оболочки половых органов, тем самым облегчая передачу ВИЧ или любого другого возбудителя ИППП.

Если у тебя был секс без презерватива или он порвался во время полового акта, нужно обратиться к дерматовенерологу для консультации по инфекциям, передающимся половым путем, для прохождения теста на ВИЧ и сифилис, а также для получения постконтактной профилактики.



Постконтактная профилактика (ПКП) – это прием антиретровирусных препаратов (АРВ-терапия) с целью предупреждения заражения ВИЧ. Для получения ПКП следует обратиться в СПИД-центр (Центр профилактики и борьбы со СПИДом) вашего города и объяснить, какому риску вы подверглись (секс без презерватива, прием инъекционных наркотиков, случайный укол использованной иглой). Начинать ПКП нужно как можно быстрее после подтверждения риска заражения, но не позже 72 часов. Если АРВ-терапия хорошо переносится, ее следует продолжать в течение четырех недель, принимая два или три препарата. Эти препараты назначаются врачом СПИД-центра.

САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!

РИСК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СЕКСА

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РЕШАЕТ САМ ДЛЯ СЕБЯ, КАКИМ ВИДОМ СЕКСА ЗАНИМАТЬСЯ. ТВОЕ ПРАВО – ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЕКСА ВООБЩЕ. ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ, ТО ЗНАЙ, ЧТО ВСЕ ВИДЫ СЕКСА ОПАСНЫ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ. БЕЗОПАСНА ТОЛЬКО ВЗАИМНАЯ МАСТУРБАЦИЯ.

Сперма и вагинальные выделения содержат ВИЧ, если твой партнер ВИЧ-инфицирован (он может даже еще не знать о своем заболевании). Помните об этом, занимаясь сексом. Помните также и о других инфекциях, передающихся половым путем, – гонорее, сифилисе, гепатитах В, С и т.д.



Оральный секс является наименее рискованным видом проникающего секса. Но если у партнерши в полости рта есть микротравмы, трещины, язвы, отмечается кровоточивость десен, то риск инфицироваться ВИЧ и ИППП повышается для обоих партнеров. Использование презерватива при оральном сексе значительно снижает этот риск. Для орального секса существуют специальные пластиковые (полиуретановые) презервативы, презервативы с вкусовыми добавками, хотя можно пользоваться и обычными латексными кондомиами. Также помните, что семяизвержение в рот женщине может быть опасным для нее!

Куннилингус — разновидность орального секса, когда мужчина целует половые губы и клитор женщины, проникая языком в преддверие влагалища, — также опасен, если у мужчины во рту есть кровоточащие десны и ранки, а у женщины на целуемых местах имеются высыпания, трещины, признаки воспаления, язвы и, тем более, кровоточащие участки.

Риск при куннилингусе можно уменьшить, применяя латексные салфетки или пищевой целлофан как барьер между ртом мужчины и гениталиями женщины. Не рекомендуется заниматься куннилингусом во время менструации.

Гигиена полости рта играет главную роль в выборе — заниматься оральным сексом или нет. Однозначно, не следует практиковать оральный секс при кровоточивости десен (гингивит, парадонтит) и любых заболеваниях полости рта, особенно сопровождающихся высыпаниями и кровоточивостью!

Вагинальный секс с использованием презерватива относительно безопасен, однако нужно следить за тем, чтобы слизистая оболочка влагалища партнерши



была влажной в течение всего полового акта. Пересыхание и сухость слизистой оболочки влагалища может привести к ее травматизации с последующим развитием эрозий и воспалительных процессов женских половых органов. Поэтому презерватив следует применять вместе с lubricантом (смазкой) на водной основе. Влажный фон для полового акта, обеспеченный lubricантом, будет предохранять также презерватив от разрыва.

ПРИ ВАГИНАЛЬНОМ СЕКСЕ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА РИСК ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИЧ И ИППП ОЧЕНЬ ВЫСОК, ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ ХОРОШО ПОДУМАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРАКТИКОВАТЬ НЕЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС!

Анальный секс считается наиболее травматичным видом секса, так как по ходу прямой кишки человека расположены геморроидальные узлы, богатые кровеносными сосудами. При анальном сексе геморроидальные узлы часто травмируются и кровоточат. При этом виде секса обязательно следует использовать презерватив и достаточное количество lubricанта — смазки на водной основе. Презерватив для анального секса должен быть с утолщенными стенками (надпись «Strong» на упаковке).

ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ОДНОГО ВИДА СЕКСА К ДРУГОМУ СЛЕДУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО МЕНЯТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ!



ЭТИКА СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ДЕЛО СУГУБО ЛИЧНОЕ,
НО ОСНОВАННОЕ НА ДОВЕРИИ И СОГЛАСИИ МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ.

Секс с постоянным партнером уменьшает риск ИППП и способствует поддержанию сексуального здоровья. Но жизнь меняется, меняются и половые партнеры. Бывает так, что иногда мужчины обращаются за сексуальными услугами к женщинам секс-бизнеса.

Помни! У женщин, вовлеченных в секс-бизнес, бывает много половых партнеров, поэтому риск заражения инфекциями, передающимися половым путем, при занятиях таким сексом выше!

ПРИ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ С ЖЕНЩИНОЙ СОБЛЮДАЙ РЯД ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ СЕКС НЕПРИНУЖДЕННЫМ И НАИМЕНЕЕ ОПАСНЫМ.

- Не нарушай предварительного договора с женщиной (о том, какой вид секса и на каких условиях будет практиковаться).
- Проявляй уважение и тактичность по отношению к партнерше.
- Не проявляй насилие ни в каких формах (ни физически, ни морально).
Помни, что применение грубости и физической силы, морального унижения и оскорблений в отношении окружающих людей преследуется по закону!
- Не употребляй много алкоголя и вообще не употребляй наркотики. Не



предлагай наркотики партнерше. Алкоголь допускается чисто символически. Наркотики вообще недопустимы: употребление этих веществ может привести к потере контроля, что чревато непредвиденными последствиями. Алкогольное или наркотическое опьянение может стать причиной кражи твоих личных вещей или почвой для других противоправных действий в отношении тебя.

- Имей при себе презервативы и лубрикант. Все виды секса должны быть защищены презервативом — от этого зависит твоё здоровье!
- Не принуждай партнершу практиковать секс без презерватива!
- Не забудь о душе и интимной гигиене до и после секса.

НАСИЛИЕ В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ НЕДОПУСТИМО!

Основа здоровья — ответственное отношение к себе и окружающим.
Быть мужчиной — это значит быть храбрым, решительным и ответственным.
Быть мужчиной — это значит бережно относиться к женщинам.
Быть мужчиной — это значит быть защитником.

Защити себя, своё здоровье и здоровье твоих близких!
В этой брошюре рассказано, как это сделать.
Остальное зависит только от тебя самого — от твоего решения и выбора!
Принимай обдуманные решения!



СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Телефон национальной линии по вопросам ВИЧ/СПИДа

+38 (800) 500-45-10 (анонимно, бесплатно)

«Горячая линия» по вопросам инфекций, передающихся половым путем:

+38 (050) 327-18-87 (анонимно, бесплатно)

Консультации проводят врачи-дерматовенерологи, сотрудники Института дерматологии и венерологии АМН Украины.

Адреса региональных КВД и/или СПИД-центров:



СОДЕРЖАНИЕ

МУЖСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	4
НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ	9
ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)	14
ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ИППП.....	18
ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ	20
РИСК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СЕКСА.....	24
ЭТИКА СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	27
СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	29





Миссия AFEW

«СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) – голландская неправительственная гуманитарная организация, осуществляющая свою деятельность в области общественного здравоохранения, цель которой – снизить воздействие ВИЧ-инфекции в Восточной Европе и Центральной Азии. *AFEW* применяет инновационные и проактивные подходы и активно содействует обмену знаниями на международном и региональном уровнях. Работая с государственными и неправительственными партнерскими организациями, при участии и во благо людей, живущих с ВИЧ, и сообществ, затронутых эпидемией, *AFEW* проводит и поддерживает программы, направленные на предупреждение распространения ВИЧ-инфекции, обеспечение универсального доступа к лечению, уходу и поддержке, а также на привлечение внимания к актуальным проблемам с целью облегчить бремя эпидемии в регионе.

AFEW Mission Statement

AIDS Foundation East-West (AFEW) is a Dutch, non-governmental, humanitarian, public health organisation working in Eastern Europe and Central Asia (EECA) to reduce the impact of HIV and AIDS using innovative and proactive approaches and by actively seeking international and regional exchanges. Together with and for people living with HIV and affected communities, as well as non-governmental and governmental partners, *AFEW* conducts and supports programmes aimed at the prevention of HIV; universal access to treatment, care and support; and advocacy on the most pressing issues to alleviate the burden of the epidemic in the EECA region.



Вопросы, представленные в данном издании, могут предназначаться исключительно для целевой аудитории. Упоминание в материалах издания каких-либо компаний, лекарственных препаратов или способов их применения не означает, что AFEW рекомендует или отдает предпочтение именно этим компаниям, лекарственным средствам или способам их применения.

AFEW настоятельно советует читателям и лицам, участвующим в программах обучения, тщательно проверять любую информацию и не применять на практике полученные из данного источника сведения без предварительной консультации специалиста.

AFEW не несет ответственности за точность и полноту публикуемых материалов, а также за любые действия, предпринятые вследствие их публикации. AFEW не несет юридической и иной ответственности за возможные последствия использования опубликованной информации третьими лицами.

Воспроизведение, передача, распространение или дублирование любой части содержащихся в публикации материалов допускается при условии их некоммерческого использования в дальнейшем. Ссылка на «СПИД Фонд Восток-Запад» (AIDS Foundation East-West, AFEW) обязательна. Нарушение авторских прав будет преследоваться в соответствии с законодательством Украины и международной правовой практикой.

При подготовке буклета были использованы материалы:

1. Гончарова И. Унай о рисках секс-работы / МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине». — К., 2008.
2. Именинский К. Психогигиена половой жизни. — М.: Медицина, 1972.
3. Князькин И. В. История петербургской проституции. — 2-е изд. — СПб.: ИИЦ «Балтика», 2005. — 612 с. ил.
4. Полезная информация для мужчин и женщин: буклет / БФ «Общественное здоровье». — Полтава: «Славянский дом», 2003.
5. Свядоц А.М. Женская сексопатология. — М.: Медицина, 1988.
6. Dear Client Guide / Canadian HIV/AIDS Information Centre, Stella, 2007 [Буклет для клиентов секс-работниц].
7. <http://www.aidsfiles.net.ua> [База данных информационно-образовательных материалов в сфере ВИЧ/СПИДа].

Благодарим Анатолия Волика
за помощь в подготовке буклета.

Контактная информация:

МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад»

(AIDS Foundation East-West – AFEW-Ukraine)

Эл. почта: info@afew.org.ua Веб. сайт: afew.org.ua

© МБФ «СПИД Фонд Восток-Запад»

(AIDS Foundation East-West – AFEW-Ukraine), 2017 г.

Все права защищены

Издано при финансовой поддержке Министерства иностранных дел Королевства Нидерланды в рамках проекта
«Права и здоровье уязвимых групп населения: восполняя пробелы»

Распространяется бесплатно



BRIDGING THE GAPS



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands