

ЛЮБОВ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЯ



ЛЮБОВ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЯ

Планирай живота си, осигури своето бъдеще
и бъдещето на човека, когото обичаш!

30 СТОТИНКИ Е ЦЕНАТА НА ТВОЯ ЖИВОТ



Здравето е ключ за щастлив и пълноценен живот. Сексът е едно от най-големите удоволствия и радост за един мъж, а сексуалното здраве е важно условие и нужна предпоставка за пълноценен и удовлетворяващ секс.

АНАЛНИЯТ СЕКС е най-практикуваният вид секс в общността на мъжете, които правят секс с мъже (МСМ). За съжаление това е и видът секс, **който носи най-висок риск** за предаване на сексуално преносими инфекции (СПИ).

По време на секс винаги се получават микроскопични, много често невидими наранявания, протърквания и ранички по половите органи на двамата партньори, които осигуряват обмен на кръв и телесни течности между тях. При анален секс тези наранявания са най-много, тъй като анусът е потесен и не е естествено овлаженен и следователно тук триенето е най-голямо. Освен това лигавицата на ануса е много силно кръвоснабдена и има най-големи абсорбиращи качества. Поради тези причини обменът на кръв и телесни течности при този вид секс е най-голям. Ето защо практикуването на анален секс носи повече риск от заразяване със сексуално преносими инфекции от всички други видове секс.

СЕСУАЛНО ПРЕНОСИМИТЕ ИНФЕКЦИИ (СПИ) са широко разпространени в днешно време. Те могат да бъдат просто досадни и гразнещи, но могат също така да причинят сериозни последици за здравето и дори смърт.

Сексът между мъже крие своите рискове и може да доведе до заразяване от болести, предавани по полов път.

Често симптомите на СПИ са много малко или въобще липсват. Затова е задължително да се консултираме с лекар при всяко съмнение. Навременното откриване на тези инфекции е предпоставка за бързото им излекуване и избягване на по-сериозни усложнения.

Ето няколко сигнала, които показват, че има проблем и трябва да потърсим помощ:

- Сърбеж по пениса, тестисите, ануса;
- Обриви и зачервявания по пениса, тестисите и ануса;
- Парене или болка при ходене по малка или голяма нужда;
- Неестествено течение от пениса или ануса;
- Неприятна миризма;
- Често уриниране;
- Болезнени или неболезнени ранички по и около пениса и ануса;
- Болки или дискомфорт по време на секс;
- Подутини по тестисите или лимфните възли;
- Зачервено гърло и висока температура.

Усетите ли някои от тези симптоми, потърсете незабавно лекарска помощ. Не трябва да забравяте обаче, че при много хора симптоми липсват или са много слабо изразени. Затова е необходимо редовно да се правят профилактични прегледи при специалист и тестове за най-разпространените СПИ.



КОИ СА НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИТЕ СЕКСУАЛНО ПРЕНОСИМИ ИНФЕКЦИИ И КАКВИ СА ТЕХНИТЕ СИМПТОМИ?

ХИВ/СПИН

СПИН – Синдром на придобита имунна недостатъчност е състояние на организма на крайно увреждане на имунната система и се причинява от вирус, наречен ХИВ – човешки имунодефицитен вирус.

ХИВ се съдържа в няколко човешки телесни течности – кръв, сперма, вагинална течност, предаякулационна течност и кърма. Това от своя страна предопределя и пътищата на предаване на инфекцията. А те са:

- **Полов** – при полов акт без презерватив. Рискови са и трите вида секс – анален, вагинален и орален – като **най-рисков е аналният секс.**
- **Кръвен** – при попадане на заразена кръв от инфектиран човек в кръвоносната система на здрав. При използване на общи игли и спринцовки, преливане на кръв, пиърсинг и т.н.

- **Вертикален** – майка/дете. Заразени жени могат да предават инфекцията на плода по време на бременността, раждането и чрез кърмата.

Вирусът прониква в организма на човека през лигавиците, отворени рани или обмен на кръв. След заразяването човек става ХИВ позитивен, няма изразени симптоми и се чувства добре, но през това време е **заразоопасен**. Този период може да трае няколко години, след което човек навлиза във фазата на СПИН. През тази фаза се проявяват симптоми на инфекциите, които нападат организма – кожни прояви, белогробни проблеми, общо отслабване на организма и др.

СИФИЛИС

Сифилисът е болест, която се причинява от бактерия. Предава се по полов, кръвен път и от майка на дете. Болестта се развива в три фази:

Първи стадий – месец след заразяването се появява мокреца – неболезнена раничка с твърдо дъно по половите органи, ануса или устата – на мястото, откъдето е проникнала инфекцията. Ако не се лекува, раничката завяхва и минава от само себе си една седмица след появяването си.

Втори стадий – появяват се обриви по тялото в областта на гърдите и корема. Обривът е неболезнен и не сърби. Преминава от само себе си месец след появата си, ако не се лекува.

Трети стадий – при нелекуван сифилис (първи или втори стадий) около три години след втората фаза настъпват необратими увреждания на централната нервна система, вътрешните органи и смърт.



ГОНОРЕЯ (ТРИПЕР)

Разпространява се при полов акт. Инкубационният период е от 2 до 7 дни. Симптомите при мъжете се проявяват с гъсто жълто или бяло течение от пениса или ануса, парене и болка при уриниране. Заболяването се лекува с антибиотици. Когато не се лекува адекватно и навреме, гонореята носи риск от стерилитет, сърдечно-съдови, кожни болести, артрит и дори ослепяване.

ХЛАМИДИЯ

Хламидиите са често срещано заболяване при млади хора, които имат различни сексуални партньори. Понякога хламидийната инфекция протича без симптоми, но ако все пак такива се проявят, това става от 7 до 21 дни след половия акт. При мъжете се появява воднисто бяло течение от пениса и пареща болка при уриниране. Лечението се провежда с антибиотици. Когато хламидийната инфекция не се лекува, съществува сериозен риск да се увредят репродуктивните органи и зрението.



ПОЛОВ ХЕРПЕС

Предава се чрез полов контакт със заразен партньор, чрез орален секс и дори при целувка. При някои хора инфекцията може никога да не се прояви, но те са носители на вируса. Симптомите на херпеса са малки и болезнени мехурчета, които се локализират по половите органи или по устата. В зависимост от състоянието на имунната система херпесът може да се проявява с различна честота – от веднъж на година до ежемесечно, като проявата му се провокира от вирусна инфекция и стрес. Херпесите отшумяват за около 10 дни, но заразяният остава носител на вируса. Ефективно лечение на херпеса все още не е намерено. Провежда се локално симптоматично лечение с антивирусни препарати.



КОНДИЛОМИ (ПОЛОВИ БРАДАВИЦИ)

Гениталните брадавици се причиняват от човешкия папилома вирус. Заболяването се проявява като малки твърди брадавици в гениталната област или ануса, които отделят секрет с неприятна миризма и чийто брой непрекъснато расте. Брадавиците се лекуват чрез намазване с медикамент, чрез лазер или чрез електро-коагулация, което обаче не елиминира вируса и гениталните брадавици отново могат да се появят.

ХЕПАТИТ В и С

Вирусният хепатит е чернодробна инфекция, причинена от кръвен вирус от тип В и С. Вирусът на хепатит В се съдържа в **кръвта и половите секрети**. Това от своя страна предопределя и пътищата на предаване на инфекцията. А те са:

- **Полов** – при полов акт без презерватив. Рискови са и трите вида секс – анален, вагинален и орален, като най-рисков е аналният.
- **Кръвен** – при попадане на заразена кръв от инфектиран човек в кръвоносната система на здрав. При използване на общи игли и спринцовки, преливане на кръв, пиърсинг и т.н.

Вирусът на хепатит С се съдържа в кръвта и се предава по кръвен път. **Възможно е да се предаде и по полов път при анален секс.**

Развитието на инфекцията зависи от имунната система на човека и съответно може да се развие в три форми:

- **ОСТЪР ХЕПАТИТ** – развива се скоро след заразяването и може да завърши с оздравяване или да хронифицира. Може да протече със или без симптоми.
- **ХРОНИЧЕН ХЕПАТИТ** – развива се след около 6 месеца след заразяването. Липсва изразена симптоматика. Хроничната форма може да доведе до сериозни увреждания на черния дроб.
- **СВЕТКАВИЧНО ПРОТИЧАЩ** – води до чернодробна кома и смърт.

Симптоматично болестта протича през три фази:

ПЪРВА ФАЗА – протича с развитие на симптоматична картина:

- умерено повишена температура
- отпадналост и лесна уморяемост
- болки в мускулите и малките стави
- гадене и евентуално повръщане
- загуба на апетит
- кожен обрив
- потъмняване на урината
- изсветляване на изпражненията

ВТОРА ФАЗА: характеризира се с появата на жълтеница

ТРЕТА ФАЗА: възстановяване.



КАК И КОГА МОЖЕ ДА СЕ РАЗБЕРЕ ДАЛИ СИ ЗАРАЗЕН СЪС СПИ или ХИВ?

ХИВ, сифилис и хепатит В и С могат да бъдат открити само чрез специализирани кръвни тестове в съответните лаборатории. За да бъдат засечени обаче, трябва да мине определен период от време след рисковия секс (т.е. след необезопасен полов акт). Този, наричан “прозоречен” период, е различен за различните болести:

- За **ХИВ** до 3 месеца
- За **хепатит В** до 1 месец
- За **хепатит С** от 1 до 6 месеца след инфектирането.

Останалите сексуално преносими инфекции се изследват от лекар чрез преглед на появилите се симптоми (най-често след 7-10 дни от необезопасения полов акт) и изследване на секрет, взет от половите органи.

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ СПИ?

Най-сигурният начин да се предпазим от СПИ е да се практикува така наречения **ОБЕЗОПАСЕН СЕКС**.



Какво означава това?

- Да правиш секс само с един партньор, с когото сте си верни, правили сте си тестове за СПИ и резултатите са били отрицателни.
- Да правиш само секс без проникване, а само да се галите и мастурбирате.
- Да използваш винаги и правилно презервативи и лубриканти.

Най-сигурният начин за предпазване е правилното използване на презервативи и лубриканти при всеки сексуален контакт. Ето няколко съвета за тези предпазни средства:

ПРЕЗЕРВАТИВЪТ

Съществуват много видове презервативи. Обикновено те се делят на три вида в зависимост от целта на тяхното използване, а именно:

- Презервативи за орален секс
- Презервативи за вагинален секс



- Презервативи за анален секс

КАКВА Е РАЗЛИКАТА МЕЖДУ ТЯХ?

Трите вида презервативи си приличат и разликата между тях е в дебелина на латекса.

- **Оралните презервативи** са изключително тънки, за да осигурят добро усещане по време на секс. Ако се използват за друг вид секс, рисковете да се скъсат. Обикновено те са цветни, ароматизирани и овкусени.
- **Презервативите за вагинален секс** са стандартният вид презервативи, покрити са с лубрикант и при липса на други могат да бъдат използвани и за другите видове секс.
- **Аналните презервативи** са по-плътни, по-здрави и по-лубрикирани, тъй като триенето по време на анален секс е най-голямо.

На опаковката на презерватива е описан и видът му. Препоръчва се да се използва презерватив за съответния вид секс.

Абсолютно противопоказно е да се поставят различни предмети в презерватива, за да стане той по-релефен. За тази цел има специални презервативи с различен релеф, които осигуряват нужното изживяване.

КАК ПРАВИЛНО ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ПРЕЗЕРВАТИВА?

Много хора твърдят, че презервативът не е сигурно средство за защита, защото се къса много лесно.

Дали това е така?

Презервативът е направен от латекс, материал с изключителна здравина и еластичност. На опаковката на всеки презерватив трябва да пише, че е електронно тестван, което гарантира, че презервативът отговаря на стандартите. Ако е в срок на годност, правилно съхраняван и правилно поставен, няма причина да се скъса.

Презервативът осигурява над 99% защита само при положение, че използвате правилния вид презерватив и спазвате правилата за правилно съхранение и поставяне.



КАК ДА ПОСТАВИМ ПРАВИЛНО ПРЕЗЕРВАТИВА?



- Уверете се, че презервативът е годен за употреба. Проверете датата на годност, отпечатана на опаковката.
- Уверете се, че опаковката на презерватива е цяла и не е пробита. Презервативът трябва да е леко издут и вътре да има въздух.
- Избутайте презерватива в единия край на опаковката, за да не го скъсате при отварянето.



- Скъсайте опаковката от назъбената страна. Не използвайте нокти, зъби или остри предмети, с които бихте могли да скъсате презерватива.



- Уверете се, че penisът е добре еректирал.



- Извадете презерватива внимателно от опаковката (не използвайте зъби и нокти), действайте с възглавничките на пръстите.
- Хванете с палец и показалец шапчицата на презерватива и я стиснете здраво. Това е необходимо, за да изкарате въздуха от там, иначе презервативът може да се скъса.



- Поставете неразвита презерватив на върха на добре възбудения и твърд penis, като продължавате да стискате шапчицата.

- Развийте презерватива по цялата дължина до основата на пениса.



- Изживейте удоволствието!



- След сексуалния акт извадете презерватива преди да е спаднала ерекцията, като внимавате съдържанието да не се излее.



- Забържете презерватива на възел и го изхвърлете в кофата за боклук.



Ако поставяте презерватив с уста, много внимавайте да не използвате зъбите си. Поставете го само с устни! Стиснете шапчицата между езика и небцето, поставете на твърдия пенис и развийте го до основата му, като го избутвате с устни. Може да си помогнете с пръсти.



ЩО Е ТО ЛУБРИКАНТ?

Лубрикантите са средство за допълнително овлажняване по време на полов контакт. За по-ефикасна защита и за по-безболезнен и приятен секс е препоръчително да се използва лубрикант, особено когато става въпрос за анален секс. Той „смазва“ половия акт, улеснява проникването и намалява нараняванията. Съществуват много видове лубриканти, но най-общо те се делят на анални и вагинални. Вагиналните лубриканти, наричани още овлажнители, могат да бъдат на водна или на силиконова основа. Тези на водна основа представляват гелообразна вода без цвят, понякога са с различни миризми и са абсолютно безвредни. Те спокойно могат да бъдат използвани и за анален секс.

Лубрикантите, предназначени за анален секс, също са на водна и/или силиконова основа. На опаковката им е посочено, че са предназначени за анални сексуални контакти. Те имат дълготраен смазващ ефект, не лепнат и не оставят петна.

При липса на специален лубрикант за анален секс се препоръчва използването на вагинален лубрикант на силиконова основа, който попива по-бавно и запазва овлажняването за по-дълго време.

На пазара има и анални лубриканти, които съдържат лидокаин, който действа обезболяващо. Употребата им не се препоръчва, защото лидокаинът се натрупва в мускулната тъкан и я уврежда, а обезболяващият ефект променя и премахва естествените усещания.

Всички останали средства за смазване, които хората използват - като вазелини, кремове, олио, тоалетно мляко и др. - са вредни и не се препоръчват за употреба, защото нарушават структурата на латекса и презервативът се къса лесно. Повечето от тях съдържат в себе си абразивни частици и така вместо да смазват, увеличават триенето при полов акт, като по този начин правят секса по-опасен.

СЕСУАЛНИ ТЕХНИКИ, ПРАКТИКУВАНИ ОТ МЪЖЕТЕ, ПРАВЕЩИ СЕКС С МЪЖЕ, И РИСКОВЕТЕ, СВЪРЗАНИ С ТЯХ.

ФИСТИНГ

Фистингът представлява вид сексуална игра, при която се осъществява юмручно разпъване на аналния пръстен. Следва дълбоко проникване през аналния канал до правото черво най-често на ръка, ръце, големи предмети, крак. Тази техника е свързана с голям риск, особено ако се практикува едновременно с няколко човека. Задължително трябва да се използват лубриканти.

РИММИНГ

Представлява вид сексуална игра, при която единият партньор осъществява игра с езика си в аналната област на другия партньор. Обикновено този тип сексуална игра е една от най-предпочитаните и възбуждащи игри, особено преди пристъпване към анален секс. По принцип



лизането на ануса е безопасно, особено, когато се касае за такава игра между постоянни партньори, които поддържат добра лична хигиена. Така рискът от пренос на различни заболявания се свежда до минимум. Има все пак и някои неудобства. Не практикувайте римминг когато има кръв в и около ануса. Друга опасност, която крие риммингът е попадането на чревни паразити или бактерии във вашата устна кухина, когато вашият партньор е паразитоносител или има бактериална инфекция, но и двамата не подозирате това.

ШЕЙВИНГ

Шейвингът е често срещана сексуална игра. При нея двамата партньори осъществяват бръснене на различни части от тялото, от което получават сексуална наслада. Рискът тук е свързан със заразяване от нестерилни инструменти за бръснене.

ПИЪРСИНГ

Пиърсингът представлява поставяне на различни метални предмети, от типа на обеците, на различни части от тялото, което води до полова възбуда у партньора. Могат да са поставени на разнообразни места от тялото. Най-често за сексуална игра значение имат пиърсите, поставени на езика, главата на пениса, отстрани на кожата на скротума.

Рискът е свързан с поставянето на пиърсинга - винаги трябва да се използват стерилни инструменти за пробиване.

А ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

- **При френска любов пазете очите си.** Попадането на сперма в окото е много опасно. Лигавицата на окото е много нежна и силно кръвоснабдена – вероятността за преминаването на вируси през нея е голяма.
- **Приемането на наркотици чрез смъркане не е безопасно по отношение на заразяването с кръвни вируси.** Ако заразен човек нарани лигавицата на носа си с тръбичката за смъркане и след това друг смърка със същата тръбичка и нарани лигавицата си, вероятността от заразяване, особено с хепатит С, е много голяма.
- **Заразеният с ХИВ също трябва да се предпазва, ако прави секс с друг заразен с ХИВ,** тъй като ХИВ вирусът мутира много лесно. Всяко ново навлизане на вирус в организма е от нов вид и причинява вторична инфекция.

КЪДЕ МОЖЕМ ДА СЕ ИЗСЛЕДВАМЕ ЗА ХИВ/СПИН БЕЗПЛАТНО?

КАБКИС - СРИОКОЗ

София, ул. Враня 20, ет. 5, стая 502

КАБКИС – Студентски град

Сдружение „Асоциация Здраве и бъдеще“

София, ул. Арсо Пандурски 8, ДКЦ-5, ет. 1, стая 15

ЦЕНТЪР ПО СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ

Сдружение „Здраве без граници“

София, Майчин дом, ул. Здраве 2, партер, к-т 164

НАЦИОНАЛНА ПОТВЪРДИТЕЛНА ЛАБОРАТОРИЯ ПО ХИВ

София, бул. Столетов 44А

ЗДРАВЕН ЦЕНТЪР НА БАСП

София, бул. Дондуков 67

КАБКИС - РИОКОЗ Пловдив

Пловдив, ул. „Перущица“ № 1, ет. 1, стая Б-1

КАБКИС - РИОКОЗ Бургас

Бургас, ул. „Александровска“ № 120, ет. 5, стая 38

КАБКИС - РИОКОЗ Варна

Варна, ул. „Брегалница“ № 3, ет. 5, стая 501

Изследванията са напълно безплатни и анонимни!
На телефон 070013040 може да получите повече информация за всички места в България, където можете да се изследвате.



Тази брошура е създадена по проект
"Превенция на ХИВ/СПИН сред MSM общността в град София"

ИЗПЪЛНИТЕЛ НА ПРОЕКТА:

ФОНДАЦИЯ ЗДРАВЕ И СОЦИАЛНО РАЗВИТИЕ

Брошурата е адаптирана и се преиздава в рамките на Компонент 9
"Превенция на ХИВ сред MSM" на Програма "Превенция и контрол на
ХИВ/СПИН", финансирана от Глобалния фонд за борба срещу СПИН,
туберкулоза и малария.

