



18+

# ВОПРОСЫ СЕКСУАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ДЛЯ МУЖЧИН

Ханты-Мансийск • 2018

**В**ы держите в руках брошюру — маленькую энциклопедию сексуальной безопасности. Ее можно прочитать сейчас или отложить чтение, пока найдется более подходящее время и место. В ней можно найти ответы на вопросы, связанные с безопасными сексуальными отношениями.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Еще раз о важном . . . . .                             | 3  |
| Специфические симптомы у мужчин . . . . .              | 5  |
| Урогенитальный кандидоз (молочница) . . . . .          | 6  |
| Генитальный герпес . . . . .                           | 6  |
| Гонорея . . . . .                                      | 8  |
| Папилломовирусная инфекция . . . . .                   | 9  |
| Трихомониаз . . . . .                                  | 10 |
| Сифилис . . . . .                                      | 11 |
| Хламидиоз . . . . .                                    | 12 |
| ВИЧ-инфекция/СПИД . . . . .                            | 13 |
| Пять базовых методов мужской<br>контрацепции . . . . . | 19 |
| Буква закона . . . . .                                 | 27 |
| Адреса и телефоны . . . . .                            | 32 |



## Еще раз о важном...

Заветная мечта всех в мире мужчин — быть всегда здоровым, сильным, уверенным в себе и преуспевающим, при этом практически все мужчины склонны к тому, чтобы игнорировать проявления заболеваний. Обычно это можно объяснить тем, что мужчины стесняются признавать то, что в их половой жизни, в состоянии здоровья половых органов есть некоторые проблемы. Поэтому они откладывают на потом поход к врачу и сами себя убеждают в том, что это временно и само как-нибудь пройдет. А вот когда проблемы в мужском здоровье начинают быть более серьезными и игнорировать их уже становится невозможно, мужчина теряет уверенность в себе и в своей сексуальной способности.

Информированность, своевременное обследование и регулярная профилактика позволят Вам избежать многих проблем еще на ранних стадиях и надолго сохранить свое мужское здоровье.

Причиной нарушений мужского здоровья могут стать так называемые инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) — это заболевания, которые передаются от одного человека к другому преимущественно во время сексуальных контактов. В настоящее время их насчитывается более 30.

Инфекции, передающиеся половым путем, опасны тем, что ими легко заразиться. При многих ИППП ранние симптомы очень трудно выявить, и большинство людей не обращают на них внимания, пока не появятся более тяжелые поражения. Нередко заболевания протекают бессимптомно или малосимптомно, поэтому многие не обращаются к врачу.

Многие из ИППП имеют сходные симптомы, например, выделения из мочеиспускательного канала, зуд и/или жжение в гениталиях, изменение кожных покровов, появление язвочек, волдырей, сыпи вокруг половых органов. Иногда симптомы могут быть незначительными или вовсе отсутствовать.

***Есть опасность, что человек может быть заражен и распространять инфекцию, даже не зная об этом!***

ИППП поражают половую систему человека, предназначенную природой для сохранения и воспроизведения вида. Только специальное лабораторное обследование может выявить наличие той или иной инфекции или различных их сочетаний. Количество и вид лабораторных исследований определяется лечащим врачом. Обследование чаще всего включает в себя взятие проб для анализа, поскольку это единственная возможность определить, какое инфекционное начало способствует заболеванию. После того, как это выяснено, назначается соответствующее лечение.

При ИППП не происходит самоизлечения, а исчезновение некоторых симптомов объясняется переходом заболевания в скрытую форму. Поэтому чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем больше шансов вылечиться и не получить осложнений, таких как простатит, везикулит, хронический уретрит, эпидимоорхит и, как следствие, бесплодие, нарушение эрекции, преждевременное семяизвержение.

Распространению ИППП способствуют раннее начало половой жизни, частая смена партнеров, практика незащищенного орального и анального секса.

Защищенные половые контакты и наличие постоянного партнера — самые главные пункты профилактики ИППП. Кроме того, соблюдение правил личной гигиены и самообразование в вопросах сексуального здоровья, станут надежным способом избежать опасностей, подстерегающих вас в интимной сфере жизни.



## Специфические симптомы ИПП у мужчин

Выделения из мочеиспускательного канала, иногда в сочетании с жжением во время мочеиспускания, могут быть обусловлены:

- хламидиями;
- гонореей;
- трихомониазом;
- воспалением под крайней плотью;
- воспалением простаты или мочевого пузыря.

**Зуд в области половых органов может быть обусловлен:**

- лобковыми вшами;
- чесоткой;
- дерматитом;
- грибок;
- папилломами.

**Язвы на или вокруг полового органа могут быть обусловлены:**

- сифилисом;
- герпесом;
- воспалением крайней плоти;
- потертостью после полового акта или из-за слишком тесной одежды.

**Дискомфорт в области ануса, а также зуд, кровотечение и/или выделения могут быть связаны с:**

- геморроем;
- гонореей;
- герпесом;
- папилломами;
- дерматитом.

## Урогенитальный кандидоз (молочница)

Заболевание органов мочеполовой системы, обусловленное дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Оно не относится к ИППП, но может передаваться половым путем.

Грибковая инфекция может «жить» на коже и слизистой и здорового человека, но проявиться только при определенных условиях: длительном применении антибиотиков, гормонов, хронических инфекциях и стрессах.

### Симптомы:

покраснение, зуд, чувство жжения или раздражения в области половых органов. Повышается чувствительность слизистой мочеполовых органов к воде и моче. Симптомы могут усиливаться после занятий сексом.

При подтверждении диагноза назначается курс в виде наружной и системной противогрибковой терапии.

### Возможные последствия:

- воспаление уретры и мочевого пузыря;
- повышение вероятности заражения другими ИППП и ВИЧ-инфекцией.

## Генитальный герпес

Возбудителями герпетической инфекции являются два подвида микроорганизмов: вирус простого герпеса (ВПГ) 1 и 2 типа. ВПГ 1 типа становится причиной кожных высыпаний на лице, верхней половине туловища, редко на руках. ВПГ 2 типа поражает паховую область и органы малого таза. Генитальный герпес у мужчин может вызываться любым подвидом или их сочетанием.

### Пути передачи:

- контактный путь (поцелуи);

- бытовой (общие предметы гигиены — полотенца, косметические средства, посуда);
- половой (генитальным, анальным, орально-генитальным способом);
- вертикальный (от матери к ребенку во время родов).

Вирус с током крови попадает в нервные узлы, которые становятся постоянным местом его обитания. Инкубационный период от 1 суток до 25 дней.

### **Симптомы:**

генитальный герпес у мужчин может развиваться остро, напоминая своими проявлениями грипп. Общее недомогание, разбитость, субфебрильная температура. Чаще всего период недомогания либо не связывается пациентом с герпетической инфекцией, либо проходит незамеченным. Основные симптомы генитального герпеса у мужчин — кожные высыпания на половом члене, увеличение регионарных лимфоузлов, зуд в паховой области. Заболевание протекает с периодическими обострениями, которые сменяются скрытыми периодами. Обычно каждое последующее обострение проявляется менее ярко, чем предыдущее.

Факторами, вызывающими обострение генитального герпеса являются: стресс, переохлаждение (перегревание) организма, сопутствующие заболевания.

### **Диагностика и лечение:**

материалом для исследования может послужить, например, отделяемое из герпетических пузырьков, отделяемое из мочеиспускательного канала, моча, слюна, сперма, кровь и мазки-отпечатки.

Самопроизвольного выздоровления от генитального герпеса не бывает. Добиться излечения крайне трудно, необходима системная противовирусная терапия. Для того, чтобы избавиться от генитального герпеса, необходимо

использовать специальные противовирусные лекарства и средства, которые стимулируют иммунитет.

Злоупотребление алкоголем и несерьезное отношение мужчин к заболеванию и со временем приводят к нарастанию его тяжести, а при снижении иммунитета повышают риск заражения ВИЧ-инфекцией.

#### **Возможные последствия:**

- провоцирование массивного разрушения тканей головного мозга и других внутренних органов (включая легкие, печень, суставы);
- серьезные нарушения свертываемости крови;
- поражение центральной нервной системы, потеря зрения.

## **Гонорея**

Возбудителем гонореи является гонококк. В организме он находится только на слизистых оболочках (половые органы, мочевыделительная система, рот, глотка, глаза).

Инфекция очень заразна, часто сочетается с другими ИППП.

#### **Путь передачи:**

заболевание передается при любых видах незащищенных половых контактов.

Инкубационный период гонореи составляет до 15 суток. Начальные проявления могут отмечаться уже спустя 2 суток с момента контакта с носителем инфекции.

#### **Симптомы:**

различают не осложненную и осложненную гонорею. В первом случае поражаются слизистые оболочки мочеполовых путей. Больные жалуются на болезненное учащенное мочеиспускание, гнойные выделения из уретры, рези при мочеиспускании.

При осложненной гонорее воспаляются и другие органы малого таза, что сопровождается болями в животе, зудом, жжением, болями при половых актах.

### Диагностика и лечение:

независимо от типичности клинической симптоматики диагноз гонореи может быть поставлен только после обнаружения гонококков при лабораторных исследованиях:

- бактериоскопия отделяемого уретры (окраска мазков по Граму и метиленовым синим);
- культуральная диагностика (посев на асцит-агар).

Самопроизвольного выздоровления от гонореи не бывает. Лечение проводится под наблюдением врача. Длительность лечения строго индивидуальна и при своевременном начале может составлять 3–10 дней. Отсутствие проявлений заболевания и возбудителя в анализах в течение 2–3 месяцев служит показателем того, что инфекция устранена.

### Возможные последствия:

- простатит;
- воспалительные заболевания репродуктивных органов и как следствие — мужское бесплодие.

## Папилломовирусная инфекция

Возбудителем является вирус папилломы человека (ВПЧ). В организме вирус может находиться только на поверхности кожи и слизистых в пределах высыпания.

### Путь передачи:

передается половым путем, внутриутробно и во время родов.

### Симптомы:

скрытый период может длиться от 1 до 9 месяцев. Бородавчатые разрастания на половых органах иногда еди-

ничные, но чаще множественные, со временем могут приобретать вид цветной капусты или петушиных гребней. Папилломы у мужчин могут располагаться не только на наружной поверхности половых органов, но и проникать на внутренние поверхности уретры.

Пациенты часто жалуются на появление разрастаний, боли неопределенного характера, в том числе при мочеиспускании и половом акте; выделения с неприятным запахом и кровоточивость (при разрушении папиллом), зуд, жжение.

Самопроизвольного выздоровления от папилломовирусной инфекции не бывает. Заболевание диагностируется специальным исследованием крови, мазками. Папилломы удаляют механическим, химическим или термическим (лечение холодом или прижиганием) методами. Для полного выздоровления необходимо проводить комплексное лечение, направленное на повышение иммунитета организма.

#### **Возможные осложнения:**

- снижение иммунитета;
- обострение хронических воспалительных заболеваний;
- возникновения рака на месте остроконечных кондилом.

## **Трихомоиаз**

Относится к инфекционным болезням половых органов и мочевыводящих путей. Возбудителем трихомоиаза является трихомонада вагинальная — простейший одноклеточный паразит с уникальной приспособляемостью. Она умеет менять форму, становится похожей на клетки крови, что мешает диагностике, способна мутировать, приобретая устойчивость к применяемым против нее мерам.

Основной путь передачи — половой. В большинстве случаев заболевание протекает без внешних проявлений и обнаруживается случайно. Скрытый период в среднем 10 дней, но может продолжаться до 6 месяцев.

### **Симптомы:**

резкая, жгучая боль во время мочеиспускания, ложные позывы к частому посещению туалета при небольшом количестве мочи, появление из уретры неспецифических выделений (пенистые выделения, слизь, сгустки крови в слизи), наличие кровяных нитей в моче и сперме.

Диагностируется заболевание через мазок, соскоб со слизистой, секрет предстательной железы.

Лечить трихомониаз должен только врач. Лечатся все половые партнеры больного, вне зависимости от того, найдены у них трихомонады или нет.

### **Возможные осложнения:**

- поражения предстательной железы, яичек, мочевого пузыря;
- проблемы с потенцией и репродуктивной функцией.

## **Сифилис**

Это опасное инфекционное венерическое заболевание, которое вызывается бледной трепонемой. Сифилис у мужчин может привести к необратимым последствиям и полной дисфункции половых органов.

### **Пути передачи:**

- половой;
- гематогенный (кровь–кровь);
- бытовой.

### **Симптомы:**

развитие сифилиса проходит несколько периодов. Инкубационный (скрытый) период составляет в среднем 3–4 недели, иногда удлиняется до 3–6 месяцев.

Первичный период характеризуется появлением твердого шанкра в месте внедрения инфекции. Эти безболез-

ненные язвочки с уплотнением в основании исчезают сами по себе через 2–3 недели.

С момента заживления твердого шанкра начинается вторичный период, который может длиться от 2-х месяцев до нескольких лет. Этот период характеризуется множественными высыпаниями на коже и слизистых оболочках, чаще всего в виде розеол (воспалительных сосудистых пятен), папул (узелков) и, реже, пустулезных (гнойничковых) элементов. На этом этапе могут поражаться внутренние органы, нервная, эндокринная, костная системы. Если лечение не проводится, то периоды активных проявлений могут многократно сменяться периодами покоя. Но возбудитель болезни остается в организме, и болезнь прогрессирует!

Для установления точного диагноза нужно сдать анализ крови на сифилис (тест крови становится положительным в среднем через 3 недели после появления первых признаков болезни). Обследоваться необходимо всем половым партнерам.

На ранних стадиях сифилис хорошо поддается лечению.

## Хламидиоз

Возбудителями являются хламидии — это своеобразные микроорганизмы, которые не являются ни бактериями, ни вирусами. Двигаться сами они не умеют, поэтому приклеиваются к оболочкам клеток, выстилающих мочеполовые органы. Клетка сама «заглатывает» своего врага. Оказавшись внутри клетки, хламидия «обменивается» с ней своей генетической информацией, и клетка выращивает внутри себя чуть ли не сотню новых хламидий, одновременно защищая их от любых лекарств. Потом клетка разрушается, а «новорожденные» ищут себе новую мишень для поражения. Зараженный хламидиями человек легко передает эти микроорганизмы окружающим его людям.

Инфекция поражает преимущественно мочеполовую сферу. Возможно развитие воспалительного процесса на слизистой глаз, дыхательных путей, суставов.

#### **Пути передачи:**

передается преимущественно половым путем.

#### **Симптомы:**

скрытый период составляет от 5 до 30 дней. Обычно заболевание протекает бессимптомно. Возможны неприятные ощущения, зуд, боль в уретре, слизистые выделения из половых органов, учащенное мочеиспускание. У мужчин в 1/3 случаев заболевание сопровождается нарушением половой функции (ослабление эрекции, оргазма, преждевременное семяизвержение), бесплодием. Встречается воспаление предстательной железы и яичек.

#### **Диагностика хламидиоза:**

- мазок (ПЦР диагностика — мазок);
- специальное исследование крови (ИФА диагностика).

Лечению подлежат все больные вне зависимости от активных внешних проявлений. Факт выздоровления подтверждается анализами, которые проводят после лечения три раза с перерывом в один месяц.

## **ВИЧ-инфекция и СПИД**

Самой опасной из инфекций, передающихся половым путем, является ВИЧ-инфекция.

ВИЧ-инфекция — это заболевание, возникающее при проникновении в организм вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Вирус поражает клетки иммунной системы человека и разрушает (ослабляет) возможности их функционирования, что приводит к иммунной недостаточности. Люди, страдающие иммунной недостаточностью (ВИЧ-ин-

фицированные), в значительно большей степени подвергаются опасности заражения целым рядом инфекционных заболеваний по сравнению с другими группами населения.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, при которой иммунитет сильно поврежден и уже не защищает организм от вирусов, бактерий, инфекций. Можно предотвратить развитие СПИДа, если вовремя начать лечение.

### **Симптомы:**

инфицирование ВИЧ не сопровождается какими-либо первоначальными симптомами. У некоторых людей возникает недомогание, напоминающее обычную вирусную инфекцию или грипп (повышенная температура, сыпь, боли в суставах и увеличенные лимфатические узлы), которое может отмечаться во время выработки организмом антител к ВИЧ — обычно, это период от 3 недель до 3 месяцев после инфицирования. Все эти явления быстро проходят, поэтому, как правило, никто их не связывает с ВИЧ-инфекцией.

***Человек может не знать, что инфицирован, и передать вирус другому человеку!***

ВИЧ-инфекция — медленно прогрессирующее заболевание. Скорость развития его бывает разной: иногда с момента инфицирования до развития СПИДа проходит более 10 лет, иногда — всего 2–3 года. Пока это не произошло, человек может не подозревать о том, что инфицирован, так как может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым.

В настоящее время не существует способа лечения от ВИЧ-инфекции. Однако современная терапия, получившая название «высокоактивная антиретровирусная терапия» (ВААРТ), позволяет повысить продолжительность и качество жизни ВИЧ-инфицированных.

Важно вовремя начать прием препаратов, а для этого необходимо знать свой ВИЧ-статус. Единственный способ его определения заключается в прохождении теста на ВИЧ.

***Тест на ВИЧ можно сдать анонимно,  
для граждан РФ — бесплатно***

Анализ на ВИЧ необходимо сдавать после рискованного контакта несколько раз. Первый раз через месяц, а потом через 3–6 месяцев. В течение этого времени вирус может находиться в организме человека, размножаться, но результат анализа на ВИЧ при этом будет отрицательным. Этот период называется «периодом окна» — время, которое требуется организму для выработки антител в ответ на проникновение инфекции.

**Результат теста может быть:**

- положительным. Это означает, что человек ВИЧ-инфицирован;
- неопределенным. Это означает, что необходимо провести повторные исследования на антитела к ВИЧ через 2 недели, 3 и 6 месяцев;
- отрицательным. Это возможно, если человек не заражен или с момента заражения прошло недостаточно времени и организм еще не выработал антитела к вирусу.

ВИЧ содержится во всех жидкостях инфицированного человека.

**Биологические жидкости с высоким содержанием ВИЧ, которые могут вызвать заражение:**

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

Вирус находится и в других жидкостях организма (слюзы, слюна, пот, моча, рвотные массы), но его концентрация в них низка и не опасна для заражения, если в них нет видимых примесей крови.

Необходимо помнить: при примешивании к этим жидкостям крови опасность заражения увеличивается!

От концентрации вируса зависит и объем жидкости, который должен попасть в организм человека, чтобы произошло заражение. Так, необходимое для заражения количество вируса содержится в капле крови, которая уместится на конце швейной иглы. Объем слюны, в котором содержится такое же количество вируса, составляет 3 литра.

***Предупредить всегда легче и дешевле, чем лечить!***

### **Существуют только три пути передачи:**

1. **Половой путь:** при любых незащищенных (без использования презерватива) сексуальных контактах. Даже один-единственный контакт может привести к заражению.

Риск инфицирования половым путем зависит от многих факторов:

- вида сексуальных контактов. Наиболее опасны анальные сексуальные контакты как наиболее травматичные. Менее опасны оральные сексуальные контакты, но риск заражения есть и в этом случае;
- наличие других инфекций, передающихся половым путем (ИППП), а также воспалительных процессов, приводящих к нарушению целостности слизистых оболочек половых органов и более легкому проникновению ВИЧ в кровоток. Кроме того, при ИППП увеличивается концентрация вируса в сперме и вагинальном секрете;
- пола: у женщины риск инфицирования в 3 раза

- выше, чем у мужчины, так как в сперме количество вируса больше, чем в вагинальном секрете;
- наличие множественных незащищенных половых контактов;
  - вирусной нагрузки у ВИЧ-инфицированного партнера (она высока без приема антиретровирусной терапии).

**2. Парентеральный путь (через кровь).** При прямом попадании инфицированной крови в организм здорового человека через поврежденные кожные покровы, слизистые оболочки и в кровь при следующих манипуляциях:

- при переливании зараженной донорской крови, пересадке донорских органов и тканей;
- при использовании потребителями инъекционных наркотиков нестерильных шприцев, игл, посуды, фильтров и др.;
- при использовании нестерильного медицинского инструментария;
- при нанесении татуировок, пирсинге, прокалывании ушей нестерильным инструментом;
- при использовании инфицированных бритвенных, маникюрных приборов, чужих зубных щеток.

Профилактика передачи ВИЧ парентеральным путем очень строго отслеживается и контролируется при донорстве и в медицинских учреждениях.

Чаще всего парентеральным путем ВИЧ передается при использовании потребителями внутривенных наркотиков нестерильного инъекционного оборудования (шприцев, игл, фильтров и др.).

**3. Вертикальный путь:** от ВИЧ-положительной матери ребенку ВИЧ может передаваться:

- во время беременности — при дефектах плаценты, очень высокой вирусной нагрузке у матери и сниженном иммунном статусе;
- в родах — при контакте с кровью матери во время прохождения родовых путей. Риск инфицирования новорожденного снижается, если во время беременности мать принимала антиретровирусные препараты;
- при грудном вскармливании.

### **ВИЧ НЕ передается через:**

- рукопожатия, объятия, поцелуи;
- пот, слюну, слезы, кашель;
- общие вещи: деньги, книги;
- общую посуду и пищу;
- клавиатуру, бытовые предметы;
- постельное и нательное белье;
- воду (при пользовании бассейном, ванной, душем, туалетом);
- укусы насекомых.

Чтобы сохранить жизнь и здоровье, необходимо соблюдать следующие правила:

- сохраняйте верность своему постоянному половому партнеру;
- используйте методы барьерной контрацепции при всех видах секса, если не уверены в партнере и его сексуальном поведении;
- пользуйтесь только индивидуальными иглами, стерильными инструментами при татуировке, пирсинге, маникюре, педикюре, депиляции;
- откажитесь от употребления наркотических средств.

***По внешнему виду человека невозможно определить, ВИЧ-инфицирован он или нет!***

## Пять базовых методов мужской контрацепции



Тема контрацепции была и будет популярна всегда. В последние десятилетия медицина сконцентрировалась на средствах контрацепции для женщин, это объясняется простотой разработки таких препаратов. С мужчинами ситуация иная — нужно остановить «армию» сперматозоидов, что намного сложнее. Но эффективные средства контрацепции для мужчин всё-таки существуют, и о них — подробнее.

### 1. Прерывание полового акта.

Мужчина должен извлечь член из влагалища партнёрши до момента семяизвержения. По статистике, каждый четвертый мужчина использует именно этот метод, его эффективность около 80%.

#### Преимущества:

- не требует использования таблеток или других средств;

- бесплатный;
- не наносит вреда организму.

### Недостатки:

- мужчине нужно уметь хорошо контролировать своё семяизвержение;
- требует постоянного напряжения во время полового акта;
- не защищает от инфекций, передающихся половым путем, в том числе от ВИЧ;
- при длительном использовании снижает либидо.

Этот метод можно рекомендовать только опытным мужчинам, имеющим интимную связь только с постоянными партнёрами.

## 2. Вазэктомия (стерилизация).

Это хирургическая операция длительностью 30 минут, в ходе которой пересекаются семяизвергающие потоки. Не влияет на потенцию и половое влечение мужчины. Через 2–3 месяца после стерилизации потребность в других средствах контрацепции отпадает полностью. Эффективность достигает 99 %.

### Преимущества:

- высокая надежность;
- операция делается только один раз.

### Недостатки:

- требует хирургического вмешательства;
- необратимость (мужчина больше не сможет иметь детей);
- дороговизна;
- не защищает от инфекций, передающихся половым путем, в том числе от ВИЧ;

- согласно законодательству России стерилизация разрешена только мужчинам старше 35 лет, имеющим минимум двоих детей.

Этот метод считается самым радикальным. После операции мужчина больше не может стать отцом. Естественно, такая перспектива устраивает далеко не всех.

### **3. Мужские противозачаточные таблетки.**

Это новое слово в контрацепции. Как и женские аналоги, содержат в своем составе половые гормоны. Повышенное содержание гормона тестостерона в крови мужчины препятствует образованию сперматозоидов. После окончания приема таких препаратов детородная функция мужчины со временем восстанавливается.

В продаже этих таблеток пока нет, они еще на стадии клинических испытаний. Но многие специалисты уже скептически относятся к данным средствам. Дело в том, что мужские половые клетки созревают в течение 70 дней, то есть для предотвращения нежелательной беременности таблетки надо регулярно принимать за три месяца.

Также не исключены и побочные действия данных препаратов. Поэтому противозачаточные таблетки для мужчин пока нельзя назвать эффективным средством контрацепции. До их появления в продаже могут пройти еще целые годы.

### **4. Мужской контрацептивный имплантат.**

Еще одна не опробованная новинка. Это небольшой (2,5 см) предмет, содержащий гормоны, который вводится под кожу. Он подавляет выработку сперматозоидов и на некоторое время нивелирует детородную функцию мужчины. Единственное преимущество имплантата — нет необходимости принимать другие средства.

Недостатки такие же, как и у мужских таблеток, — они не дают надежной защиты и могут стать

причиной негативных гормональных изменений в организме. О предохранении от заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем, тоже говорить не приходится.

## 5. Использование презерватива.

Примерно 56 % мужчин отдают предпочтение именно презервативам. Это самое популярное и эффективное средство мужской контрацепции. Современные изделия делают из латекса — непроницаемого для сперматозоидов вещества.

### Преимущества:

- самая высокая эффективность (85–97 %);
- простота использования и широкая доступность в продаже;
- защищает от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем.

### Недостатки:

- психологический дискомфорт и снижение чувствительности во время полового акта;
- требует некоторых навыков в применении;
- не всегда есть под рукой в нужный момент;
- иногда у мужчин и женщин возникает аллергия на латекс;
- при неправильном использовании рвутся и соскальзывают.

Несмотря на все недостатки, именно презерватив считается основным средством мужской контрацепции. Кроме аллергии, у него нет других противопоказаний.

Презерватив — самое доступное средство мужской контрацепции и единственный метод, который предохраняет не только от беременности, но и защищает от инфекций, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ.

## Основные правила использования презервативов



Для того чтобы повысить надежность защиты от нежелательной беременности и половых инфекций:

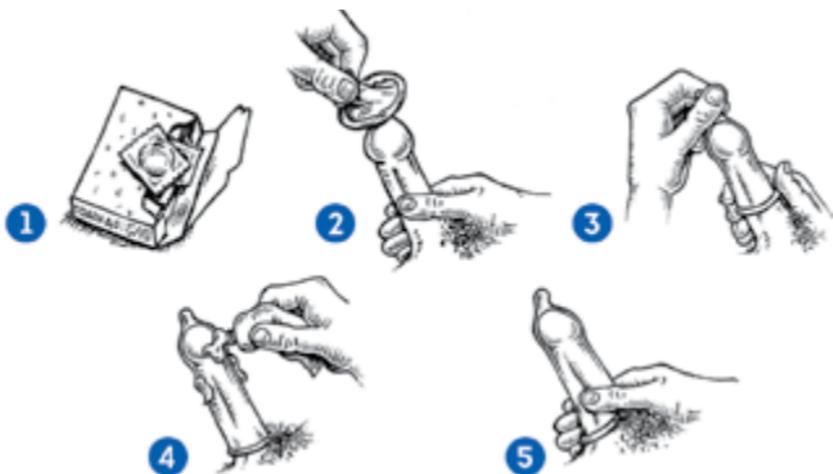
- никогда не используйте презерватив, если упаковка разорвана или если срок его годности истек;
- всегда используйте презерватив только один раз. После использования презерватив нужно выбросить;
- всегда надевайте презерватив (или попросите партнера надеть его) перед началом секса, до проникновения полового члена во влагалище. Если вы не используете никаких других методов контрацепции, никогда не занимайтесь сексом без презерватива, даже если вы не собираетесь довести секс до конца;
- старайтесь всегда иметь при себе несколько презервативов, на случай если вы решите заняться сексом несколько раз подряд или если один презерватив порвется;
- никогда не используйте латексные презервативы с лубриканторами (смазками) на масляной основе, кремами

или лосьонами для тела, вазелином, средствами для массажа и пр. Они могут снизить прочность презерватива. Одновременно с латексными презервативами можно использовать только специальные лубрикатеры на водной основе;

- прочность презервативов может быть значительно снижена лекарственными веществами, входящими в состав многих вагинальных свечей и таблеток, которые используются в лечении различных гинекологических заболеваний. В этом случае необходимо планировать половой акт до введения свечей;
- во время полового акта следите за тем, чтобы внешнее резиновое кольцо презерватива оставалось снаружи. Время от времени можно поправлять презерватив, оттягивая кольцо назад;
- сразу после эякуляции (семяизвержения) нужно снять презерватив;
- для того чтобы вынуть половой член из влагалища вместе с презервативом, придержите презерватив за резиновое кольцо, которое есть на его основании;
- если вы захотите продолжить или повторить половой акт через некоторое время — наденьте другой презерватив.

## **Как правильно надеть презерватив?**

- Презерватив надевается на половой член мужчины, который находится в состоянии эрекции (жаргон — когда половой член «стоит»). Презерватив нужно надеть до начала полового контакта.
- Открывая упаковку с презервативом, будьте осторожны, чтобы не повредить презерватив острым предметом или зубами.
- Перед тем как надеть презерватив, оттяните назад крайнюю плоть полового члена (кожа, покрываю-



щая головку) так, чтобы полностью оголить головку члена.

- На конце презерватива может быть небольшой карман, в котором скапливается сперма. Для того чтобы надеть презерватив, зажмите между большим и указательным пальцем одной руки карман на его конце для того, чтобы выгнать из него воздух. Пальцами другой руки наденьте свернутый презерватив (таким как вы достали его из упаковки) на половой член и осторожно разверните вниз до того, как он полностью не покроет ствол полового члена.
- Если на конце презерватива нет кармана — не надевайте его слишком плотно, иначе сперма может вытечь из него. Проследите за тем, чтобы презерватив плотно прилегал к половому члену и чтобы между презервативом и членом не было воздуха — иначе презерватив может порваться во время секса.
- Прежде чем надеть презерватив, нужно понять, в какую сторону его разворачивать. Если приложить

презерватив к головке «лицевой» стороной, то на её поверхности останутся следы смазки, которая выделяется во время возбуждения, а смазка может содержать сперматозоиды и, если человек болен, различные бактерии и вирусы.

## После секса

- Внимательно осмотрите презерватив. Если вы заметите, что он порван или пробит, нужно будет предпринять специальные меры для защиты от нежелательной беременности и инфекций (см. ниже).
- Тщательно вымойте половой член и руки. После этого можно надеть новый презерватив.
- Выбросьте презерватив в урну для мусора, убедившись, что он недоступен для детей или для домашних животных.
- Не бросайте презервативы в унитаз — они могут засорить сточную трубу.





### Статья 132 УК РФ

#### Насильственные действия сексуального характера

1. Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего (потерпевшей) — наказываются лишением свободы на срок от трех до шести лет.
2. Те же деяния:
  - а) совершенные группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
  - б) соединенные с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенные с особой жестокостью по отношению к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам;
  - в) повлекшие заражение потерпевшего (потерпевшей) венерическим заболеванием, — наказываются лишением

свободы на срок от четырех до десяти лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

*(в ред. Федерального закона от 27.12.2009 N 377-ФЗ)*

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:
  - а) совершены в отношении несовершеннолетнего (несовершеннолетней);
  - б) повлекли по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшего (потерпевшей), заражение его (ее) ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия, — наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет.

*(в ред. Федерального закона от 27.12.2009 N 377-ФЗ)*

4. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:
  - а) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего (потерпевшей);
  - б) совершены в отношении лица, не достигшего четырнадцатилетнего возраста, — наказываются лишением свободы на срок от двенадцати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет.

*(в ред. Федерального закона от 27.12.2009 N 377-ФЗ)*

5. Деяния, предусмотренные пунктом “б” части четвертой настоящей статьи, совершенные лицом, имеющим судимость за ранее совершенное преступление против половой неприкосновенности несовершеннолетнего, — наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати

лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет либо пожизненным лишением свободы.

*(часть 5 введена Федеральным законом от 29.02.2012 N 14-ФЗ)*

## **Статья 121 УК РФ**

### **Заражение венерической болезнью**

1. Заражение другого лица венерической болезнью лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, — наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев.

*(в ред. Федеральных законов от 08.12.2003 N 162-ФЗ, от 06.05.2010 N 81-ФЗ, от 07.03.2011 N 26-ФЗ, от 07.12.2011 N 420-ФЗ)*

2. То же деяние, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении несовершеннолетнего, — *(в ред. Федерального закона от 29.02.2012 N 14-ФЗ)* наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на срок до двух лет.

*(в ред. Федеральных законов от 08.12.2003 N 162-ФЗ, от 07.12.2011 N 420-ФЗ)*

## **Статья 122 УК РФ**

### **Заражение ВИЧ-инфекцией**

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией — наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работа-

ми на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

*(в ред. Федеральных законов от 07.03.2011 N 26-ФЗ, от 07.12.2011 N 420-ФЗ)*

2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, — наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.
3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении несовершеннолетнего, — *(в ред. Федерального закона от 29.02.2012 N 14-ФЗ)* наказывается лишением свободы на срок до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет либо без такового.

*(в ред. Федерального закона от 29.02.2012 N 14-ФЗ)*

4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей — наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

*(в ред. Федерального закона от 07.12.2011 N 420-ФЗ)*

**Примечание.** Лицо, совершившее деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, освобождается от уголовной ответственности в случае, если другое лицо, поставленное в опасность заражения либо зараженное ВИЧ-инфекцией, было своевременно предупреждено о наличии у первого этой болезни и добровольно согласилось совершить действия, создавшие опасность заражения.

*(примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)*

Верность и любовь — самая лучшая защита не только от одиночества, но и разного рода инфекций — ИППП, ВИЧ, гепатита и прочей «радости».

Сексуальные отношения — это часть человеческих отношений, в которых очень важно уметь выбирать, ставить запреты себе и другим, если что-то противоречит личным ценностям и убеждениям, понимать не только себя, но и другого.

Ключ к безопасному сексу — честность и откровенное общение между партнерами, их взаимная ответственность, способность контролировать свои потребности с учетом интересов и чувств другого человека, умение соотносить свои действия с возможными последствиями.

Сексуальные отношения могут стать более безопасными, если использовать при половых контактах средства защиты, в первую очередь презерватив. Принятие решения о его использовании должно быть обоюдным.



**Полезные адреса и телефоны,  
где можно получить консультацию и информацию  
по проблеме ВИЧ/СПИДа:**

**КУ ХМАО-Югры  
«Центр профилактики и борьбы со СПИД»  
(КУ «Центр СПИД»),  
г. Ханты-Мансийск,  
ул. Гагарина, 106, корп. 2.  
Тел.: 8 (3467) 33-09-09**

**Филиал в г. Сургуте,  
ул. Геологическая, 18/2.  
Тел.: 8 (3462) 25-07-89**

**Филиал в г. Нижневартовске,  
ул. Спортивная, 19.  
Тел.: 8 (3466) 43-30-30**

**Филиал в г. Пыть-Яхе,  
8 мкрн., ул. Православная, 10.  
Тел.: 8 (3463) 42-83-62**

Дополнительная информация на сайте

**[www.aids-86.info](http://www.aids-86.info)**

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина, 106, корпус 2,  
тел.: 8 (3467) 33-13-21, в 2018 году.

Составители: Гайсинская Н. Л. — врач-дерматовенеролог,  
Кузьменко М. А. — специалист по социальной работе.

Отпечатано: ООО «Фаворит», г. Воронеж, ул. Трудовая, д. 50, кв. 10.

Тираж: 4000 экз.