



# Советы и факты о заболеваниях, передающихся половым путем

В настоящем информационном листе рассказывается, как заниматься сексом более безопасно, тем самым, обеспечивая себе защиту от инфекций, передающихся половым путем. К таким инфекциям относятся, например, хламидиоз и ВИЧ. Здесь же вы найдете информацию о ряде наиболее распространенных инфекций и о возможных осложнениях, наступающих, если не пройти медикаментозное лечение. Также даются советы, куда обратиться для консультации и сдачи анализов.

Для наименования инфекций, передающихся половым путем, принято использовать сокращение STI – от английского выражения *Sexually Transmitted Infections*. Это то же самое, что и венерические заболевания.

## Половой акт

Занятие сексом может приносить в жизнь много радости. Половой акт – это, во многом, способ выражения сексуального влечения и манифестации своей сексуальности. Секс не ограничивается вагинальным, анальным и оральным сексом. Занятие сексом не обязательно должно сопровождаться введением полового члена во влагалище, прямую кишку или рот. Так, совместное занятие мастурбацией или использование сексуальных игрушек в одиночку или вместе с партнером – это тоже формы секса. При половом контакте с новым лицом всегда существует опасность заражения инфекцией, передающейся половым путем.

## Что является причиной инфекций?

Причиной инфекций, передающихся половым путем, являются бактерии и вирусы. В данном издании описаны следующие инфекции:

- хламидиоз (бактериальная)
- генитальный микоплазмоз (бактериальная)
- гонорея (бактериальная)
- сифилис (бактериальная)
- ВИЧ (вирусная)
- кондиломатоз (вирусная)
- герпес (вирусная)
- гепатит (вирусная).

Слизистая оболочка – тонкая ткань, выстилающая мочеиспускательный канал, рот, глотку, влагалище и прямую кишку. Когда человек болен, именно там собираются бактерии и вирусы, являющиеся возбудителями венерических заболеваний. Возбудители кондиломатоза, герпеса и сифилиса можно также обнаружить на участках кожи, прилегающих к половым органам. Бактерии и вирусы могут присутствовать и в сперме, вагинальном секрете, сукровице и крови. ВИЧ и гепатит – как раз, примеры таких инфекций.

Если вы не занимаетесь лечением активной инфекции, у вас возникает опасность развития вторичных заболеваний, которые могут по-разному сказаться на вашем здоровье.

## В каких ситуациях вы можете заразиться?

Любой человек, независимо от его возраста, пола и сексуальной ориентации, может заразиться инфекцией, передающейся половым путем. Опасность заражения существует во всех случаях – занимаетесь ли вы сексом с женщинами или мужчинами, имеете ли вы гетеро-, гомо- или бисексуальную ориентацию. Условием заражения инфекцией, передающейся половым путем, является незащищенный секс с лицом-переносчиком бактерий или вирусов, которые вызывают соответствующие инфекции.

Определить по внешним признакам, что человек является переносчиком какой-то инфекции, невозможно. При этом совершенно не обязательно, что сам этот человек знает о том, что заражен. Многие венерические заболевания протекают бессимптомно, особенно, в начале инфекционного процесса. И не известно, заметите ли вы сами, что вас заразили. Отсюда вытекает, что вы можете заразиться инфекцией от своего полового партнера в ситуации, когда ни один из вас об этом даже не подозревает. Это также означает, что вы сами можете по незнанию заразить инфекцией другого партнера. Для заражения инфекцией достаточно занятия сексом с одним единственным партнером. Если вы имеете половые связи с несколькими партнерами, то вероятность заражения инфекцией или передачи инфекции возрастает.

## Одни инфекции передаются проще, чем другие

Под незащищенным сексом понимают половую связь, в которой не используются средства предохранения, например, презервативы. В этом случае возрастает вероятность передачи различных инфекций.

Опасность бывает разная, в зависимости от того, каким образом вы занимаетесь незащищенным сексом, то есть занимаетесь ли вы вагинальным, анальным или оральным сексом. Одни инфекции передаются проще, чем другие. Например, хламидиоз передается проще, чем ВИЧ. Для передачи бактерий, являющихся возбудителями хламидиоза, может быть достаточно контакта со слизистыми оболочками половых органов. Соответственно, не обязательно заниматься вагинальным и анальным сексом, чтобы заразиться хламидиозом.

Если у вас имеется невылеченное венерическое заболевание, то другие инфекции могут передаваться проще. Так, если вы уже больны хламидиозом, то вы автоматически более восприимчивы к другим заболеваниям, передающимся половым путем, например, к сифилису, кондилломатозу, герпесу или ВИЧ. От некоторых из них невозможно избавиться, несмотря на медикаментозное лечение. В то же время, такое лечение против вирусных инфекций может замедлить ход болезни и сгладить симптомы. Вы можете обеспечить себе защиту от инфекций, занимаясь сексом более безопасным способом.

## Презерватив – эффективный способ защиты

Используя презервативы и защитные пленки для куннилингуса, вы сможете снизить риск заражения заболеваниями, передающимся половым путем, и для себя самого, и для своего партнера. Рекомендуются пользоваться презервативами при занятии всеми видами секса, когда пенис вводится во влагалище, в прямую кишку или в рот. Презерватив должен быть надет на протяжении всего полового акта. Если презерватив сползает или рвется, половой акт становится незащищенным. Правильное и последовательное использование презервативов заметно снижает риск передачи бактерий и вирусов.

## Предохранение от беременности

Презервативы обеспечивают эффективную защиту и мужчинам и женщинам. Они препятствуют передаче бактерий и вирусов, в частности, ВИЧ. Помимо этого, презервативы при правильном использовании хорошо предохраняют от нежелательных беременностей. Однако для обеспечения гарантированной защиты от нежелательных беременностей следует дополнительно использовать какое-нибудь гормональное противозачаточное средство, например, комбинированные противозачаточные таблетки, подкожный имплантат или спираль. От ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем, защищают только презервативы. Если презерва-

тив разорвался в процессе полового акта, женщина может принять специальные противозачаточные таблетки для экстренных случаев, чтобы снизить вероятность наступления беременности.

## Привычка, предусматривающая одинаковую ответственность

Пусть у вас войдет в привычку пользоваться презервативом со случайными половыми партнерами или когда вы заводите новые отношения. Начиная новые отношения, вы можете вместе пользоваться презервативом на протяжении как минимум трех первых месяцев ваших отношений. За это время вы оба можете сдать анализы, чтобы исключить, что у кого-то из вас имеется какое-либо инфекционное заболевание, например, гонорея или хламидиоз. Однако при некоторых инфекционных заболеваниях, передаваемых половым путем, таких как сифилис и гепатит, инфекция может быть с точностью выявлена только по прошествии трех месяцев с момента заражения. Поэтому следует продолжать пользоваться презервативом до тех пор, пока вы не сдадите анализы через три месяца. Если результат анализов будет отрицательным, что означает, что у вас нет никаких венерических заболеваний, то можно, если вы оба на это согласны, отказаться от использования презерватива в ваших отношениях.

Используя предохранительные средства, вы проявляете уважение и заботу и к самому себе, и к своему половому партнеру. Опросы среди шведской молодежи, в частности, в исследовании UngKAB09<sup>1</sup>, показывают, что большинство людей считает позитивным, когда один из партнеров предлагает по взаимному согласию пользоваться презервативами для защиты обоих.

Ответственность за ограждение других от инфекций при половом контакте не должен нести только один человек. Она распределяется одинаково между вами и лицом, с которым вы занимаетесь сексом. Поэтому попросите у своего партнера презерватив, если у вас не оказалось его при себе, а вы собираетесь заняться сексом. Желательно, чтобы у вас было несколько штук в запасе.

## Проверьтесь, если ...

- вы занимались незащищенным сексом
- подозреваете, что могли заразиться инфекцией
- наблюдаете симптомы, свидетельствующие о том, что вы являетесь переносчиком какой-то инфекции
- у вашего полового партнера есть инфекция
- презерватив, которым вы пользовались, порвался и вы подозреваете, что были инфицированы.

Если у вас выявится заболевание, передающееся половым путем, то и вашему партнеру будет необходимо сдать анализ.

1. Исследование было проведено в 2009 году Гётеборгским университетом по поручению Управления социального обеспечения и защиты. Около 15 000 человек в возрасте 15–29 лет ответили на вопросы анкеты об уровне осведомленности, своей позиции и сексуальном поведении молодежи. Подробнее почитайте на сайте [www.ungkab.se](http://www.ungkab.se)

Если вы перенесли инфекцию, желательно, чтобы вы снова сдали анализ по истечении шести месяцев после пройденного лечения. Так вы сможете убедиться, что не заразились снова. Если у вас снова был незащищенный секс с новым партнером до истечения шести месяцев, разумеется, вы должны провериться раньше. В любом случае, для надежности результатов анализа необходимо, чтобы с момента завершения лечения прошло четыре недели.

### Права и обязанности

Некоторые из упомянутых инфекций фигурируют в законе «О предупреждении распространения инфекционных заболеваний». Сюда подпадают заболевания, считающиеся настолько опасными для индивидов и/или общества, что лицам, заразившимся такими инфекциями, должны быть предоставлены медицинская помощь и лечение. Другим лицам, тесно общающимся с ними, возможно, потребуется защита, например, путем вакцинации в целях предупреждения дальнейшего распространения инфекции. В законе «О предупреждении распространения инфекционных заболеваний» упоминается более шестидесяти инфекционных заболеваний. Среди инфекций, передающихся исключительно или чаще всего половым путем и подпадающих под действие данного закона, – ВИЧ, хламидиоз, сифилис, гонорея и гепатит В. В законе также прописаны гепатит А и С, которые иногда передаются половым путем. Настоящее подразумевает, в частности, предоставление бесплатных анализов и лечения. При необходимости можно также получить консультации и специальную поддержку. Путем сдачи анализов вы сможете выяснить, заражены ли вы. Если это так, то в большинстве случаев вам будет назначено лечение, которое позволит избавиться от инфекции или симптомов.

Если у вас имеется заболевание, фигурирующее в законе «О предупреждении распространения инфекционных заболеваний», вы должны подействовать с отслеживанием инфекции. Вы обязаны рассказать, кто, по вашему предположению, мог заразить вас. Обычно люди называют партнеров, с которым они общались за последний год, поскольку определить, когда именно и от кого вы заразились, достаточно сложно. Также вы должны рассказать, кому вы могли передать инфекцию в период, пока вы не знали о том, что были заражены. С этими лицами свяжутся, их протестируют и им предложат лечение, если окажется, что они заражены. Если вы не хотите связываться с ними лично, с этим поможет медицинское учреждение. Те из ваших партнеров, с которым свяжутся таким образом, не узнают, кто сообщил их имена, поскольку будет действовать режим секретности медицинской информации.

### Выберите средство предохранения, подходящее именно вам

- Презервативы можно купить во многих местах, например, в продуктовых магазинах, на автозаправках, в аптеках или по интернету.
- Презервативы также нередко выдают бесплатно или предлагают приобрести по низкой цене в молодежных консультациях или других отделениях, занимающихся лечением заболеваний, передающихся половым путем.
- Независимо от того, сделано ли вам обрезание или нет, презерватив обеспечит хорошую защиту. Презервативы бывают разных размеров. Попробуйте разные марки презервативов, пока не подберете себе оптимальный вариант. Используйте презервативы корректно и постоянно.
- Презервативы произведены из латекса и нередко заранее обработаны лубрикантом. Если у вас или вашего полового партнера непереносимость к обычным презервативам, для вас в продаже предлагаются безлатексные презервативы.
- Также можно приобрести сухие презервативы. В таком случае, дополнительно рекомендуется использовать лубрикант на водной или силиконовой основе.
- Под вагинальными презервативами (ранее часто именовавшимися женскими презервативами) понимают разновидность презервативов, которые помещаются во влагалище или через анальное отверстие в прямую кишку, независимо от пола, полового выражения или сексуальной ориентации. Для простоты можно сказать, что вагинальные презервативы выглядят больше обычных. Они могут быть альтернативой, если кажется, что обычные презервативы немного велики или малы. Вагинальные презервативы можно поместить за несколько часов до секса, в отличие от обычных презервативов, которые необходимо надевать непосредственно при занятии сексом. Преимуществом таких презервативов является то, что их употребление не требует такого прерывания процесса, как в случае с обычным презервативом. Обратите внимание, что они предназначены для одноразового использования и не должны использоваться повторно. Существуют разные марки вагинальных презервативов, но все равно, они сравнительно неизвестны в шведском обществе. Проще всего их купить по интернету.
- Защитная пленка для куннилингуса – альтернативный способ предохранения при занятии оральным сексом. Она представляет собой тонкую резиновую пленку, которой можно накрыть влагалищное или анальное отверстие в процессе орального секса. Пленки можно купить по интернету или в специализированных магазинах. Пленка должна быть определенного размера, нередко размером 15 x 25 см или меньше, если она используется для «ротовой маски», фиксируемой с помощью завязок за ушами. Нежелательно самостоятельно изготавливать защитные пленки путем разрезания презервативов, поскольку такие пленки

будут слишком малого размера, чтобы полностью закрыть интересующую зону. Так как использование пленок целиком и полностью зависит от привычки и ловкости обращения отдельного человека, то практически не имеется исследований, которые могли бы оценить эффективность такой защиты.

- Рекомендуется запастись несколькими средствами предохранения, если вы планируете заниматься сексом.

## Правильно обращайтесь со средствами предохранения

- Обращайтесь со средствами предохранения бережно. Зубы, волосяной покров половых органов и острые ногти могут повредить средство предохранения. Презервативы, подвергшиеся воздействию солнечного света или хранящиеся в кошельке, быстрее приходят в негодность. Поэтому следует их чаще менять на новые.
- Презервативы всех типов и защитные пленки для куннилингуса имеют срок годности, который всегда указывается на упаковке. Пожалуйста, соблюдайте его.
- Никогда не используйте презервативы в два слоя, когда занимаетесь сексом. Это не обеспечивает дополнительной защиты. Напротив, в таком случае повышается опасность разрыва презерватива.
- Если вы не умеете пользоваться презервативом, будучи мужчиной, вы можете потренироваться, когда вы онанируете. Оттяните крайнюю плоть к себе, прежде чем вы начнете надевать презерватив. Зажмите кончик презерватива, когда натягиваете его на пенис. Если в верхушке презерватива остается воздух, то увеличивается трение. Опасность разрыва презерватива при этом возрастает.
- Если вы обрезанный, то рекомендуется нанести немного лубриканта на половой член, прежде чем начать натягивать презерватив. Это также может повысить удовольствие. Однако, если вы нанесете избыточное количество лубриканта, презерватив может соскользнуть.
- Необходимо использовать лубриканты на водной или силиконовой основе. Лубриканты на основе жиров и масел ослабляют защитные свойства презервативов, в результате чего они могут рваться.
- Всегда надевайте презерватив на фаллоимитаторы и сексуальные игрушки, если вы пользуетесь ими совместно с кем-то. Бактерии и вирусы могут передаваться от одного человека другому, если оба пользуются одними и теми же сексуальными игрушками.

Дополнительные советы об использовании презервативов и других аспектах вы найдете на некоторых из веб-порталов, перечисленных в конце данного информационного листа.

## Секс в поездках

Заболевания, передающиеся половым путем, существуют как в Швеции, так и в любой другой стране мира. ВИЧ и другие венерические заболевания, в большинстве случаев, встречаются чаще именно в других странах. Хламидиоз, однако, не менее типичен для Швеции, чем для других стран. Возьмите себе в привычку всегда иметь при себе презервативы в поездках внутри Швеции или за рубежом.

Занятие незащищенным сексом за рубежом иногда может быть более рискованным, нежели в Швеции, независимо от того, занимаетесь ли вы вагинальным, анальным или оральным сексом. Особо важно думать об этом, находясь в центрах туризма и популярных туристических местах, где встречаются люди из множества разных стран и, возможно, вступают в половую связь.

Системы здравоохранения и медицинской помощи различаются в разных странах, как в Европе, так и за ее пределами. Возможность сдачи анализов может быть разной в разных странах, равно как и доступность медикаментов, например, против ВИЧ. Многие не знают, что заражены ВИЧ-инфекцией и поэтому не сдают анализы. Поэтому они и не проходят курс лечения, который мог бы снизить вероятность передачи инфекции. Другие венерические заболевания также могут быть невылеченными и не проходить.

Используйте презервативы при занятии вагинальным, анальным или оральным сексом в поездках. Если в поездке вы занимались с кем-то незащищенным сексом, важно, чтобы вы сдали анализы, как только вернетесь домой. Если вы проходили курс лечения против какого-то заболевания, передающегося половым путем, за рубежом, обязательно посетите медицинское учреждение и сдайте анализы по возвращении домой, даже если у вас и не осталось каких-либо симптомов. Это необходимо для уверенности, что инфекция прошла.

## Консультации и тестирование

Вы можете прийти на осмотр или на консультацию в разные приемные отделения в лене, где вы проживаете, например, в

- молодежную консультацию
- медицинский пункт для школьников
- отделение, специализирующееся на заболеваниях STI, кожных, венерических и половых заболеваниях
- медицинский пункт для студентов
- гинекологическую консультацию
- поликлинику
- женскую консультацию
- консультацию по вопросам сексуальной жизни и половых отношений (Sesam)
- инфекционное отделение
- посетить веб-портал своего ландстинга или региона.



В некоторых районах страны такие организации, как Noaks Ark, RFSU и RFSL, ведут консультационную деятельность и предлагают возможность сдачи анализов. Ознакомьтесь с информацией на веб-порталах этих организаций.

Более того, в большинстве ландстингов Швеции можно по интернету заказать тест на хламидиоз. Подробнее читайте на веб-портале своего ландстинга (региона) или посетите сайт [klamydiatest.nu](http://klamydiatest.nu) и [klamudia.se](http://klamudia.se) соответственно.

### Отделения для гомо- и бисексуалов

В некоторых больших городах имеются особые приёмные отделения для мужчин, имеющих половые отношения с мужчинами. В Гётеборге в Сальгрэнской больнице (Sahlgrenska sjukhuset) имеется Gayhälsan, а в Стокгольме в больнице Сёдершукхюсет (Södersjukhuset) располагается Venhälsan. Центр сексуального здоровья в Мальмё предназначается, в том числе, для мужчин, имеющих половые отношения с мужчинами. Кроме того, и в Мальмё, и в Стокгольме имеются консультации RFSL (Общества защиты прав ЛГБТК), где можно пройти тестирование на ВИЧ.

Отделения, специализирующиеся на приеме женщин, которые занимаются сексом с женщинами, менее распространены. В Стокгольме существует гинекологическое отделение для женщин-лесбиянок и бисексуалок. В других крупных городах имеются специализированные отделения, ориентированные именно на прием женщин, занимающихся сексом с женщинами. Ищите более подробную информацию на веб-портале ландстинга.

### Хотите узнать больше?

Для тех, кто захочет почитать подробнее о презервативах, ВИЧ-инфекции и других заболеваниях, передающихся половым путем, существует множество информативных веб-порталов:

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se) (молодежная консультация онлайн)

[www.sakraresex.se](http://www.sakraresex.se)

[www.sentry.nu](http://www.sentry.nu)

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

[www.sexperterna.com](http://www.sexperterna.com)

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.hiv-sverige.se](http://www.hiv-sverige.se)

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Если у вас возникнут вопросы касательно ВИЧ, обращайтесь также в организацию **Noaks ark** напрямую по телефону **020-78 44 40**.

ВИЧ и инфекции, передающиеся половым путем. Знание – это сила.



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN