



истински **готино,**
когато е **безопасно!**

Секс между мъже



Ти си мъж и правиш Секс с мъже.

Такава е твоята сексуална ориентация или просто ти се е случвало, когато си се отказал от задръжките и си се оставил на тръпката. Харесва ти да бъдеш докосван от друг мъж и да докосваш... Знаеш, че може да бъде истински готино.

Естествено,
когато е **безопасно!**



Сексуалните практики между мъже, също както и тези между мъж и жена, могат да крият риск от заразяване с инфекции. Добре е да знаеш някои факти, които ще ти помогнат да запазиш здравето си и това на твоя партньор. Така ще можеш наистина да се радваш на сексуалните преживявания.



Тази брошура ще ти даде информация за **рисковете**, които крие понякога сексът между мъже, както и за най-разпространените полово предавани инфекции и начините за **предпазване** от тях.

На първо място добре е да знаеш, че полово предаваните инфекции, в това число и **ХИВ** (вирусът, който причинява **СПИН**), почти винаги нямат външни белези, по които да разбереш дали някой е заразен. Много хора дори не знаят, че са носители на **ХИВ** или на други инфекции. Затова, вероятността да се заразиш от някой, който смята, че е "здрав" е голяма.



"Този тип е толкова готин, толкова шик, толкова мил, толкова млаг... не може да има нищо." – **ТОВА НЕ Е ЕФЕКТИВНА СТРАТЕГИЯ СРЕЩУ СПИН!**



ХИВ се намира във всички телесни течности, но най-много в кръвта и в спермата. Затова най-лесно се предава по кръвен път и при необезопасен сексуален контакт. Все още няма ефективно лечение на **СПИН**, но има ефективни начини за предотванване от заразяване.

Да се целувате, да се галите, да оставиш пръстите си да се разхождат навсякъде, да се масажирате един друг, да се мажете с масажно олио или сапун, да се отърквате един друг, заедно да се избърсвате, може да бъде страхотно и... е безопасно!



*** БЕЗОПАСНИЯТ СЕКС Е ЕФЕКТИВНА СТРАТЕГИЯ ДА СЕ ПРЕДПАЗИШ ОТ ХИВ ИНФЕКЦИЯ.**
Тази брошура ще ти помогне в това!

*** Безопасно е** да се смучат тестисите и да се облизва пениса, **но когато е с кондом**, особено при изпразване в устата. Прекият контакт на спермата с устата е рисков, както и с пресни рани и лигавици (например окото). Рискът да се заразиш от "капка удоволствие" не бива да се подценява.

Чукането трябва задължително да е с кондом и достатъчно мазни лубриканти. Можеш да ги купиш в аптеката или секс-магазин. Там се предлагат специални овлажняващи кремове на водна основа, защото такива, които съдържат мазнина (олио, крем и други не предназначени за целта мазила) увреждат латексовите презервативи и увеличават риска от скъсване. Слюнката обикновено не е достатъчна при анален секс. Доставете си взаимно удоволствие с партньора, като посетите секс-магазин и изберете заедно подходящия за вас овлажнител.



Поставянето на презерватив преди изпразване или изваждането на пениса в този момент не е начин на предпазване. Презервативът трябва да е сложен преди проникването и да остане на пениса през цялото време, докато се чукате. По възможност използвай супер здрави кондоми, които са предназначени за анален секс и също могат да се купят в секс магазините.



**ПРОНИКВАНЕ НА ПЕНИСА В АНУСА
БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВ КРИЕ НАЙ-ГОЛЯМ РИСК
ОТ ИНФЕКЦИИ, В СРАВНЕНИЕ С ВСИЧКИ
ДРУГИ ТЕХНИКИ НА СЕКС!**



Игрите с език

по задника са безопасни,
що се отнася до СПИН,
но могат да доведат до
заразяване с

Хепатит А и В.

От хепатит може да те
предпази ваксина.

Пъхането на пръст в ануса
не е опасно, ако нямаш
ранички по пръста и ако
внимаващ да не нараниш
партньора.

Не го прави едновременно
с няколко партньори.

При вкарване на гумени пениси, всеки партньор трябва да ползва свой собствен или да се слага нов кондом.



Няма риск от заразяване
с ХИВ при удряне и налагане,
но трябва да се използват индивидуални
предмети, защото са възможни незабележими
наранявания на кожата. При чукане с юмрук
е важно ноктите да са изпилени и да се
употребяват големи количества лубриканти и,
по възможност, еднократни еластични ръкавици.

Доставянето на
удоволствие чрез
садо-мазо техники
и други "твърди"
номера трябва
да е желано от
всички участници.
Всеки трябва по
всяко време да
може да спре.
Взаимната
отговорност
започва от
духането (свирките)
и стига до
чукането с юмрук.



Ако забележиш
необичайни
симптоми по
гениталиите си или в
областта на ануса -
мехурчета, течение,
сърбеж, парене -
иди на лекар.
Повечето полово
предавани инфекции
се лекуват лесно,
ако се погрижиш
навреме за това.

**И НИКОГА НЕ
МИНАВАТ ОТ
САМОСЕБЕ СИ.**



Безопасен Секс

Най-сигурният начин да се предпазиш от нежелани инфекции е като практикуваш **БЕЗОПАСЕН СЕКС**, което означава:

- винаги при орален и анален секс да използваш презерватив, независимо от това дали си пасивен или активен. Във всяка аптека има изпитани маркови кондоми (проверявай срока на годност) и лубриканти. Имай в себе си винаги кондоми и лубриканти.
- винаги ползвай лубрикант на водна основа при анален секс. Той ще намали риска от скъсване на презерватива и риска от нараняване на ануса;
- винаги ползвай индивидуални сексуални играчки;
- винаги, когато си правиш клизма, ползвай личен накрайник;
- винаги използвай лични тоалетни принадлежности (самообръсначки, четка за зъби, епилатор и т.н.

ПРАВИ САМО ОНОВА, КОЕТО
НАИСТИНА ИСКАШ,
ДОРИ КОГАТО
ОНЗИ ТИП ИЗГЛЕЖДА
ТОЛКОВА ГОТИН.

"ЩЕ ГО НАПРАВЯ САМО БЕЗОПАСНО!"
пет думи, които се казват бързо и всичко е ясно!

Какво е СПИН?

Буквите СПИН означават Синдром на Придобита Имунна Недостатъчност. СПИН се причинява от вируса на ХИВ. Да си ХИВ позитивен все още не означава, че си болен от СПИН, а само, че си вирусноносител.

СПИН

Как се проявява болестта?

Единственият начин да разбереш, че ХИВ вирусът е навлязъл в кръвта ти е чрез лабораторни тестове. В повечето случаи резултатите от теста са отрицателни от 25 дни до 3 месеца след заразяването. Независимо от това обаче, през този период заразните могат да инфектират

AIDS

Как се предава?

ХИВ се предава основно по кръвен и полов път (както и от майка на дете по време на раждане и кърмене). Предава се чрез кръв, сперма (вагинални секрети и кърма), по време на полов контакт без презерватив (при анален, орален и вагинален секс), ползване на употребявани игли и спринцовки.

груги хора. Този период се нарича прозорец. През този първоначален период обикновено липсват симптоми. Възможно е месеци след заразяването да се забележи подуване на лимфните възли на две или повече места, упорита кашлица, загуба на телесно тегло (над 10%) за няколко месеца, повишена температура, диария и силна отпадналост в продължение на повече от месец, обриви, херпеси, гъбички в устата и т.н. Дълъг период след заразяването настъпва тотален имунен срив. Всеки човек с нормална имунна система може да се пребори с инфекциите, но при болните от СПИН те протичат много тежко и могат да доведат до смърт.

СПИН

Лечение

Засега не е открито лечение на СПИН. Има възможност и варианти за поддържащо лечение. В България антиретровирусното лечение е бесплатно и достъпно за всички.

СИФИЛИС

Какво е сифилис?

Сифилисът е полово-предавана инфекция, която се причинява от бактерия. Може да доведе до увреждане на мозъка и други вътрешни органи и смърт.

Как се предава?

Начините за предаване на сифилис са по полов път и от майка на дете. Висок риск има при анален, орален и вагинален секс без презерватив.

Как се проявява болестта?

Стадиите на болестта са три.

Първи стадий: (10-30 дни след инфектирането), по гениталиите се появява раничка със сухо и лъскаво дъно, която не е болезнена, както и уплътняване на лимфните възли. След 2-6 седмици симптомите отшумяват сами, но това не означава, че си излекуван. Затова е важно още в началото да потърсиш лекарска помощ.

Втори стадий (от 6 седмици до 6 месеца след

инфектирането): раничката се появява отново. Появяват се симптоми като: треска, главоболие, обрив по тялото, повръщане, анемия и т.н. Обикновено симптомите отшумяват след няколко седмици.

При третия стадий симптомите се появяват отново в рамките на 1 или 2 години, със засягане на сърдечно-съдовата система и мозъка, а лечението е изключително трудно.

Лечение

Има лечение. Трябва да се потърси лекарска помощ още при първите симптоми на заболяването.

Какво е гонорея (трипер)?

Гонореята е полово-предавана инфекция.

Как се предава?

Гонореята се предава по полов път (анален, вагинален и орален секс), но може и да се предаде чрез контакт на пръстите с половите органи на заразен човек.

ТРИПЕР

Как се проявява болестта?

Много често гонореята на ануса протича безсимптомно или с много слаби оплаквания. Характерно при мъжете е обилното знойно течение от уретрата (пениса), придружено от болка и парене при уриниране. Външният отвор на пениса е зачервен и оточен. Има болка при опипване на входа на уретрата.

Лечение

Лечението не е трудно, но се осъществява под лекарски контрол.

Хепатитът представлява възпаление на черния дроб, което в повечето случаи се причинява от един или няколко вируса, но може и да е резултат от продължителна употреба на алкохол и/или наркотици. Най-често срещаните форми на хепатит са А, В и С. Влиянието на всеки вирус е различно, но ако не се лекува, може да се стигне до цироза на черния дроб, което представлява сериозно, застрашаващо живота заболяване.

ХЕПАТИТ А

Съществува комбинирана ваксина за хепатит А и В. Личният лекар може да ти даде повече информация за това или да те посъветва кой вариант е най-подходящ за теб.

Какво представлява хепатит А?

Хепатит А се причинява от вирус, който се намира в изпражненията на заразено лице. Той е известен още като "вирусът на мръсните ръце".

Как се предава?

С хепатит А можеш да се заразиш при контакт с храна, вода, ръце или инструменти за инжектиране, които са били в контакт със заразени изпражнения.

Как се проявява болестта?

Симптомите се появяват обикновено след 4-6 седмици от заразяването. Те могат да включват диария, гадене, световъртеж, треска, изтощение, болки в корема, раздразнителност,

загуба на апетит, грипоподобни симптоми. Наблюдава се също и т. нар. "жълтеница" – временно пожълтяване на кожата и очите, потъмняване на урината и по-светли изпражнения. След като веднъж си преболеждал хепатит А, вероятността да се разболееш отново е много малка, тъй като организъмът ти изгражда антители, устойчиви на вируса.

Лечение

Има лечение за хепатит А. Както и ваксина, за да се избегне заразата.

ХЕПАТИТ В

Какво представлява хепатит В?

Хепатит В се причинява от вирус, който се намира в кръвта, семенната и вагинална течности, слюнка.

Как се предава?

Той се предава при незащитен орален и анален секс, както и при използване на общи игли и спринцовки. Използването на общи четки за зъби, самобръсначки и пили за нокти също крие рискове от заразяване с хепатит В.

Как се проявява болестта?

Хепатит В може да няма симптоми или симптомите могат лесно да се объркат с много други инфекции: изтощение, загуба на апетит, диария, гадене, повръщане, загуба на тегло, треска и т.н..

Лечение

Лечението се извършва под лекарски контрол, като в повечето от случаите болните се възстановяват за около 6 месеца. Има ваксина за хепатит В, която е ефективна в около 95% от случаите.

ХЕПАТИТ С

Какво представлява хепатит С?

Хепатит С се причинява от друг вирус, който също се намира в кръвта и се предава при контакт с нея.

Как се предава?

Рискът от заразяване с хепатит С е особено висок при използване на общи игли и спринцовки при инжектиране, татуиране или боди-пиърсинг с нестерилни инструменти, употреба на общи самообръсначки. Според някои данни хепатит С се предава и при сексуални контакти. Това е възможно в случаите, при които има разкъсвания и контакт с кръв на заразен човек.

Как се проявява болестта?

Може да няма ясни симптоми. При някои хора има симптоми наподобяващи на лека настинка – умора, тъмна урина, светли изпражнения, жълтеница, отпадналост и температура (рядко).

Лечение

Засега не съществуват ефективни начини за излекуване на хепатит С. За начините и ефективно лечение трябва да се консултират със специалист. Най-добри резултати дава интерфероновата терапия, но тя не е приложима при всички.

Съществуват и много други видове полово предавани инфекции, които не са изброени в тази книжка.

При
необходимост
и желание
да получиш
повече
информация
за полово
предаваните
инфекции,
възможностите
за безплатно
изследване
и консултиране
с лекар,
начините за
предпазване
и лечение,
можеш да се
обърнеш към
екипа на
Фондация
"Инициатива
за здраве".



Фондация "Инициатива за здраве"

02/ 955 04 72

www.initiativeforhealth.org

e-mail: sofianep@online.bg