

5.

Как можно избежать заражения ВИЧ инфекцией СОВЕТЫ ПО ПОВОДУ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

История Ольги

ВИЧ и дискриминация

Помощь в изменении поведения

Ежедневный контакт и ВИЧ

Секс и ВИЧ

Как избежать распространения ВИЧ через секс

Другие факторы, влияющие на распространение ВИЧ

Ответы на вопросы Ольги



История Ольги

Ольга работает горничной в одной из гостиниц Ташкента, в Узбекистане. После того, как её страна получила независимость, в Ташкент стало приезжать больше иностранцев и появились сведения о нескольких случаях СПИДа. Ольга заволновалась, потому что она убирает в гостиничных номерах, где живут иностранцы. Ее волнует вопрос: "Могу ли я заболеть СПИДом, убирая в номерах посетителей из Германии и Америки? Должны ли мы с мужем пользоваться презервативами, чтобы не заразить друг друга СПИДом?"

ВИЧ и дискриминация

Люди, не понимающие, как передается ВИЧ, могут подвергать дискриминации людей с ВИЧ, то есть они могут плохо к ним относиться, потому что они боятся заразиться вирусом. Дискриминация проявляется не только по отношению к людям с ВИЧ, но также и к группам людей, у которых ВИЧ более вероятен, например, к проституткам или к тем, о которых ошибочно думают, что у них ВИЧ, например, к иностранцам. Рассказать людям о том, как на самом деле распространяется ВИЧ – значит защитить их от этого вируса; рассказать людям о том, какими путями НЕ передаётся ВИЧ – значит защитить от ненужной дискриминации.

В этой главе рассказывается, как ВИЧ может передаться через секс и как заниматься более безопасным сексом. В следующей главе мы расскажем о других путях, которыми передается ВИЧ.

Как помочь людям изменить своё поведение

Риск заражения ВИЧ можно снизить, изменив своё поведение. Самый важный шаг в помощи людям изменить свое поведение - это выработать у них желание измениться. Никто не меняется мгновенно. Маленькой цели часто проще достичь, чем большой. Например, никогда не заниматься сексом - самый надежный способ избежать заражения ВИЧ через секс, но это нереально для большинства людей. Прекратить использовать внутривенно такие наркотики, как героин - другой способ избежать ВИЧ, но не все те, кто принимают наркотики, могут остановиться. Лучше делать небольшие шаги к более безопасному поведению, чем ничего не делать вообще. Можно научить человека пользоваться презервативами, пока он и его партнер не пройдут тест, или мыть шприцы хлоркой, пока они не перестанут принимать наркотики. Иногда у человека нет возможности заниматься безопасным сексом.

Может быть, нет денег на презервативы или женщина не может попросить своего мужа не заводить других сексуальных партнеров. Принимайте в расчёт жизненную ситуацию каждого человека, когда вы предлагаете, как можно избежать ВИЧ. Расскажите людям о том, как ВИЧ распространяется, и о том, как быть в меньшей опасности, и это поможет им принимать собственные решения об их следующем шаге к более безопасному поведению. Изменить

поведение тяжело. Иногда люди продолжают вести себя рискованно. Не сдавайтесь; продолжайте поддерживать людей в попытках менять небезопасное поведение.

Бытовой контакт и ВИЧ

ВИЧ не передаётся через бытовой контакт. Вирус ВИЧ не может жить в воздухе, воде или еде; он слаб и живёт только в жидкости организма. Он распространяется только, если жидкость из тела ВИЧ - инфицированного попадает внутрь другого человека. Вот почему вирус не передаётся через рукопожатие с ВИЧ - инфицированным. Если бы он так передавался, ВИЧ был бы у намного большего количества людей. Медсестры, доктора, учителя, одноклассники, коллеги по работе, друзья и члены семьи прикасаются к людям с ВИЧ и не заражаются. Люди, которые живут или работают с ВИЧ – инфицированными, не заражаются,

если они не занимаются с ними сексом или не пользуются одними иглами. Вирус не передаётся через дверные ручки, принтеры, телефоны, деньги или что-нибудь другое, к чему прикасается ВИЧ – инфицированный. ВИЧ не передаётся, когда мы обнимаемся, прикасаемся друг к другу, держимся за руки или пожимаем руки, танцуем, пользуемся туалетом после кого-нибудь



с ВИЧ или едим что-то, приготовленное человеком с ВИЧ. Люди пользуются одной посудой, полотенцами, и постельным бельем и всё равно не заражаются ВИЧ. Никто никогда не заразился ВИЧ, обмениваясь сигаретами, или если на него кричали, чихали или плевались. Комары не переносят ВИЧ. Другие вирусы, такие как корь или ветрянка, легко передаются по воздуху. Нам повезло, что ВИЧ распространяется с таким трудом. ВИЧ не распространяется через "бытовой" контакт.

Секс и ВИЧ

ВИЧ распространяется через секс. Он может передаваться от мужчин к женщинам и от женщин к мужчинам. Он также может распространяться между мужчинами и между женщинами. Человек может заразиться ВИЧ от сексуального партнера, который кажется здоровым, но имеет ВИЧ. ВИЧ может передаться любому, не только проститутке и наркоману; судья, бармен, фермер или доктор могут заразиться ВИЧ, если они занимаются сексом с человеком, зараженным этим вирусом. Заразиться могут люди высокие, толстые, маленькие, старые, молодые, черные, белые, жёлтые,



ВИЧ-инфекцией может заразиться любой человек

мужского пола, женского пола, матери, отцы, братья и сестры. Кто угодно. Вирусу всё равно, что это за человек, но не всё равно то, чем человек занимается. ВИЧ выбирает человека не по тому, кто он, а по

тому, что он делает. Надежный способ избежать заражения ВИЧ через секс - никогда не заниматься сексом. Хотя не заниматься сексом безопасно, многие взрослые хотят заниматься сексом. Зная, как передаётся ВИЧ, некоторые люди предпочтут никогда не заниматься сексом; другие предпочтут заниматься сексом только с одним партнером; а у других будет несколько партнеров. Если люди знают, в чём заключается опасность, они сделают выбор, основанный на этом факте. ВИЧ-инфекции всё равно, кто вы есть.

Разговоры о сексе

Многие занимаются сексом, но не говорят о нем. Из-за ВИЧ и СПИДа это должно измениться. Сексуальные партнеры должны разговаривать о том, чем они занимаются. Говорить о ВИЧ до занятия сексом намного лучше, чем после (или во время!) секса. Часто люди думают о ВИЧ, но им неловко говорить об этом со своими сексуальными партнерами. Те, кто наконец начинает говорить о ВИЧ, чувствуют облегчение. Это особенно справедливо там, где распространена эта инфекция.

Вы можете научить людей тому, как говорить о сексе со своими партнерами. Один способ - провести ролевую игру. Ролевые игры эффективны, потому что они позволяют говорить о неловкой и интимной сфере. Это готовит людей к настоящей ситуации (*см. Главу 11*). Одна из важнейших вещей, которой нужно научить людей, это как сказать "нет". Человеку может быть трудно сказать, что он не хочет заниматься сексом. Может, трудно сказать, что хочется только поцелуев или прикосновений, но не самого полового акта. Часто неловко говорить такие вещи.

Ролевая игра может быть полезной. Но каждый имеет право делать то, что он хочет. Ролевая игра может быть полезной при обучении людей различным способам отказа. Люди часто спрашивают: «Как можно заниматься сексом без опасности заразиться ВИЧ?». Люди с ВИЧ не всегда заражают вирусом во время секса. Некоторые люди с ВИЧ не заражали своих партнеров вирусом, даже занимаясь сексом без

презервативов. А некоторые передавали вирус партнеру после одного полового акта.

Никто не знает точно, почему так происходит. Отчасти причина заключается в том, что количество этих вирусов в человеке постоянно колеблется. Другая причина – в том, что при некоторых типах половых актов вирус передается с большей вероятностью. Зная, какие типы секса с большей вероятностью передают ВИЧ, люди понимают степень риска.

Умение отказываться: как сказать «Нет»

Вот как можно сказать «нет», когда не хочешь заниматься сексом. Можно использовать эти способы или подумать о других способах, которые лучше сработают там, где вы живете.

Начните разговор:

Назовите его по имени
Посмотрите в глаза
Скажите *«Послушай меня»*
Скажите нет:
Используйте слова *«Я сказала «нет»»*
Говорите это уверенно
Ваша поза также должна говорить «нет»
Если вас все равно принуждают к сексу:
Еще раз скажите *«нет»*
Предложите заняться чем-нибудь другим
Уйдите

Другие способы сказать нет:

Используйте юмор
Спросите его, почему он так хочет секса, это окажет на него давление
Продолжайте повторять, что вы хотите
Скажите партнеру, что вы должны подумать об этом

Задайте себе следующие вопросы:

Оказывают ли на меня давление?
Нужно ли мне больше информации, чтобы принять решение?
Как можно избежать такой ситуации в будущем?

И тогда люди могут говорить со своими партнерами о том, какого рода секс они хотят. В разных странах люди используют разные слова, говоря о сексе. Надо научиться самому ими пользоваться и не чувствовать себя неловко при их использовании. Так как в этой книге не может быть описано всех терминов, используемых людьми, мы определим и используем только несколько слов. Некоторые используют слова "вагинальный секс", имея в виду то, что к вагине женщины партнер прикасается ртом, пальцами, пенисом и другими предметами. Но мы используем слова "вагинальный секс", только обсуждая ввод мужского члена в женское влагалище. Точно так же под словами "анальный секс" мы подразумеваем то, что мужской член входит в женский или мужской анус.

Понимание шансов

Когда кидаешь монету в воздух, то вероятность того, что она упадет на ту или другую сторону равна примерно половине. Такой же будет вероятность рождения мальчиков или девочек в городе. Что вероятность не может показать - так это будет ли у конкретной женщины мальчик или девочка. Люди играют в лотереях на деньги, даже когда вероятность того, что они получат первый приз, равняется одному к ста тысячам. Фермеры покупают телят, рассчитывая на то, что они будут давать много молока, когда вырастут. Некоторые люди не летают на самолетах и не ездят в машинах из-за боязни аварии, даже при очень маленькой вероятности того, что это случится. Каждый день мы думаем о вероятности, когда принимаем решения в жизни. То, о чём люди не думают, так это о том, что занятие сексом имеет вероятность заражения ВИЧ, так же, как покупая лотерейный билет, мы рассчитываем на приз. Разница в том, что одно награждает смертельным вирусом, а другое – деньгами.

Половые акты без риска распространения ВИЧ

Некоторые половые акты никогда не распространяли ВИЧ и совершенно безопасны. Люди, занимающиеся совершенно безопасным сексом, никогда не обмениваются жидкостями из тела, такими, как семя, кровь, вагинальная жидкость или слюна. Безопасный секс - это когда соприкасаются только наружные части тел. Это безопасно даже для тех, о ком известно, что у них есть ВИЧ.

Безопасный секс включает в себя прикосновения руками к вагине, члену, анусу, грудям или соскам. Он также включает в себя "сухие" поцелуи, объятия, или трение тел друг о друга. (Сухой поцелуй - поцелуй с закрытыми ртами.) Люди могут заниматься всем этим, сколько они захотят без риска распространения или заражения ВИЧ. Мастурбация - также вид безопасного секса.

Половые акты с низким риском распространения ВИЧ

Многие спрашивают, могут ли поцелуи распространить ВИЧ. Заражения ВИЧ от поцелуев никогда не было зарегистрировано. Но люди с ВИЧ могут иметь вирус в слюне, так что может быть небольшой риск заражения ВИЧ через поцелуй с открытыми ртами и соприкасающимися языками ("мокрые" поцелуи).

Оральный секс - это прикосновения к вагине, члену или анусу ртом или языком. Вирус может передаваться через оральный секс, но ВИЧ передаётся через оральный секс намного реже, чем через вагинальный или анальный секс. Чем меньше рот прикасается к сперме или вагинальной жидкости, тем менее вероятно заражение человека ВИЧ. То есть использование мужского или женского презерватива уменьшит шанс распространения ВИЧ. Оральный секс наверно менее безопасен для женщин во время менструации.

Вагинальный, анальный и оральный секс с презервативом не полностью безопасен, но он намного безопаснее, чем без презерватива. Небольшой риск существует, даже когда используется презерватив, так как он может порваться или протечь. Чтобы снизить риск, мужчина может пользоваться презервативом, но эякулировать вне вагины, ануса или рта.

Половые акты, которые могут распространять ВИЧ

Нет риска

"Сухие" поцелуи
Мастурбация
Прикосновения, объятия, массаж
Фантазии
Трение тел
Поцелуи тела

Низкий риск

Мокрые поцелуи
Оральный секс
Анальный секс с презервативом

Высокий риск

Незащищенный вагинальный секс
Незащищенный анальный секс

Половые акты с высоким риском заражения ВИЧ

Вагинальный секс часто ведет к распространению ВИЧ. Семя, вагинальная жидкость и кровь могут перетечь к партнеру во время секса. У женщины во время секса более высокий риск заражения ВИЧ, чем у мужчины. Другими словами вагинальный секс с ВИЧ-инфицированным мужчиной более рискован, чем когда мужчина занимается сексом с ВИЧ-инфицированной женщиной. Риск, наверное, вдвое больше. Это может быть потому, что больше спермы попадает во влагалище, чем вагинальной жидкости в член. Так же в сперме может быть больше вируса, чем в вагинальной жидкости. Анальный секс распространяет ВИЧ даже проще, чем вагинальный секс. Это может быть потому, что поверхность слизистой оболочки внутри ануса более хрупкая, чем внутри влагалища. Она может порваться и кровоточить. У анального секса между мужчиной и женщиной и между двумя мужчинами существует одинаковый риск заражения ВИЧ. А по отношению к вагинальному сексу у "пассивного" партнёра в анальном сексе риск заражения вдвое больше, чем у "активного" партнера. Не важно, кто занимается анальным сексом. Сам анальный секс ставит людей перед риском.

Как избежать распространения ВИЧ через секс

Существует пять основных способов того, как сделать секс более безопасным. Вот они:

- 1. Осторожно выбирайте и ограничивайте количество сексуальных партнеров.*
- 2. Тестируйтесь и лечите венерические заболевания и просите партнеров делать то же самое.*
- 3. Занимайтесь более безопасными видами секса.*
- 4. Во время секса пользуйтесь презервативами или другими средствами защиты.*
- 5. Занимайтесь сексом реже.*

Осторожно выбирайте и ограничивайте количество сексуальных партнеров

У человека, живущего в районе, где много людей инфицировано ВИЧ, более высокий риск самому заразиться ВИЧ. Также существует высокий риск того, что следующий человек, с которым он займется сексом, также заразится вирусом. Величина риска того, что его партнер заразится ВИЧ, зависит от того, делал ли он что-нибудь, что поставило его перед риском. Надо задуматься о том, занимался ли он сексом раньше, с кем он им занимался (сколько у него было партнеров и какие у них истории), пользовался ли он презервативами, принимал ли он наркотики и обменивался ли он иглами и делали ли ему переливание крови.



Разговор с партнером может спасти жизнь и Вам, и ему!

Поговорив с партнером, Вы можете спасти жизнь себе и ему!

Так как невозможно определить, заражен ли человек, просто посмотрев на него, партнерам надо говорить на эти темы, прежде чем заниматься сексом. Знание биографий людей и факторов риска ВИЧ поможет вам определить возможность того, что они ВИЧ-инфицированы. Поговорив с партнером, Вы можете спасти жизнь себе и ему!

Люди, которые занимаются сексом с несколькими партнерами, могут снизить свой риск заражения ВИЧ, занимаясь сексом с меньшим количеством партнеров и занимаясь сексом с людьми, у которых ВИЧ менее вероятен. У проституток, не всегда пользующихся презервативами, высокий риск заражения ВИЧ, потому что у них много партнеров. Тот, кто занимался сексом с проституткой без презерватива, находится под высоким риском заражения ВИЧ. Проституток называют по-разному. Неважно, как называют проститутку, или то, платил ли ей человек за секс, или это был партнер или супруг проститутки, риск ВИЧ-инфекции остается одинаковым. Надо убеждать людей не посещать проституток, либо, посещая их, пользоваться презервативами или другими средствами защиты. Они должны спросить своих партнеров, занимались ли те когда-нибудь сексом с проституткой.

Так как обмен иглами может распространить ВИЧ, партнеров нужно спросить, вводили ли те когда-нибудь такие наркотики, как героин. Расспросы о применении наркотиков партнером - сейчас и в прошлом – поможет человеку узнать, высокий или низкий у партнера риск заражения ВИЧ.



Если два человека решают заниматься сексом только друг с другом, они выбирают моногамные отношения. Если ни у одного из партнеров нет ВИЧ, моногамия помогает им обезопаситься от ВИЧ. Они могут оставаться в безопасности, не занимаясь незащищенным сексом и не пользуясь грязными иглами вне своего круга и не делая переливание крови, не проверенной на ВИЧ. Если они примут эти меры предосторожности, они могут быть уверены, что никогда не заразятся ВИЧ. Они будут парой, защищенной от ВИЧ.

Если ни один партнер не занимался сексом с другими, не обменивался иглами и ему не делали переливание крови, то нет риска, что у кого-то из них может быть ВИЧ. Но если хотя бы один из этих пунктов нарушен одним из партнеров, есть возможность, что у него может быть ВИЧ, и он должен пройти тестирование.

Так как многие люди уже занимались сексом до того, как они решили построить моногамные отношения, должен пройти месяц после возможного момента заражения ВИЧ, прежде чем они будут тестироваться, чтобы быть уверенным, что отрицательный результат тестирования - действительно отрицательный (*см. главу 7, "ВИЧ-тестирование"*). До того как это случится и они будут уверены, что тест точен, даже партнеры в моногамных отношениях должны пользоваться презервативами и другими мерами предосторожности. Чтобы стать парой, защищенной от ВИЧ, большинству людей надо пройти тест. После второго теста два человека без ВИЧ, которые занимаются сексом только друг с другом, могут постоянно заниматься сексом без презерватива и быть уверенными, что они не заразятся ВИЧ через секс.

Иногда люди, которые считают себя моногамными, всё-таки занимаются сексом вне своей пары. Когда это происходит, даже если у обоих партнеров был отрицательный результат в тесте на ВИЧ, они больше не защищены от ВИЧ пара. Вот почему так важно говорить партнерам о том, что вы занимались сексом с кем-то на стороне. Люди в полигамных отношениях (более одного сексуального партнера) тоже могут быть

Проверяйтесь на венерические болезни и лечите их!

ВИЧ передаётся через секс. Тем же путем люди заражаются такими венерическими заболеваниями, как сифилис, гонорея, герпес, хламидия, и шанкры. Это означает, что люди, рискующие заразиться ВИЧ, рискуют заразиться и этими заболеваниями. Если у кого-то есть венерическое заболевание, это сильно увеличивает его риск заражения и распространения ВИЧ. Это происходит из-за того, что эти заболевания вызывают язвы и раздражения. Хорошо то, что сифилис, гонорею и хламидию можно вылечить. Чтобы остановить распространение этих болезней и сильно снизить риск заражения ВИЧ или передачи его кому-то ещё, люди должны проверяться на венерические заболевания и лечить их.

Занимайтесь более безопасными видами секса

Некоторые виды секса не могут передать ВИЧ; некоторые очень даже могут. Понимание разницы может помочь людям выбрать более безопасные виды секса. Людей можно убедить заниматься оральным сексом вместо вагинального или прикасаться друг к другу руками вместо орального секса. Эти выборы снизят риск заражения ВИЧ.

защищены от ВИЧ, если ни у кого из партнеров нет ВИЧ и если никто не занимается небезопасным сексом и не принимает участие в другом рискованном поведении.

Убеждайте людей, чтобы те говорили со своими партнерами о том, какие виды сексуальных действий не имеют риска, у каких низкий риск или высокий риск заражения ВИЧ. Можно практиковать более безопасные акты, такие как оральный секс, чем вагинальный или анальный секс. Это особенно важно для тех партнеров, у которых есть ВИЧ или для тех, у кого высокий риск заражения.

Лечение венерических заболеваний помогает остановить распространение ВИЧ

Группа работников здравоохранения и исследователей в Танзании исследовали двенадцать деревень рядом с озером Виктория, чтобы выяснить, поможет ли лечение людей с венерическими заболеваниями остановить распространение ВИЧ. В шести деревнях медики местных клиник прошли специальные курсы обучения и получили лекарства для лечения венерических заболеваний. В других шести деревнях продолжались обычные программы по лечению. В конце проекта в тех деревнях, которые получили поддержку в программах по лечению венерических заболеваний, было на 40% меньше новых случаев ВИЧ-инфекций!



Пользуйтесь презервативами и другими средствами защиты во время секса

Презерватив - это мягкое резиновое средство предохранения, которое надевается на половой член. Он действует как мешок, который сдерживает семя, не позволяя ему проникнуть в тело партнера.

Презервативы одновременно выполняют две роли - они предотвращают беременность, и они предотвращают распространение ВИЧ и других венерических болезней, таких как гонорея, сифилис и хламидия.

Использование презервативов важно, но они не гарантируют абсолютной безопасности. Если презерватив порвется или соскользнет с пениса, он уже не сможет предохранить вас от беременности или венерического заболевания. Чтобы избежать этой проблемы, надо научиться правильно пользоваться презервативом. Презерватив, пролежавший несколько месяцев в кармане, не сможет хорошо работать, потому что из-за долгого хранения и теплового воздействия он легче порвется. Любую упаковку с презервативом надо открывать осторожно, чтобы не порвать презерватив.

Многие презервативы изготавливаются вместе со смазкой для скольжения; с ней во время секса больше приятных ощущений, а также она защищает презерватив. Не следует использовать смазку на основе природных масел, потому что из-за них презерватив может порваться.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВОМ:



1. ОСТОРОЖНО ОТКРЫТЬ И ДОСТАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ.



2. НАДЕВАТЬ ТОЛЬКО ПРИ ЭРЕКЦИИ.



3. ВЫДАВИТЬ ВОЗДУХ ИЗ КОНЧИКА ПРЕЗЕРВАТИВА.

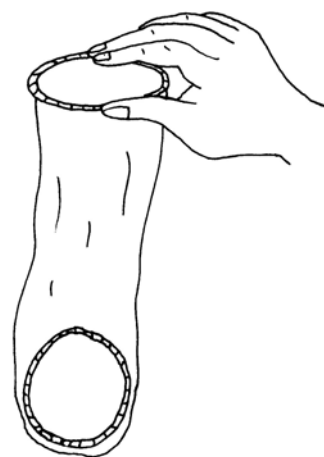


4. РАСПРАВЛЯТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ ДО ОСНОВАНИЯ ЧЛЕНА.

Обучение тому, как пользоваться презервативом, может занять некоторое время, но когда человек знает, как это делать, надевать презерватив легко. Если человек никогда раньше не пользовался презервативом, он должен сам потренироваться в его надевании.

Женский презерватив

Недавно был создан новый тип презерватива: "женский" презерватив. Женщина вставляет его во влагалище перед тем, как заниматься сексом. Преимущество женского презерватива состоит в том, что женщина может им пользоваться без необходимости просить мужчину надеть презерватив. Женский презерватив предотвращает распространение ВИЧ и других венерических заболеваний, а также беременность так же хорошо, как и обычный мужской презерватив. Его недостатки в том, что он дорого стоит и недоступен во многих местах.



Продажа презервативов в Кении

В 1997 году Департамент по Здоровью Населения Кении установил машины по продаже презервативов, чтобы сделать распространение ВИЧ. Машины были установлены в людных местах, таких, как бары и гостиницы. Задача заключалась в том, что если сделать презервативы более доступными, больше людей их купит



Презервативы - самый распространенный барьер для предотвращения распространения ВИЧ. Но люди также используют и другие похожие средства защиты во время орального секса.

Хотя у орального секса низкий риск распространения ВИЧ, но он не нулевой.

Микробициды и спермициды

Химикаты, убивающие сперму, называются спермицидами. Иногда презервативы покрывают спермицидами, чтобы увеличить их защиту от беременности. Ученые пытаются разработать микробицид - химикат, который сможет защищать от микроба ВИЧ - но они пока не смогли этого сделать. Несколько лет назад исследователи считали, что микробицид под названием ноноксинол-9 сможет предоставить эту защиту, но иногда он так раздражает кожу внутри вагины или ануса, что его не стоит использовать.

Поэтому некоторые пары, особенно те, в которых у одного партнера имеется ВИЧ, во время орального секса используют различные средства защиты, чтобы избежать распространения вируса.

Предотвращают ли контрацептивы от беременности заражение ВИЧ-инфекцией? Исследования женщин в Южной Африке показало, что те женщины, которые принимали таблетки, *чаще* заражались ВИЧ. Вероятно, это было потому, что те, кто пользовались таблетками, реже пользовались презервативами. Если женщина пользуется таблетками от беременности, не забудьте напомнить ей, что они не предотвращают ВИЧ или другие венерические заболевания. Она всё равно должна практиковать более безопасный секс!

Занимайтесь сексом реже

Когда люди занимаются небезопасным сексом, они рискуют распространить ВИЧ. Уменьшение количества половых актов уменьшает риск заражения или передачи ВИЧ.

Женщины в Бразилии устраивают секс-забастовку



В одном Бразильском городе женщины озаботились проблемой ВИЧ. Они решили, что мужчины в городе могли заразиться ВИЧ-инфекцией, потому что у них были многочисленные партнеры. Женщины решили устроить "сексуальную забастовку", чтобы остановить распространение ВИЧ.

Женщины перестали заниматься сексом со своими мужьями и партнерами до тех пор, пока те не проверились на ВИЧ.

**Ответы на эти вопросы помогут людям
определить свой риск заражения ВИЧ**

1. Какие шансы, что у моего сексуального партнера есть ВИЧ?

В том месте, откуда он, много случаев ВИЧ?

Какой у него был риск заражения ВИЧ за последние десять лет? (Много ли у него было сексуальных партнеров? Занимался ли он небезопасным сексом? Вводил ли он наркотики внутривенно и пользовался ли он общими иглами? Делали ли ему переливание крови?)

Мог ли быть ВИЧ у его предыдущих сексуальных партнеров? (Много ли у них было сексуальных партнеров? Вводили ли они наркотики внутривенно? Был ли кто-нибудь из них проституткой?)

2. Есть ли у меня или у моего партнера венерическое заболевание?

Сифилис, герпес, канкроид, гонорея, хламидия и другие венерические заболевания увеличивают шанс того, что ВИЧ распространится.

Испытывал(а) ли я боли во время мочеиспускания, не было ли выделений из члена (вагины)?

Есть ли на половом органе или на анусе язвы?

Есть ли язвы на половом органе или на анусе моего партнера?

3. Какими видами секса мы занимаемся с моим партнером? У анального и вагинального секса больший риск распространения ВИЧ, чем у орального секса. Через поцелуи и прикосновения ВИЧ не передается.

4. Пользуемся ли мы с партнером презервативами? Их можно использовать, чтобы избежать обмена жидкостями.

5. Сколько раз я занимался сексом с моим партнером? Чем чаще человек занимается сексом с ВИЧ-инфицированным, тем больше вероятности того, что ВИЧ распространится.

Другие факторы, которые действуют на распространение ВИЧ

Похоже, что у людей с ВИЧ количество вируса в телесных жидкостях тела постоянно меняется. Медики считают, что люди, находящиеся на очень ранней и очень поздней стадии ВИЧ-инфекции - люди, только что зараженные, а люди, больные СПИДом - с большей вероятностью передают ВИЧ, чем те, у которых есть ВИЧ, но нет симптомов. К сожалению, не существует простого метода проверить, какая концентрация ВИЧ содержится в жидкостях тела. Все ВИЧ-инфицированные и все те люди, партнеры которых могут быть заражены ВИЧ, должны всегда заботиться о том, чтобы не передать вирус другим людям.

Ответы на вопросы Ольги

"Я могу заразиться СПИДом, убираясь в комнатах гостей из Германии и Америки? Должны ли мы с мужем пользоваться презервативами, чтобы избежать заражения ВИЧ?"

Ольга волнуется насчет СПИДа, но не понимает, как СПИД передается. Вы можете объяснить Ольге, что ВИЧ передается, только когда жидкости, выделяемые телом человека, проникают в другое тело. Это значит, что она не заразится СПИДом, прибираясь в комнатах иностранцев, даже если у них есть СПИД. Если ни Ольга, ни её муж не заражены ВИЧ, то им не обязательно пользоваться презервативами во время секса. Они считаются парой, защищенной от ВИЧ. Можете сказать Ольге и её мужу, что они смогут избежать ВИЧ в будущем, не занимаясь сексом с другими людьми, не обмениваясь иглами и если им не будут делать переливание крови, не проверенной на ВИЧ.