



**EHPV**  
Eesti HIV-positivsete Võrgustik  
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ

## Почему я должна пройти тест на наличие инфекций, передающихся половым путем (ИППП)?

- Некоторые ИППП не имеют выраженных симптомов, особенно у женщин.
- ИППП не проходят сами по себе, без лечения.
- Своевременно выявленная и излечённая ИППП уменьшает риск развития осложнений.
- Без правильного лечения ИППП могут протекать долго, волнообразно и зачастую приводят к осложнениям.
- Например, неизлечимые гонорея или хламидиоз являются одними из главных причин бесплодия.
- Наличие венерических заболеваний делает человека уязвимым к ВИЧ-инфекции.
- Презервативы не гарантируют на 100% безопасный секс.



EHPV

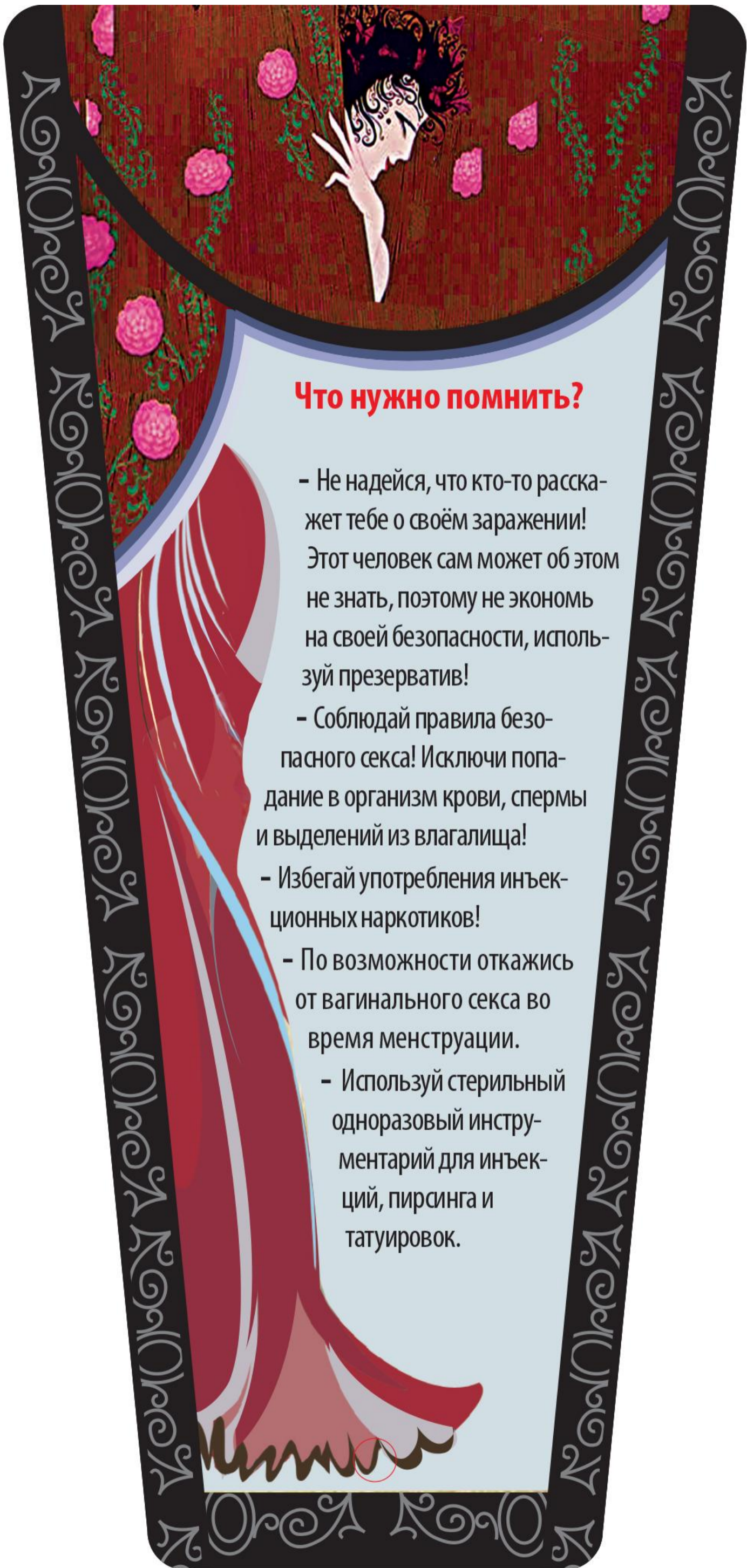
Eesti HIV-positiivsete Võrgustik  
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ

## Как происходит заражение?

Во время полового акта без презерватива или при его неправильном использовании.

### Факторы, повышающие риск заражения:

- Депиляция, бритьё.
- Чистка зубов перед сексуальными отношениями (с точки зрения орального секса).
- Ирригация (промывание влагалища). Горячая ванна способствует расширению кровеносных сосудов.
- Сексуальная связь во время менструации.
- Наличие хронических воспалительных заболеваний слизистых ротовой полости, гени-талий.



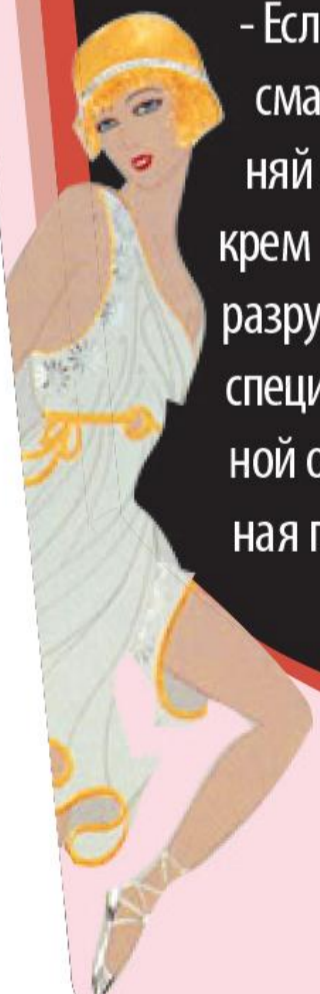
### Что нужно помнить?

- Не надейся, что кто-то расскажет тебе о своём заражении! Этот человек сам может об этом не знать, поэтому не экономь на своей безопасности, используй презерватив!
- Соблюдай правила безопасного секса! Исключи попадание в организм крови, спермы и выделений из влагалища!
- Избегай употребления инъекционных наркотиков!
- По возможности откажись от вагинального секса во время менструации.
- Используй стерильный одноразовый инструментарий для инъекций, пирсинга и татуировок.

- 
- Каждая смена партнёра создает риск инфицирования – чем больше партнёров, тем больше риск.
  - Герпес, вызывающий “простуду” на губах, может передаваться во время орального секса партнёру и вызвать генитальный герпес.
  - Вероятность заражения женщины от мужчины при сексуальном контакте примерно в три раза выше, чем мужчины от женщины.
  - При групповом сексе после каждого партнёра не забудь поменять презерватив.

## Необходимо уметь правильно использовать презерватив

- Избегай прямого контакта между пенисом и влагалищем, анусом или ртом до того, как будет надет презерватив.
- Осторожно открывай упаковку, стараясь не повредить ногтем или украшением.
- Не используй два презерватива, надетых один на другой, так как между ними возникает трение, и они могут порваться.
- Презерватив надевается только тогда, когда пенис находится в состоянии полной эрекции.
- Раскатывай презерватив до конца. Чем больше презерватив покрывает половой член, тем меньше вероятность, что он соскочит.
- На конце презерватива должно оставаться пространство для спермы.
- Если хочешь использовать смазку, то никогда не применяй для этих целей простой крем или вазелин, так как они разрушают латекс. Используй специальные смазки на водной основе. Помни, что губная помада тоже повреждает латекс!





- Не наноси лубрикант до того, как станешь надевать презерватив. Хотя большое количество лубриканта может предотвратить разрыв презерватива, смазка под презервативом способствует его соскальзыванию.
- Для орального секса используются ароматизированные и супер-тонкие презервативы из латекса, не покрытые лубрикантами и спермицидами.
- Поменяй презерватив через 30 минут после начала полового акта.

**ВВ! При правильном использовании презерватива его надёжность в качестве средства профилактики ВИЧ/ИППП и защиты от нежелательной беременности составляет до 98%.**



Eesti HIV-positiivsete Võrgustik  
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ





## Алгоритм сохранения здоровья:

1. Используй презерватив при каждом сексуальном контакте!
2. . Регулярно проходи обследование на наличие ИППП (даже при отсутствии видимых симптомов).
3. Откажись от сексуальных контактов при обнаружении симптомов ИППП у клиента.
4. . При обнаружении симптомов ИППП у себя незамедлительно обратись к врачу.
5. . Не занимайся самолечением!



ENPV

Eesti HIV-positiivsete Võrgustik  
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ





## Сексуальные техники,

В зависимости от вида половых актов и возможности повреждения кожи во время их протекания, можно поделить на безопасные, рискованные и крайне рискованные.

| БЕЗОПАСНЫЕ   | РИСКОВАННЫЕ   | КРАЙНЕ РИСКОВАННЫЕ  |
|--|---|---|
| Мастурбация  | Поцелуи, поглаживания полового члена губами, языком   | Введение полового члена во влагалище (влагалищный половой акт)  |
| Объятия, поглаживания, касание тела  | Римминг (стимуляция ануса языком или губами с целью вызвать сексуальное возбуждение и/или доставить сексуальное удовлетворение) | Продолжительный половой акт                                     |
| Поцелуи  | Контакт губ с половыми органами женщины   | Введение полового члена в задний проход (анальный половой акт). |
| Поглаживание ладонями тела партнёра, в том числе половых органов   | Поцелуи, поглаживания губами, языком заднего прохода  |   |
| Поглаживание и проникновение ладони в задний проход партнёра   |   |   |
| Касание пенисом различных частей тела  |   |   |
| Использование эротических игрушек (вибраторов, субститутов пениса, шариков и т.д.), если они используются самостоятельно |   |   |





**Где можно  
пройти  
тестирование  
на ВИЧ  
и ИППП?**



### **ТАЛЛИНН**

**ТАЛЛИННСКИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ПОВИЧ**

Западно-Таллиннская центральная  
больница, Инфекционный центр  
Палдиски мнт. 62, 10617 Таллинн  
Тел. 645 5555

**QUATTROMED HTI LABORID OÜ**

Väike-Paala 1  
Тел. 6408211

**МОЛОДЕЖНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ  
КАБИНЕТ**

Клиника Сексуального Здоровья  
Суур-Америка 18А  
тел. 666 5123

**МОЛОДЕЖНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ  
КАБИНЕТ**

Западно-Таллиннская Центральная  
Больница  
Сыле 23  
тел. 666 5810

**МОЛОДЕЖНЫЙ КАБИНЕТ**

Восточно-Таллиннская  
Центральная Больница  
Харидусе 6  
тел. 697 4777, 1900

## **НАРВА**

**НАРВСКИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ВИЧ**  
ЦУ Нарвская больница

Карья 6, 20306 Нарва

Тел. 356 0304

**МОЛОДЕЖНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**

Хайгла 6

тел. 357 7000

## **КОХТЛА-ЯРВЕ**

**КОХТЛА-ЯРВСКИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**  
ПО ВИЧ

ЦУ Ида-Вирусная центральная больница

Тервизе 1, 31025 Кохтла-Ярве

Тел. 337 8825

## **ПЯРНУ**

**ПЯРНУСКИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО**  
ВИЧ

ЦУ Пярнуская больница

каб. С110, Ристику 1, 80044 Пярну

Тел. 447 3388

**МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР**

Мальмо 19

тел. 444 5362

## **ТАРТУ**

**ТАРТУСКИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**  
ПОВИЧ

ЦУ Клиника Тартуского университета

Рииа 167, 51014 Тарту

Тел. 742 7611

**ТАРТУСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ**  
**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**

Ваксали 17

тел. 744 2086

Эстонская Сеть ЛЖВ заботится о людях Эстонии и предлагает квалифицированную помощь людям, живущим с ВИЧ, и их близким.

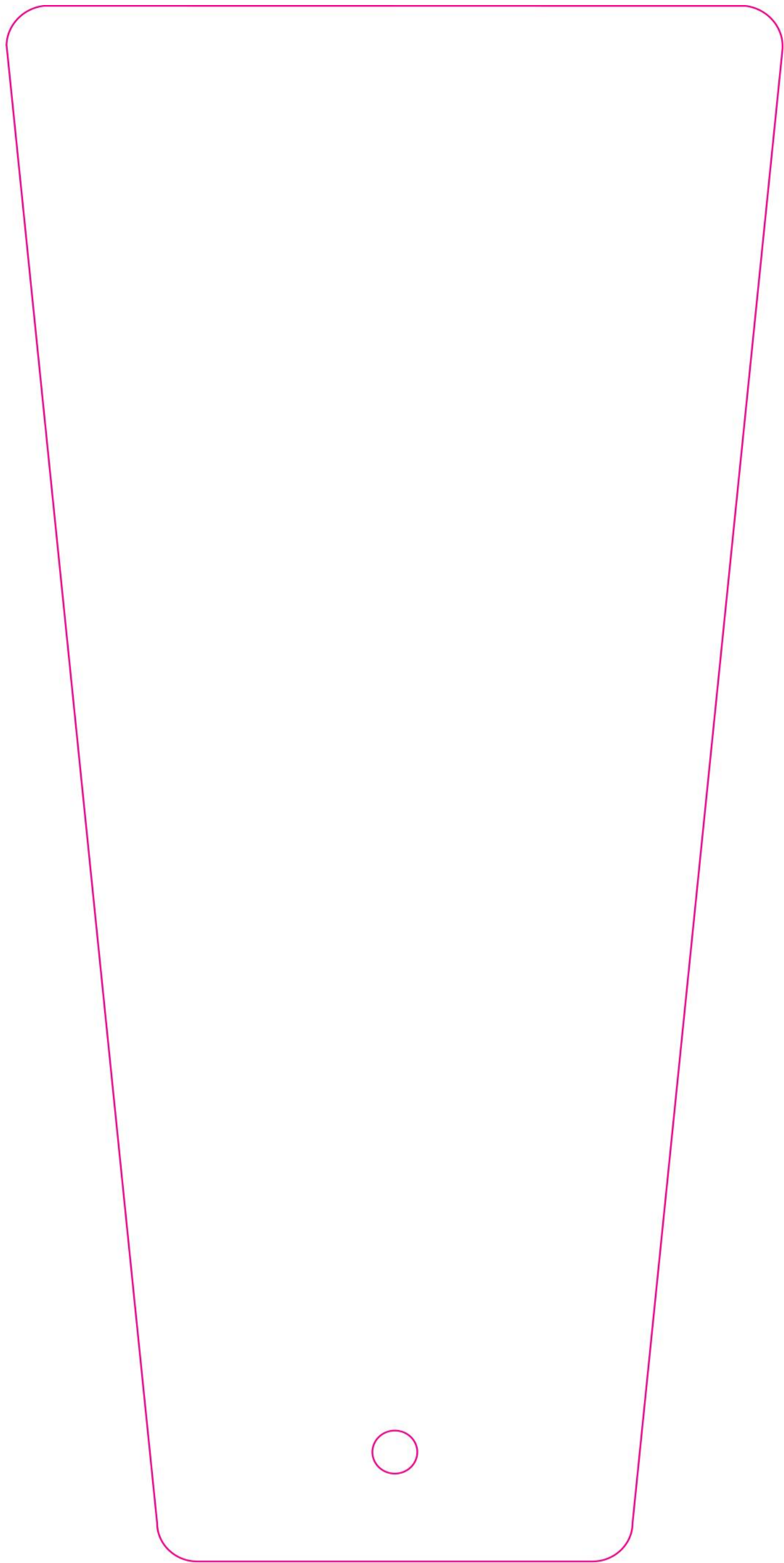
Для получения дополнительной и более детальной информации просим написать письмо на адрес электронной почты [ehpv@ehpv.ee](mailto:ehpv@ehpv.ee) или посетить нашу интернет-страницу [www.ehpv.ee](http://www.ehpv.ee) или [www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)



**EHPV**

Eesti HIV-positiivsete Võrgustik  
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ





Контур штанца