

Можете да проверите
своя ХИВ статус безплатно
и анонимно в КАБКИС във Вашия град!

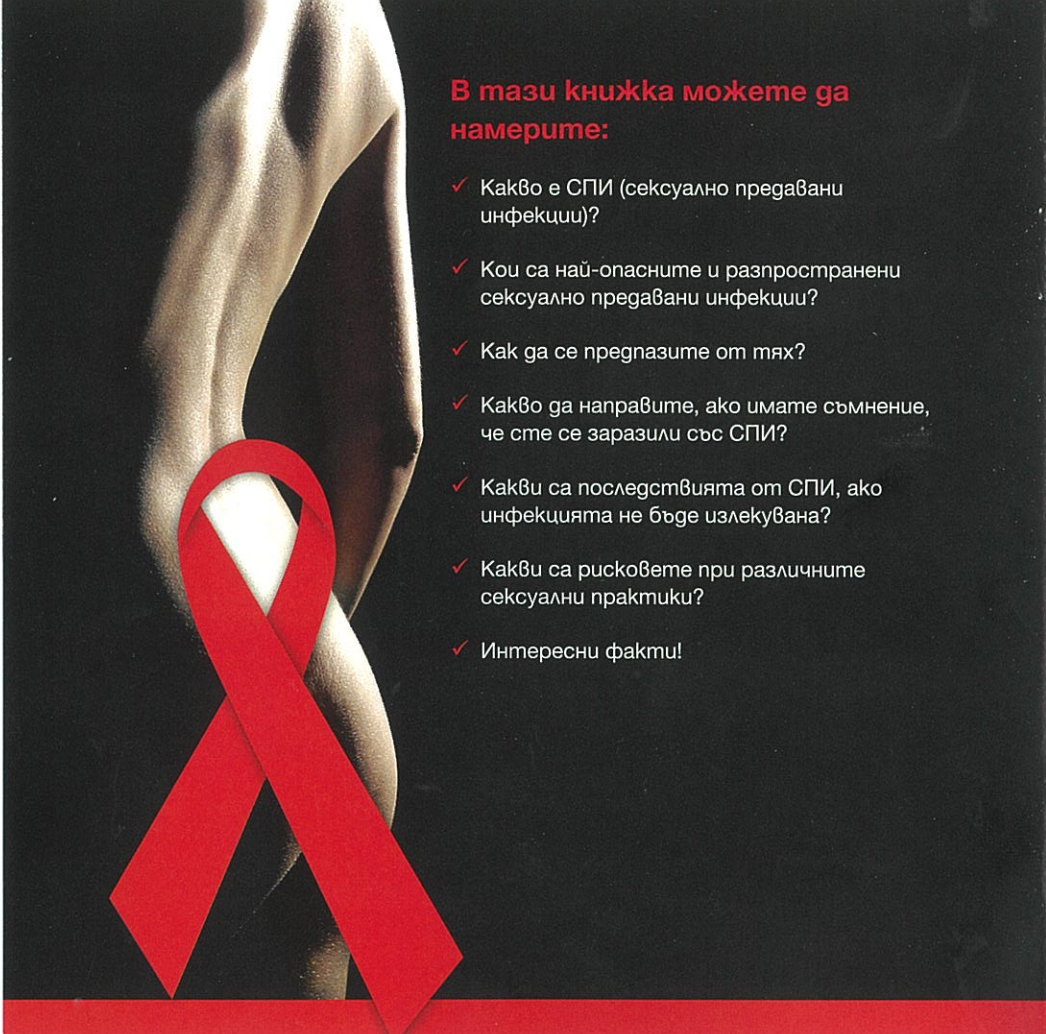
0700 1 30 40

Брошурата се издава от Програма „Превенция и контрол на ХИВ/СПИН“
с Финансовата подкрепа на Глобалния фонд за борба срещу СПИН,
туберкулоза и малария

<http://www.aidsprogram.bg/>



**ЗДРАВословна
СЕКСуалност**



В тази книжка можете да намерите:

- ✓ Какво е СПИ (сексуално предавани инфекции)?
- ✓ Кои са най-опасните и разпространени сексуално предавани инфекции?
- ✓ Как да се предпазите от тях?
- ✓ Какво да направите, ако имате съмнение, че сте се заразили със СПИ?
- ✓ Какви са последствията от СПИ, ако инфекцията не бъде излекувана?
- ✓ Какви са рисковете при различните сексуални практики?
- ✓ Интересни факти!

Какво представляват сексуално предаваните инфекции?

Сексуално предаваните инфекции са заболявания, които се предават по време на полов контакт. Те могат да бъдат причинени от вируси, бактерии и микроорганизми и могат да бъдат предадени при всичките видове секс.

Кои са най-разпространените СПИ и какви са техните симптоми:

ХИВ/СПИН

СПИН /Синдром на Придобита Имунна Недостатъчност/ е състояние на организма на крайно увреждане на имунната система, което се причинява от вирус, наречен ХИВ - човешки имунодефицитен вирус (Human immunodeficiency virus).

ХИВ се съдържа в няколко човешки телесни течности - кръв, сперма, вагинална течност, предякулационна течност и кърма. Това от своя страна предопределя и пътищата на предаване на инфекцията. А те са:

- **Полов** - при сексуален контакт без презерватив. Рискови са и трите вида секс: анален, вагинален и орален, като най-рисков е аналният.
- **Кръвен** - при попадане на заразена кръв от инфектиран човек в кръвоносната система на здрав. При използване на общи игли и спринцовки, преливане на кръв, пиярсине и т.н
- **Вертикален** - майка/дете - Заразени жени могат да предадат инфекцията на плода по време на бременността, раждането и чрез кърмата.

Вирусът прониква в организма на човека през лигавиците, отворени рани или обмен на кръв. След заразяването човек става ХИВ-позитивен, няма изразени симптоми и се чувства добре, но през това време може да предаде инфекцията на други хора. Този период трае от 5 до 10 години, след което човек навлиза във фазата на СПИН. През тази фаза се проявяват симптоми на инфекциите, които нападат организма - кожни обриви, гъбички и екземи, белодробни проблеми, общо отслабване на организма и, при липса на медицинско наблюдение и лечение, смърт.

Сифилис

Сифилисът е сексуално предавана инфекция, която се причинява от микроорганизъм. Предава се по полов, кръвен път и от майка на дете. Болестта се развива в три фази:

Първа фаза - Месец след заразяването се появява мокреца, неболезнена раничка по половите органи, ануса или устата, на мястото, откъдето е проникнала инфекцията. Няколко дни след появата на раничката се увеличават близките до нея лимфни възли. Ако не се лекува, раничката завяхва и изчезва една седмица след появяването си.

Втора фаза - Появява се червеникав обрив по тялото в областта на гърдите и корема. Обривът е неболезнен и не сърби.

Трета фаза - Около три години след втората фаза уврежда се необратимо централната нервна система и вътрешните органи. Ако не се лекува може да доведе до смърт.

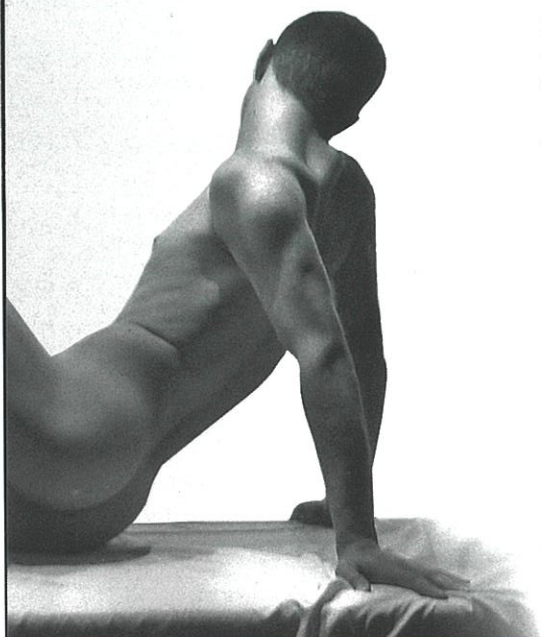
В случай, че бременна жена е инфектирана със сифилис е възможно заболяването да бъде предадено на детето. Тогава се развива вроген сифилис, който може да доведе до раждане на мъртво или сериозно увредено дете. За да се избегнат подобни случаи е важно всяка бременна жена да бъде изследвана за сифилис в началото и края на бременността.

Трипер (Гонорея)

Разпространява се чрез полов акт. Инкубационният период е от 2 до 7 дни. Симптомите при мъжете се проявяват с гъсто /жълто или бяло/ течение от пениса или ануса, парене и болка при уриниране. А при жените: заболяването се характеризира с гноивно вагинално, уретрално или анално течение, което се появява 2 - 7 дни след рисков полов акт. То обичайно е съпроводено с болки и парене при уриниране. Понякога заболяването може да се прояви със оскъдно слузно течение или да протече без никакви оплак-

вания. Освен половите органи е възможно гонореята да засегне гърлото, ставите, кожата, очите и сърдечните клапи на инфектирания човек.

Ако не се проведе антибиотично лечение (едновременно и при двата партньора) е възможно да настъпят някои усложнения —тазово-възпалителна болест, извънматочна бременност при жените и възпаление на тестисите при мъжа и стерилитет и при двата пола.





Хламидия

Хламидиите са често срещано заболяване при млади хора, които имат различни сексуални партньори. Понякога хламидийната инфекция протича без симптоми, но ако все пак се проявят, това става от 7 до 21 дни след половия акт.

Заболяването води до повишено по количество гнойно или слузно генитално течение при двата пола. Често тези оплаквания са съпроводени с парене и болка при уриниране. Жените могат да имат и болка в долната част на корема при полов акт, а мъжете - подуване и болка в областта на тестисите. До 75% от случаите при жените и 25% от тези при мъжете протичат без оплаквания.

В случай, че не се проведе навременно лечение е възможно да настъпят усложнения на инфекцията, най-честите от които са възпаление на органите в малкия таз, последвано от извънматочна бременност при жените и възпаление на тестисите при мъжете. И при двата пола като късно усложнение на гениталната хламидиална инфекция може да се развие стерилитет.

Генитален Херпес

Предава се чрез полов контакт със заразен партньор, чрез орален секс и дори при целувка. При някои хора инфекцията може никога да не се прояви, но те са носители на вируса. Симптомите на херпеса са подобни на тези при грип, както и подути лимфни възли в слабините, сърбеж и парене, преди появата на самите херпеси. Те са малки и болезнени, и се локализират по половите органи или по устата. Херпесите отшумяват за около 10 дни, но заразеният остава носител на вируса.

Кондиломи

Гениталните брадавици се причиняват от човешкия папилома вирус. Заболяването се проявява като малки островърхи брадавици в гениталната област или ануса, които отделят секрет с неприятна миризма и чиито брой непрекъснато расте.



Хепатит В и С

Вирусният хепатит е чернодробна инфекция, причинена от кръвен вирус от тип В и С. Вирусът на хепатит В се съдържа в кръвта и половите секрети. Това от своя страна предопределя и пътищата на предаване на инфекцията, а те са:

Полов - при полов акт без презерватив. Рискови са и трите вида секс - анален, вагинален и орален, като най-рисков е аналният.

Кръвен - при попадане на заразена кръв от инфектиран човек в кръвоносната система на здрав. При използване на общи игли и спринцовки, преливане на кръв, пиярсинг и т.н

Вирусът на хепатит С се съдържа в кръвта и се предава по кръвен път, възможно е и да се предаде по полов път при анален секс.

Развитието на инфекцията зависи от имунната система на човека и съответно може да се развие в три форми:

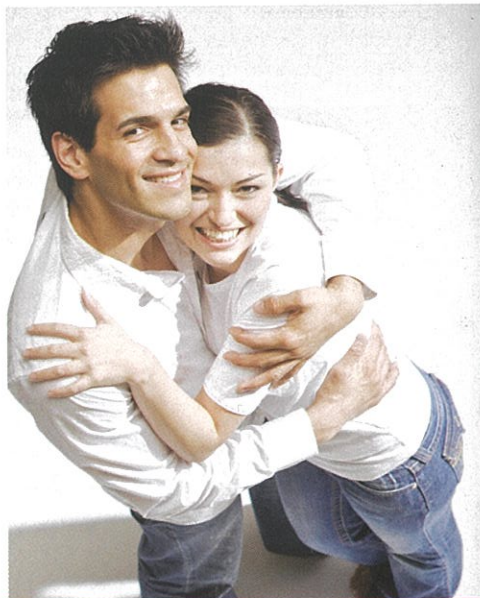
- **Остър Хепатит** - развива се скоро след заразяването и завършва с пълно оздравяване. Може да протече с или без симптоми.
- **Хроничен Хепатит** - развива се след около 6 месеца след заразяването, липсва изразена симптоматика и може да не се излекува. Хроничната форма може да доведе до сериозни увреждания на черния дроб.
- **Светкавично протичащ хепатит** — води до чернодробна кома и смърт.

Трихомониаза

Трихомониазата е бактериална инфекция, причинена от микроорганизъм, наречен *Trichomonas vaginalis*. Заразяването става най-често при вагинален полов акт. Макар и рядко е възможно и битовото инфектиране с *Trichomonas vaginalis* — чрез използване на общи кърпи и тоялетни принадлежности.

Трихомониазата се проявява с обилно, пенесто, жълто-зеленикаво течение с неприятна миризма. Течението е съпроводено с болка или парене при уриниране. Възможно е обаче трихомониазата да протече и без никакви оплаквания.

Заболяването се лекува с антибактериални средства, като за да бъде успешно е необходимо да се лекуват всички полови партньори.



Как да се предпазите от СПИ?

Има различни начини човек да се предпази от СПИ:

- Като се въздържа от секс
- Като практикува секс без проникване, взаимно маструбиране
- Като прави секс само с един, незаразен /необходими са медицински прегледи и кръвни тестове и на двамата партньори/ и надежден партньор
- Ако нито един от тези начини не Ви изглежда задоволителен, най-добрият начин да се предпазите е да използвате правилно презерватив и лубрикант.

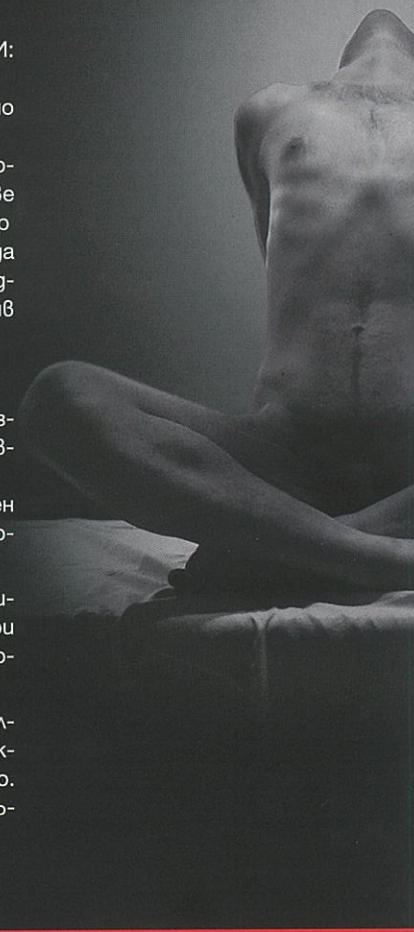
А ето и няколко съвета!

При сексуално активните хора правилното използване на презерватив и лубрикант е най-ефективният начин за защита срещу ХИВ и СПИ.

Използвайте презерватив при всеки сексуален контакт, независимо колко добре смятате, че познавате партньора си.

Не се опитвайте да прецените дали потенциалният сексуален партньор е заразен със СПИ. Никои не е застрахован от това, а някои инфекции протичат безсимптомно.

Изберете презерватив в зависимост от сексуалните си предпочитания /какъв вид секс ще практикуваш/ и се научете да го поставяте правилно. Това гарантира, че презервативът няма да се скъса.



Как да изберете презерватив?

Вече има огромно разнообразие от презервативи. Има презервативи в различни цветове с различни вкусове, оребрени за допълнително стимулиране и дори с различни накрайници и форми. Освен за предпазване от СПИ, презервативът може да бъде незаменима част от любовната игра. За да си гарантирате пълноценно и безопасно сексуално изживяване е важно да знаете какъв точно презерватив да изберете. Важно е да знаете, че за всеки вид секс има и съответния презерватив!

Каква е разликата между тях:

Трите вида презервативи си приличат и единствената разлика е в тяхната дебелина.

Оралните презервативи са изключително тънки - за да осигурят добро усещане - и ако се използват за друг вид секс рискувате да се скъсат. Обикновено те са цветни, ароматизирани и овкусени.

Презервативът за вагинален секс е стандартният вид презерватив. При липса на други, могат да бъдат използвани и за другите видове секс.

Аналните презервативи са по плътни и здрави, тъй като триенето по време на анален секс е най-голямо.

На опаковката на презерватива е описан и видът му, като се препоръчва да се използва презерватив за съответния вид секс.

Абсолютно противопоказно е да се поставят различни предмети в презерватива за да стане той по-релефен. За тази цел има специални презервативи с различен релеф, които осигуряват нужното изживяване.



Здравословна сексуалност

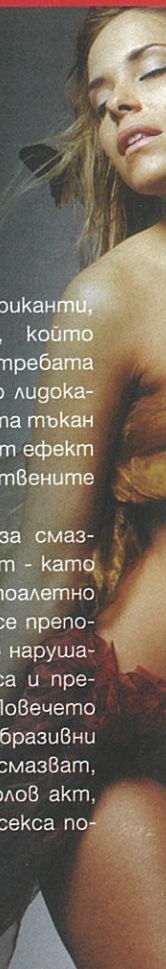
Лубрикантът?

Лубрикантите са средство за допълнително овлажняване по време на сексуален контакт. За по-ефикасна защита и за по-безболезнен и приятен секс е препоръчително да се използва лубрикант, особено когато става въпрос за анален секс. Той „смазва“ половия акт, улеснява проникването и намалява нараняванията. Съществуват много видове лубриканти, но най-общо те се делят на анални и вагинални. Лубрикантите, предназначени за анален секс, също са на водна и/или силиконова основа. На опаковката им е посочено, че са предназначени за анални сексуални контакти. Те имат дълготраен смазващ ефект.

При липса на специален лубрикант за анален секс се препоръчва използването на вагинален лубрикант на силиконова основа, който попива по-бавно и запазва овлажняването за по-дълго време.

На пазара има и анални лубриканти, които съдържат лидокаин, който действа обезболяващо. Употребата им не се препоръчва, защото лидокаинът се натрупва в мускулната тъкан и я уврежда, а обезболяващият ефект променя и премахва естествените усещания.

Всички останали средства за смазване, които хората използват - като вазелини, кремове, олио, тоалетно мляко и др. - са вредни и не се препоръчват за употреба, защото нарушават структурата на латекса и презервативът се къса лесно. Повечето от тях съдържат в себе си абразивни частици и така вместо да смазват, увеличават триенето при полов акт, като по този начин правят секса по-опасен.



Какво да направите, ако имате съмнение, че сте се заразили със сексуално предавана инфекция?

Ако имате съмнение, че сте се заразили със СПИ -непременно отидете на лекар! Времето е от значение! Колкото по-скоро отидете на лекар, толкова по-добре.

В никакъв случай не предприемайте самолечение!

Не взимайте лекарства по съвет на приятел!

Не взимайте лекарства, които са предписани в миналото за друга инфекция, дори и симптомите да са същите!

Ако пиете лекарства, които не са за съответната болест, не само, че няма да се излекувате, но може да усложните състоянието си.

Още нещо важно!!!

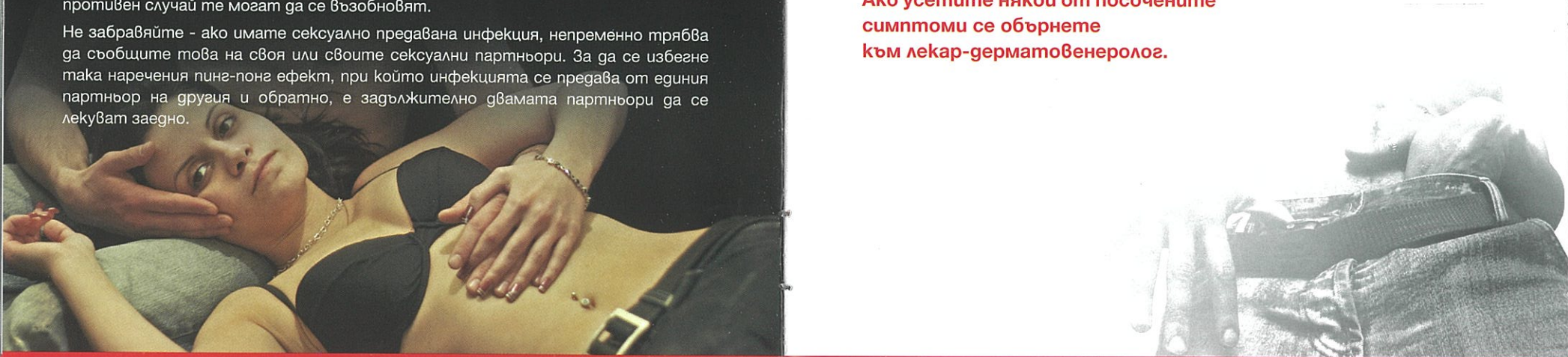
Ако Ви е открита СПИ, на всяка цена продължете предписаното лечение до край - дори външните симптоми да изчезнат още в първите дни на лечението. В противен случай те могат да се възобновят.

Не забравяйте - ако имате сексуално предавана инфекция, непременно трябва да съобщите това на своя или своите сексуални партньори. За да се избегне така наречения пинг-понг ефект, при който инфекцията се предава от единия партньор на другия и обратно, е задължително двамата партньори да се лекуват заедно.

Непременно потърсете лекарска помощ, ако усетите някой от изброените симптоми:

- Сърбеж по пениса, тестисите, ануса (А при жените?)
- Обриви и зачервявания по пениса, тестисите и ануса
- Парене или болка при ходене по малка или голяма нужда
- Необичайна еякулация
- Неестествено течение от пениса или ануса
- Неприятна миризма
- Често уриниране
- Болезнени или неболезнени ранички и мехурчета по и около пениса и ануса
- Болки в тестисите
- Болки или дискомфорт по време на секс
- Подутини по тестисите или лимфните възли
- Обща отпадналост, зачервено гърло и висока температура.

Ако усетите някой от посочените симптоми се обърнете към лекар-дерматовенеролог.



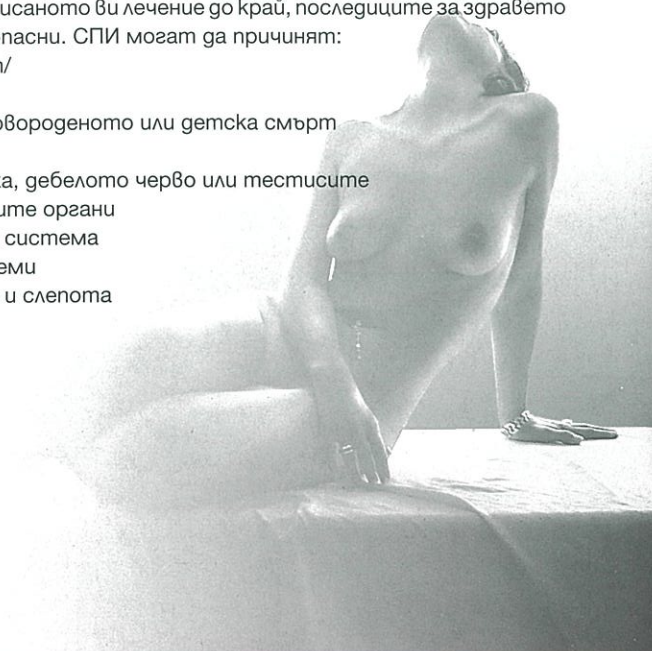
Понякога СПИ протичат безсимптомно, затова е препоръчително да се ходи на редовни профилактични прегледи. При смяна на партньорите или при рисковни сексуални практики /анален секс без презерватив/, препоръчително е също така на всеки шест месеца да се изследвате за ХИВ в Кабинетите за анонимно и безплатно консултиране и изследване за ХИВ/СПИН (КАБКИС) или предпочитано от Вас лечебно заведение.

Какви са последициите от СПИ, ако инфекцията не бъде излекувана?

Ако имате СПИ и не потърсите лекарска помощ, ако не се лекувате по правилния начин или не изкарате предписаното ви лечение до край, последиците за здравето Ви могат да бъдат много опасни. СПИ могат да причинят:

- Безплодие /стерилитет/
- Полова слабост
- Увреждане на плода и новороденото или детска смърт
- Спонтанен аборт
- Рак на маточната шийка, дебелото черво или тестисите
- Увреждане на вътрешните органи
- Увреждане на нервната система
- Сърдечно-съдови проблеми
- Увреждане на зрението и слепота
- Увреждане на ставите
- Кожни проблеми
- Косопад

**В някои от случаите
нелекуваните СПИ
могат да доведат
и до смърт**



Какви са рисковете при различните сексуални практики?

Анален секс?

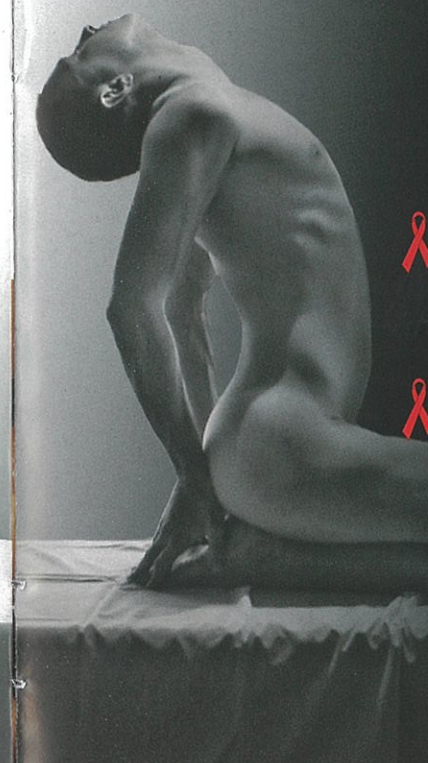
Аналният секс е най-опасният вид секс по отношение на заразяване с ХИВ, независимо дали се практикува с мъж или с жена. В най-висок риск от заразяване е приемащият партньор. От друга страна аналният секс крие висок риск и за двамата партньори от заразяване с друга СПИ. За да се предпазите от заразяване използвайте презервативи за анален секс и лубрикант.

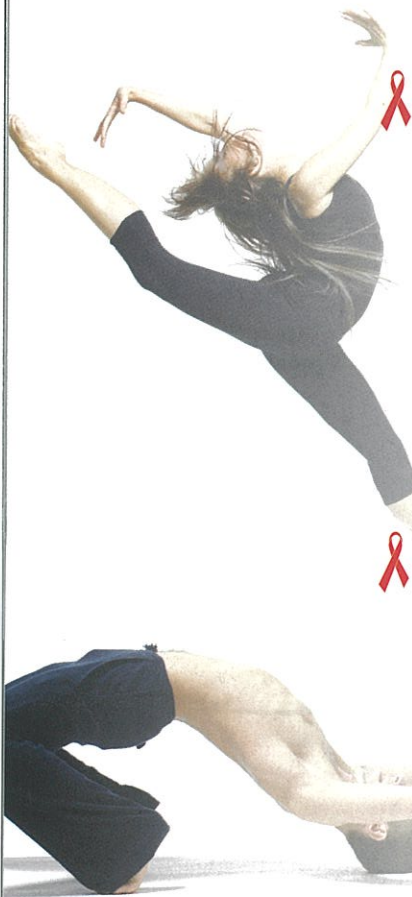
Вагинален секс?

Вагиналният секс е с висок риск за предаване на ХИВ и СПИ и за двамата партньори. За да се предпазите от заразяване използвайте презервативи за вагинален секс.

Орален секс?

Оралният секс представлява сексуално стимулиране на половите органи на партньора с уста. Той крие нисък риск от предаване на ХИВ. От друга страна, оралният секс крие висок риск от заразяване с друга сексуално предавана инфекция, независимо дали се практикува между мъж и жена, между мъж и мъж или между жени. За да се предпазите от заразяване, използвайте презервативи за орален секс или „ден-тал дам“ - презерватив, предназначен специално за орална игра (стимулиране с език) в аналната или вагиналната зона.





Групов секс?

Груповият секс позволява многообразие и експериментиране с различни пози и ситуации, невъзможни само при двама партньори. Обикновено по време на групов секс се сменят партньорите и/или се правят различни комбинации, практикуват се много и различни сексуални практики. Груповият секс е особено опасен за предаване на СПИ. Задължително е по време на такъв секс да се използват презервативи и лубриканти. Презервативът трябва да се сменя при смяната на всеки един партньор и вид секс. В зависимост от използваните сексуални практики е необходимо да се спазват описаните средства и техники за безопасен секс.

Секс играчки?

Има голямо разнообразие от секс играчки - дилдо, вибратори, секс кукли, топчета и т.н. Те могат да бъдат използвани самостоятелно при мастурбиране, или по време на взаимно мастурбиране, или секс с един или няколко партньора. Използването на секс играчки крие голям риск от заразяване със сексуално предавани инфекции. Независимо как ги използвате, важно е да знаете, че секс играчките трябва да се поддържат в отлична хигиена. Ако се използват с друг партньор е задължително да се използват с презерватив при смяната на всеки партньор или вид секс.

Секс, наркотици и алкохол?

Употребата на наркотици в много случаи крие пряк риск от заразяване с най-опасните сексуално предавани инфекции. При инжекционната употреба на наркотици може да се заразите с ХИВ, Сифилис, Хепатити В и С. Риск крие не само употребата на общи игли и спринцовки, но и на другите инструменти за инжектиране, като филтри, капачки и т.н. При смъркане на наркотици, съществува риск от предаване на Хепатит С. Рискът се крие при употребата на общи тръбички за смъркане. Освен това употребата на хероин и кокаин прави лигавиците по сухи и трябва да се използва повече лубрикант. Употребата на алкохол и на така наречените „леки наркотици“ не крие пряк риск от заразяване със сексуално предавани инфекции, но значително намалява критичността на човек и увеличава склонността за поемане на непремерени рискове.

Фистинг?

Фистингът представлява вид сексуална игра, при която се осъществява юмручно разпъване на аналния (може-би и вагинален?) пръстен, като следва дълбоко проникване през аналния канал, до правото черво, най-често на ръка, ръце, големи предмети, крак. Тази техника е свързана с голям риск, ако се практикува едновременно с няколко човека, задължително трябва да се използват голямо количество лубрикант, желателно е да се ползват и латексови ръкавици, които трябва да се сменят с всеки различен партньор.

Фингъринг ?

Фингъринг представлява стимулиране на женските полови органи или ануса с цел оргазъм. Фингъринг идва от английската дума finger - пръст. Фингъринг най-често се използва, когато мъжът или жената вкарва във вагината или ануса на партньора си своя пръст. По този начин тя/той получава сексуално задоволяване. Тази сексуална практика крие минимални рискове от предаване на СПИ.



Римминг?

Представлява вид сексуална игра, при която единият партньор осъществява игра с езика си в аналната област на другия партньор. Обикновено този тип сексуална игра е една от най-предпочитаните и възбуждащи игри, особено преди пристъпване към анален секс. По принцип лизането на ануса е безопасно, особено, когато се касае за такава игра между постоянни партньори, които поддържат добра лична хигиена. Така рискът от пренос на различни заболявания се свежда до минимум. Има все пак и някои неудобства. Когато има кръв в и около ануса - не практикувайте римминг. Друга опасност, която крие риммингът, това е попадането на чревни паразити или бактерии във вашата устна кухина, когато вашият партньор е паразитоносител или има бактериална инфекция, но и двамата не подозирате това. За да се предпазите от предаване на инфекции поддържайте отлична анална хигиена и използвайте дентал дам.



Пиърсинг?

Пиърсингът представлява поставяне на различни метални предмети, от типа на обеците, на различни части от тялото, което води до полово възбуда у партньора. Могат да са поставени на разнообразни места от тялото. Най-често за сексуална игра, значение имат пиърсите, поставени на езика, пъпа, зърната, вагината, главата на пениса, отстрани на кожата на скротума. Рискът е при поставянето на пиърсинга, винаги трябва да се използват стерилни инструменти за пробиване.

Ето и няколко интересни факта и съвета:

При орален секс пазете очите си. Попадането на сперма в окото е много опасно. Лигавицата на окото е много нежна и силно кръвоснабдена - вероятността за преминаването на вируси през нея е голяма.

Наличието на друга сексуално предавана инфекция увеличава риска от заразяване с ХИВ.

Поддържането на лоша полово хигиена увеличава риска от заразяване със СПИ. Заразен с ХИВ също трябва да се предпазва, ако прави секс с друг заразен с ХИВ, защото ХИВ мутира лесно. Всяко навлизане на вирус в организма може да е от нов вид и причинява вторична инфекция.

Ако не разполагате с „дентал дам“, можете да си направите и сами. Вземете един презерватив, отрежете шапчицата му и го разрежете така, че да получите правоъгълно парче латекс. Забавлявайте се на сигурно.

В 99 % от случаите, причина презервативът да се скъса е неправилно поставяне, неправилно съхранение или изтекъл срок на годност.

Ако преди секс сте решили да стимулирате партньора си с еротичен масаж, избягвайте контакта на масажно масло с презерватива. Допирът на презерватива с масажното масло може да наруши цялостта му и той да се скъса.

Ако сте имали необезопасен сексуален контакт или презервативът ви се скъса, не се втурвайте към лекарския кабинет още на следващия ден. Резултатът ще бъде отрицателен. Изчакайте 4-5 гена и отидете на дерматовенеролог за симптоматичен преглед. След около месец си направете изследване за ХИВ и Сифилис, повторете теста след 1-2 месеца.