

## Советы для тех, кто хочет избежать чужого давления:



- ➔ Общайся с друзьями, которые также считают, что нет ничего страшного в том, чтобы не заниматься сексом.
- ➔ Общайся и узнавай получше самых разных людей.
- ➔ Постарайся ходить на встречи с компанией, а не

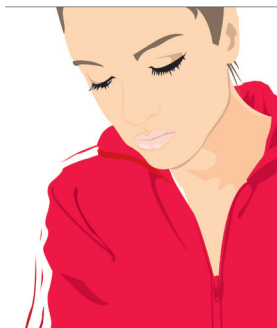
ходить на свидания в одиночку.

- ➔ Приглашай друзей к себе домой.
- ➔ Всегда следи, чтобы у тебя были средства на телефон или транспорт, если тебе будет неуютно с кем-то из твоих друзей.
- ➔ Подумай заранее, что ты скажешь, если кто-то будет давить на тебя.
- ➔ Если кто-то пытается повлиять на твоих друзей, которые не хотят заниматься сексом, поддержи их.
- ➔ Никогда не думай, что ты должен(должна) заняться сексом в благодарность за что-то.
- ➔ Если ты хочешь сказать «нет», скажи это.

## Безопасный секс

Первый сексуальный опыт является одним из самых значительных событий в жизни. До того, как наступит «роковой момент» не мешаешь разобраться в своих чувствах и знаниях о данном вопросе.

- ♥ Прежде всего, следует спросить себя:
- ♥ Я действительно готов(а) к сексу?
- ♥ Как я буду чувствовать себя после секса?
- ♥ Изменятся ли мои чувства по отношению к партнеру?
- ♥ Действительно ли у меня есть веские основания для этого?
- ♥ Как относится мой партнер к сексу?
- ♥ Не противоречит ли это моим нравственным или религиозным взглядам?
- ♥ Придется ли мне, потом лгать о своем сексуальном опыте?



## О чем всегда следует помнить:

Ты никогда не одинок(а). Всегда может найтись кто-то, кто может тебе помочь. Найди друга, которому ты можешь доверять, обратись к психологу-консультанту, или на телефон доверия. Некоторые даже обращаются к своим родителям. Поговори с ними.

Позвони по телефону доверия по СПИДу, где ты можешь задать вопросы. Лучше заранее обратиться туда с вопросами о предохранении от ВИЧ, чем с вопросами о последствиях твоего рискованного поведения. Сохрани эту памятку, чтобы знать куда ты можешь обратиться и сдать анализ на ВИЧ, пройти обследование по поводу других инфекций, передаваемых половым путем.

Решение о начале сексуальной жизни, возможно, станет самым главных решений в твоей жизни. Если ты еще не готов(а), тебе не следует вступать в сексуальные отношения. Никогда не поздно получить первый сексуальный опыт, это твой выбор, и никто не может давить на тебя, если ты чувствуешь, что твое время еще не пришло. Секс – это чрезвычайно приятно, но приятные ощущения длятся недолго. ВИЧ-инфекция может продлиться всю твою жизнь. И каким бы не был твой выбор, не забывай, что утром тебе придется смотреть на себя в зеркало.

## Если ты решил(а) заниматься сексом, то существуют следующие правила, чтобы обезопасить себя от ВИЧ:

Существуют безопасные альтернативы проникающему сексу, такие как поцелуи, ласки и взаимная мастурбация.

Если ты занимаешься проникающим сексом (вагинальным, анальным или оральным), то при каждом половом акте необходимо пользоваться презервативом.

Если ты занимаешься сексом, выбирай партнера, которого ты уже достаточно хорошо знаешь, и которому доверяешь. Моногамия – это способ уменьшить риск при сексуальных контактах. Чем меньше у тебя партнеров, тем меньше риска передачи ВИЧ. Тем не менее, помни, что многие люди инфицировались ВИЧ именно от своего постоянного партнера. Даже при моногамии, **использование презервативов необходимо!**

Контрацептивные средства (таблетки, свечи и т. д.) могут защитить от нежелательной беременности, но они не защищают от ВИЧ и других инфекций. Даже если вы пользуетесь контрацептивами, существует потребность в презервативах.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Тюменской области  
«Центр по профилактике и борьбе со СПИД  
и инфекционными заболеваниями»

## Защити свою любовь от ВИЧ!

## Сделай осознанный выбор



У вас возникли вопросы?  
Звоните: (3452) 343-969, 444-207  
Приходите: г.Тюмень, ул.Новая, 2 или ул.Комсомольская,6  
Сайт: [aids72.ru](http://aids72.ru)  
e-mail: [noaids@bk.ru](mailto:noaids@bk.ru)  
телефон горячей линии: (3452) 444-207

**Если его не видно,  
это не значит, что его нет. СПИД ЕСТЬ**

Узнайте, как сделать так, чтобы его не было  
8 (800) 200-0-300 | [www.o-spide.ru](http://www.o-spide.ru)



ПРОФИЛАКТИКА  
ВИЧ-СПИДА  
в РОССИИ

Если у тебя еще нет сексуального опыта, ты можешь решить заняться сексом по разным причинам.

## **Многие молодые люди занимаются сексом, потому что:**

Они хотят, чтобы к ним хорошо относились  
Это приятно  
Все вокруг занимаются «этим»  
Проще заняться сексом, чем сказать «нет»  
Хочется почувствовать близость к другому человеку  
Вы влюблены  
Вы хотите поэкспериментировать  
У вас слишком много гормонов

Далеко не все подобные причины выглядят убедительно со стороны, однако их достаточно, чтобы убедить многих молодых людей вести сексуальную жизнь.

Главная проблема состоит в том, что **секс быстро заканчивается, а такие неприятные последствия как ВИЧ-инфекция или нежелательная беременность остаются.**

Для многих молодых людей то, что происходит сейчас важнее того, что может случиться в будущем. Тем не менее, ответственность за свое поведение и, в том числе, свое здоровье – это первый признак зрелости. Существуют два основных пути, которые ты можешь выбрать, чтобы защитить себя от ВИЧ.

**Это воздержание от секса или безопасный секс.**

## **Если у тебя есть основания для подозрений?**

Если у тебя был опасный сексуальный контакт, то значит, для тебя существовал риск передачи ВИЧ:

- √ Поговори с кем-нибудь из родителей или любимым другом взрослым, которому ты доверяешь.
- √ Позвони на телефон доверия по СПИДУ.
- √ Обратись в кабинет анонимного тестирования на ВИЧ, желательно с до- и послетестовым консультированием.

Помни, только результат теста может показать есть ли у тебя ВИЧ. Своевременная диагностика ВИЧ-инфекции необходима, чтобы сохранить твоё здоровье, т. к. современные методы лечения позволяют ВИЧ-положительным людям оставаться долгие годы здоровыми. Если у тебя обнаружат ВИЧ, то тебе понадобится психологическая помощь и поддержка. В подобной ситуации естественно испытывать горе. Многие люди начинают чувствовать себя виноватыми и стыдятся обсуждать свой диагноз с окружающими. Если у человека ВИЧ, то это не значит, что он чем-то плох. Каждый год множество самых обыкновенных молодых людей, не относящих себя к так называемым «группам риска» становятся ВИЧ-положительными. Если с тобой этого пока не случилось, то это не значит, что этого не случится и впредь. У тебя есть возможность защитить себя и только ты сам(а) несешь ответственность за собственную безопасность.

## **Любовь и секс – это НЕ одно и то же.**

Любовь это чувство. Нельзя сказать, что такое любовь, так как разные люди испытывают это чувство по-разному. Любовь обязательно включает в себя нежность и заботу. Секс – это биологический акт. Все формы сексуальных контактов имеют много общего и легко поддаются описанию. Секс может включать в себя проникновение или нет.

Иногда люди принимают решение не вступать в сексуальные отношения, т. е. воздерживаться. Большинство тех, кто считает, что секс – это круто, отрицательно относятся к воздержанию.

В то же время, у подобного выбора есть свои **плюсы:**

✦ **Воздержание от секса с партнером – это самый простой и эффективный способ защитить себя от любой инфекции, передаваемой половым путем.**

✦ **Воздержание бывает необходимо, чтобы защитить чувства и ценности человека. Когда ты молод - ты сам, твоя семья, друзья и интересы постоянно меняются.**

✦ **Также постоянно меняется твой интерес в отношении романтических отношений, независимо от того думаешь ли ты о сексе, или нет. Иногда бывает разумнее подождать пока чувства не «утрясутся», прежде чем начинать сексуальную жизнь.**

## **Давление окружающих и что с ним делать**

Окружающие – это одноклассники, соседи и друзья. Но это еще и люди, которые оказывают очень серьезное влияние. Давление – это крайняя форма влияния, вынуждающая человека поступать вопреки собственным желаниям. Лишь немногие могут устоять перед давлением окружающих, особенно, если речь идет о сексе. Некоторые молодые люди решают начать заниматься сексом, только для того, чтобы окружающие считали их «крутыми». Другие чувствуют давление со стороны человека, с которым встречаются. Иногда молодому человеку начинает казаться, что проще согласиться на секс, чем объяснить свой отказ. Иногда, влюбившись, он думает, что секс – это лучший способ доказать и продемонстрировать свою любовь.

## **Прежде чем кто-то примет решение вместо тебя, подумай:**

Не всегда молодые люди занимаются сексом. Даже если кажется, что «все это делают», на самом деле это неправда. Люди часто говорят о сексе, как о «житейском деле», но это вовсе не значит, что они на самом деле им занимаются.

В нашей культуре постоянно упоминается секс. Это постоянная тема на телевидении, в фильмах, рекламе и журналах. Мы наслаждаемся сексом, в том числе и потому, что постоянно встречаем упоминания о нем. Но не следует забывать, что герои шоу, фильмов и рекламы – это актрисы и актеры. Они не могут заразиться ВИЧ или другой инфекцией. Ты можешь.

Может быть масса убедительных причин, чтобы подождать с сексуальным опытом. Ты можешь быть слишком занят учебой, или готовиться в институт. Сможешь ли ты одновременно справиться с экзаменами и с диагнозом ВИЧ-инфекция?

Чтобы справиться с давлением, необходимо сначала понять, что именно ты чувствуешь. Если ты хочешь наслаждаться своей молодостью, это нормально. Но также нормально уважать себя и свои взгляды и говорить о своей неготовности к сексу.

### **ОСТОРОЖНО!!!**

Алкоголь и наркотики лишают возможности здраво мыслить, а значит, мешают принять правильное решение относительно секса. Под влиянием наркотиков или алкоголя легко принять решение, о котором, возможно, ты будешь сильно жалеть в будущем. Более того, некоторые люди используют алкоголь или наркотики, чтобы «развести» другого человека на секс.

Алкоголь и наркотики влияют на разум, заставляя делать вещи, которые в норме ты никогда бы не совершил. Помни, что достаточно одного незащищенного сексуального акта, чтобы произошла передача ВИЧ. Неважно насколько сильным было опьянение вчера, наутро придется разбираться с неприятными последствиями.

Употребление алкоголя и наркотиков является фактором риска в отношении изнасилования, в особенности для молодых женщин, хотя и не только для них. Если кто-то «отключился» на вечеринке, не исключено что его(ее) состоянием захотят воспользоваться.