

СНИЖЕНИЕ РИСКОВ ВО ВРЕМЯ ХИМСЕКСА



Химсекс – это занятия сексом под воздействием наркотических средств, часто в течение нескольких часов или дней подряд. Их эффекты могут ослабить твою бдительность и заставить согласиться на практики, которые сопряжены с более высоким риском заражения ВИЧ и другими заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП). Мы собрали некоторые советы, которые могут быть полезными для поддержания сексуального здоровья и сокращения рисков.

1. Презервативы и лубриканты Их использование защитит от многих ЗППП, в том числе от ВИЧ и вирусных гепатитов.

2. Латексные перчатки: Используй латексные перчатки и обильную смазку, чтобы обеспечить безопасность во время фистинга.

3. Сексуальные игрушки: Покрывай дилдо, вибраторы и другие сексуальные игрушки презервативом с лубрикантом, меняй презервативы с каждым новым партнером.

4. Чередовать сексуальные практики: Лучше избегать пассивного анального секса без презерватива после фистинга и жесткого секса с использованием сексуальных игрушек: это может привести к разрывам и анальному кровотечению.

5. Избегать ректальных инъекций: Введение наркотиков в зону ануса может привести к раздражениям и повреждению слизистой, повышая тем самым риск заражения ВИЧ и другими ЗППП при анальном сексе без презерватива.

6. Анальный душ: Старайся не пользоваться общим шлангом для анального душа. Всегда носи с собой индивидуальную насадку.

7. Увлажнение: Избегай обезвоживания и употребляй достаточное количество воды. Это поможет поддерживать водный баланс и защитить слизистые от раздражения и кровотечения.

8. Питание: Полезнее питаться понемногу, но регулярно. Постарайся придерживаться этого правила, даже если не голоден.

9. Душ и отдых: Душ как минимум каждые 24 часа поможет расслабиться и придаст сил. Постарайся найти тихое затемненное место, где ты сможешь на некоторое время расслабиться.

10. Анализ на ЗППП: Регулярно сдавай анализы на ВИЧ и другие болезни, передающиеся половым путем, даже если не замечаешь никаких симптомов. Так ты заботаешься о своём здоровье и о здоровье других.

11. Вакцинация от гепатита А и В: Эти вирусные инфекции передаются половым путём. Обратись к врачу, если у тебя нет соответствующих прививок.

12. Лечение: Если ты принимаешь препараты для лечения таких болезней как ВИЧ или гепатит С, возьми с собой достаточную дозу, чтобы хватило до окончания сессии.

13. Профилактика до и после незащищённого контакта: Если у тебя был секс с высоким риском заражения ВИЧ, ты можешь обратиться в службу скорой помощи любого госпиталя и попросить провести профилактические меры после незащищённого контакта с носителем ВИЧ. Если ты регулярно вступаешь в половые отношения с высоким риском заражения ВИЧ, обсуди с медицинским работником варианты предварительной профилактики, т.е. профилактики перед контактом, чтобы решить, являешься ли ты подходящим кандидатом для ее получения.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS CONSUMO, CALIDAD E INNOVACIÓN

COMISIÓN NACIONAL DE VEREDICTOS

FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org