

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!

### ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ

- Использование презервативов при вагинальном сексе защитит Вас от ВИЧ, гепатита Б и Ц, других передающихся половым путем болезней и от беременности.
- Использование презервативов при анальном сексе защитит Вас от СПИД-а, гепатита Б и Ц, и других болезней, передающихся половым путем.
- Использование презервативов при оральном сексе защитит Вас от ВИЧ, болезней, передающихся половым путем через оральный контакт.



### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

#### ЕСЛИ ПРЕЗЕРВАТИВ ПОРВАЛСЯ

- Если Вы не пользовались дополнительными противозачаточными средствами, примите посткоитальную таблетку в течение 72 часов - такую таблетку Вы получите в службе планирования семьи.
- Если Вы знаете, что Ваш партнер(ы) болен или у него появились симптомы, немедленно посетите врача. Доктор может прописать Вам превентивное лечение.
- Посетите врача в период от 2 до 7 дней после того как презерватив порвался.

#### ПОСЕЩАЯ ВРАЧА

- Всегда следуйте советам врача касающихся риска инфицирования.
- Если у Вас порвался презерватив, обязательно скажите доктору об этом или о тех симптомах, которые есть у Вашего партнера. Доктор может прописать Вам превентивное лечение.

#### СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ

- Если у Вас есть выделения, боли в животе или симптомы болезни, пройдите медицинское обследование.
- Не занимайтесь самолечением; обратитесь к врачу для выбора правильного лечения.
- Курс лечения, назначенный врачом, всегда проходите полностью, иначе инфекция может вернуться.
- Сходите на регулярный медицинский осмотр; также в том случае, если у Вас порвался презерватив или Вы занимались незащищенным сексом.

#### Для получения дополнительной информации

**TAMPEP International Foundation**  
Eerste Helmerstrat 17 B3  
1054 CX Amsterdam, Netherlands  
Tel: +31 20 692 69 12  
[tampep@xs4all.nl](mailto:tampep@xs4all.nl)  
[www.tampep.eu](http://www.tampep.eu)

**СПБФМСП «Гуманитарное Действие»**  
Офицерский пер 6, кв. 2  
197110 Санкт-Петербург, Россия  
Tel. +7 812 237 14 95  
[office@haf-spb.org](mailto:office@haf-spb.org)  
[www.haf-spb.org](http://www.haf-spb.org)

**Благотворительный фонд «САЛЮС»**  
PO Box 320,79000 Львов, Украина  
Tel: +380 32 240 33 62  
[salus@mail.lviv.ua](mailto:salus@mail.lviv.ua)  
[www.salus.org.ua](http://www.salus.org.ua)



Этот проект финансируется  
Европейским Союзом

**Для получения подробной информации обращайтесь:**

**RUSSIAN  
Condoms & Lubricants**

**ПРЕЗЕРВАТИВЫ  
И  
СМАЗКИ**



**connecta** 

## Советы по использованию презервативов

### При покупке презервативов:

- Всегда покупайте презервативы хорошего качества – это может спасти Вашу жизнь!
- Проверьте, сделаны ли презервативы из латекса или полиуретана – это самые хорошие и надежные презервативы.
- Проверьте, не повреждена ли упаковка.
- Проверьте срок годности; если срок годности истек, презерватив может легче порваться.

### Позаботьтесь о своей безопасности:

- Избегайте контакта между пенисом и влагалищем, анусом или ртом до того, как надет презерватив.
- Используйте презервативы, которые Вы купили сами или получили от людей, которым Вы доверяете. Если Вы используете презерватив, предложенный клиентом, тщательно проверьте его – некоторые клиенты приносят с собой испорченные презервативы.
- Надевайте презерватив на пенис клиента сами – некоторые клиенты пытаются повредить презерватив при надевании.

### При использовании презервативов НУЖНО:

- Хранить презервативы в надежном месте, где они не могут быть повреждены; в теплом месте (карман) презервативы могут испортиться.
- КАЖДЫЙ РАЗ во время секса пользоваться новым презервативом.
- Пользоваться презервативом со смазкой при вагинальном и анальном сексе.
- При вагинальном и анальном сексе пользоваться смазками на водной основе (лубрикантами).
- Открывать упаковку презерватива осторожно пальцами. Не повредите презерватив острыми или сломанными ногтями!

### При использовании презервативов НЕЛЬЗЯ:

- **Никогда не пользуйтесь детским маслом, вазелином, мылом или другими смазками на масляной основе** – из-за этого презерватив может порваться.
- Никогда не открывайте упаковку презерватива зубами или ножницами – Вы можете случайно его повредить.
- Никогда не разворачивайте презерватив перед тем, как надеть его – в верхушку может попасть воздух при надевании и из-за этого презерватив порвется.

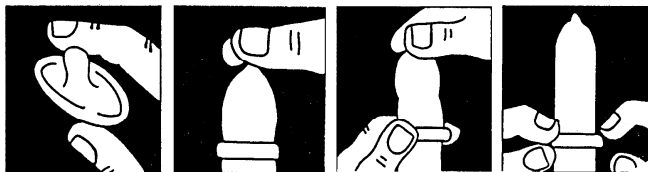
## Как пользоваться презервативом

### При надевании презерватива:

- Перед надеванием презерватива пенис должен быть твердым.
- Надевайте презерватив до любого сексуального контакта.

### Как надевать презерватив:

- Зажмите верхушку презерватива на 1см между большим и указательным пальцем, убедитесь, что в верхушке нет воздуха – иначе презерватив может порваться.
- Наденьте презерватив на головку пениса и разверните его вниз по стволу пениса, продолжая сжимать верхушку презерватива, чтобы в нее не попал воздух – иначе презерватив может порваться.
- Убедитесь, что презерватив развернут до основания пениса – иначе презерватив может соскользнуть.



### Во время секса:

- Некоторые женщины, предлагающие секс услуги, придерживают во время полового акта ободок презерватива у основания пениса, чтобы презерватив не соскользнул и/или клиент не мог снять его.

### После семяизвержения:

- До того, как пенис обмякнет, выведите его из влагалища или ануса.
- Выводя пенис, придерживайте презерватив за ободок, чтобы он не соскользнул и не остался во влагалище.
- После того, как пенис выведен из влагалища, Вы или клиент можете снять презерватив и выбросить его в мусорное ведро.
- Использованные презервативы не выбрасывайте в публичных местах.

## Смазки и презервативы для каждой сексуальной практики

### СМАЗКИ

Смазки на водной основе (лубриканты) не дают презервативу порваться, особенно если Вашей собственной смазки недостаточно. Если клиент не видит, как Вы наносите смазку, то он часто думает, что Ваши половые органы увлажнились естественным путем и семяизвержение происходит быстрее. Всегда используйте смазки при анальном сексе, это не дает презервативу порваться и защищает Ваше тело от повреждений.

Некоторые смазки содержат спермициды и/или вируциды. Спермициды защищают от беременности, большинство спермицидов являются также вируцидами, которые могут защитить так же от инфекций, передающихся половым путем. Исследования показали однако, что их использование увеличивает риск заражения ВИЧ инфекцией – поэтому не используйте изделия содержащие моноксинол или другие спермициды/вируциды.

### ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Презервативы различаются по прочности, размеру, форме, запаху и цвету, есть презервативы для любого пениса и для любого случая.

- Для особо надежной защиты используйте особо прочный презерватив, как при вагинальном, так и при оральном сексе.
- **Никогда не используйте два презерватива одновременно, это скорее приведет к их прорыванию.**
- Для орального секса используйте презервативы с запахом (это уменьшает вкус латекса), или презерватив совсем без смазки.
- Для клиента с небольшим пенисом используйте маленький (узкий) презерватив, презерватив побольше может легко соскользнуть.
- Для клиента с большим пенисом используйте большой (широкий) презерватив, маленький презерватив в этом случае может легко порваться.

**Спросите совет о самом надёжном виде презерватива или лубриканта у опытных коллег, или свяжитесь с организацией, указанной на обороте данного буклета. Они также могут подсказать, где Вы можете получить презервативы и лубриканты.**