

# Пути передачи ВИЧ

Где существует риск,  
а где нет –  
и как себя защитить



**LIEBES  
LEBEN**

**Es ist deins.  
Schütze es.**

# Что такое ВИЧ?

ВИЧ – это вирус, а точнее – вирус иммунодефицита человека, который и обозначается сокращением «ВИЧ». То есть ВИЧ вызывает заболевание иммунной системы человека, которая отвечает за защиту организма от патогенных микроорганизмов, к примеру, бактерий.

При отсутствии лечения ВИЧ-инфекция со временем будет разрушать защитную систему человека все больше. Таким образом, другие возбудители заболеваний легко проникают в организм, что может привести к серьезным последствиям. Зачастую, такой процесс занимает годы. Однако, при помощи медицинских препаратов распространение ВИЧ-инфекции в организме можно замедлить. **А вот полностью излечиться от ВИЧ-инфекции на сегодняшний день невозможно.**

**ВИЧ встречается во всех частях мира, но в некоторых странах он распространен чаще, чем в других. В Германии вероятность заразиться вирусом – относительно низкая. Тем не менее, даже в Германии ежегодно встречаются новые случаи заражения ВИЧ. Поэтому каждому важно знать, когда следует защитить себя от риска заражения, а когда такого риска нет.**

# Вкратце о рисках

Заразиться вирусом можно при попадании зараженной крови, семенной жидкости или влагалищного секрета в систему кровообращения. Прежде всего, это может произойти **при незащищенном половом акте.**

Кроме того, ВИЧ-инфекция может передаваться от матери к ребенку **во время беременности, родов, а также через материнское молоко при грудном вскармливании.** Благодаря комплексным медицинским мерам и лечению, а также при помощи специальных препаратов от ВИЧ, таких случаев заражения в Германии стало очень мало. Помимо этого, во время беременности каждой женщине заранее предлагается пройти тест на ВИЧ.

Опасность **заражения через препараты крови** – к примеру, при операциях - также возможна. Хотя на сегодняшний день в Германии она сводится

к нулю, так как производство таких препаратов подвергается строжайшим процедурам безопасности и тщательному анализу. Вместе с тем, особенно во время путешествий необходимо учесть, что качество систем медобслуживания в разных странах может сильно отличаться.

Очень высокому риску заражения также подвергаются **лица, употребляющие наркотики**, если они используют одни и те же иглы, шприцы, вату и другие принадлежности совместно с другими. Но если они пользуются стерильными иглами, а также не дают другим пользоваться своими принадлежностями, риск заражения значительно снижается.

# Способы защиты во время секса

От ВИЧ не бывает прививок и вакцин. Но есть простой и действенный способ защиты от заражения – **презервативы!** Ты сможешь защитить себя, если ты:

- непременно пользуешься презервативами - как при вагинальном сексе (половой член вводится во влагалище), так и при анальном сексе (половой член вводится в анальное отверстие), даже если половой член совсем недолго находится во влагалище или в анальном отверстии;
- во время орального секса (т.е. секса при помощи рта) избегаешь попадания семенной жидкости или крови (в т.ч. при менструации) в полость рта. Для этого можно воспользоваться опять же презервативами, а также дентальными прокладками (специальными латексными салфетками для орального секса).

Выбирая презерватив, проверяй **срок годности**, а также удостоверься в его качестве. На упаковке презервативов проверенного качества присутст-

вует знак CE. За рубежом презервативы, к сожалению, не всегда соответствуют нашим стандартам качества. Поэтому возьми их с собой про запас! Эффективность презервативов в целях защиты зависит от **правильного их использования**, а также от того, правильно ли **подобран его размер**. Более подробную информацию ты сможешь получить в брошюре «Презервативы – твоя защита во время секса», а также на сайте [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de).

### **Кстати:**

подбирая лубриканты, следует воспользоваться только специальными водорастворимыми лубрикантами или лубрикантами, не содержащими жировых веществ, которые предназначены для применения специально с презервативами. От лубрикантов с жировыми веществами, а также от масел, лосьонов, кремов или вазелина презерватив испортится, от чего он даже может порваться.

# Дополнительные способы и методы защиты

Препараты, используемые для лечения ВИЧ-инфицированных, очень эффективные – под их воздействием даже при незащищенном половом акте риск заражения ВИЧ может значительно снизиться. При успешном лечении **ВИЧ-инфекции** размножение клеток вируса через некоторое время настолько подавляется, что в большинстве случаев его наличие в крови невозможно определить. Но чтобы не заразиться во время незащищенного полового акта, необходимо придерживаться двух условий:

- препараты для лечения ВИЧ-инфекции следует принимать строго по времени согласно режиму приема, **а также**
- на протяжении последних шести месяцев в крови не должно быть обнаружено клеток ВИЧ.

Если соблюдены эти два условия, то некоторые люди могут отказаться от использования презервативов. В таком случае особенно важно, чтобы оба партнера обязательно согласовали и приняли это решение совместно, в паре.

## **Внимание!**

**Терапия ВИЧ-инфекции не защищает от других инфекций, передающихся половым путем (ИППП). В то же время, презервативы смогут помочь значительно снизить риск заражения ИППП.**

# **Вкратце о разном ...**

В разных жизненных ситуациях **риск заражения ВИЧ-инфекцией проявляется в различной степени**. Часто переживаешь, что в определенных жизненных ситуациях рискуешь заразиться, а на самом деле повода для беспокойства не существует. Причиной этому может послужить неправильная, и поэтому навевающая страх, информация. В этой небольшой брошюре в сжатом виде изложена вся необходимая информация, которая поможет тебе сориентироваться. Поэтому различные ситуации, которые перечисляются на следующих страницах, – как опасные, так и безопасные – обозначены соответственными цветами:

---

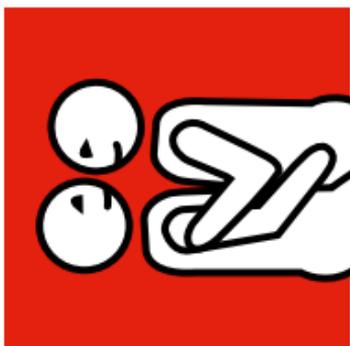
**Высокая  
степень  
риска**

---

**Незначи-  
тельный  
риск**

---

**Отсутс-  
твие  
риска**



## **Незащищенный вагинальный секс (половой член во влагалище)**

При незащищенном вагинальном сексе как мужчины, так и женщины подвергаются очень высокой степени риска – независимо от того, было ли семяизвержение или нет. Поэтому при любом половом акте непременно используй презерватив – даже тогда, когда половой член вводится во влагалище совсем ненадолго.

---

**Высокая степень риска**

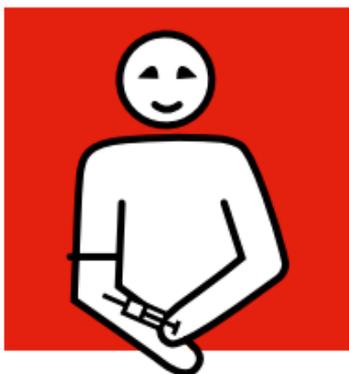


## **Незащищенный анальный секс (половой член в анусе)**

При незащищенном анальном сексе оба партнера подвергаются очень большому риску заражения – независимо от того, было ли семяизвержение или нет. При этом не играет роли, являются ли партнеры одно- или разнополыми. Поэтому при любом половом акте непременно используй презервативы – даже тогда, когда половой член вводится в анальное отверстие совсем ненадолго.

---

**Высокая степень риска**



## **Совместное использование игл и шприцов**

Использование одних и тех же игл и шприцов несколькими лицами чрезвычайно рискованно. Поэтому советуем тебе всегда использовать свои собственные стерильные иглы, шприцы, вату и другие принадлежности – никогда не позволяй другим пользоваться ими.

---

**Высокая степень риска**

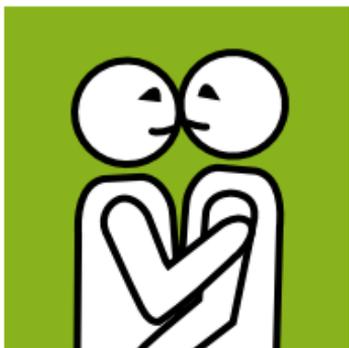


## Оральный секс (секс при помощи рта)

Риск заразиться ВИЧ, занимаясь оральным сексом, довольно незначительный. Если ты стремишься еще больше снизить его, тебе следует избегать попадания семенной жидкости или крови (в т.ч. при менструации) в полость рта. Для этого можно воспользоваться как презервативами, так и дентальными прокладками (специальными латексными салфетками для орального секса).

---

**Незначительный риск**



## Поцелуи и ласки

Как при обычных или французских поцелуях, так и при других ласках, тесных телесных контактах или контактах с кожей, как, например, при поглаживаниях или объятиях, риска не существует. Этим путем ВИЧ не передается.

---

**Отсутствие риска**



## Совместный быт

При обычном времяпровождении, как, например, совместном походе в кино, занятиях спортом или работая вместе, риска заражения не существует. Несмотря на это, стигма и дискриминация не прекращают оставаться нашей проблемой – при том, что каждый из нас может внести свой вклад и помочь изменить сложившуюся ситуацию!

---

**Отсутствие риска**

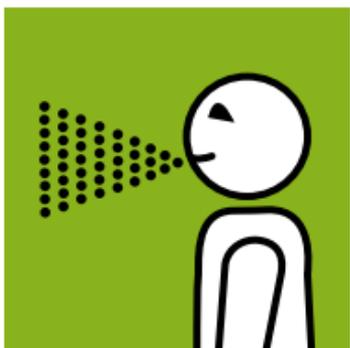


## Совместное проживание

От одного проживания совместно с человеком, инфицированным ВИЧ – например, в одной семье или в одной квартире – заразиться ВИЧ невозможно. ВИЧ-инфекция в условиях совместного быта не передается, т.е. риска не бывает ни при совместном использовании одной и той же посуды или одежды, ни во время совместного приема пищи.

---

**Отсутствие риска**



## Кашель и чихание

ВИЧ-инфекцией невозможно заразиться, если тебе покашляют в лицо или на тебя чихнут. Воздушно-капельным путем ВИЧ-инфекция не передается.

---

Отсутствие риска

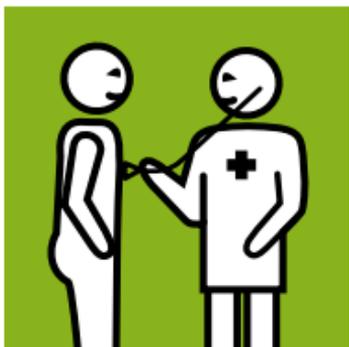


## **Бассейн, сауна, туалеты, душевые**

ВИЧ-инфекция не передается при одновременном пребывании с ВИЧ-инфицированными в местах общего пользования, к примеру: в плавательных бассейнах или саунах. Даже если сходить в один и тот же туалет или душевую, риска заражения не бывает.

---

**Отсутствие риска**



## Прием у врача, стоматолога, а также в больнице

При условии соблюдения общих санитарно-гигиенических норм (т. е. использования одноразовых материалов или стерильных инструментов) риск заражения ВИЧ-инфекцией отсутствует и при посещении медицинских процедур, и на приеме у врача, и во время приема в больнице.

---

**Отсутствие риска**

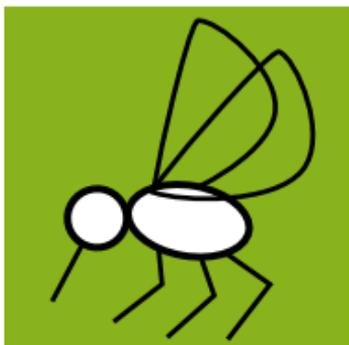


## Татуировки, пирсинг, прокалывание ушей и другие украшения для тела

При нанесении татуировки, а также прокалывании ушей или других частей тела под пирсинг риск отсутствует, если соблюдаются общие санитарно-гигиенические нормы. То же самое следует отметить и в случае визита к парикмахеру или мастеру маникюра. Для полной уверенности делать татуировки, пирсинг или прокалывать мочки ушей следует только у специалистов.

---

**Отсутствие риска**



## Укусы насекомых

Ни у нас, ни за рубежом при укусах комаров или других насекомых ВИЧ-инфекция не передается.

---

**Отсутствие риска**

# Где найти дополнительную информацию?

Перечень консультационных учреждений по всей Германии ты найдешь в Интернете на сайте **[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)**. Здесь ты также можешь заказать разные бесплатные брошюры на эту тему.

Кроме того, ты можешь обратиться как по телефону, так и в режиме онлайн в индивидуальную – и, по желанию, анонимную – консультационную службу Федерального центра просвещения в сфере здравоохранения (тел.: 0221-89-20-31, **[www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de)**) или в консультацию Немецкой СПИД-помощи (тел.: 0180-33-19-411, **[www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)**).



Мой организм  
в словах  
и картинках

Если тебе хотелось бы узнать больше о ВИЧ и других инфекциях, передающихся половым путем (ИППП), более подробную информацию на 13 языках мира ты найдешь на сайте **[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)**. Здесь ты также можешь ознакомиться с информацией по многим другим темам, связанным с сексуально-репродуктивным здоровьем, к примеру, об организме в целом, а также о предохранении или планировании семьи.

# Для специалистов

Данная брошюра выпускается на нескольких языках:

- **Немецкий**                    номер заказа **70280000**
- **Английский**                номер заказа **70280070**
- **Французский**            номер заказа **70280080**
- **Русский**                    номер заказа **70280110**
- **Турецкий**                 номер заказа **70280060**
- **Арабский**                 номер заказа **70280150**
- **Персидский**              номер заказа **70280160**

Обзор всего информационного материала Федерального центра просвещения в сфере здравоохранения по вопросам профилактики ВИЧ и ИППП можно заказать, указав номер заказа 70950000.

## **Выходные данные:**

Издано Федеральным центром просвещения в сфере здравоохранения (BZgA), 50891 Кельн, по заказу Федерального министерства здравоохранения, на средства Федеративной Республики Германии.

### **Редактор**

Д-р Йоганнес Бройер

### **Верстка**

Hochhaus Agentur GmbH  
[www.dashochhaus.de](http://www.dashochhaus.de)

### **Печать**

Warlich, Meckenheim

### **2-ое издание**

3.45.09.19 (номер заказа: 70280110)

Данная брошюра распространяется BZgA бесплатно. Она не предназначена для перепродажи. Все права защищены.

## Russisch

**Заходи на нашу страничку в  
Фейсбуке и Твиттере! И получи  
много полезной информации о  
любви, сексе и защите.**



**[/liebesleben.de](#)**



**[/liebesleben\\_de](#)**