

Сексуальное здоровье

Каждый взрослый имеет право на здоровую и доставляющую удовольствие сексуальную жизнь.

Иногда вас может что-то беспокоить или огорчать в отношении сексуального здоровья или сексуальности.

Тема сексуального здоровья может вызывать у некоторых лиц смущение, и даже болезненность.

Закон

Законодательство в Объединенном Королевстве существует для вашей защиты. Здесь кратко приводятся следующие важные факты:

- Вы только можете сказать «**Да**» сексу, если вам больше **16 лет**.
- В Объединенном Королевстве совершеннолетие, или возраст, когда вы по закону можете вступать в сексуальные отношения, - **16 лет**. Если вам еще **нет 16 лет, а вы ведете сексуальную жизнь**, вы также можете получить доступ к услугам по сексуальному здоровью, указанным в данной брошюре.
- Изнасилование – это когда вы вступаете в сексуальные отношения с кем-то, кто **сказал «Нет»**, или не хочет вступать в сексуальную связь с вами.
- Если вы вступаете в сексуальную связь с кем-то, кто не говорит на вашем языке, убедитесь, что вы оба сказали «**Да**».
- Сексом можно заниматься только в непубличном месте. Секс на публике – это правонарушение.
- Нелегальным является способствование или поощрение проституции (предоставление секса за деньги).

Конфиденциальность

Любая, предоставляемая вами информация, НЕ будет передана другим лицам или агентствам, кроме как при исключительных обстоятельствах, о которых вам сообщат.

Это будет сделано только в случае, если возникает опасение, что ребенку или молодому лицу может быть нанесен ущерб или они могут быть изнасилованы; или существует риск, что другому взрослому будет нанесен серьезный ущерб.

Если вам требуется дополнительная информация о каких-либо услугах по вопросам сексуального здоровья, вы можете за ней обратиться; это не повлияет на ваш иммиграционный статус или заявление о предоставлении убежища.

Инфекции, передающиеся половым путем

Если вы занимаетесь сексом без презерватива, вы можете забеременеть или подхватить инфекцию (заболевание), передающуюся половым путем.

Существует много заболеваний, передающихся половым путем. Если у вас есть какие-либо из следующих симптомов, не игнорируйте их, а идите к своему врачу:

- уплотнения, ранки или опухоли в области половых органов
- боль в низу живота/таза или выделения из полового члена или влагалища
- некоторые люди не имеют симптомов, показывающих, что они нездоровы, но они также предоставляют опасность для других
- передающиеся половым путем инфекционные заболевания могут привести к тому, что вы не сможете иметь ребенка в будущем, а также повышают риск заболевания ВИЧ или другими инфекциями.

Если вы боитесь, что вы можете быть заражены инфекционным заболеванием, передающимся половым путем, или хотели бы просто пройти проверку, вы можете обратиться за помощью и советом:

Пожалуйста, обращайтесь:

Wisbech – Clinic 1	(0800) 5879799
Cambridge – Clinic 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Clinic 6	(01480) 423131
Peterborough Sexual Health Clinic	(01733) 875077
King's Lynn GUM Clinic:	(01553) 613766

Что такое ВИЧ?

- ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) – это серьезное инфекционное заболевание.
- имеющие ВИЧ, называются «ВИЧ-инфицированные»

Как передается ВИЧ-инфекция?

- Посредством вагинального или анального секса без использования презерватива с ВИЧ-инфицированным лицом. ВИЧ также может передаваться через оральный секс без использования презерватива, хотя риск меньше, чем при вагинальном или анальном сексе.
- При обмене иглами с ВИЧ-инфицированным лицом при использовании наркотиков.
- От ВИЧ-инфицированной беременной матери ее ребенку во время родов или кормления грудью.
- Переливание зараженной крови или ее производных, но это бывает редко.
- Переливание крови является безопасным (в Объединенном Королевстве).

Вы не можете заразиться ВИЧ, делая следующее

- Трогая зараженного человека
- Держась за руки
- Пользуясь той же посудой
- Пользуясь совместными местами для сиденья
- Целуясь

Как записаться для проверки на ВИЧ-инфекцию

- Проверка на ВИЧ может быть проведена в специальной клинике, которая называется «GUM clinic» (урогеникологическая терапия).
- Проверка на ВИЧ может быть также сделана вашим врачом «GP». Место, где можно записаться к врачу, называется центр общей врачебной практики «GP Practice» или поликлиника «GP surgery»
- Всем беременным женщинам в Объединенном Королевстве предлагается проверка на ВИЧ.
- Запишитесь на прием в клинику «GUM clinic» или к врачу.
- Возможно, что вам придется подождать.
- Если вы придете в клинику «GUM clinic», то медработник поговорит с вами об анализах крови.
- Если вы придете в клинику к врачу, то врач поговорит с вами об анализах крови.

Проверка на ВИЧ включает:

- Небольшой объем крови будет взят из руки врачом или медсестрой.
- Это будет отослано в лабораторию на проверку.
- Результаты проверки обычно готовы через 7 – 10 дней.

Если вы плохо говорите по-английски, вы можете попросить клинику предоставить переводчика, чтобы получить все объяснения на своем языке. Переводчик утверждается клиникой, и данные услуги являются конфиденциальными. Если вам нужен переводчик, сообщайте об этом в клинику за 5 дней до приема.

- Проверка на ВИЧ является конфиденциальной. Результаты выдаются только лицам, которые должны об этом знать, как консультанты, врачи, акушеры, медсестры и другие медработники.

Если вам нужны помощь и совет по вопросу проверки на ВИЧ, вы можете обратиться к советнику по вопросам сексуального здоровья в клинике «GUM Clinic», который сможет найти для вас переводчика. Вы можете найти телефоны этих клиник в конце этой брошюры.

Что такое СПИД?

ВИЧ делает человека более восприимчивым к определенным заболеваниям. Если такое происходит – у них СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита).

Лечение ВИЧ

Излечить от инфекции ВИЧ невозможно, но лечение доступно для большинства людей и врачи дадут совет.

- Большинство ВИЧ-инфицированных чувствуют себя хорошо в течение многих лет.
- Многих инфекций можно избежать, если заболевание ВИЧ лечить до того, как организм ослабеет от ВИЧ-инфекции.
- Регулярная проверка состояния здоровья особенно важна для ВИЧ-инфицированных.

Быть защищенным

Использование презерватива – защита от ВИЧ и других передаваемых половым путем инфекций.

- Презерватив – это чехол из тонкой резины (латекса), который надевается на мужской член перед сексом.
- Женский презерватив «Femidom» вводится во влагалище перед сексом.
- Важно всегда пользоваться презервативом, чтобы уберечь себя от ВИЧ инфекции, и чтобы защитить своего партнера, если вы уже заражены вирусом.
- Использование презерватива может уберечь вас от других передающихся половым путем инфекций.
- Это может защитить женщину от нежеланной беременности.
- Презервативы можно получить бесплатно в клиниках сексуального здоровья, планирования семьи, а также у некоторых врачей.

Если вам нужна помощь, пожалуйста, обращайтесь к своему врачу или в любую из клиник «GUM clinic», указанных в конце этой брошюры.

Контрацепция

Если вас волнуют вопросы контрацепции и беременности, вы можете обратиться к врачу или в клинику по планированию семьи, бесплатно и конфиденциально. Список клиник по планированию семьи указывается в конце этой брошюры.

Вот несколько способов, которыми можно воспользоваться, чтобы уберечь женщину от беременности.

Противозачаточные таблетки

Противозачаточные таблетки – это таблетки, которые женщина принимает внутрь (через рот), чтобы не забеременеть.

Противозачаточные инъекции

- Инъекция препарата Деро-Провера делается внутримышечно (в мышцу) каждые 12 недель.

Противозачаточный имплант

- Противозачаточный имплант «Implanon» вводится под кожу. Это может предохранить от беременности на срок до 3-х лет.

Противозачаточная спираль (Внутриматочное противозачаточное средство)

- Это небольшой медный или пластиковый прибор, который вводится в матку через влагалище.

Презерватив

- Женский презерватив называется «Femidom» или «Reality». Он вводится во влагалище, а часть его остается снаружи и закрывает наружную часть половых органов.
- Мужской презерватив – это чехол из тонкой резины (латекса), который надевается на мужской половой член.
- Презервативы также предохраняют от передаваемых половым путем инфекций. Вам всегда следует пользоваться презервативом, если у вас новый партнер, даже если вы уже используете таблетки или спираль для контрацепции.

Контрацептивный колпачок

Колпачок – это резиновый купол, который надевается на шейку матки.

Неотложная контрацепция

Если вы боитесь, что вы могли забеременеть после незащищенного секса, существуют таблетки, которые можно принять в течение 72-х часов (3-х дней) после секса, хотя они наиболее эффективны в течение первых 24-х часов.

Помните, лучше пользоваться контрацептивными средствами во время секса, чем надеяться на неотложную контрацепцию позже.

Клиники по планированию семьи предлагают бесплатные контрацептивные средства, презервативы и конфиденциальный совет для лиц любых возрастных групп; в клиники можно обратиться по адресам:

Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service, The Laurels,
Newmarket Road (08456) 505152

Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road (01945) 488008

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre
Hinchingsbrooke Hospital (01480) 363541

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road (01480) 357955

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service
Wellington Street (01733) 466601

За подробностями о специальных услугах для лиц в возрасте до 25 лет, пожалуйста, обращайтесь или в одну из вышеуказанных клиник, или на вебсайт www.purplepigeon.net или звоните (01480) 418690.

Вебсайт www.youthoria.org - это местная страница для молодых людей, где также дается местная информация.

Аборт

Женщина может прервать беременность на ранних сроках.

Это очень серьезное решение, и ваш врач или клиника по планированию семьи поможет вам сделать этот выбор.

Горячая линия «NHS Direct Line» также предоставит вам дополнительную информацию о том, с кем поговорить об этом.

Телефон: 0845 4647 (работает 24 часа в сутки)

Сексуальные партнеры

Некоторым людям нравится иметь секс с лицами противоположного пола.

Некоторым людям нравится иметь секс с лицами того же пола. Это может быть женщина, которой нравится другая женщина (лесбиянство), или мужчина, которому нравится другой мужчина (гомосексуализм).

Некоторые люди имеют предубеждения против людей, которым нравятся лица своего пола. Другие могут иметь отрицательное мнение о лицах, принадлежащих другой расе, или культуре, или говорящих на другом языке. Это обычно связано с недопониманием и ведет к появлению предубеждений и страха.

Если вы считаете, что люди относятся к вам несправедливо на основе вашей сексуальной ориентации, вы можете обратиться в полицию или к своему социальному работнику, или в любое из агентств, перечисленных в конце этой брошюры.

Агентства

C = можно получить презервативы бесплатно

W = доступ для пользователей инвалидной коляской

I = доступ к услугам переводчика

Клиники по планированию семьи

Совет, контрацепция, проверка на беременность

Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service

The Laurels, Newmarket Road, Cambridge

(08456) 505152

CWI

Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road

(01945) 488008

CWI

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre

Hinchingbrooke Hospital

(01480) 363541

CWI

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road

(01480) 357955

CWI

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service

Wellington Street

(01733) 466601

CWI

King's Lynn

St James, Extons Road,

(01553) 769336

CWI

За подробностями услуг для молодежи обращайтесь в вышеуказанные службы

Клиники урогенитальной терапии (GUM)

Проверка и лечение передаваемых половым путем инфекций и ВИЧ.

Clinic 1, North Cambs Hospital, **Wisbech** **CWI**
(0800) 5879799

Clinic 1A, Addenbrooke's Hospital, **Cambridge** **CWI**
(01223) 217774

Clinic 6, Hinchingsbrooke Hospital, **Huntingdon** **CWI**
(01480) 423131

Department of Sexual Health, Edith Cavell Hospital, **Peterborough** **CWI**
(01733) 875077

GUM Clinic, Queen Elizabeth Hospital, **King's Lynn** **CWI**
(01553) 613766

Прямая линия «NHS Direct» - общий совет и информация по всем аспектам здоровья.

Бесплатная линия 0845 4647

Добровольческие организации по ВИЧ (C,I, и W (по договору))

DHIVERSE – благотворительное общество по вопросам сексуального здоровья и ВИЧ (01223) 508805
www.dhiverse.org.uk (01480) 420011

Peterborough группа поддержки по ВИЧ (01733) 311555

EAST (поддержка по ВИЧ в Норфолке) (01553) 776655

Программы, поддерживающие беженцев и меньшинства

The Spectrum Project – программа по вопросам сексуального здоровья для негроидных групп и других этнических меньшинств в Кембридшире. (01223) 508807

Cambridge Refugee Support Group (01223) 575489

New Link (Peterborough) (01733) 742801

KLARS (Kings Lynn) (01553) 773905

Изнасилование

Службы для лиц, которые были изнасилованы или сексуально оскорблены.

Cambridge Rape Crisis (01223) 245888

Choices (пережившие оскорбления на сексуальной почве)
(01223) 471574

Peterborough Rape Crisis (01733) 311311

MARS Project (для мужчин) – Peterborough (01733) 311574

Наркотики

Поддержка и информация для использующих наркотики

Dialdruglink (Huntingdonshire) (01480) 413800

Bridgegate (Fenland and Peterborough) (01733) 314551

The Bridge Project (Cambridge and area) (01223) 214614

Алкоголь

Поддержка и информация для злоупотребляющих алкоголем

Drinksense (Cambs and Peterborough) (01733) 555532

Офисы в различных местах

Советы молодым людям (до 25)

Centre 33 (Конфиденциальный совет и поддержка в Кембридже, на Юге и Востоке Кембридшира) (01223) 316488

AICH (Рекомендации для молодежи в районе Хантингдон) (01480) 435061

Connexions 0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net – включает список клиник сексуального здоровья для молодежи

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

Сексуальная ориентация

Поддержка для лесбиянок и гомосексуалистов

Dimensions Project

(для гомосексуалистов и бисексуалистов) (01223) 508805
www.dhiverse.org.uk/4men (01733) 311555

2byouth (для лесбиянок, гомосексуалистов и бисексуалистов до 25 лет) (01223) 369508

Социальная Служба

Социальная поддержка и уход для лиц просящих убежища, которые подали заявление после въезда в Объединенное Королевство. Защита всех детей и уязвимых лиц.

Cambridgeshire (01223) 717011

Peterborough - New Link (01733) 742801

King's Lynn (01553) 669300

Если вы бы хотели получить данную информацию крупным шрифтом, на аудиокассете, шрифтом Брайля, в альтернативном формате или на другом языке, пожалуйста, обращайтесь в организацию «DHIVERSE» по телефону 01223 508805, или попросите об этом лицо, которое дало вам эту брошюру.

Выражаем благодарность организациям

Norfolk NHS HIV/AIDS и Sexual Health Unit, и Norfolk Social Services Asylum Seekers/Refugee Team, которые выработали изначальную концепцию и текст этой публикации.