

Личная История:

Мне 24 года. Десять из них я провела на сцене. Я много путешествую, участвую в концертах и фестивалях живой музыки. Я люблю свой образ жизни. Как здорово мчаться на байке из города в город и петь

свои песни или приезжать поддержать друзей в том или ином мероприятии. Сейчас еще многие верят, что жизнь современного музыканта — это все те же секс, наркотики и рок-н-ролл. Но я бы сказала, что это совсем не так. Лично я могу себе позволить выпить вина, но я люблю чувствовать вкус, а не напиваться, меня преследуют сугубо дегустаторские желания. Я ненавижу быть пьяной, когда ты превращаешься в жалкое, близкое к смерти существо. Что касается секса, то им я занимаюсь только со своим парнем. Разве кому-то может быть приятно, если люди будут их вспоминать, тыкая пальцем — «О, а я с ней (с ним) имел(а) секс! — Гы! И я тоже! — О, и я! Гы-гы!»?

Наркотики? Это нужно совсем лишиться головы в погоне за кайфом, но в результате лишь теряешь свои истинные чувства и желания. Я получаю высший кайф, достигаю высшей ступени nirваны от музыки, драйва и общения с друзьями, которые тебя уважают и ценят за твои умственные и духовные возможности, а не потому, что ты даешь или угощаешь.

КСЭНА РА, автор-исполнитель и музыкальный продюсер (г. Одесса).



Не отрывай!

По вопросам ВИЧ/СПИД
звонить:

8 800 500 45 10*


*Всеукраинская горячая телефонная
линия по вопросам ВИЧ/СПИД



Данное издание подготовлено к печати Южненским городским благотворительным фондом «Час молоді» в рамках проекта «Следи за собой! Будь осторожен!». Продукция издана при финансовой поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине». Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

Следи за собой!
Будь осторожен!





Привет!

Раз уж ты держишь меня в руках :) значит ты молод, активен, любишь тусоваться и слушать музыку. Вместе с друзьями ты бываешь на разных фестивалях, тусовках.

Зачем?

- чтобы расслабиться;
- послушать классную музыку;
- пообщаться с народом;
- забыть о проблемах;
- ну и просто классно повеселиться :)

И я знаю, что на фестах ты наверняка попадал в такие ситуации:

- чтобы расслабиться, ты курил травку;
- пил пиво, водку, вино...

* Пути передачи ВИЧ: через кровь (при использовании нестерильного медицинского инструментария и инструментов для пирсинга, тату и маникюра, при переливании крови); половой путь (при сексе без презерватива); от ВИЧ-позитивной матери ребенку (во время беременности, при родах и грудном вскармливании).

- употреблял различные стимуляторы;
- вступал в «не совсем безопасные» связи...

Чем грозит?

Ты знаешь сам о вреде наркотиков и наизусть знаешь то, что пишет Минздрав на пачке сигарет :) и об этом я ничего говорить не буду...

Кстати, надеюсь ты знаешь, что практически все стимуляторы хоть и даруют ощущение бодрости и эйфории, но притупляют сексуальные ощущения.

К тому же, дрожащее потное тело с красными глазами от принятого не придает сексуальной привлекательности...

НО! Давай честно: ты ведь не думаешь о различных опасностях, подстерегающих тебя, когда ты занимаешься сексом без презерватива? Главное, помни о том, что это зачастую путь

* ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, разрушающий его иммунную систему; он попадает в организм через такие биологические жидкости, как кровь, лимфа, сперма, вагинальные секреты.

к инфицированию ВИЧ, гепатитами В и С, и другими инфекциями, передающимися половым путем.

Что делать?

Вопрос армянскому радио:

- Как можно себя защитить от нежелательных последствий секса?
- Выпить стакан воды.
- До или после???
- Вместо...

Если тебя не устраивает такой вариант, то тогда выбор небогатый: запастись презервативами и использовать их не от раза к разу, а —

ПРИ КАЖДОМ ПОЛОВОМ АКТЕ!


Можу поделиться опытом :)

Покупай презервативы только в аптеке, а не в уличных ларьках и при этом внимательно проверяй срок их годности и целостность упаковки.

Храни презервативы в сухом прохладном месте, предохраняя от попадания солнечных лучей и механических повреждений.

Используй презервативы согласно инструкции, а после семяизвержения извлеки пенис, придерживая презерватив за основание. Затем аккуратно сними презерватив, завяжи узлом и выбрось в мусорный пакет.

Кстати, не вздумай использовать смазки на жировой основе, такие как вазелин — они разрушают презерватив! Можно использовать смазки на водной основе, если уж так хочется.



И еще. Если у тебя все-таки был незащищенный секс либо порвался презерватив, то не позже, чем через 1-2 часа нужно промыть промежность, влагалище, член и мочеиспускательный канал антисептиками вроде «Мирамистина». Это поможет убить инфекцию.

Но «Мирамистин» — средство на крайний случай. Регулярно его использовать нельзя. Он нарушает микрофлору и убивает как болезнетворные, так и полезные бактерии, которые защищают твой организм от проникновения инфекции.

Помни, что антисептики не смогут защитить тебя от ВИЧ. Обязательно и без промедлений обратись к врачу-венерологу!

Возможно, понадобится сдать анализы и получить профилактический курс препаратов

против таких заболеваний, как гонорея, хламидиоз, трихомониаз, сифилис.

Ты можешь пройти анонимное тестирование на ВИЧ. Если у тебя обнаружат ВИЧ-инфекцию, не отчаивайся. Благодаря антиретровирусной терапии (АРТ) люди, живущие с ВИЧ, могут не чувствовать себя больными, жить, работать и создавать семью. Если тест покажет, что у тебя нет ВИЧ, ты узнаешь, как обезопасить себя от инфицирования в дальнейшем.

Если уж ты не уберешься, не отчаивайся!
Есть люди, всегда готовые тебе помочь: