

**При совершении даже единственного полового акта, Вы как бы совершаете его со всеми партнерами Вашего партнера, занимая свое место в нескончаемой цепочке. Таким образом, Вы практически совершаете половой акт с человечеством. Вряд ли Вы настолько наивны, что считаете, что ни один из миллиардов, населяющих землю, не может быть инфицирован ВИЧ или каким-либо другим заболеванием, например венерическим.**

*На данный момент хорошо известны способы предохранения и снижения риска передачи ВИЧ во время секса. Однако лишь немногим удается практиковать безопасный секс постоянно и при любых обстоятельствах. Вопрос в том, как им это удается.*

Несмотря на все различия, людей, которые занимаются только безопасным сексом, в большинстве случаев объединяет несколько общих черт:

### **Принципиальность**

. Для них безопасный секс - это не возможность. Это люди типа - "нет резинки, нет секса". Безопасный секс является осознанным выбором и принципом, которого человек решает всегда придерживаться. Некоторые люди живут до 30 с лишним лет, даже не зная, что такое опасный секс (и также не зная, что такое инфекции, передаваемые половым путем). Некоторые принимают решение придерживаться безопасного секса, только получив положительный результат теста на ВИЧ.

### **Высокая самооценка**

. Чем лучше вы к себе относитесь, чем больше вы уверены в своей ценности, тем выше будет ваша мотивация настаивать на безопасном сексе. Что если вас отвергнут из-за вашей принципиальности? Только неудачники настаивают на опасном сексе. Если вы чувствуете, что достойны лучшего, вы привлечете и более достойного партнера.

### **Уважение**

.Безопасный секс - это уважение к себе и своему здоровью, а также уважение своего партнера.

### **Обеспокоенность здоровьем**

.Эти люди беспокоятся о своем здоровье, они не хотят никаких рисков, которые могут подвергнуть его угрозе.

### **Принятие секса без наркотиков и алкоголя**

.Когда люди слишком пьяны, чтобы сообразить, с кем идут домой, то они наверняка чересчур пьяны и для того, чтобы подумать о презервативе. В любом случае, трезвый секс - это более безопасный секс.

### **Стремление к близким отношениям**

.Быстрый секс с практически незнакомым человеком с большей вероятностью будет опасным. Гораздо чаще безопасный секс - это часть отношений, когда люди обмениваются личной информацией, хотят узнать друг друга получше и стремятся к эмоциональной близости.

### **Уверенность в себе**

.Люди, всегда практикующие безопасный секс, обычно обладают хорошо развитым чувством того, кто они такие, что является важным для их личности. Это позволяет им сопротивляться давлению со стороны партнера. На вопрос «Разве ты не доверяешь мне?» они всегда готовы ответить: «Как можно тебе доверять, если ты уговариваешь меня подвергнуть себя опасности?»

### **Так что любовь к себе - это принятие себя таким, какой ты есть, и убеждение в том, что твои партнеры должны разделять твои взгляды и**

Но даже если вы чувствуете себя сильным и эмоционально здоровым, это не значит, что вы никогда не поддадитесь искушению. Было бы наивным считать иначе. Как можно бороться с искушением опасного секса?

### **Планируйте заранее**

.Подумайте о ситуациях, в которых у вас могут возникнуть искушения, предвидьте все возможные случаи. «Давай жить сегодняшним днем» - позиция, которая привела к миллионам случаев передачи инфекций. Думайте не о текущем моменте, а обо всей своей жизни.

### **Храните средства профилактики повсюду**

.Не только в спальне - в машине, в сумке, в карманах пальто. Лучше перестраховаться и тогда не придется сталкиваться с искушением: «Мне действительно хочется, но под рукой нет презерватива...»

**Опять, избегайте сочетания секса, наркотиков или алкоголя**

. Безопасный секс слишком важен для вашего здоровья, чтобы думать о нем не на трезвую голову.

**Если у вас ВИЧ, вспомните, что вы чувствовали при получении диагноза**

. Хотите ли вы, чтобы кто-то чувствовал то же самое из-за секса с вами? Помните также, что есть много других инфекций, передаваемых половым путем, многие из них особенно опасны для ВИЧ-положительных.

**Если у вас нет ВИЧ, постарайтесь объективно представить, с какими проблемами сталкиваются ВИЧ-положительные люди**

. Вам было бы легко рассказать о ВИЧ партнеру, зная, что это риск негативной реакции и отвержения? Готовы ли вы жить с серьезным заболеванием, принимать различные препараты с возможными побочными действиями, возможно, сталкиваться с открытой дискриминацией, если вы можете избежать всего этого с помощью такого простого предмета как презерватив?

**Если вы один раз «сорвались», не поддавайтесь мыслям о том, что «теперь уже все равно»**

. Возвращайтесь обратно к безопасному сексу. Вы все равно можете снизить свои риски.

**Помните, что вы сможете дать другим людям гораздо больше любви, если будете любить самих себя и заботиться о себе и своем партнере.**