



Правила безопасного сексуального поведения

Выполнила: Гуркина Алина

Правила безопасного сексуального поведения

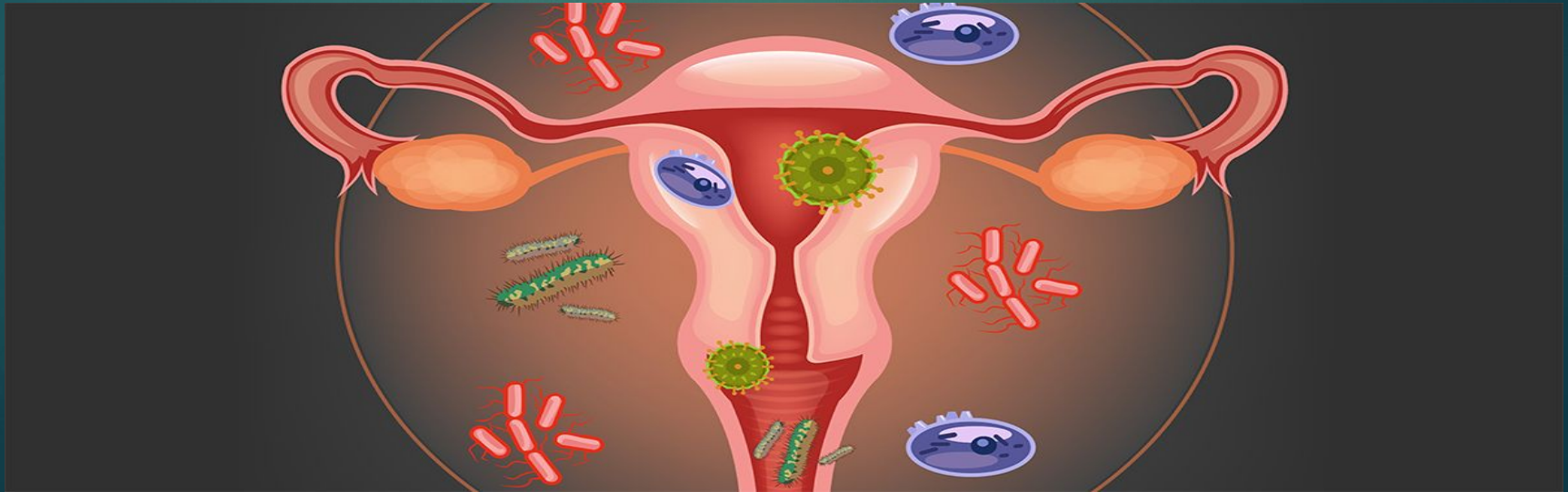
1. ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. НИКОГДА НЕ ВСТУПАЙТЕ В ПОЛОВУЮ СВЯЗЬ С ПАРТНЕРОМ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХОТЯ БЫ МАЛЕЙШЕЕ ПОДОЗРЕНИЕ В НАЛИЧИИ У НЕГО КАКОГО-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ИЛИ ЕСТЬ КАКАЯ-ЛИБО СТРАННОСТЬ В ПОВЕДЕНИИ (ИЗЛИШНЯЯ ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ, ИЛИ НАПРОТИВ РАЗВЯЗНОСТЬ, НЕВОЗМОЖНОСТЬ СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОЮ МЫСЛЬ, РАССЕЯННОСТЬ- ЭТО МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКИ, КАК РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, ПРИНЯТИЕ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ ИЛИ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И Т.Д ТАК И ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ).

2. ПРАВИЛО ВТОРОЕ. ВЛЮБЛЕННЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ ДО ТОГО, КАК МЕЖДУ НИМИ ВОЗНИКНУТ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ ДРУГ С ДРУГОМ. ЕСЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ОТКРОВЕННОГО ОТВЕТА ОТ СВОЕГО ПАРТНЕРА, БУДЬТЕ ЖЕ И САМИ ПРЕДЕЛЬНО ОТКРОВЕННЫ.



- ▶ 3. Правило третье. Обязательно пользуйтесь презервативом и не пренебрегайте спермицидными средствами. К сожалению, презервативы и средства, содержащие ноноксил-9 (внутри влагалищные свечи, таблетки, спреи, крема, аэрозоли) – спермицидные средства не дают 100% гарантированной защиты, но пренебрегать ими нельзя, 20-30% защиты для нас тоже очень важны.
- ▶ 4. Правило четвертое. Не позволяйте уговорить себя на секс без использования защитных средств. Покупать и носить с собой презервативы могут как мужчины, так и женщины. Если мужчина категорически отказывается использовать презерватив
- ▶ (как причины выдвигаются предположения о снижении полового чувства, аллергии на резиновые «изделия», и аргумент о взаимном доверии). У Вас должна зародиться мысль, что если слово презерватив переводится с французского как «предохранитель», то значит не очень – то Вас заботятся, не стараются оградить от неприятных возможных последствий.
- ▶ 5. Правило пятое. Никогда не надейтесь на «авось».

- ▶ 6. Правило шестое. После полового акта рекомендуется 1. Вымыть руки с мылом теплой водой .2. Так же обмываются наружные половые органы, кожные покровы по внутренней части бедер до коленей. 3. После обсушивания салфеткой те же места протирают тампоном, пропитанный хлоргиксидин биглюконатом (в аптеке такой препарат продается под названием гибидан), или 0,01 % раствора мирамистина или цидипола. 3. Затем с помощью крышечки – инстилятора производится орошение слизистой внутренних половых органов (2-3 надавливания на флакон, бывает вполне достаточно).
- ▶ 7. Правило седьмое. Необходимо сменить нательное белье.
- ▶ 8. Правило восьмое. Безусловно, бывают ситуации, когда выбирать не приходится. То есть имел место незащищенный половой акт. В силу ли халатного отношения к своему здоровью и пренебрежению элементарными правилами безопасности. Отсутствие «защитных средств» под рукой, или данные «средства» оказались с просроченным сроком годности. Неверно использовался, произошел «разрыв или сползание» презерватива, или случилось самое худшее – сексуальное насилие. Что нужно предпринимать в таких случаях.



- ▶ Самое главное – не паниковать, иначе Вы упустите драгоценное время. Необходимо проделать все те манипуляции, которые были перечислены выше. Кроме этого надо позаботиться о мерах по предупреждению нежелательной беременности.
- ▶ Сразу следует оговориться, что меры эффективны только в случае, если с момента «незащищенного полового акта» прошло не более 72 часов. Препарат « Постинор» – таблетки для экстренной контрацепции для женщин с регулярным менструальным циклом, после незащищенного полового контакта, а также в случаях, когда примененный способ контрацепции не может считаться надежным. Не допускается применение препарата, как средства непрерывной контрацепции, так как это может привести к множеству осложнений. Препарат состоит из двух таблеток, первую из которых следует принять не позднее 72 часов от момента «незащищенного полового акта», а вторую через 12 часов, после приема первой дозы. Таким образом, самым эффективным методом профилактики остается личная бдительность. И если два человека всегда будут вести себя друг с другом честно, все ИППП навсегда уйдут из Вашей жизни.

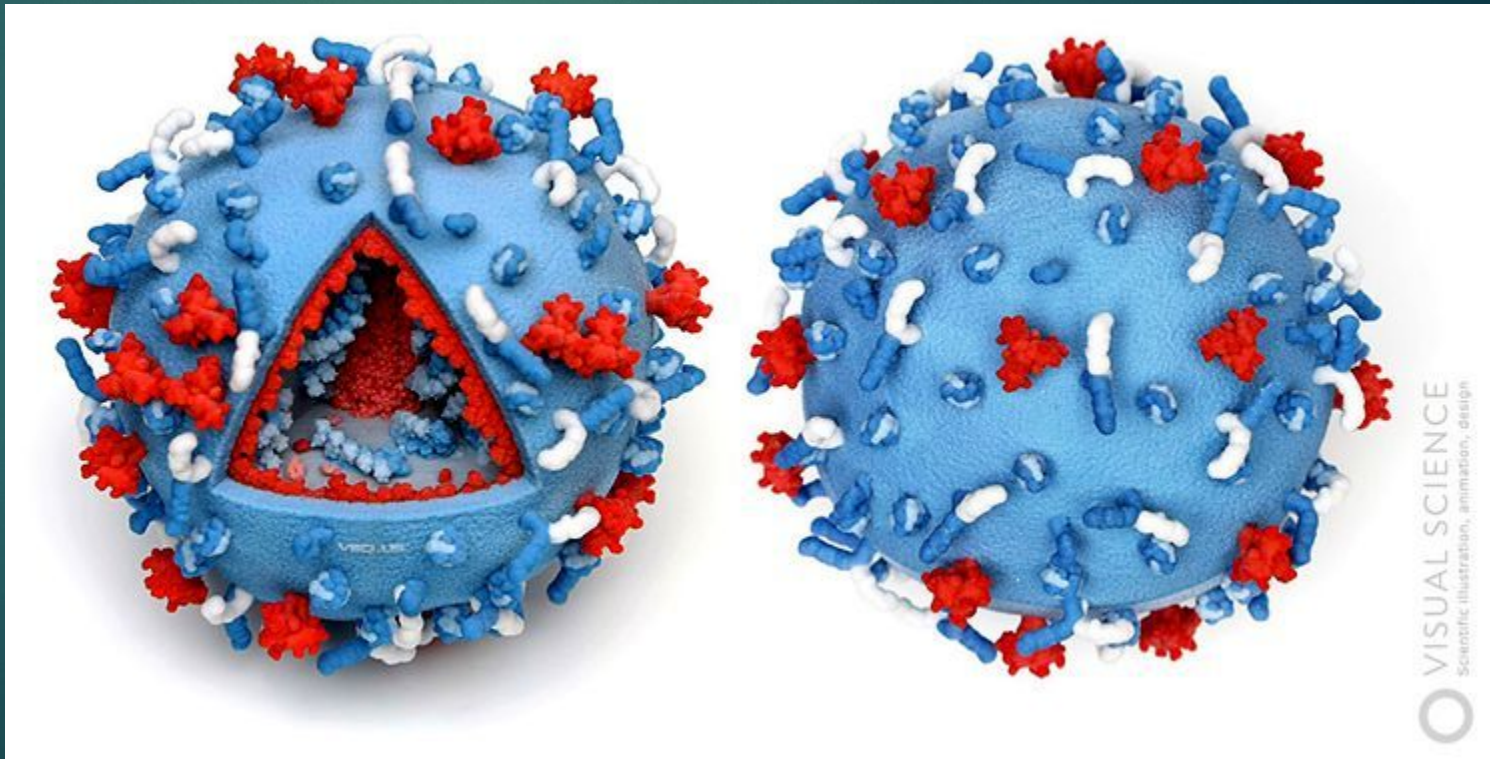


Основные угрозы при реализации сексуальных потребностей (СПИД (ВИЧ), гепатит С, ИППП).

Даже упоминание о половых инфекциях вызывает у любого человека страх и беспокойство, однако число зараженных с каждым днем растет. А ведь уберечь себя от ВИЧ-инфекции, гепатита и сифилиса несложно, достаточно усвоить несколько правил.

Эти опасные возбудители передаются в первую очередь половым путем. По данным исследований, самая высокая их концентрация обнаруживается в биологических жидкостях — сперме и влагалищном секрете.

- ▶ На основании статистических данных, медики сформировали группы риска – то есть категории людей, которые наиболее подвержены заражению ВИЧ, сифилисом и гепатитом. Наибольшая опасность заражения отмечается у людей, постоянно практикующих незащищённый секс, инъекционных наркоманов, гомосексуальных партнеров, работников секс-индустрии.



Распространенность

ВИЧ в России и в мире

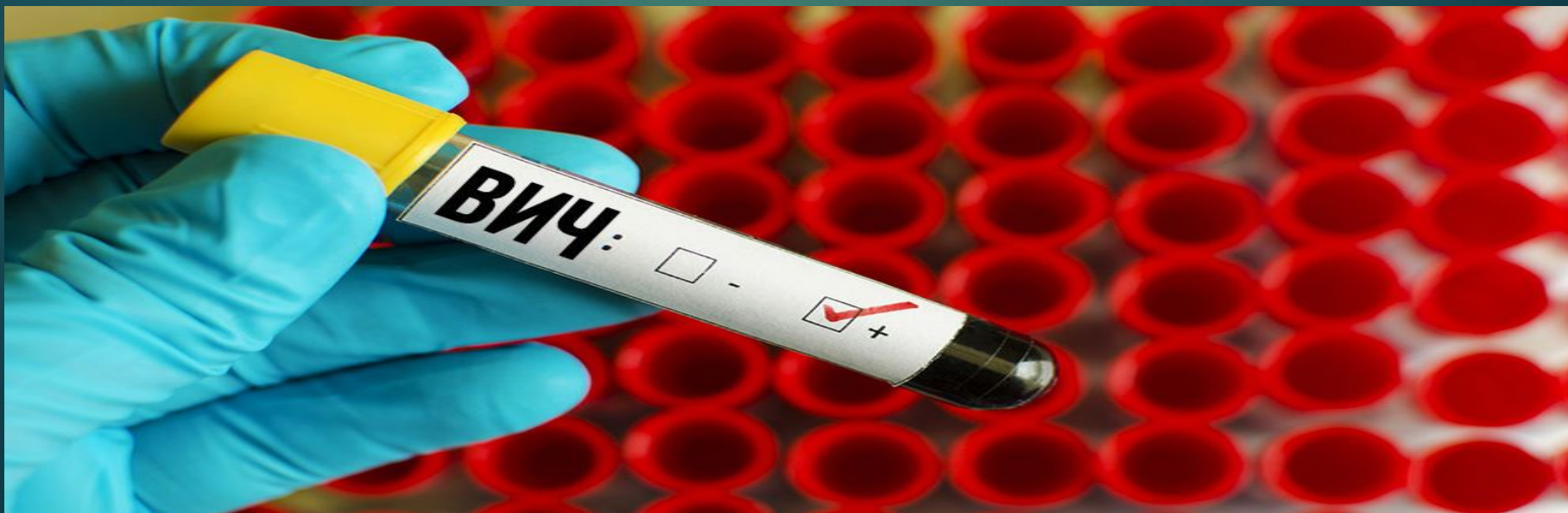
- ▶ На начало 2017 года общее число случаев ВИЧ-инфекции среди граждан России достигло 1 114 815 человек (в мире – 36,7 миллионов ВИЧ-инфицированных, в т.ч. 2,1 млн. ДЕТЕЙ). А по расчетам международной организации ЮНЕЙДС (UNAIDS) в России уже более 1 500 700 ВИЧ-инфицированных (!). Из них умерло по разным причинам (не только от СПИДа, а от всех причин) 243 863 ВИЧ-инфицированных (по данным формы мониторинга Роспотребнадзора «Сведения о мероприятиях по профилактике ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С, выявлению и лечению больных ВИЧ») (в мире в 2016 году умерли 1 млн. человек). В декабре 2016 г. 870 952 россиян, жили с диагнозом ВИЧ-инфекция



. На 01 июля 2017 года число ВИЧ-инфицированных в России составило 1 167 581 человек, из них умерли по разным причинам 259 156 человек (в 1-ом полугодии 2017 года уже умерло 14 631 ВИЧ-инфицированных, что на 13,6% больше, чем за 6 месяцев 2016 года.). Показатель пораженности населения РФ ВИЧ-инфекцией в 2017 году составил 795,3 зараженных ВИЧ на 100 тысяч населения России. В 2016 г. было выявлено 103 438 новых случаях ВИЧ-инфекции среди граждан России (в мире 1,8 млн.), что на 5,3% больше, чем в 2015 г. С 2005 г. в стране регистрируется рост количества новых выявленных случаев заражения ВИЧ, в 2011-2016 годах ежегодный прирост составлял в среднем 10%. Показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в 2016 г. составил 70,6 на 100 тыс. населения.



- ▶ По темпам роста заболеваемости ВИЧ-инфекцией Россия вышла на 3-е место после Южноафриканской республики и Нигерии.* (В.В. Покровский). 64% всех новых диагнозов ВИЧ в Европе приходятся на Россию. Каждый час в России появляется 10 новых ВИЧ-инфицированных

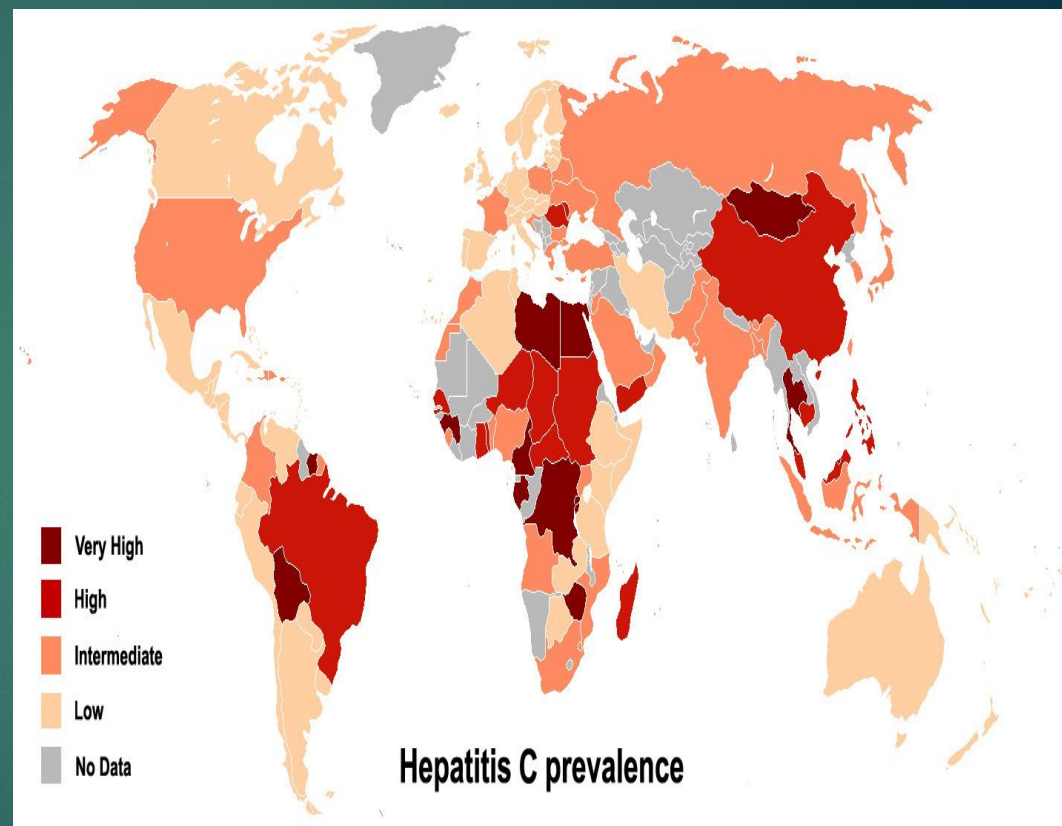


Распространенность гепатита С в России и в мире

- ▶ Гепатит С встречается во всем мире. Наиболее затронутыми регионами являются Регион Восточного Средиземноморья и Европейский регион ВОЗ – показатели распространенности составляют 2,3% и 1,5%, соответственно.



Уровни распространенности инфекции ВГС в других регионах ВОЗ варьируются от 0,5% до 1,0%. Вирус гепатита С имеет многочисленные штаммы (или генотипы), и их распределение зависит от региона

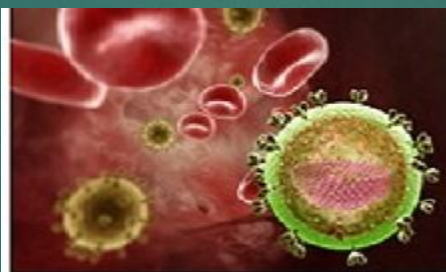


Распространенность ИППП в России и в мире

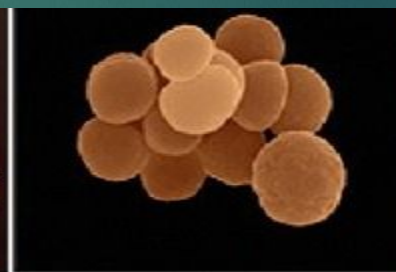
- ▶ Ежедневно более одного миллиона человек приобретают инфекцию, передаваемую половым путем (ИППП).
- ▶ По оценкам, ежегодно 357 миллионов человек приобретают одну из четырех ИППП — хламидиоз, гонорею, сифилис или трихомониаз.
- ▶ Более 500 миллионов человек имеют вирус, вызывающий генитальный герпес (ВПГ-2).



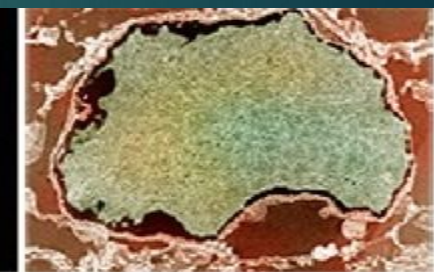
- ▶ Более 290 миллионов женщин имеют инфекцию, вызванную вирусом папилломы человека (ВПЧ) 1.
- ▶ Большинство ИППП протекают бессимптомно или только с незначительными симптомами, и по этой причине ИППП может оставаться нераспознанной.
- ▶ Такие ИППП, как ВПГ типа 2 и сифилис, могут повышать риск ВИЧ-инфицирования.



ВИЧ



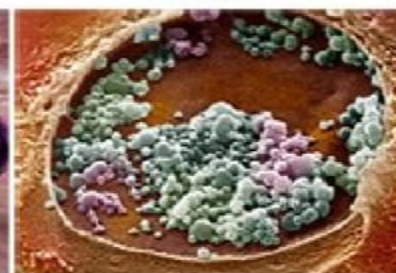
гонорея



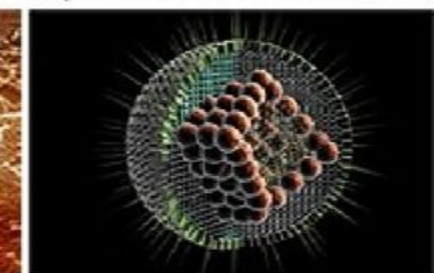
вирус папилломы человека (ВПЧ)



сифилис



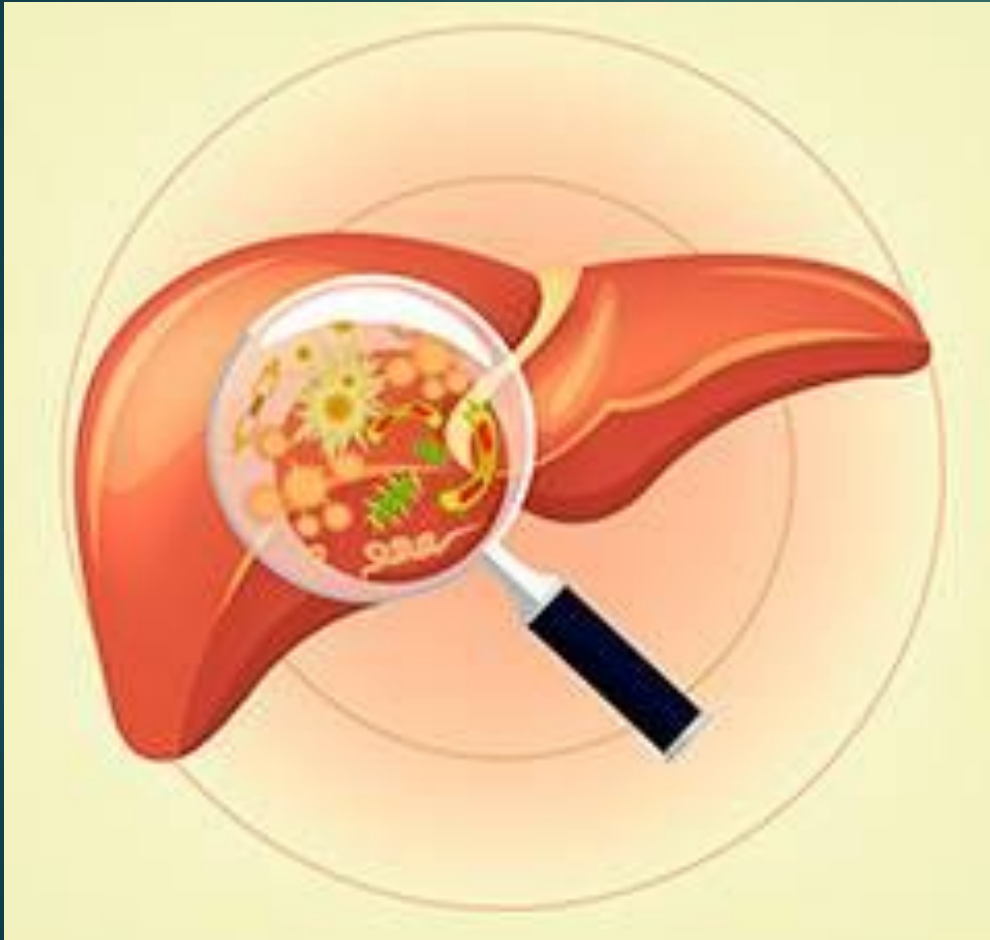
хламидиоз



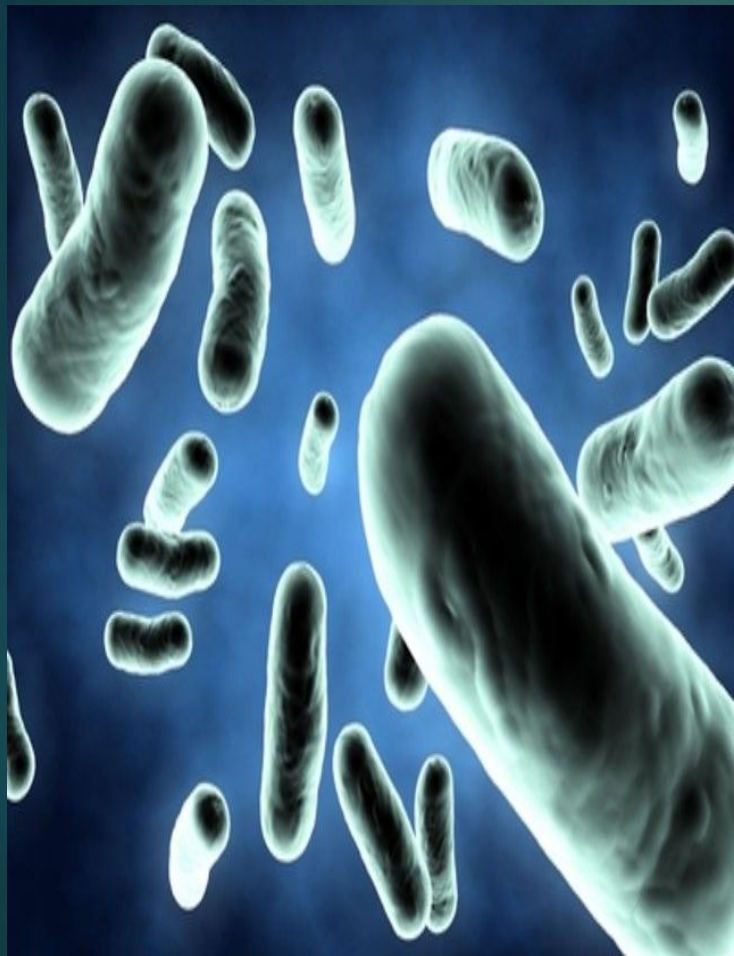
генитальный герпес

Лекарства от ВИЧ, гепатита С, ИППП: излечимы ли эти болезни, как дорого и как долго надо лечить людей

- ▶ Терапия, проводимая у ВИЧ-инфицированных людей, направлена лишь на уменьшение репродукции вируса и продление жизни. Больные могут вести полноценную жизнь за счет влияния специальных препаратов на процесс размножения ВИЧ. Лечится ли патология на каком-либо этапе? К сожалению, нет. Инфицированные люди вынуждены на протяжении всей жизни принимать сильнейшие антиретровирусные препараты. Только так можно избежать стремительного перехода в терминальную стадию – СПИД. При этом план лечения должен периодически меняться, так как длительное использование одних препаратов приводит к мутации вируса, в результате чего он становится устойчивым к ним. Решение проблемы – периодическая замена лекарств.



- ▶ гепатит С излечим. В настоящий момент при правильно спланированном лечении выздоровление пациента полностью достигается в 50-80 % случаев. Зависит это от индивидуальных особенностей организма (возраста, пола, ранее перенесенных и сопутствующих заболеваний), образа жизни (течение болезни усугубляется приемом алкоголя), скорости выявления вируса и точности выполнения пациентом предписаний врача (соблюдения режима и диеты, своевременной сдачи анализов).
- ▶ Лечение гепатита различается в зависимости от фазы течения заболевания.
- ▶ Выздоровление при остром гепатите С может произойти в течение года. Если этого не случилось, то происходит переход в хронический гепатит, который может протекать десятилетиями.



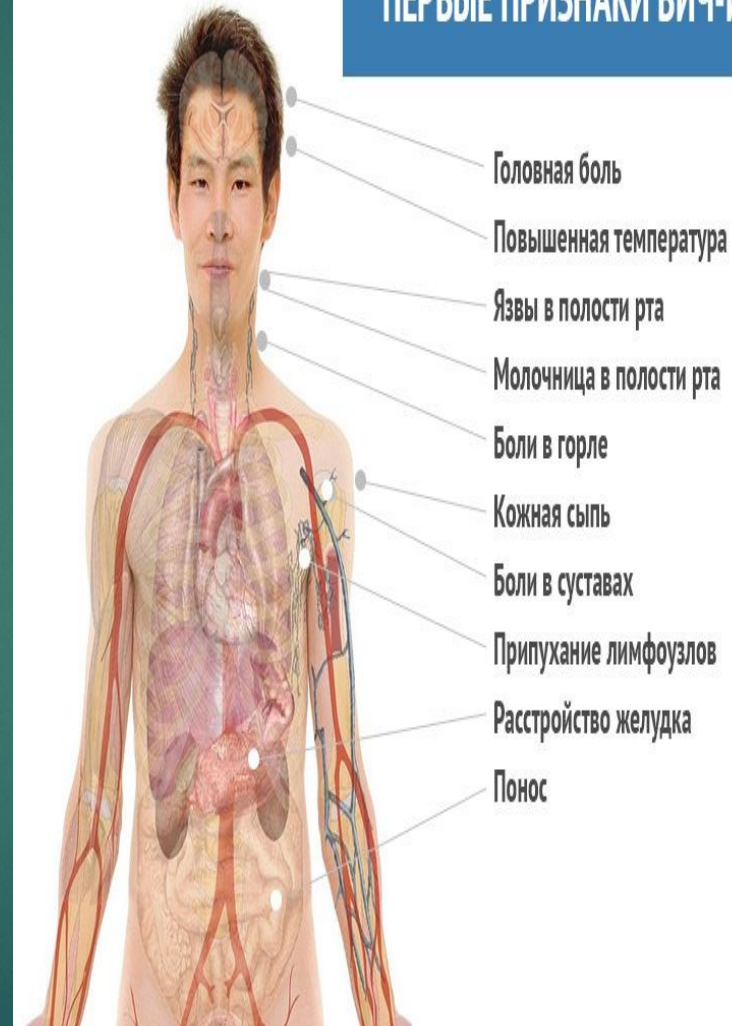
- ▶ Лечение ИППП происходит благодаря приему антибактериальных препаратов. Их назначают в комплексе с иммуномодулирующей терапией. Если болезнь была диагностирована на ранних сроках и еще не успела нанести большой урон организму, назначают кратковременный курс антибиотиков. По статистике, только 10% из 100% нуждаются в повторном или дополнительном лечении, остальные 90% успешно избавляются от заболевания. После курса лечения необходимо сдать повторный анализ на ИППП.
- ▶ Курс лечения должен быть назначен обоим партнерам. Интимные отношения в период употребления лекарственных средств не воспрещаются, но с правильным использованием презерватива.
- ▶ В запущенных формах лечат при помощи нескольких видов антибиотиков. Как правило, лечатся уже не только болезни, передающиеся половым путем, но и те, которые они спровоцировали.
- ▶ В зависимости от вида заболевания, курс лечения сегодня занимает от 5 до 14 дней. Исключение составляет сифилис. Его лечение

Профилактика ВИЧ

Использование мужских и женских презервативов (Правильное и постоянное использование мужских и женских презервативов во время вагинального или анального секса может защитить от распространения инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ)

Тестирование на ВИЧ и ИППП и консультирование (Всем людям, подвергающимся воздействию каких-либо факторов риска, настоятельно рекомендуется тестирование на ВИЧ и другие ИППП, с тем чтобы они могли узнать о своем инфекционном статусе и незамедлительно получить доступ к необходимым услугам по профилактике и лечению.)

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ





Тестирование на туберкулез, консультирование и направление на лечение (Туберкулез является самой распространенной клинически выраженной болезнью и причиной смерти среди людей с ВИЧ.)

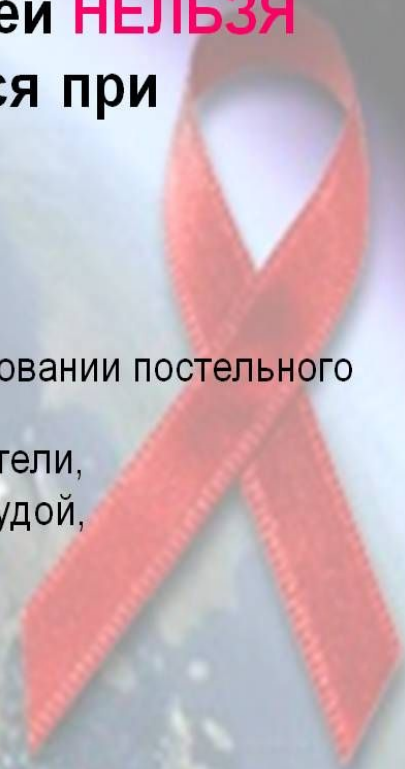
Добровольная медицинская мужская циркумцизия (ДММЦ). Медицинская мужская циркумцизия (обрезание крайней плоти) снижает риск приобретения мужчинами ВИЧ-инфекции при гетеросексуальных контактах примерно на 60%.

Предэкспозиционная профилактика (ПрЭП) для ВИЧ-негативного партнера (Пероральная ПрЭП ВИЧ — это ежедневный прием людьми, неинфицированными ВИЧ, АРВ в целях предотвращения ВИЧ-инфицирования.)

- ▶ Уменьшение вреда для потребителей инъекционных наркотиков (Люди, употребляющие инъекционные наркотики, могут соблюдать меры предосторожности для предотвращения ВИЧ-инфекции путем использования стерильного инъекционного оборудования, включая иглы и шприцы, для каждой инъекции, а также отказа от совместного с другими использования)
- ▶ Ликвидация передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку

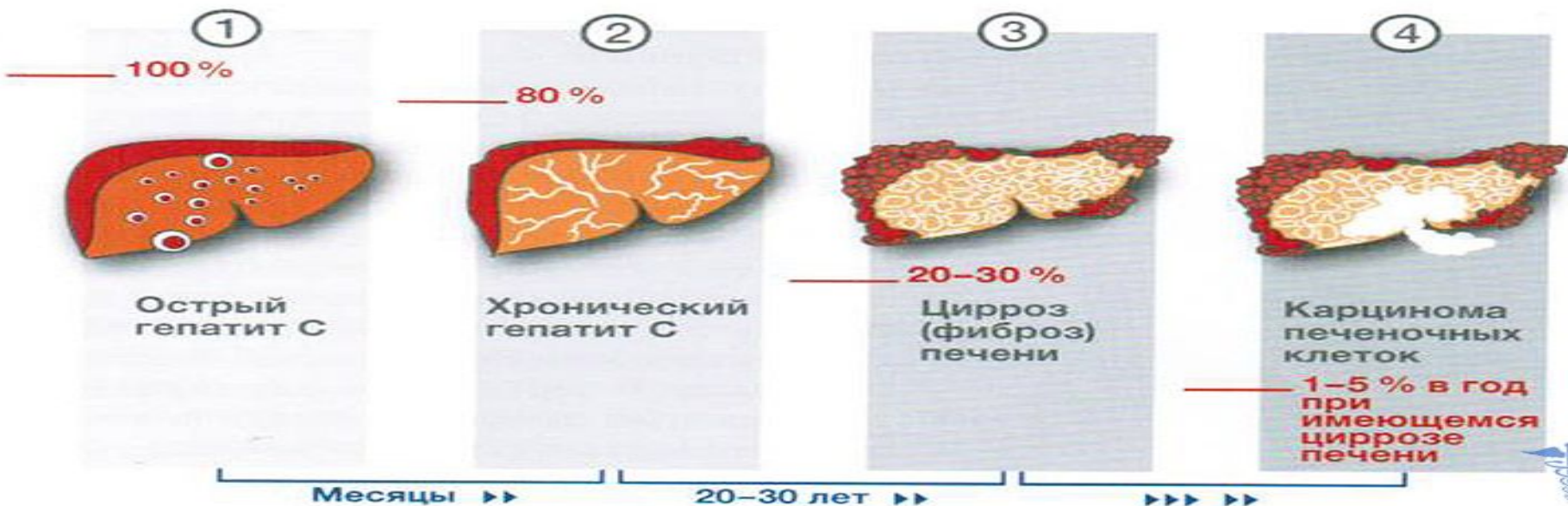
ВИЧ-инфекцией **НЕЛЬЗЯ** заразиться при

- прикосновении,
- рукопожатии,
- поцелуе,
- массаже,
- при совместном использовании постельного белья,
- пребывания в одной постели,
- пользовании общей посудой,
- сиденье унитаза,
- при кашле и чихании.



Профилактика гепатита С

- ▶ Первичная профилактика
- ▶ Вакцины против гепатита С не существует, поэтому профилактика инфекции ВГС зависит от сокращения риска воздействия вируса в медицинских учреждениях и в группах населения повышенного риска, например среди лиц, употребляющих инъекционные наркотики и подвергающихся риску в результате половых контактов.
- ▶ Следующий ограниченный перечень содержит примеры первичных профилактических мероприятий, рекомендуемых ВОЗ:
 - ▶ гигиена рук: включая хирургическую обработку рук, мытье рук и использование перчаток;
 - ▶ безопасное и надлежащее осуществление медицинских инъекций;
 - ▶ предоставление комплексных услуг, направленных на уменьшение вреда, потребителям инъекционных наркотиков, включая стерильное инъекционное оборудование;



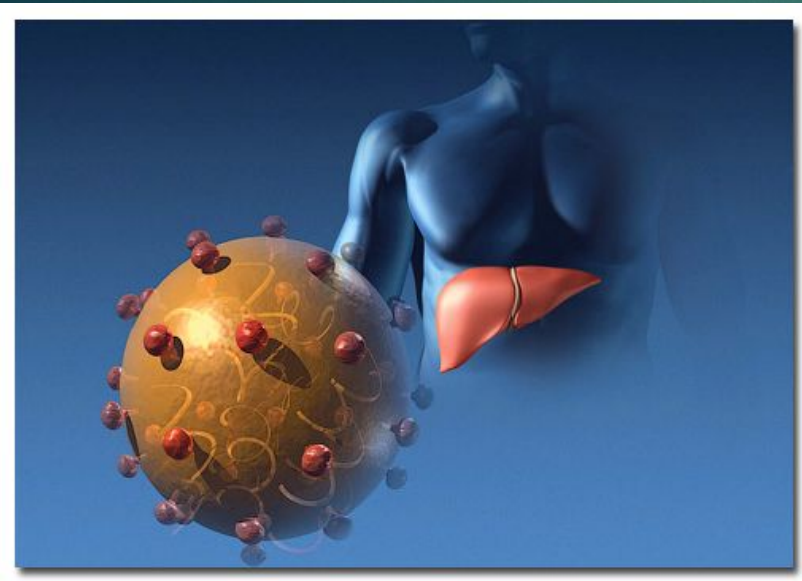


- ▶ тестирование донорской крови на гепатиты В и С (а также ВИЧ и сифилис);
- ▶ обучение медицинского персонала; и
- ▶ содействие правильному и последовательному использованию презервативов.



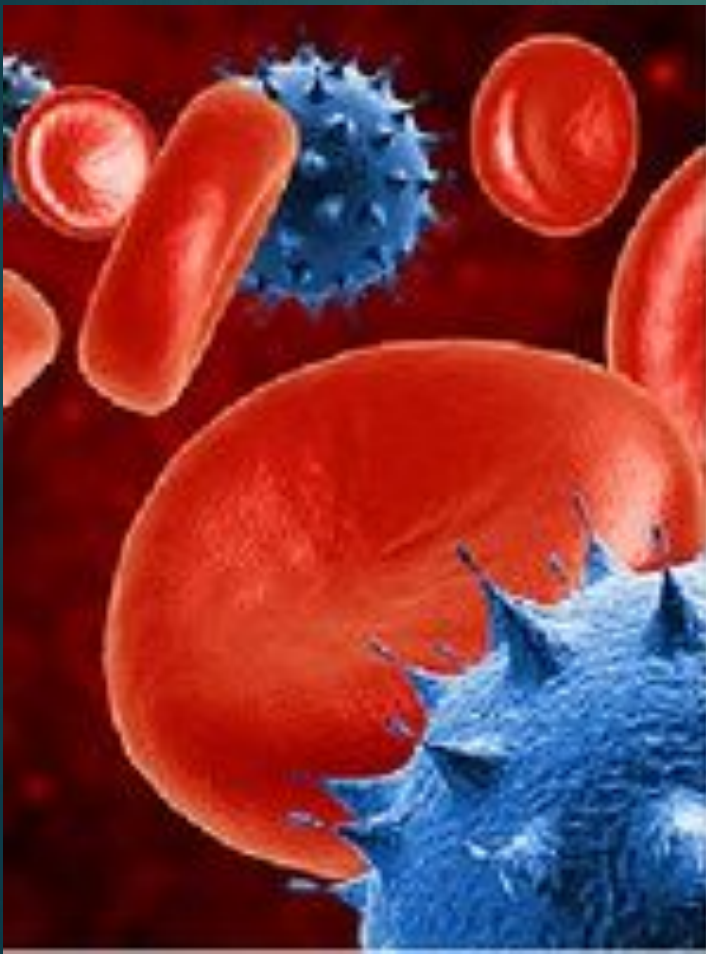
Гепатит С

- ▶ Вторичная и третичная профилактика
- ▶ Для людей, инфицированных вирусом гепатита С, ВОЗ рекомендует следующие мероприятия:



- ▶ просвещение и консультирование по вариантам медицинской помощи и лечения;
- ▶ иммунизацию вакцинами от гепатита А и В с целью предотвращения коинфекции этими вирусами гепатита для защиты печени таких людей;
- ▶ проведение соответствующего лечения на раннем этапе, включая противовирусную терапию, если это показано; и
- ▶ регулярный мониторинг с целью раннего диагностирования хронической болезни печени.

Профилактика ИППП



- ▶ Консультирование и подходы к изменению поведения
- ▶ Консультирование и меры, направленные на изменение поведения, предлагают первичную профилактику ИППП (включая ВИЧ), а также предотвращение нежелательной беременности. Они включают:
 - ▶ всестороннее просвещение по вопросам сексуальности, консультирование в отношении ИППП и ВИЧ до и после тестирования;
 - ▶ консультирование в отношении более безопасного секса/снижения риска, пропаганда использования презервативов;
 - ▶ меры, ориентированные на основные и уязвимые группы населения, такие как подростки, работники секс-индустрии, мужчины, имеющие секс с мужчинами, и лица, употребляющие инъекционные наркотики;
 - ▶ просвещение и консультирование с учетом потребностей подростков.

- ▶ Кроме того, консультирование может улучшать способность людей распознавать симптомы ИППП и повышать вероятность того, что они обратятся за медицинской помощью или будут рекомендовать это своим сексуальным партнерам. К сожалению, общественная неосведомленность, неподготовленность работников здравоохранения и стойкая и широко распространенная стигматизация вокруг ИППП остаются препятствиями для более широкого и эффективного применения этих мер.



Имеют ли право на сексуальную жизнь люди с ВИЧ, гепатитом С, вирусом герпеса и др.

Ни для кого не секрет, что, ВИЧ-положительные люди сегодня могут создавать семьи, строить счастливые отношения, рожать детей. Причем, на просторах интернета можно найти большое количество историй счастливых отношений, в которых заболевание наблюдается только у одного из партнеров. Такие пары называются дискордантные. Пары, которые образуются уже после обнаружения ВИЧ у одного из партнеров, как правило, и морально подготовлены, и теоретически подкованы к выстраиванию совместной жизни, чем пары с уже устоявшимися отношениями, в которые инфекция врывается неожиданно.

Правила первого поцелуя



В обмене слюнной жидкостью во время поцелуев таится основная опасность: через поцелуи может передаваться довольно много болезней. Прежде всего, это острые респираторные вирусные инфекции, ангины и грипп.

Такие тяжелые заболевания, как туберкулез, гепатиты А и В, также способны передаваться при поцелуе. Гепатит С и ВИЧ-инфекция хотя и не передаются через слюну, но риск заражения через поцелуи весьма велик в случае наличия у партнеров микроранок во рту.

Этому может способствовать и стоматит – воспалительное заболевание полости рта, способное передаваться при поцелуях.

- ▶ Существует даже так называемая болезнь поцелуев – инфекционный мононуклеоз. Это острое вирусное заболевание, характеризующееся изменениями состава крови, поражением печени, лимфатических узлов, селезенки и лихорадкой. Свое альтернативное название заболевание получило из-за основного способа передачи возбудителя от человека к человеку – при поцелуе.



- ▶ Простой поцелуй может дарить как радость и здоровье, так и таить в себе опасность заболевания.
- ▶ Чтобы минимизировать риск и не лишать себя эмоциональной радости и потенциальной пользы для здоровья, следует соблюдать простые правила гигиены и иметь постоянного партнера.



Правила первого

сексуального контакта

▶ Не стоит пренебрегать презервативами. Это поможет не только облегчить боль и предотвратить нежелательную беременность, но и обезопасит от попадания в лоно чужеродной флоры, инфекции. Даже если избранник совершенно здоров, а в этом стоит убедиться заранее, его микрофлора все равно отличается от той, которая содержится во влагалище партнерши. Организм девушки может отреагировать воспалительным процессом и другими неприятными симптомами. Современные варианты контрацептивов сделаны из тонкого латекса и снабжены гигиенической смазкой, что заметно улучшает приятные ощущения от близости.





- ▶ Посещение девушкой гинеколога, особенно после первого полового акта – обязательно. Если обнаружатся повреждения, то его рекомендации будут очень полезны. Заодно врач посоветует индивидуальный способ предохранения. В этом вопросе нет доверия опыту подруг, книгам, Интернету, и тем более рекламе. Даже если партнер опытнее, и старше, не ему решать, какой способ предохранения предпочтет девушка.

Правила здоровых сексуальных отношений в браке

▶ Существует ряд правил, нарушение которых превращает секс либо в опасность, либо в повод для смеха, либо в рутину, убивает в нем романтику и отдаляет партнеров друг от друга, а всего это вовсе не хотелось бы добиться на заре отношений. Итак, выделим 5 основных правил, придерживаться которых достаточно просто и крайне необходимо.

▶ Чистота и свежесть тела.

▶ Рекомендовано до и после секса совершать гигиенические процедуры и обстоятельства, в которых происходит секс, должны располагать к тому.

▶ Использование презерватива.

▶ Из всех современных средств контрацепции в начале отношений необходимо выбирать именно презерватив и использовать такой контрацептив до тех пор, пока не станете уверенными в здоровье своего партнера. Он предотвратит не только нежелательную беременность, но и передачу опасных половых инфекций.

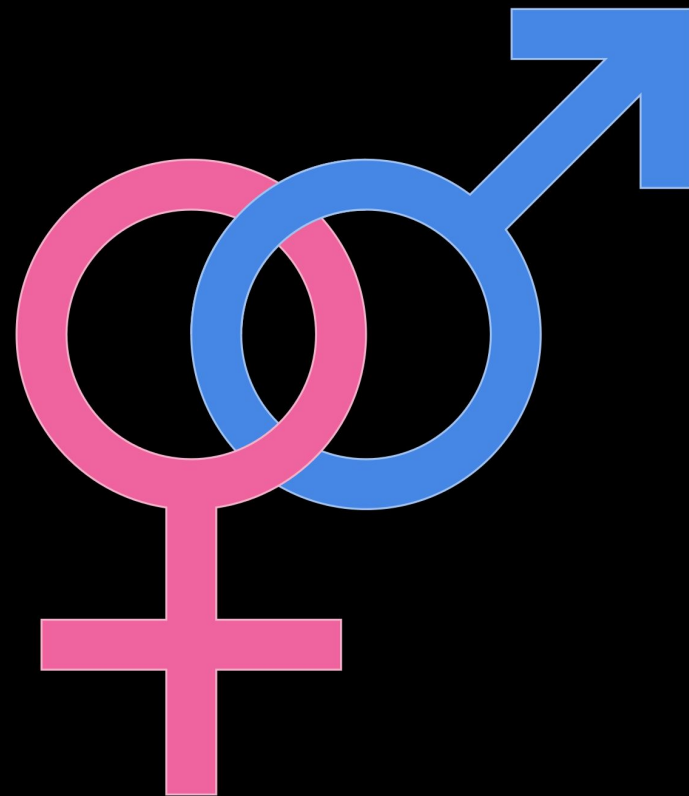




- ▶ Уместность и неуместность одежды
- ▶ Откровенность и доверительность. С самого начала выстраивайте отношения на честности и доверии. Во время секса могут возникать дискомфортные ощущения, о чем необходимо сообщать партнеру. Чуткость и понимание в ответ означают адекватность вашего избранника и являются проявлением любви с его стороны.
- ▶ Интим - время для двоих
- ▶ Где бы и при каких обстоятельствах не происходил секс, он должен быть близостью между возлюбленными. Такой, где нет места посторонним разговорам, телефонным звонкам, бытовым хлопотам, вспомнившимся анекдотам и жизненным историям.

Правила поддержания сексуального здоровья вне брака

- ▶ Когда мы говорим о сексуальном поведении конкретного человека, не может быть готового решения, подчиненного односложной программе. Для одного, например, выбором является половое воздержание; для другого – защищенная половая жизнь; личностные установки и психический склад третьих не приемлют предосторожности в сексе, являясь собственно саморазрушающим поведением. Это секс в наркотическом состоянии или осознанное стремление к заражению ВИЧ.



Могут ли быть сексуально здоровыми люди, не ведущие регулярную половую жизнь?

Все люди должны вести сексуальную жизнь, т.к. длительное отсутствие сексуальных отношений влечёт за собой определённые последствия, как у женщин так и у мужчин.





- ▶ У женщин последствия отсутствия половой жизни проявляются в нарушении деятельности эндокринной системы. Чем дольше нет регулярной близости, тем хуже могут быть эти проблемы, вплоть до развития доброкачественных и злокачественных новообразований. Поэтому, если вы давно не вступали в интимную связь, то регулярность посещения гинеколога и эндокринолога должна увеличиться, чтобы не допустить закрепление заболеваний.



- ▶ В своем дискомфорте, испытываемом при отсутствии регулярных интимных отношений, женщины и мужчины очень похожи. Определяющей чертой мужских страданий является опасность раннего развития полового бессилия, бесплодия, а также ряда прочих заболеваний, которые могут формироваться из-за застоя биологических жидкостей в протоках половых органов.
- ▶ А также понижается иммунитет и повышается риск развития сосудистых заболеваний. При отсутствии каких-либо действий, мужчины так же склонны к ожирению.



Должны ли все люди вести регулярную половую жизнь?

Все люди должны вести сексуальную жизнь, т.к. длительное отсутствие сексуальных отношений влечёт за собой проблемы со здоровьем, перечисленные ранее, а также:

1. Повышенная раздражительность и агрессивность. Не зря говорят про «старых дев», что они злятся на весь мир – всё дело в резком сокращении серотонина. Гормона радости не хватает, так откуда возьмется хорошее настроение и позитивный взгляд на жизнь! При этом заменить секс чем-то полноценно очень трудно, вот и отдается предпочтение самому доступному – сладостям или работе






▶ 2. Депрессия, повышенная утомляемость и хроническая усталость. Не имея регулярной близости, женщины нередко замыкаются в себе, начинают себя критиковать – рождаются комплексы. Это влечет за собой ряд психологических проблем и желание скрыться от всего мира.

3. Набор лишнего веса. Иногда очень активный. Прежде всего, это связано со сбоями в гормональном фоне, а также со злоупотреблением самого доступного способа увеличить объем серотонина, выделяемого мозгом, - с едой.

5. Психологические, эмоциональные стопоры. Чаще всего возникают, если отсутствие секса вызвано прошлыми неудачами и разочарованиями, а также низкой самооценкой и жесткой самокритикой.



Какой вопрос из выше
названных самый сложный и не
имеет однозначного ответа

- Правила здоровых сексуальных отношений в браке
- Правила поддержания сексуального здоровья вне брака