

# Сексуального поведения

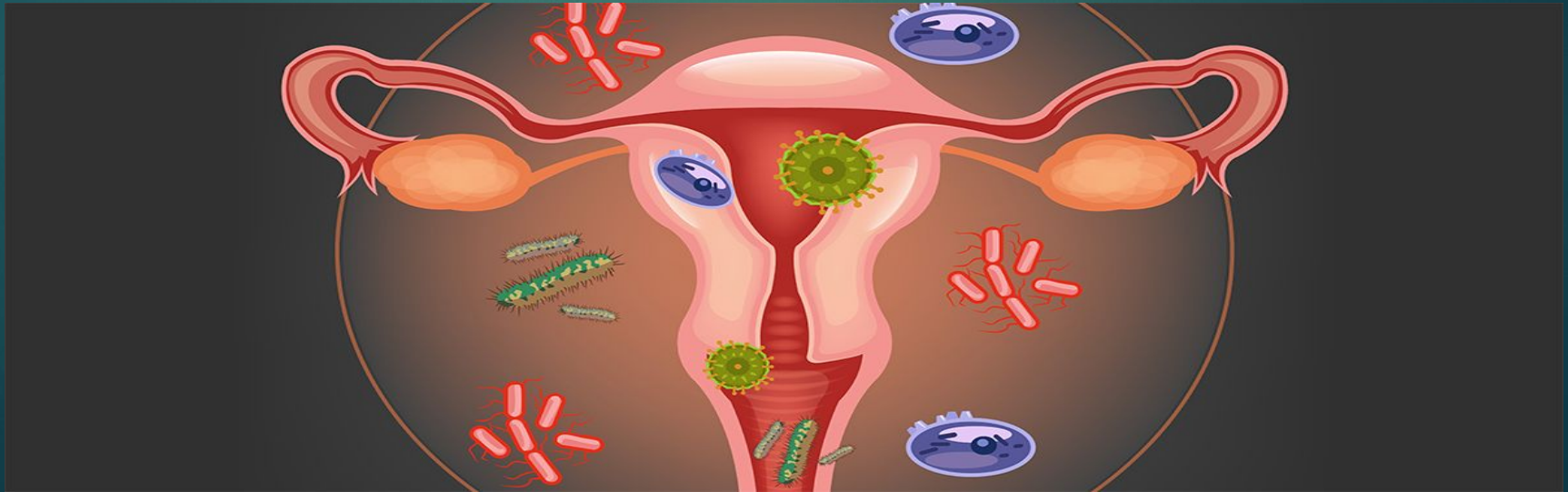
1. ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. НИКОГДА НЕ ВСТУПАЙТЕ В ПОЛОВУЮ СВЯЗЬ С ПАРТНЕРОМ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХОТЯ БЫ МАЛЕЙШЕЕ ПОДОЗРЕНИЕ В НАЛИЧИИ У НЕГО КАКОГО-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ИЛИ ЕСТЬ КАКАЯ-ЛИБО СТРАННОСТЬ В ПОВЕДЕНИИ (ИЗЛИШНЯЯ ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ, ИЛИ НАПРОТИВ РАЗВЯЗНОСТЬ, НЕВОЗМОЖНОСТЬ СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОЮ 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 хлоргексидин 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.

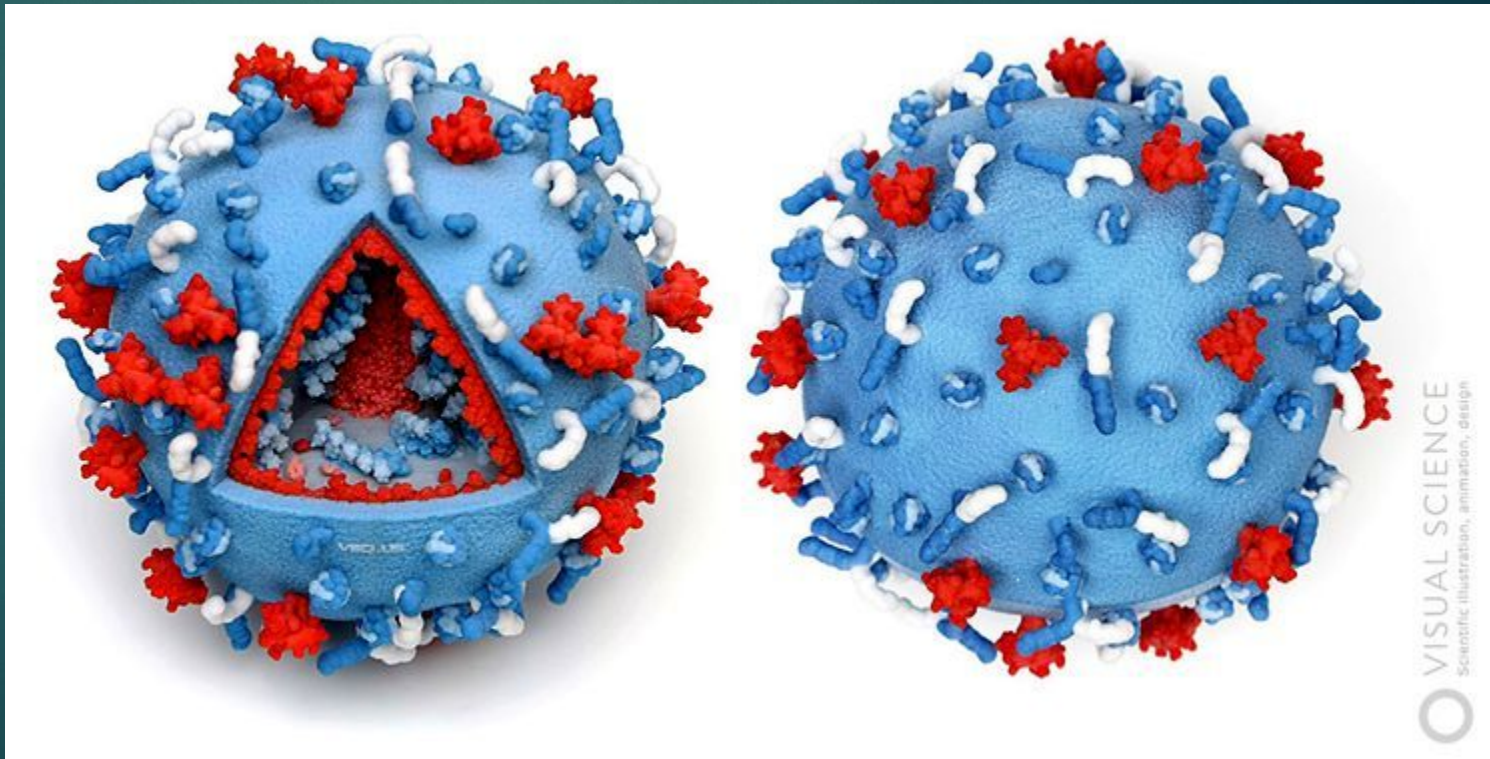


# Основные угрозы при реализации сексуальных потребностей (СПИД (ВИЧ), гепатит С, ИППП).

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

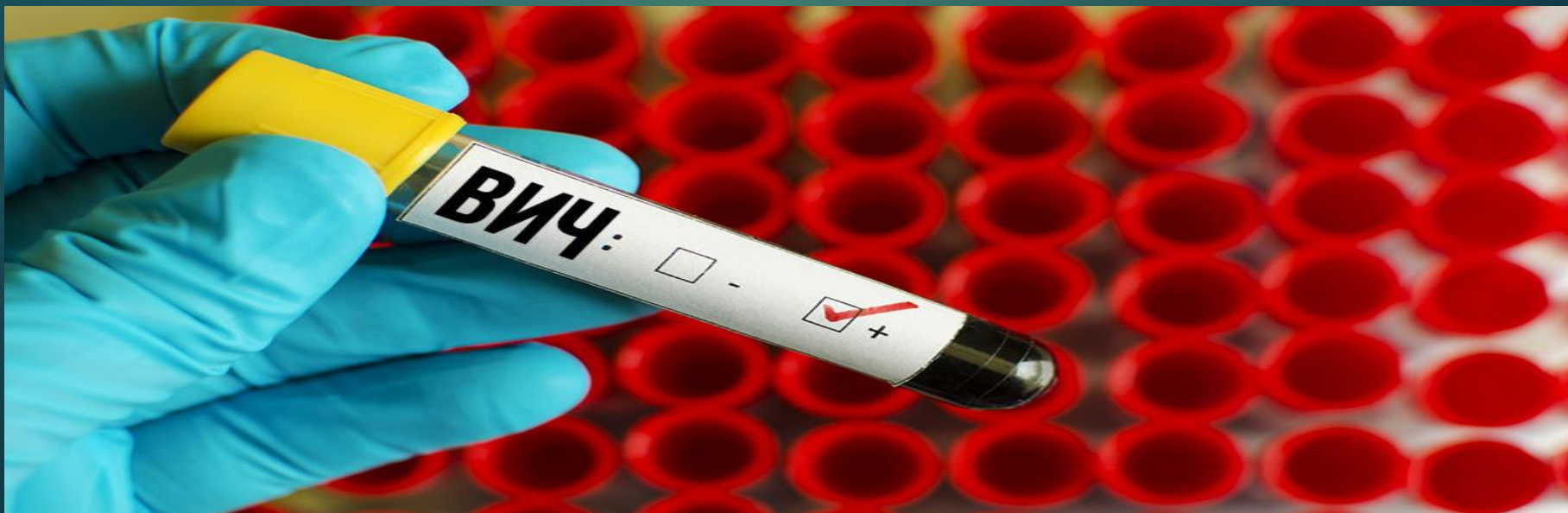


. На 01 июля 2017 года число ВИЧ-инфицированных в России составило 1 167 581 человек, из них умерли по разным причинам 259 156 человек (в 1-ом полугодии 2017 года уже умерло 14 631 ВИЧ-инфицированных, что на 13,6% больше, чем за 6 месяцев 2016 года.). Показатель пораженности населения РФ ВИЧ-инфекцией 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

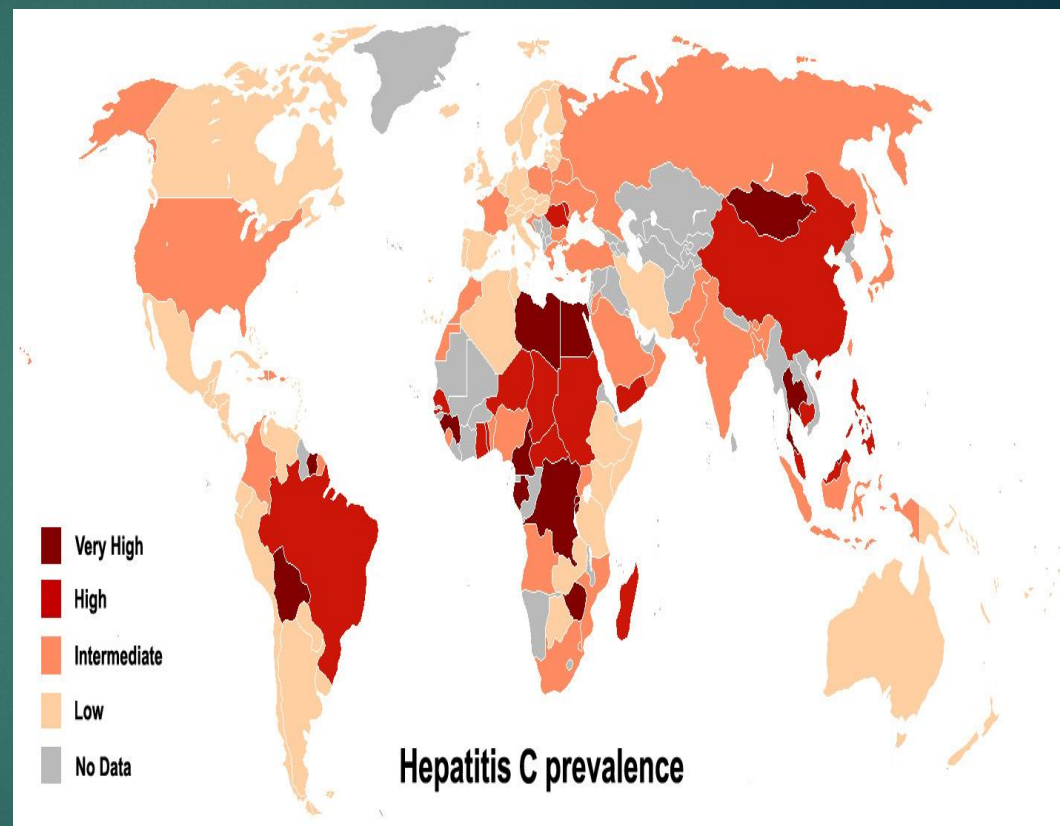


# Распространенность гепатита С в России и в мире

- ▶ 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

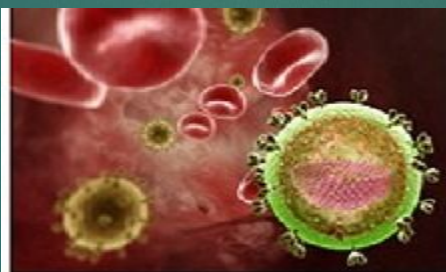


# Распространенность ИППП в России и в мире

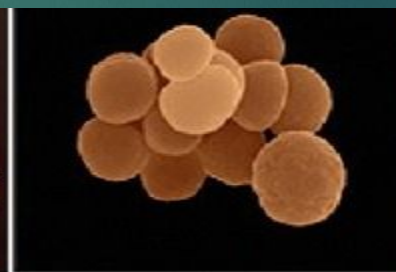
- ▶ Ежедневно более одного миллиона человек приобретают инфекцию, передаваемую половым путем (ИППП).
- ▶ По оценкам, ежегодно 357 миллионов человек приобретают одну из четырех ИППП — хламидиоз, гонорею, сифилис или трихомониаз.
- ▶ Более 500 миллионов человек имеют вирус, вызывающий генитальный герпес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



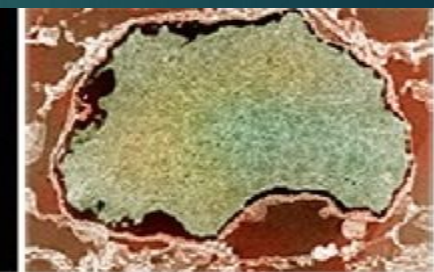
- ▶ Более 290 миллионов женщин имеют инфекцию, вызванную вирусом папилломы человека (ВПЧ) 1.
- ▶ Большинство ИППП протекают бессимптомно или только с незначительными симптомами, и по этой причине ИППП может оставаться нераспознанной.
- ▶ Такие ИППП, как ВПГ типа 2 и сифилис, могут повышать риск ВИЧ-инфицирования.



ВИЧ



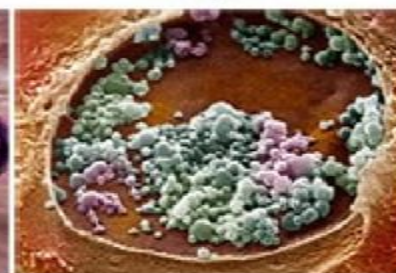
гонорея



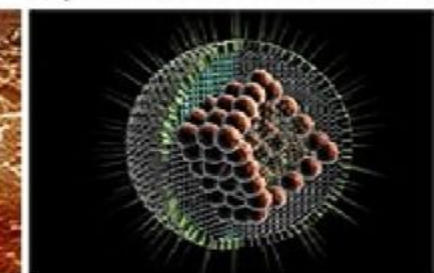
вирус папилломы человека (ВПЧ)



сифилис



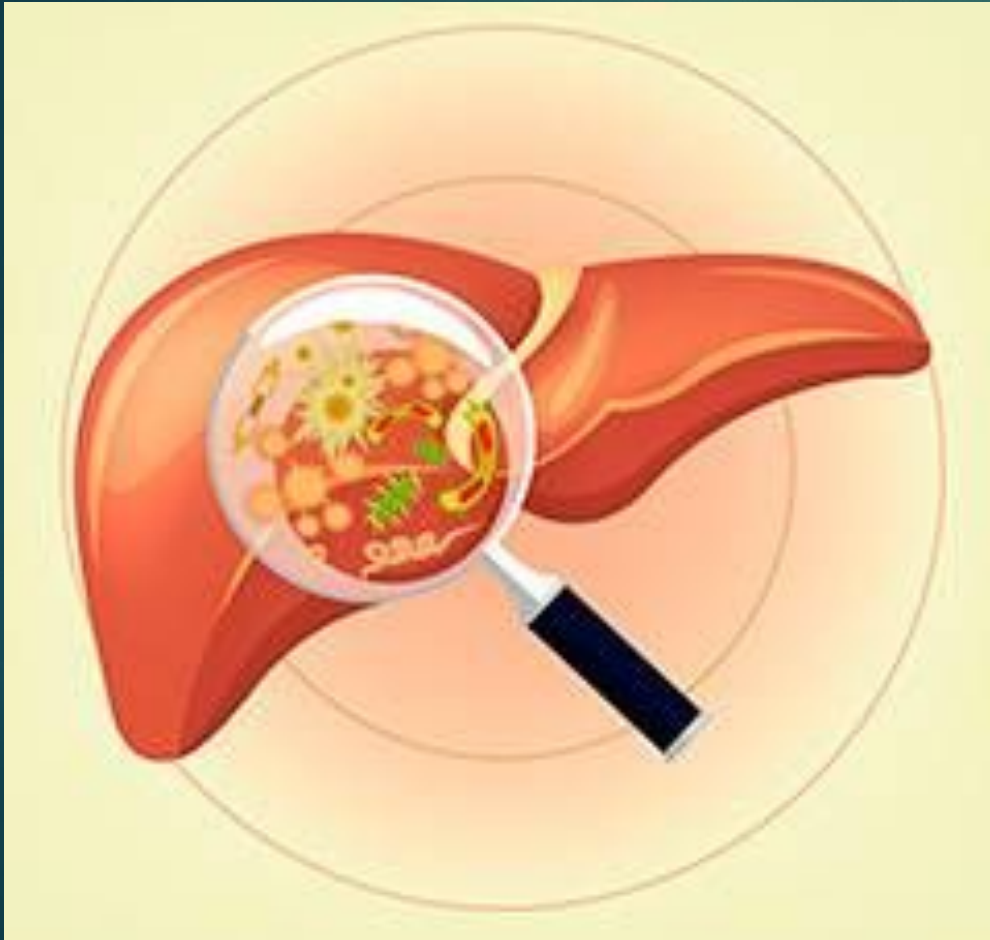
хламидиоз



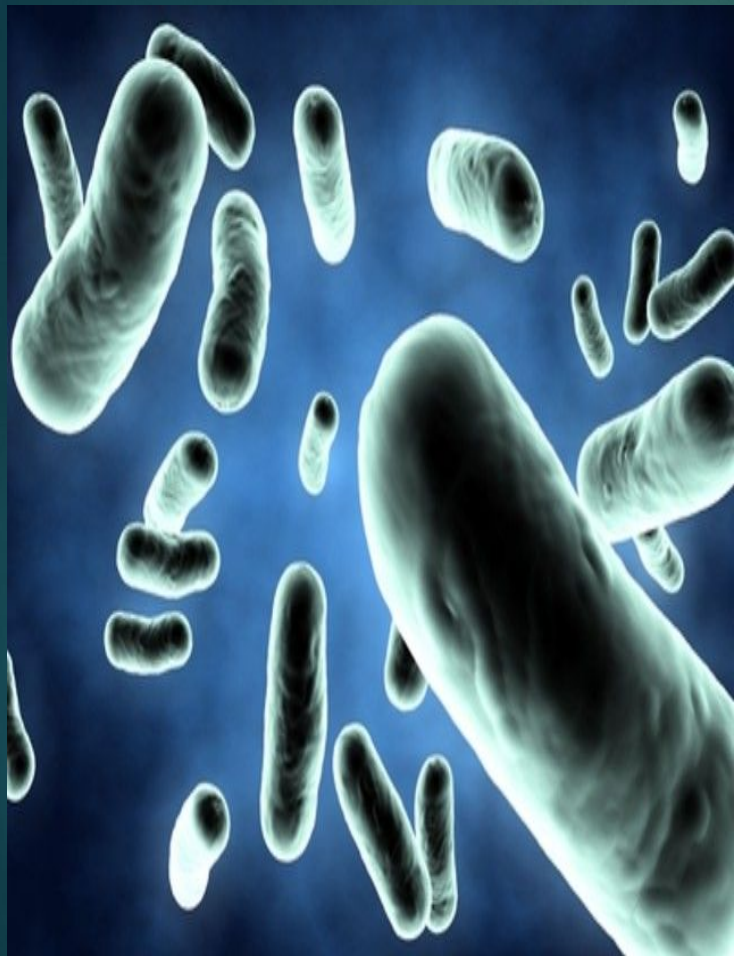
генитальный герпес

# 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

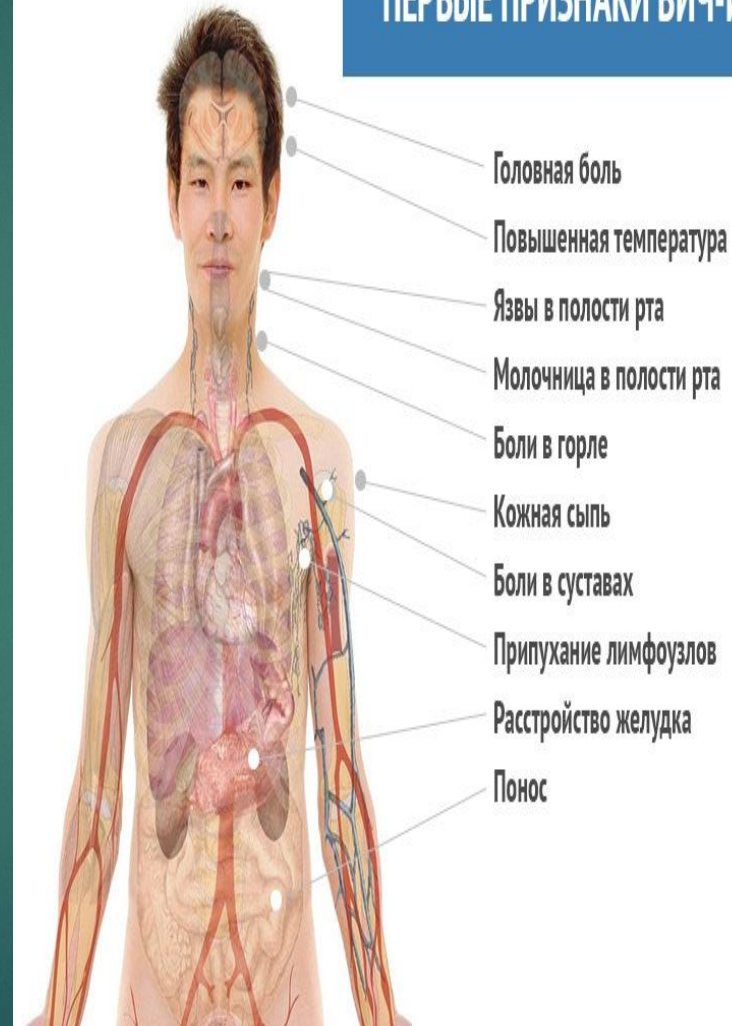


# Профилактика ВИЧ

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.)

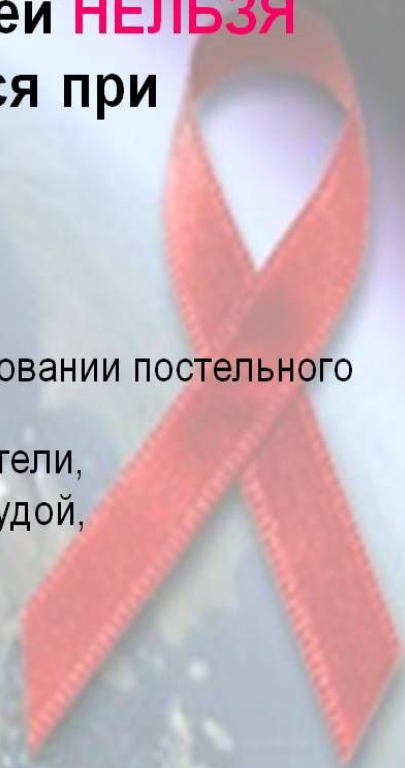
Добровольная медицинская мужская циркумцизия (ДММЦ). Медицинская мужская циркумцизия (обрезание крайней плоти) снижает риск приобретения мужчинами ВИЧ-инфекции при гетеросексуальных контактах примерно на 60%.

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

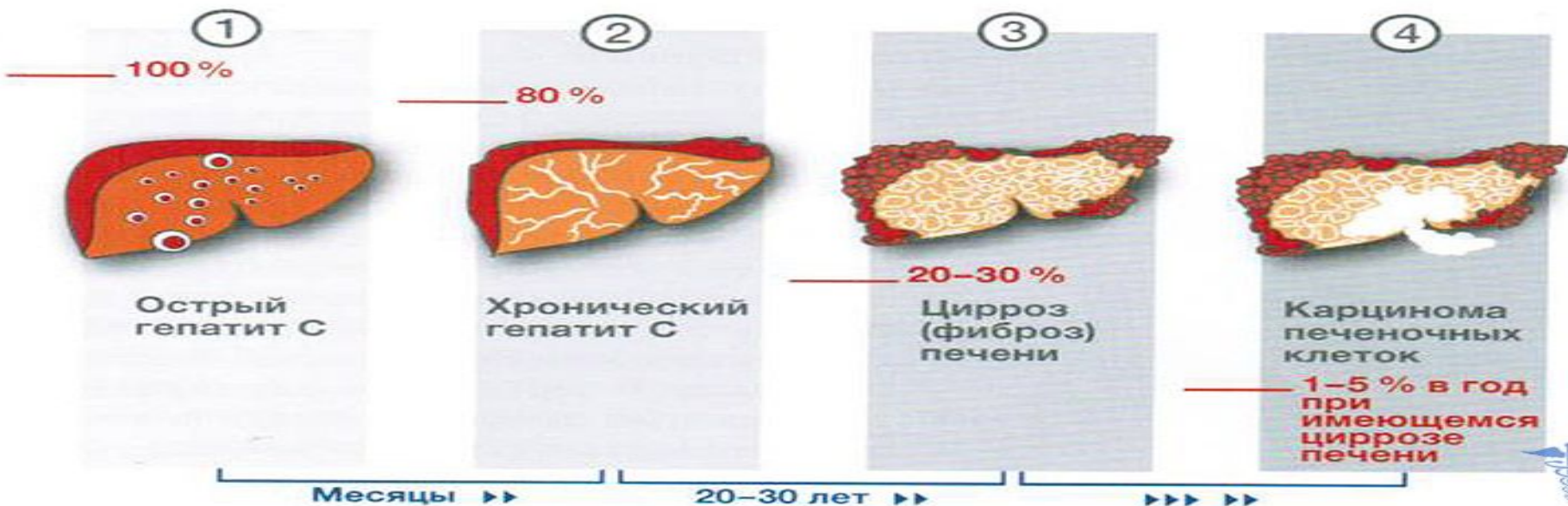
## ВИЧ-инфекцией **НЕЛЬЗЯ** заразиться при

- 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;



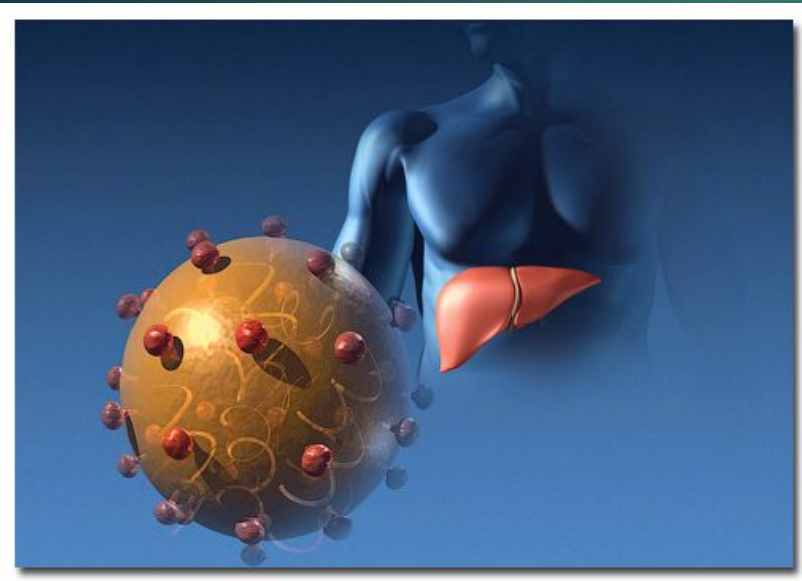


- ▶ тестирование донорской крови на гепатиты В и С (а также ВИЧ и сифилис);
- ▶ обучение медицинского персонала; и
- ▶ содействие правильному и последовательному использованию презервативов.



Гепатит С

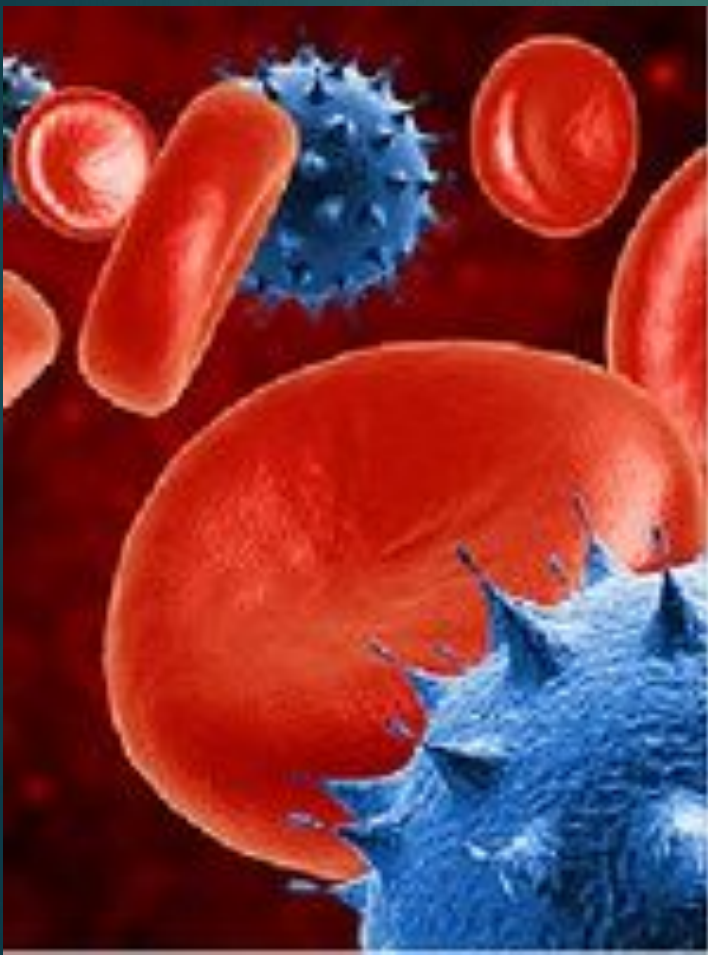
- ▶ Вторичная и третичная профилактика
- ▶ Для людей, инфицированных вирусом гепатита С, ВОЗ рекомендует следующие мероприятия:



- ▶ 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.



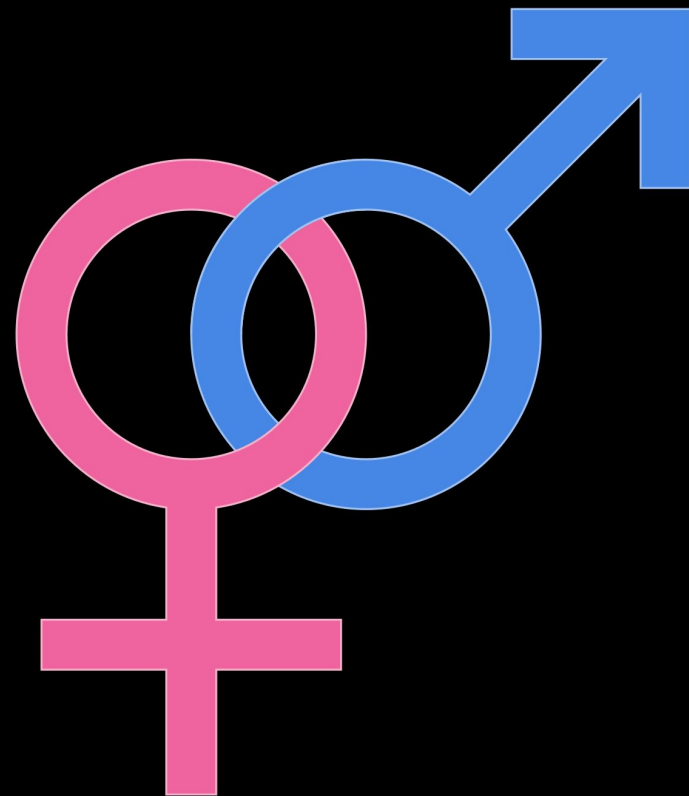


- ▶ Уместность и неуместность одежды
- ▶ Откровенность и доверительность. С самого начала выстраивайте отношения на честности и доверии. Во время секса могут возникать дискомфортные ощущения, о чем необходимо сообщать партнеру. Чуткость и понимание в ответ означают адекватность вашего избранника и являются 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