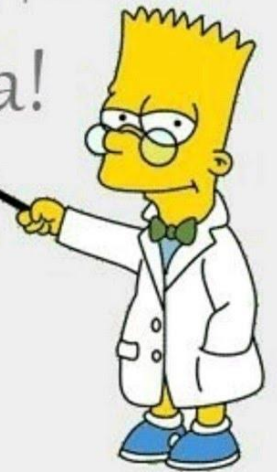


# Правила безопасного сексуального поведения

Читай и соблюдай  
наши правила!



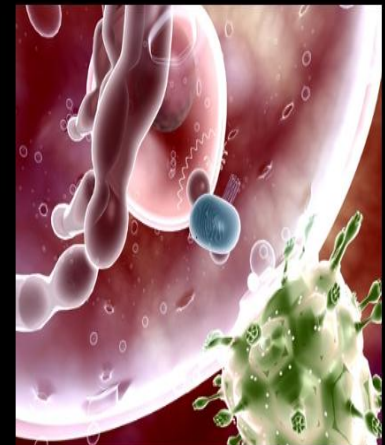
Выполнила студентка 4 курса  
Санияхметова Ильвира

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

- На вопрос, что такое СПИД, можно дать довольно короткий ответ – это последняя стадия развития вируса иммунодефицита. Чтобы она проявилась в организме пациента, должно пройти в среднем 10-12 лет с момента инфицирования. Данный вирус разрушает иммунитет человека, снижает его возможности противостоять разным инфекциям. Через определенный срок для больного становятся опасными даже такие инфекционные заболевания, которыми другие не болеют.

## Что такое ВИЧ?

**ВИЧ** – это Вирус Иммунодефицита Человека. У человека зараженного **ВИЧ**, иммунитет резко снижается и на этом фоне организму трудно справиться даже с самой обычной болезнью.



# Угрозы

Передача ВИЧ от зараженного человека здоровому возможна тремя путями

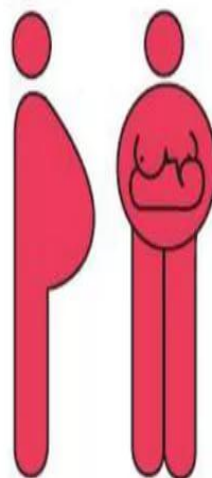
Через кровь, например, при использовании загрязненных кровью шприцев



Половой путь



«Мать-дитя» при беременности и кормлении грудью



СПИД – глобальная проблема современности, реальная угроза безопасности и жизни человечества. Опасность исчезновения цивилизации, страх за жизнь и здоровье наших детей и близких заставляет нас бить в колокола человеческого разума.



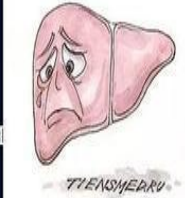
# Угрозы

## ИППП- реальная угроза репродуктивному здоровью

- Повышают риск заражения ВИЧ- инфекцией и вирусными гепатитами
- Способны вызывать воспалительные заболевания других, зачастую жизненно важных органов и систем (сердечно-сосудистой, нервной)
- Повышают риск возникновения рака половых органов
- Могут привести к импотенции и слепоте
- Нарушение детородной функции
- Опасны для эмбриона, плода и новорожденного

## Виды гепатита С

Гепатит С может существовать в 2х формах – острой и хронической.



- **Острый гепатит С.** Диагностируется крайней редко, поскольку протекает бессимптомно, и практически всегда переходит в хроническую форму. При правильном лечении, в 20% случаев человек выздоравливает.
- **Хронический гепатит С.** Львиная доля всех гепатитов протекают именно в хронической форме.



Некоторые больные являются носителями инфекции, при которых клинические проявления отсутствуют, однако маркеры на гепатит показывают присутствие в организме пациента инфекции.

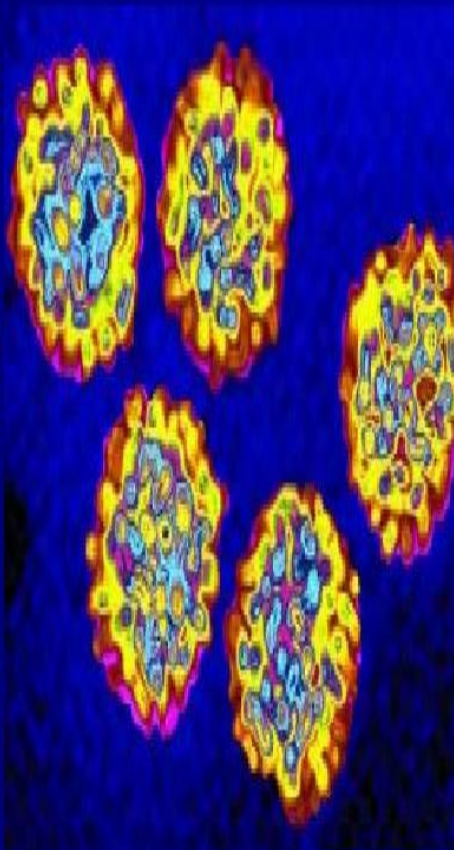
Большинство же людей, инфицированных HCV, страдают от постепенного повреждения клеток печени, у них развивается фиброз. Со временем, если патологический процесс не остановить, увеличивается риск развития цирроза или рака печени.

## Вирусный гепатит С

Это одно из наиболее серьезных заболеваний вирусной этиологии, которое в последние годы приобретает все большее социально-экономическое значение.

До выявления вирусной частицы данное заболевание называлось гепатит «ни А ни В».

Официально вирусный гепатит С в России регистрируется с 1994 года



## Что такое ИППП?

Существуют около 30 заболеваний, которые объединили в одну группу, потому что все они передаются человеку при сексуальных контактах.

Их сокращенно называют **ИППП** – *инфекции, передаваемые половым путем.*

Причинами ИППП могут быть различные возбудители: вирусы, бактерии, дрожжевые грибы, простейшие и даже членистоногие насекомые.

## 5 фактов о СПИДе



■ Лекарств, способных полностью защитить человека от СПИДа, не существует

■ Про инфицирование можно узнать только по результатам ВИЧ-теста

■ Использование презерватива при сексе обеспечивает 98% защиты от инфицирования ВИЧ

■ СПИД – последняя стадия заболевания вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)

■ ВИЧ разрушает иммунную систему человека

## Как защититься от инфекции



■ **Верность**  
остерегайтесь беспорядочных половых связей

■ **Искренность**  
будьте открытыми с партнерами

■ **Защита**  
при сексе используйте качественный презерватив, а при контакте с чужой кровью – защитные перчатки

■ **Безопасность**  
пользуйтесь только личными косметическими или гигиеническими принадлежностями

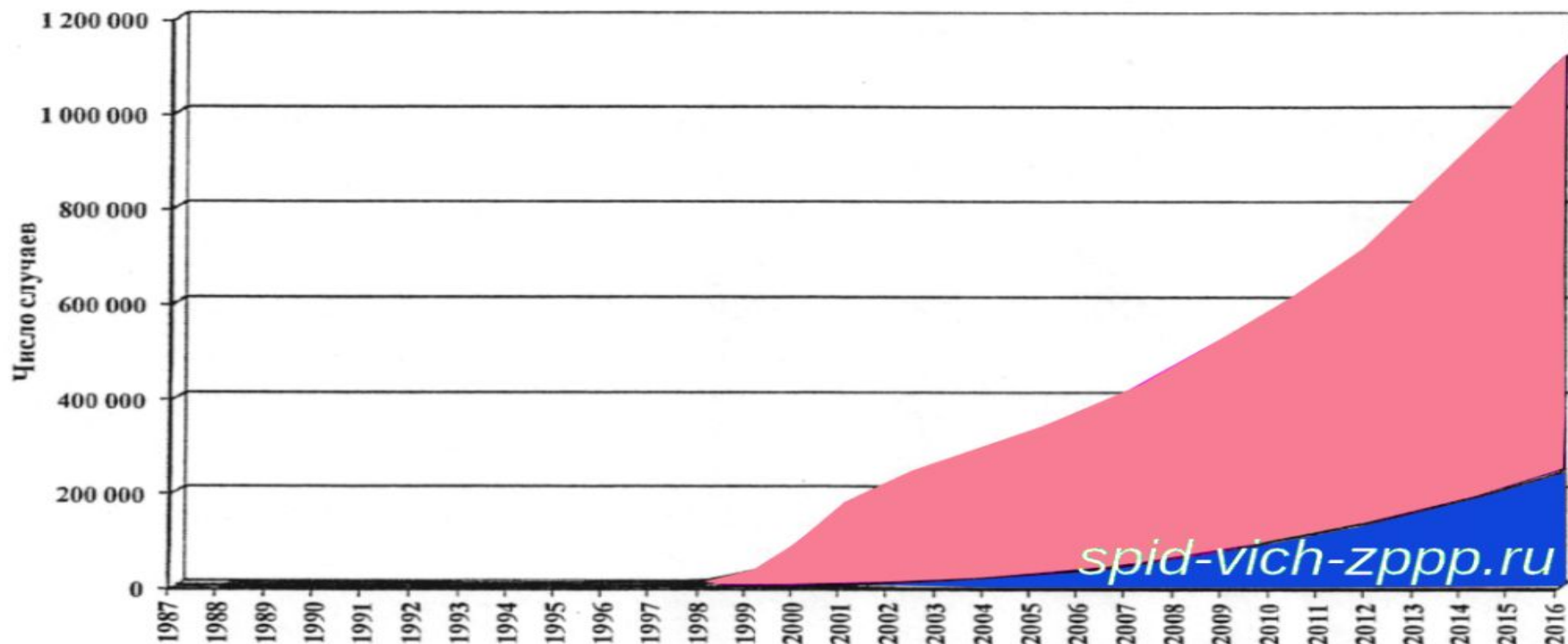
■ **Стерильность**  
медицинские должны быть продезинфицированы

# Распространенность ВИЧ в России и в мире

- Основные показатели

- 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.

# Рост общего (кумулятивного) числа зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции у граждан России с 1987 по 2016 гг.



■ Кумулятивное число умерших

■ Кумулятивное число зарегистрированных ВИЧ-инфицированных лиц, исключая умерших



# Изменение темпов распространения ВИЧ

(по регионам, в 2016 по сравнению с 2010 годом)



\*85% заражений приходится на Россию и Украину

[spid-vich-zppn.ru](http://spid-vich-zppn.ru)

За 1-ое полугодие 2017 года в России выявлено 52 766 ВИЧ-инфицированных граждан РФ. Показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в 1-ом полугодии 2017 г. составил 35,9 случаев ВИЧ-инфекции на 100 тыс. населения. Больше всего новых случаев в 2017 году выявлено в Кемеровской, Иркутской, Свердловской, Челябинской, Томской, Тюменской областях, а также в Ханты-Мансийском автономном округе. За 9 месяцев 2017 года в России выявлено 65 200 ВИЧ-инфицированных

В странах мира ВИЧ давно стал проблемой номер один. Для распространения каждой инфекции необходим источник, путь передачи, обеспечивающий попадание вируса к восприимчивому населению. В случае ВИЧ нет возможности подействовать ни на один из трёх компонентов, которые способствуют распространению заболевания. Огромной проблемой является и то, что большинство людей заражаются от носителей вируса, которые находятся в так называемом «серологическом окне», когда человек уже инфицирован, но анализы ещё отрицательные. Исключить последний фактор не удаётся уже на протяжении многих десятилетий, так как изобретение вакцины против иммунодефицита откладывается на неопределённое время из-за недостаточности знаний, исследований и технических возможностей.

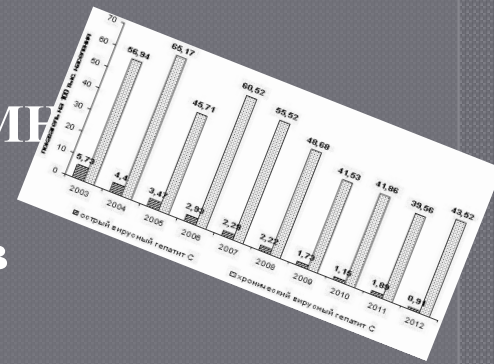
Учитывая вышеизложенное, статистика ВИЧ в мире будет ухудшаться с каждым годом, так как многие жители планеты недооценивают опасность вируса иммунодефицита. На сложившуюся эпидситуацию по ВИЧ в мире может повлиять только осознанность населения и поддержка борьбы со СПИДом на государственном уровне.

# Распространенность гепатита С в России и в мире

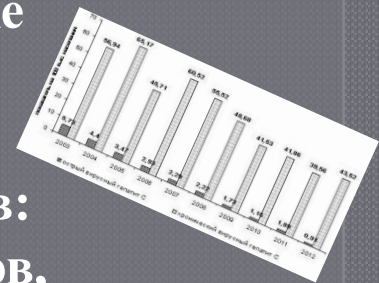
---

- По данным ВОЗ, около 3 % населения планеты, или около 300 миллионов человек, инфицировано гепатитом С. Но если учесть, что во многих странах регистрируются только желтушные формы гепатита С (наиболее явные и четко диагностируемые) и что есть государства, где статистика по вирусным гепатитам не составляется вообще, можно себе представить, насколько выше реальные показатели заболеваемости! По прогнозам ВОЗ, в ближайшие 10–20 лет хронический гепатит С станет основной медицинской проблемой многих стран.

Уровень инфицированности в различных регионах мира колеблется от 0,6–1,4 % в США до 4–5 % в африканских странах. В России регистрируется до трех миллионов инфицированных (около 2 % населения). Как показали недавние исследования, проведенные под руководством академика РАМН Дмитрия Константиновича Львова, директора НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского РАМН, степень зараженности россиян вирусным гепатитом варьируется от 0,7 % в Центральном регионе до 3,8 % в Центрально-Черноземной области.



Проблема вирусного гепатита С осложняется еще и тем, что этот микроорганизм поражает не только печень. Сегодня уже не вызывает сомнения, что гепатит С — инфекция всего организма. Этот «всеядный» по отношению к различным тканям вирус способен вызывать патологию многих органов: гломерулонефриты, диабет, поражения лимфатических узлов, нервной системы и сердечной мышцы, заболевания кожи, артриты, половые дисфункции — вот далеко не полный перечень последствий «агрессии» со стороны этого микроорганизма.

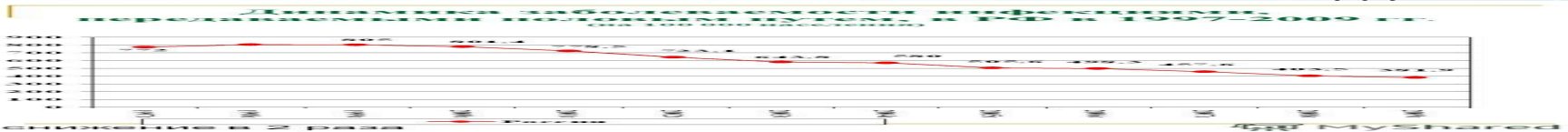


# Распространенность ИППП в России и в мире



## Распространенность ИППП и причины их возникновения.

- По данным ВОЗ сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз являются наиболее часто встречающимися болезнями в мире, за исключением гриппа во время эпидемии и малярии. Ежегодно в мире регистрируется около 200 млн. больных гонореей, 250 млн. - хламидиозом, 100 млн. - микоплазмозом и около 60 млн. больных сифилисом. Еще примерно у 250 млн. человек регистрируются другие сексуально-трансмиссивные инфекции. Таким образом, суммарное количество больных вен.заболеваниями и ИППП около 1 млрд.



## Наиболее распространенные ИППП



ИППП во всем мире относится к наиболее распространенным инфекциям. Заболеваемость ими высока в большинстве стран мира.

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

- Лечится ли данное заболевание – сложно сказать. Ученые долгие годы занимаются решением этой проблемы, однако способа полного освобождения от вируса на настоящий момент не придумано. Возможно проведение поддерживающей терапии, которая приостановит развитие заболевания и не позволит ему долгие годы перейти в СПИД. Это значительно продлевает жизнь больному, но он по-прежнему остается источником инфекции



# Гепатит С и ИППП

При ответе на вопрос пациента – «можно ли вылечить гепатит полностью», врач с гордостью рекомендует новые современные препараты типа софосбувира или даклатасвира. Нельзя игнорировать постоянное увеличение числа случаев вирусного поражения печени во всем мире. При выявлении на ранней стадии гепатит излечим, но вылечить полностью хроническую форму возможно только при тщательном соблюдении рекомендаций врача.

- Большинство инфекций, передающихся половым путем (ИППП), могут быть вылечены или остановлены в развитии. Зависит лечение и его результат от возбудителя венерического заболевания, стадии половой инфекции и состояния организма и его иммунитета.
- Целью успешного лечения заболеваний, передающихся половым путем, является уничтожение возбудителей инфекции. Достигается это благодаря применению специальных препаратов, которые зависят от болезнетворного агента.



# Принципы лечения ИППП

- **Препараты выбора** обеспечивают наилучшее соотношение между необходимой эффективностью лечения и доказанной безопасностью применения ЛС.
- **Альтернативные препараты** обеспечивают приемлемые результаты лечения, при отсутствии возможности использования рекомендуемых схем в связи с особыми обстоятельствами: беременностью, индивидуальной непереносимостью лекарственных препаратов, лактацией, сопутствующими заболеваниями и т. д.
- К специфическим видам лечения при ИППП относятся превентивное и профилактическое лечение.
- **Превентивному лечению** подлежат люди, которые имели половой или тесный бытовой контакт с больными ранними формами сифилиса или гонореей, если с момента контакта с больным сифилисом прошло не более 2 мес, а гонореей - не более 14 дней. Превентивное лечение имеет очень важное значение для дальнейшего предотвращения распространения инфекции. Для выяснения и уточнения всего круга лиц, бывших в контакте с пациентом, необходимо иметь в виду, что все виды сексуальных отношений могут привести к заражению ИППП.
- **Профилактическое лечение** касается сифилитической инфекции. Его проводят детям, родившимся без проявлений сифилиса от нелеченых матерей, при поздно начатом специфическом лечении матери, при отсутствии негативации реакций серологического комплекса (КСР) к моменту родов или серорезистентности у матери.

# Профилактика ВИЧ

- При половом контакте с ВИЧ-инфицированным единственной возможной профилактикой заражения является использование презерватива. При этом, не рекомендуется использовать лубриканты на основе вазелина, так как они значительно снижают прочность презервативов. Риск заражения ВИЧ присутствует в случаях: при любом виде полового контакта, при попадании спермы или влагалищных выделений на ротовую полость или же слизистые оболочки, а также на травмированную, поврежденную кожу (раны, порезы).
- Единственной профилактикой ВИЧ у лиц, принимающих наркотики, является лечение от этой зависимости и использование индивидуальных игл и шприцев.
- У ВИЧ-позитивных родителей профилактикой ВИЧ будущего ребенка является прием противовирусных препаратов при уже состоявшейся беременности, родоразрешение путем кесарева сечения, отказ от грудного вскармливания.

**При проведении медицинских манипуляций единственным методом профилактики является использование одноразовых инструментов для инъекций. Если речь идет о донорстве, то в таком случае только тщательная проверка донорской крови на ВИЧ позволит снизить риск заражения инфекцией.**

**До сих пор медики не изобрели вакцины от ВИЧ-инфекции, поэтому, единственной мерой защиты от летального исхода в результате поражения СПИДом является своевременная профилактика**

# ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

ПОМНИТЕ —  
ДОМА ВАС ЖДУТ  
ЗДОРОВЫМИ!



КТО МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ?



ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК,  
НЕ ВЫПОЛНЯЮЩИЙ  
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА  
БЕЗОПАСНОСТИ  
В ОТНОШЕНИИ  
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- Через пот или слезы,
- Через укусы насекомых,
- При рукопожатиях, объятиях,
- При поцелуях,
- При кашле и чихании,
- При пользовании общей посудой и столовыми приборами,
- При пользовании туалетом, ванной, бассейном, полотенцем и т. п.

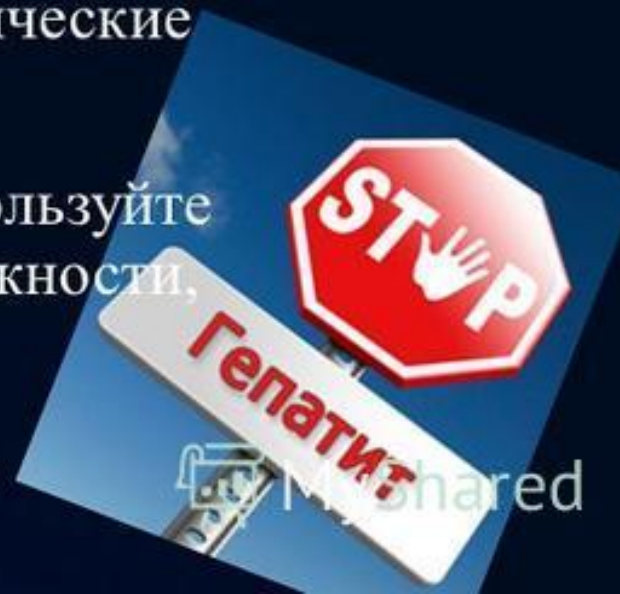
ПРИ ПОЦЕЛУЯХ  
НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ!



# Профилактика гепатита С

- Откажитесь полностью от алкогольных напитков, употребления наркотических средств;
- Не делайте себе татуировки, пирсинг, это минимизирует возможности заражения, т.к. Вы не можете проконтролировать качество стерилизации игл, которыми делаются данные «украшения»;
- Старайтесь не посещать непроверенные салоны красоты и медицинские учреждения, в т.ч. стоматологические клиники;
- При необходимости сделать инъекцию, используйте одноразовые шприцы с иглами, а при возможности, употребляйте лекарства перорально;

СКАЖИ  
НАРКОТИКАМ!  
НЕТ!



shared

## Профилактика ИППП:

- отказ от случайных половых связей, особенно с группой риска по половым инфекциям;
- использование презерватива в случае секса с партнером, чей статус в отношении половых инфекций неопределен;
- обращение к врачу при любых симптомах подозрительных на половую инфекцию;
- соблюдение правил личной гигиены и требование этого от своего партнера;
- использование специальных лекарственных препаратов (растворов), выбор которых посоветует врач;
- сообщение половому партнёру о наличии инфекции, так как есть вероятность, что именно он является причиной инфицирования, не подозревая об этом.

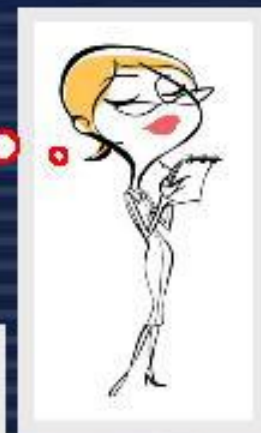


## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Очень часто ИППП протекают скрыто и могут быть обнаружены только с помощью специального обследования!

Если у одного из партнеров выявлены ИППП, лечиться необходимо **ОБОИМ** партнерам!

Самопроизвольного выздоровления от ИППП не бывает. Установить диагноз и правильно назначить лечение может только врач!



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

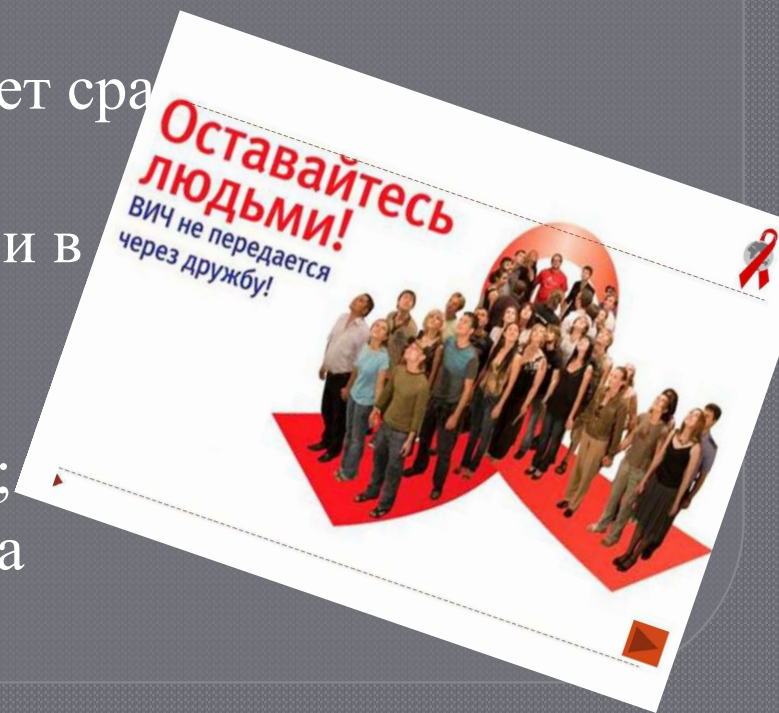
Сегодня люди, которые заражены иммунодефицитом, практически ничем не отличаются от здоровых. Они также, как и другие, заводят друзей, любимых и даже детей. Конечно, им приходится намного тяжелее, ведь при наличии ВИЧ создание семьи требует намного больше усилий, особенно если это не пара ВИЧ-инфицированных, а только один партнёр является носителем ретровируса.





Узнав о том, что родственник болен ВИЧ, даже если это отец, мать, сестра, непроизвольно возникает чувство страха и дискомфорта. Иногда даже родные ВИЧ-позитивных выгоняют их из дома или просто стараются не общаться с ними, но это является огромной ошибкой, которая навсегда испортит взаимоотношения с близким человеком.

Не нужно поддаваться страху, а следует сразу вспомнить пути передачи болезни: при попадании инфицированной крови в организм здорового человека; во время полового акта; в процессе родов от матери к ребёнку; в случае кормления здорового малыша молоком инфицированной женщины.



#тестнабудущее

# Я ЗНАЮ, ЧТО ДЛЯ МОЕЙ ЛЮБВИ НЕТ ПРЕГРАД



ВИЧ - не преграда для создания семьи.  
с ВИЧ можно прожить долгую жизнь.

# Правила первого поцелуя



**первый поцелуй**

# Первый поцелуй



- 1. Уместным.
- Сексологи рекомендуют женщинам в начале романа не целоваться на публике. Природа мужчин такова, что наслаждение от поцелуя они получают только в тихих и укромных местах. Именно поэтому напоказ выставлять свои чувства не стоит, а для того, чтобы первый поцелуй запомнился каждому их партнеров, необходимо позаботиться о романтической интимной обстановке.
- 2. Вкусным
- Запах при поцелуе играет немаловажную роль. Поэтому, чтобы не отпугнуть своего кавалера, девушке надо следить не только за своим свежим дыханием, но и за запахом губ, лица и волос.

- 3. Своевременным.
- Оказывается, мужчины тоже не всегда бывают готовыми к поцелую. Перед началом ласк необходимо выбрать правильный момент. Джуди Джеймс, автор книги «Язык тела», полагает, что при пробуждении сексуального влечения у представителей сильного пола сигналом к действию является взгляд. Мужчина смотрит на нижнюю часть лица своей дамы, а его губы становятся более яркими и чуть припухшими.
- Джуди Джеймс предостерегает женщин и от поцелуев сразу после секса, так как они приятны кавалерам только до интимной близости.



- 4. Возбуждающим
- Чтобы урчание в голодном животе не перебило всю романтику, сексологи рекомендуют перед поцелуем что-нибудь поесть. Хорошо целоваться после афродизиаков. Они повышают половое влечение и эрекцию у мужчин.



# Лайфхак: как правильно целоваться



- 5. Неспешным
- Так как главным ориентиром в поисках сексуального партнера у представителей обоих полов являются феромоны, а основным органом их восприятия считается нос, перед началом поцелуя надо дать партнеру время, чтобы он привык.

- 6. Глубоким
- Антрополог Хелен Фишер считает, что с помощью глубокого поцелуя мужчина подсознательно пытается передать женщине свой тестостерон. Именно поэтому поцелуи в засос для мужчин имеют принципиальную важность.

# Правила первого сексуального контакта

cartoon.kulichki.com

Все мои  
подруги начинали  
половую жизнь  
со школьной  
скамьи



Начало половой жизни –  
это очень ответственный  
момент для каждого молодого  
человека или девушки.



**Шанс заразиться инфекцией в первый раз не меньше, чем при других половых актах. В результате, возможны венерические болезни, различные воспаления и т.д.**

- 1. как женщина так и мужчина, должны самым тщательным образом следить за гигиеной.

- 2. Следует отметить, что презерватив желателен и в этих случаях. Девушка получает травму, пусть незначительную, но травму. Презерватив защитит вас от инфекций. С точки зрения возможности забеременеть первый раз ничем не отличается от остальных поэтому презерватив будет опять кстати, если беременность нежелательна.



# Понятие о личной гигиене

«ГИГИЕНА» происходит от греческого «гигиэйнос» — целебный, приносящий здоровье.

Гигиена - это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

Чистота и личная гигиена — неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена — это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.



Первый половой акт оставляет в памяти мужчин и женщин сильный след. Важно, чтобы секс был запланированным, по обоюдному желанию. Ничего страшного, если секс сорвется или продлится не столько, сколько хотелось – главное, чтобы партнеры поддерживали друг друга. Удовольствие от интимной жизни сначала строится на гармонии в личных взаимоотношениях, а уже затем на получении физического удовлетворения.



# Здоровые сексуальные отношения являются:

- 1.Бескорыстными. Здоровая сексуальность состоит в желании больше отдавать, чем получать. Муж и жена должны сосредотачиваться в основном на удовлетворении потребностей друг друга, нежели на удовлетворении своих собственных желаний. Если оба партнера сосредоточены друг на друге, большинство проблем могут быть преодолены.
- 2.Честными. Муж и жена могут иметь разные представления о том «как, когда, где, как часто?» супругам можно заниматься любовью, но они оба все же могут честно и любезно выражать свои желания, страхи, разочарования и многое другое. Несмотря на то, что супругам следует двигаться в направлении удовлетворения потребностей друг друга, ни один из них не должен чувствовать себя вынужденным заниматься сексом.

# Здоровые сексуальные отношения являются

- 3.Сезонными. Разные этапы жизни и брака характеризуются разными видами и степенью близости. Не каждый акт близости приведет к одинаковому уровню возбуждения или удовлетворения.



- 4.Важной составляющей супружеских отношений. Вместо того, чтобы быть «просто сексом», близость между мужем и женой на самом деле является важным аспектом отношений. Секс рассматривается как драгоценный дар, который стоит оберегать, над которым стоит работать, куда стоит инвестировать и о котором стоит молиться.

- 5. **Несовершенно совершенными.** Каждый брак является единством двух несовершенных людей и их сексуальных отношений. Как и в любом другом аспекте брака, Вы почти наверняка будете делать больно Вашему супругу, а он Вам. Здоровая сексуальная связь обеспечивает честное прощение и постоянное совершенствование.

Есть много христианских браков, в которых секс не соответствует этим идеалам, но это не значит, что соответствовать им невозможно.

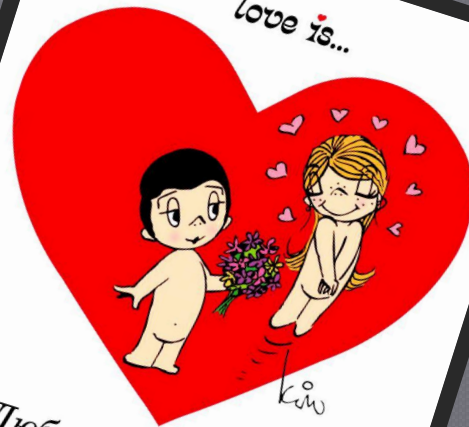
- 6. **Больше, чем просто физическая связь.** Половой акт — это просто физический аспект того, что является хорошо продуманной интимностью. Эта интимность включает в себя дружбу, прощение, эмоциональную связь, взаимопонимание и духовную связь.

Любовь это...



Когда он не хочет выпускать тебя из своих объятий

Love is...



Любовь круглый год

Любовь это ...  
Love is ...



... быть для Него опорой

43

Любовь это ...  
Love is ...



... всегда быть рядом

4

# Правила поддержания сексуального здоровья вне брака

---

- 
- **Правило БСП№1.** Воздержание от сексуальных контактов - это не повод для насмешек и не патология, а всего лишь время на размышление и принятие решения. Предпринимать какие-либо действия можно, лишь будучи полностью уверенным в своем решении.
- **Правило БСП№2.** Секс - не единственная возможность проявления любви. До определенного времени чувства могут выражаться через ухаживание, поцелуи, объятия, взаимные ласки и пр. Пока нет уверенности в полной безопасности, лучше избегать сексуальных контактов.
- **Правило БСП№3.** Чтобы предотвратить инфицирование ВИЧ, нужно сохранять верность одному партнеру. Чтобы избежать взаимного недоверия.

**Правило БСП №4.** Прежде чем вступать в сексуальные отношения, обоим партнерам следует сдать анализы на ИППП, включая ВИЧ/СПИД.

**Правило БСП №5.** Необходимо применять презервативы при каждом сексуальном контакте, соблюдая правила их покупки и использования.

Только в этом случае можно рассчитывать на эффективную защиту от ВИЧ.

Девушки должны помнить, что различные контрацептивные средства, которые они используют в целях предупреждения нежелательной беременности, не защищают от ВИЧ. Единственным надежным средством защиты, при его правильном и регулярном использовании, является презерватив.



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

Сексуальная жизнь не менее важна духовной составляющей любовных отношений двух людей. Ограничение, а тем более длительное отсутствие сексуальных отношений, оказывает негативное влияние на физическое здоровье и психологическое состояние представителей обоих полов.

Как именно влияет на общее здоровье нерегулярная половая жизнь, последствия у женщин и мужчин, какие бывают?

# Нерегулярный секс - последствия у женщин

Отсутствие или нерегулярная половая жизнь у женщин является частой причиной гормональных нарушений в женском организме, приводит к нарушению баланса женских половых гормонов между эстрогенами, прогестероном и мужским гормоном андрогеном.

Вследствие этого дисбаланса значительно возрастает риск развития таких гинекологических заболеваний, как фибромиома и миома матки, мастопатия (диффузная, узловая), а также онкологических как опухоль молочной железы, опухоль матки.

Кроме нарушений физического здоровья, страдает также психическое состояние женщины. Это выражается в появлении депрессии, вплоть до глубокого невроза. Наблюдаются перепады настроения, слезливость, истерия, повышенная агрессивность.



Кроме того на фоне отсутствия секса наблюдается снижение функции щитовидной железы, наблюдаются тяжелые проявления предменструального синдрома.

Особенно страдает психическое состояние молодых женщин репродуктивного возраста - от 20 до 30 лет.

Также очень страдают от отсутствия или недостаточности сексуальных отношений женщины с высоким содержанием эстрогенов в крови — пышногрудые, с узкой талией и крутыми бедрами. Этот тип представительниц прекрасного пола сильнее других переживает сексуальное воздержание. Хотя, безусловно, имеются и исключения.

Нарушенное гормональное равновесие из-за вынужденного воздержания или нерегулярной половой жизни, помогают немного сбалансировать занятия спортом, особенно плавание. Также улучшить состояние можно с помощью повышенного употребления белковых продуктов, приема седативных растительных препаратов, настоев успокаивающих растений: душицы, валерианы, пустырника, мяты и мелиссы

# Я Женщина

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ,  
КРАСОТЫ И МАТЕРИНСТВА

- ВЗРОСЛЕНИЕ
- КРАСОТА
- МОЛОДОСТЬ
- СТРОЙНОСТЬ
- ЗДОРОВЬЕ
- СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ
- БЕРЕМЕННОСТЬ
- МАТЕРИНСТВО
- ПИТАНИЕ
- УХОД

# Нерегулярная половая жизнь у мужчин

Нужно сказать, что как женщины, так и мужчины по разному переносят половое воздержание. Одним оно дается легче, а другим отказаться от секса очень тяжело. В первом случае мужчины и так ведут не слишком интенсивную сексуальную жизнь, а во втором — не представляют себе жизни без ежедневного секса.

Для мужчин с выраженным половым влечением отсутствие или перебои в интимных контактах могут серьезно повлиять на общее здоровье. Так, например, если человек склонен к невротическим проявлениям, то отсутствие или нерегулярность секса, как, впрочем и слишком частые контакты, могут привести его в невротическое состояние.

Это выражается в повышенной раздражительности, вспыльчивости и даже агрессивности. У мужчин, ведущим не слишком интенсивную половую жизнь, воздержание может выражаться в плохом настроении и хандре.

Специалисты утверждают, что длительное воздержание у мужчин ведущих активную половую жизнь серьезно вредит их физическому и душевному здоровью.

Кровь, приливающая к половым органам, застаивается при отсутствии оргазма, что и провоцирует обострение хронических болезней, увеличивает риск развития новых патологий. В частности долгое воздержание провоцирует появление простатита, аденомы предстательной железы и даже онкологических заболеваний органов малого таза.

Кроме того, страдает психическое здоровье, что выражается в появлении глубокой длительной депрессии, эмоциональных и сексуальных расстройств.

Кроме того, по утверждению медиков, отсутствие полноценного регулярного секса, повышает риск развития импотенции. Ведь при длительном воздержании организм получает сигнал о ненужности половой функции как таковой и просто «забывает» что и как нужно делать.



# Должны ли все люди вести регулярную половую жизнь?

- Нерегулярная половая жизнь, а тем более ее отсутствие, оказывают негативное влияние на общее здоровье, в частности на функциональность репродуктивной системы мужчин и женщин, отвечающей за успешное зачатие.
- Доказано, что при здоровых регулярных контактах у мужчины нормализуется, стабилизируется, выравнивается гормональный фон, у мужчин сперма содержит здоровые, подвижные, жизнеспособные сперматозоиды.
- У женщин восстанавливается проходимость фаллопиевых труб, стабилизируется менструальный цикл, также выравнивается гормональный фон, у женщины улучшается способность к зачатию.
- Секс является естественной природной потребностью всех живых существ. Как мы с вами выяснили, его отсутствие или недостаточность оказывает серьезное негативное воздействие на здоровье представителей обоих полов.
- Поэтому регулярные, достаточные отношения с постоянным партнером помогут вам сохранить здоровье, душевное равновесие и сделают счастливыми. Специалисты-сексологи рекомендуют заниматься сексом два раза за неделю (в среднем). Также они предостерегают от случайных связей и советуют не пренебрегать средствами контрацепции. Будьте здоровы!



# ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ!



*Занфура Мисбах*

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

Я постаралась ответить на  
все вышеперечисленные  
вопросы, в этом мне помогла  
поисковая система Яндекс



*До свидания!*  
*Спасибо за внимание!*

