



# *ПОЛОВАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ*

ГОУ СПО ТОМУ № 1 г.  
Узловая

Выполнили: Галушкина А.  
Тонконожко Е. студентки  
группы 309





**Сексуальное здоровье** — это физическое и эмоциональное состояние благополучия, которое позволяет действовать согласно сексуальным потребностям и получать от этого удовольствие.

Чтобы быть здоровым в сексуальном плане, необходимо соблюдать определенные правила.



**Регулярно проходить гинекологическое (урологическое) обследование.**



**Предохраняться от инфекции.** Если во влагалище или мочевой тракт попала инфекция, необходимо срочно принять меры.



Частое спринцевание и применение влагалищных дезодорантов может изменить соотношение кислотной и щелочной среды во влагалище, что приводит к заболеваниям. Специфические компоненты, используемые во влагалищных дезодорантах, могут вызвать аллергию. Вместо этих процедур советуем просто ежедневно обмывать половые органы теплой водой. Разделите большие половые губы, оттяните назад крайнюю плоть клитора, чтобы удалить все выделения, которые собираются вокруг него. Выделения и запахи тела являются естественными и, если вы здоровы и регулярно моетесь, могут быть приятными.



**Предохраняться от беременности.** Если вы не хотите забеременеть, перед половым сношением следует обсудить с мужчиной, кто из вас и какими средствами будет предохраняться. Если вы не можете обсудить с ним эту тему или он не собирается говорить об этом, очевидно, вы еще не готовы к близким отношениям. Даже если полового акта не произошло, надо помнить, что сперма, попавшая на тело рядом с влагалищем, может вместе с выделениями попасть во влагалище и далее и зачатие произойдет.





**Предупреждение венерических заболеваний**

# Механические средства предохранения от беременности



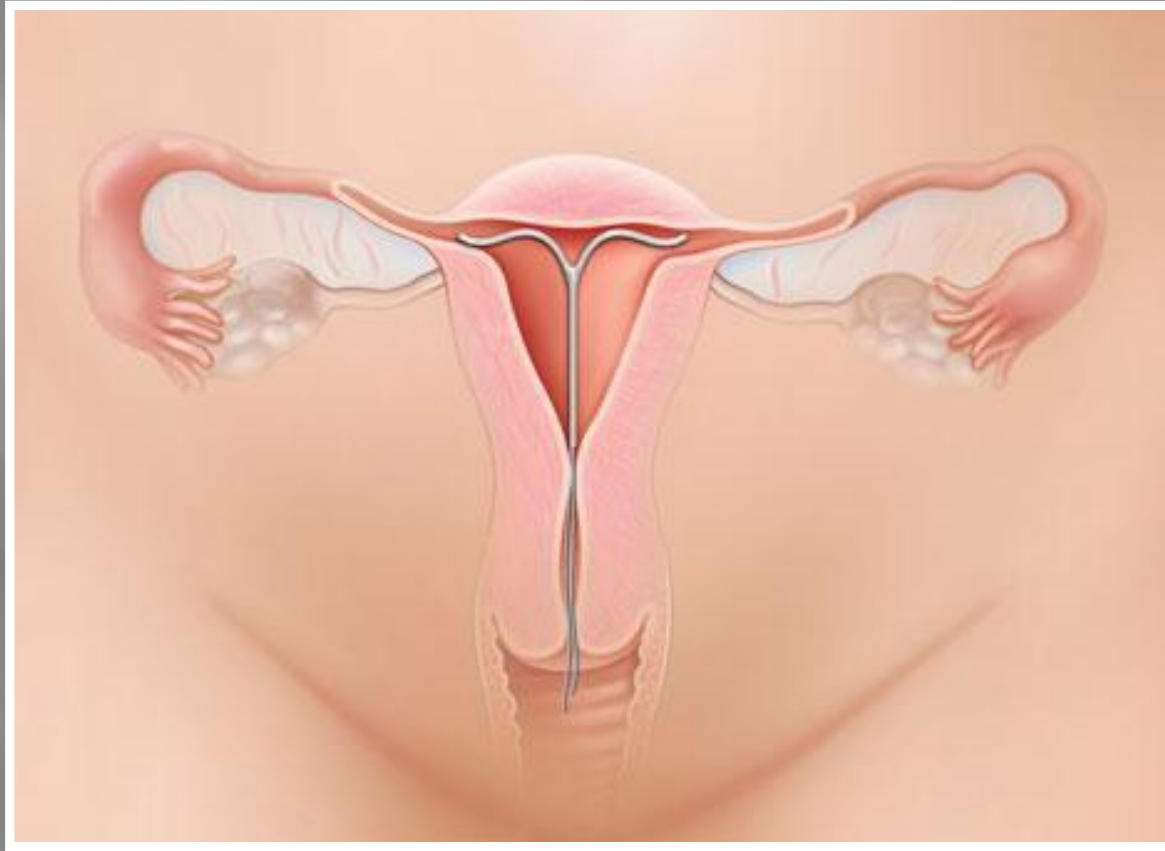
**Презерватив** изготавливают из латекса, иногда из полиуретана. Надевают на половой член в состоянии эрекции непосредственно перед половым актом.

Сразу после эякуляции (выброса спермы) извлекается из влагалища и выбрасывается. Презерватив препятствует попаданию спермы во влагалище. Кроме того, презерватив защищает от большинства инфекций, передающихся половым путем (**СПИДа, сифилиса, гонореи, хламидиоза, герпеса, вируса папилломатоза, гепатита В**). Эффективность этого способа предохранения от беременности - **85-95%**.





**Шеечные колпачки** - резиновые колпачки, которые за полчаса до полового акта надеваются на шейку матки, и не допускают проникновения сперматозоидов в матку. Извлекаются через 6-8 часов после полового акта. Обычно используются в комбинации с химическими веществами (спермицидами), обездвиживающими сперматозоиды. **Эффективность такого метода предохранения от беременности - 60-90%. Не защищают от половых инфекций. Не могут использоваться при хронических заболеваниях мочеполовой системы и в течение 1,5 месяцев после родов или абортов.**



**Внутриматочные средства (ВМС)** - приспособления в виде спирали (кольца, буквы "Т" и др.), которые помещаются в полость матки и препятствуют имплантации оплодотворенной яйцеклетки в стенку матки. Введение ВМС в полость матки и извлечение ВМС по истечении срока годности должен осуществлять только врач-гинеколог. **Эффективность ВМС 98-99%. ВМС не рекомендуется устанавливать нерожавшим женщинам и нельзя применять при наличии некоторых заболеваний.**

## Заболевания, передающиеся половым путем

Причины этого тревожного явления различны. С одной стороны стремительно развиваются методы диагностики. С другой – культура отношения к собственному здоровью, требующая регулярных обследований каждого человека.

**Распространение заболеваний, передающихся половым путем сопряжено также со следующими факторами:**

раннее начало половой жизни,

частая смена партнеров,

появление новых средств контрацепции: вместо презервативов, снижающих риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем, применяются таблетки, спирали и другие средства, не предохраняющие от ЗППП.

Все это влечет к снижению иммунитета, а самостоятельное лечение переводит заболевание в хроническую форму, что грозит тяжелыми осложнениями.

Классическими ЗППП являются гонорея, сифилис и трихомониаз.

Ряд ЗППП выявлен или приравнен к патогенным не так давно, это: кандидоз, уреаплазмоз, хламидиоз, герпес, микоплазмоз, вирус папилломы человека (ВПЧ), вагиноз (гарднереллез), цитомегаловирус.

**Признаками заражения ЗППП** могут быть всевозможные выделения из половых органов, иногда сопровождающиеся неприятным запахом, невыносимым зудом, жжением, появлением на коже или слизистых оболочках пятен, учащенным или болезненным мочеиспусканием, дискомфортом в нижних отделах живота, болью при половом акте, образованием различных язвочек, увеличением лимфоузлов.

Учёные выяснили, что у многих людей имеются различного рода иммунодефицитные состояния. При заражении ЗППП ослабленный организм не может противостоять натиску микробов. Инфекционный процесс изначально принимает затяжной, хронический характер, а клиническая картина болезни очень непонятна.

Заболевания, передающиеся половым путем ЗППП, негативно влияют не только на качество жизни человека, но и на весь организм, вызывая хронические болезни внутренних органов, бесплодие, способствуют развитию некоторых форм рака.