

В 22?

Женская сексуальность - очень сложный «механизм».

Она складывается из двух составляющих: **эмоциональной (психологической) и физиологической.**

Психологическая составляющая - внешние факторы

на её формирование влияют многие факторы воспитания, близкое окружение, личностные характеристики и личный опыт

Физиологическая – внутренняя готовность к интимным отношениям – зависит от **гормонального гомеостаза**

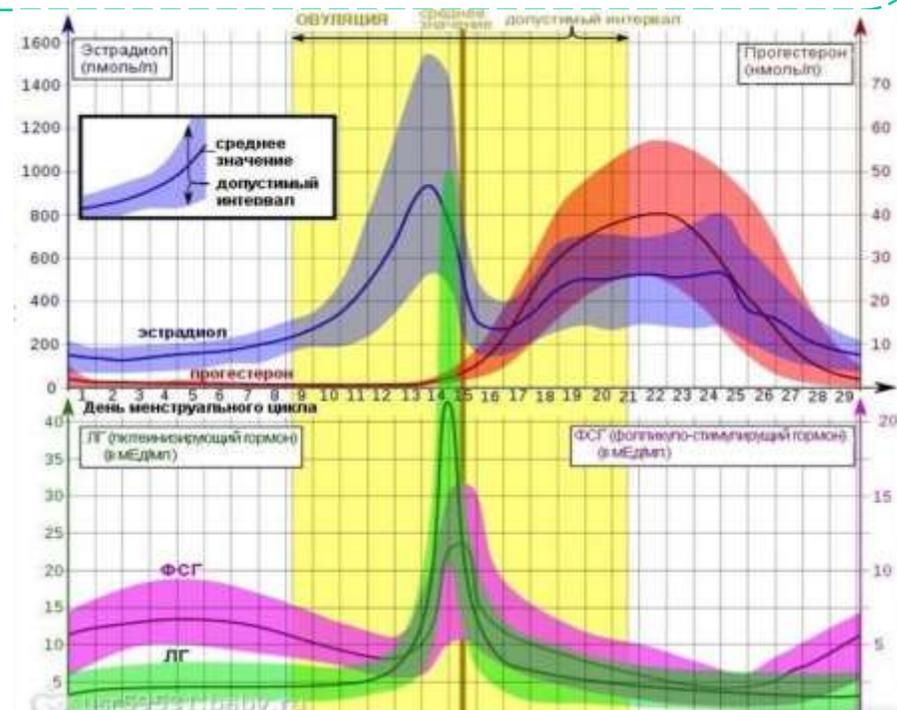
проявляется в виде полового влечения, оргазма, эрогенной реактивности и lubricации

Гормоны женской сексуальности:

1. **эстрогены** – эстрадиол, эстриол (они вырабатываются в яичниках, являются гормонами первой фазы менструального цикла, обуславливают овуляцию);
2. **прогестерон** вырабатывается в яичниках, гормон второй фазы, «гормон беременности»);
3. **пролактин** (вырабатывается в гипофизе, является регулятором соотношения «женских» и «мужских» фракций гормонов в организме и выполняет ещё много других важных функций);
4. **ЛГ и ФСГ** - главные половые гормоны (вырабатываются в гипофизе, регулируют работу всех остальных гормонов).

«Мужские» фракции гормонов у женщин (**андрогены**) - это:

1. **тестостерон общий и свободный,**
2. **ДГА-С,**
3. **17-ОН прогестерон,**
4. **андростендион** (вырабатываются как в яичниках, так и в надпочечниках)



- Эмоциональная составляющая зависит от гормонального фона.
- *Физиологическая составляющая непосредственно зависит от концентрации гормонов.*

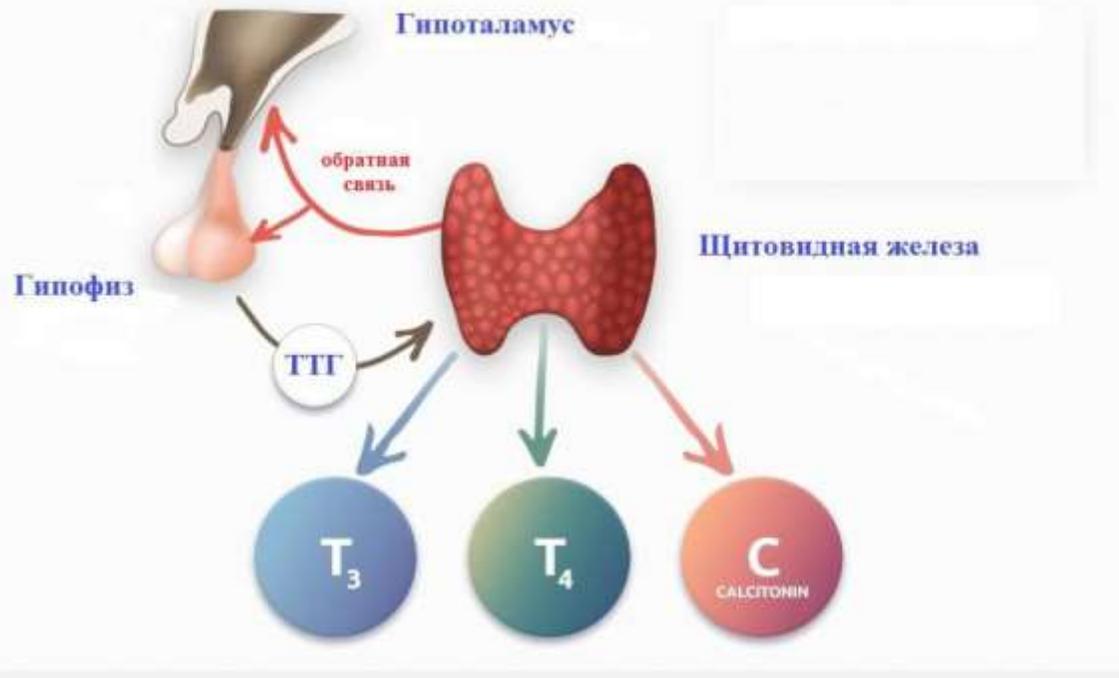
Вывод:

- психология очень важна, особенно в ранний период созревания
- в более поздние сроки - **гормоны берут ведущую роль.**

Гормоны щитовидной железы

Кроме половых гормонов, в формировании женской сексуальности участвуют **гормоны щитовидной железы** (*T4 свободный, T3 свободный*), их роль в обменных процессах половых гормонов сложно переоценить.

- Участвуют во всех видах обмена веществ,
- Развитии мозга, определяют уровень интеллекта,
- Рост, вес, адаптационные возможности (сон, ЧСС, частота дыхания)
- Созревание репродуктивной системы



Иногда наблюдается **возрастное увеличение щитовидной железы**, которое чаще встречается у девочек, чем у мальчиков.

К этому состоянию следует относиться с большим вниманием, потому что оно может маскировать различные болезни этого органа.

Многолетний перерыв в йодной профилактике, нарастание экологического неблагополучия, усиление стрессов привели в последние годы к значительному росту болезней щитовидной железы

Признаки дефицита йода у девушек

- Вялость, слабость
- Сонливость
- Зябкость
- Снижение способности к обучению
- Снижение концентрации внимания, памяти
- Отставание в умственном развитии
- Замедление роста, нарушение менструальной функции
- Может быть лишний вес, от которого сложно избавиться

Источники йода



морская рыба



морская капуста
(ламинария)



соль
йодированная



кальмары



морковь



томаты



хурма



Симптомы дефицита ЖЕЛЕЗА

Усталость



Синдром
беспокойных
ног



Затрудненное
дыхание



Частые
головные
боли



Депрессия



Часто
мерзнете



Выпадение волос



Ломкие ногти



Важные правила сохранения женского здоровья

- Личная гигиена/зубы/тело/ интимные зоны/
- Ведение менструального календаря, своевременная консультация у гинеколога
- Здоровый сон
- Здоровое питание
- Стрессоустойчивость – спорт/релакс/дыхательная гимнастика
- Режим труда и отдыха
- Берегись переохлаждений
- Закаливание

Чудо новой жизни



Родительство – это огромное счастье или тяжелое испытание



Оптимальный возраст рождения первого ребенка
Для женщины – 22-26 лет

Для мужчины – когда сможет взять ответственность
За семью на свои плечи

**Беременность – это обоюдная ответственность матери и
отца за жизнь нового человека**

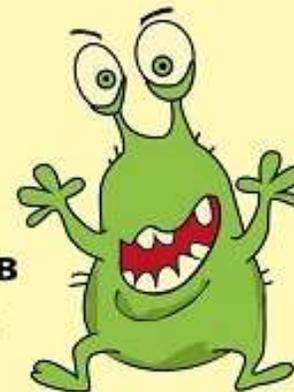
Раннее начало интимных отношений чревато:

- ❑ Нежеланной незапланированной беременностью
- ❑ Одиноким материнством (что подтверждается статистикой)
- ❑ Инфекциями, передающимися половым путем(ИПП), которые могут испортить жизнь не только женщине, но и стать причиной рождения больных детей
- ❑ Психологической и физической травмой женщины в случае аборта (**аборт безопасным не бывает**, он всегда приводит к дисбалансу гормонов, иногда необратимому)

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)



- могут вызвать бесплодие, серьезное повреждение внутренних органов
- могут быть переданы партнеру и ребенку при беременности и в родах



Первые симптомы после незащищенного полового акта проявляются не так скоро и поражают организм

ВИЧ/СПИД

Спустя месяцы или даже многие годы.

Неизлечим



СИФИЛИС

1-12 недель - Поражает сердце, мозг, вызывает слепоту и невынашивание беременности.



ГЕПАТИТЫ В и С

1-9 месяцев

Причина рака печени



ГОНОРЕЯ

2-21 день или бессимптомно - Поражает кожу, сердце, суставы, вызывает слепоту.



ТРИХОМОНИАЗ

5-28 дней или бессимптомно. Преждевременные роды.



ХЛАМИДИОЗ

2-7 дней или бессимптомно. Поражает суставы, одна из главных причин женского бесплодия.



ВПЧ/ГЕНИТАЛЬНЫЕ БОРОДАВКИ

Недели и месяцы или бессимптомно. Причина рака шейки матки.



ВИРУС ГЕРПЕСА

1-30 дней или бессимптомно. Неизлечим, но может контролироваться медикаментозно.



ГАРДНЕРЕЛЛЕЗ. МИКОПЛАЗМОЗ. УРЕПЛАЗМОЗ

Чаще бессимптомно. Относятся к условно-патогенным возбудителям.



Обратитесь к своему лечащему врачу чтобы узнать методы диагностики и лечения

Чудо новой жизни в фотографиях





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
имени В.Р. БОЯНОВОЙ

ЖЕЛАННЫЙ РЕБЕНОК — ТВОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР!

КОЕ-ЧТО О КОНТРАЦЕПЦИИ ДЛЯ УМНЫХ ЖЕНЩИН



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР №36

ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ

НА ДВА ВОПРОСА:

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ
ИМЕТЬ ДЕТЕЙ
В ПРИНЦИПЕ?

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ
РОДИТЬ РЕБЁНКА
В ЭТОМ ГОДУ?

Да

Нет

УПРАВЛЯТЬ
СВОЕЙ
СУДЬБОЙ —
ЭТО
ВОЗМОЖНО!

БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

БЕЗОПАСНЫ, ДОСТУПНЫ,
ПРОСТЫ В ПРИМЕНЕНИИ.

- **ПРЕЗЕРВАТИВЫ** для мужчин
- **КОЛПАЧКИ-ДИАФРАГМЫ** для женщин

Совместное использование со
спермицидами повышает эффективность.

КОНТРАЦЕПТИВНАЯ ГРУБКА содержит
спермицид, абсорбирует сперму и
закрывает вход в канал шейки матки.

ВНУТРИМАТОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (ВМС)

- **ИНЕРТНЫЕ** (пластиковые)
- **МЕДИКОМЕНТОЗНЫЕ**,
содержащие медь или гестагены

Устанавливается
на 5-7 лет

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

**КОМБИНИРОВАННЫЕ
ОРАЛЬНЫЕ
КОНТРАЦЕПТИВЫ (КОК)**

- Таблетки содержат
2 гормона
- Подавляют овуляцию
- Прием строго по
графику.

МИНИ-ПИЛИ

- Таблетки содержат
минимальные дозы
гормона
- Менее надежны,
но более безопасны
для здоровья.
- Можно применять
в период лактации.

**ПОДКОЖНЫЙ
ИМПЛАНТ**

Капсула
вживляется
под кожу на
несколько лет,
содержит гормон,
предотвращая
зачатие.

**ПРОТИВОЗАТОЧНЫЙ
ПЛАСТЫРЬ**

Гормоны проникают
через частую
неповрежденную кожу.
Наносится один раз
в неделю три недели
подряд, после чего следует
нерольный перерыв.

ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (СТЕРИЛИЗАЦИЯ)

**УСЛОВИЯ ДОБРОВОЛЬНОЙ
СТЕРИЛИЗАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН
И ЖЕНЩИН:**

- Возраст старше 20 лет
- Наличие 2-х и более детей
- Наличие супруга/интереса иметь детей

ВНИМАНИЕ!
КОНТРАЦЕПТИВНЫЙ ЭФФЕКТ
СТЕРИЛИЗАЦИИ НЕОБРАТИМ.

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ (ЭК)

ПРИЕМ БОЛЬШИХ ДОЗ гормонального
препарата проводится под контролем
врача не позднее 72 ЧАСОВ после
незащищенного полового акта.

ЭК имеет целый ряд противопоказаний
и побочных эффектов —
это **ГОРМОНАЛЬНЫЙ ВЗРЫВ**.

ЭК — ВВЕДЕНИЕ ВНУТРИМАТОЧНОЙ
СПИРАЛИ (ВМС) — Не позднее 5 дней
с момента зачатия.

ВАЖНО! ЭК нельзя применять РЕГУЛЯРНО.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

РНТМ — метод определения безопасных
дней для зачатия и исключения полового
отношения в «**опасный период**».
Обычно это середина цикла минус
72 часа жизни способности сперматозоида
и плюс 60 часов жизни яйцеклетки.



ПЕРИОД ОВУЛЯЦИИ определяется либо
Тест-системой (продается в аптеке), либо
измерением базальной температуры в утренние часы.

ПРЕРВАНЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ — ненадежный
способ контрацепции, наносит вред социальному
здоровью как женщины, так и мужчины.

МЕТОД ЛАКТАЦИОННОЙ АМЕНОРЕИ — естественный способ
контрацепции, основанный на использовании периода отсутствия
овуляции в течение **исключительного грудного вскармливания**.

Метод эффективен в течение **6 месяцев** после рождения ребенка при регулярном
кормлении грудью в дневное время каждые 2-3 часа, с ночным перерывом не более 6 часов.

**ПРИ ПОДБОРЕ КОНТРАЦЕПЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО
НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ**