

### Хигиена на половия живот

Трудно е да се говори за правила и норми на половия живот. Все пак в интерес на двамата партньори е да се познават и да се следват някои по-обща закономерности на половата хигиена.

Под полова хигиена се разбира съвкупността от съвети, мероприятия и взаимоотношения, чиято цел е да се допълни, усъвършенствува и обогати психоемоционалното единство на двама обичащи се сексуални партньори.

Първият въпрос, който възниква, е този за началото на половия живот. Намалването на средната възраст на първия коитусен опит е световна тенденция. Твърде ранното /преди 16-годишна възраст/ или по-късното /след 19-годишна възраст/ започване на половия живот е социално неблагоприятен фактор. Не трябва първият полов акт да се превръща в самоцел, а да се изхожда от принципа, че сексуалните взаимоотношения възникват на основата на силно взаимно чувство.

Едно от най-важните условия за нормален полов живот е високата лична хигиена - както общата, така и тази на половите органи. Всекидневно измиване на половите органи и областта около тях с вода трябва да е навик на всеки човек. Половият живот при зрелия човек се превръща в средство за непрекъснато възобновяване на сексуално-еротичното привличане между партньорите, за тяхното физическо и психическо благополучие.

Общовалидни норми за "здравословна" честота на половите сношения не съществуват, а и не са необходими. Все още има жени, които смятат, че колкото повече усилия полагат в леглото, толкова е по-малка вероятността мъжете им да потърсят за сексуална партньорка друга жена. Въпросът за честотата на половите сношения е обсъждан още в древността. Коранът разрешава едно полово сношение седмично, в Индия се препоръчват три до шест полови акта месечно, според Заратустра - веднъж на 9 дни и т.н. Според съвременните проучвания, съобразени и с възрастта на партньорите, средната седмична честота на половите сношения се колебае от две до четири при по-младите и до едно и две при по-възрастните двойки.

Отклоненията под и над тази честота не се считат за абнормни, ако са желани и удовлетворяват и двамата партньори. Що се отнася до повторението на половия акт /осъществяване на полово сношение два или повече пъти един след друг/, то не може да се смята за общовалидна форма, по-скоро е изключение, а стремежът да се наблегне на количествената страна се отразява в по-голяма степен на качеството на самия полов акт.

За необходимостта от въздържание по време на менструация и бременност съществуват различни мнения. Според гинеколозите вероятността от внасяне на инфекция при полов акт по време на мензис е реална, а съществуват и естетически съображения за отлагане на половото сношение. И все пак решението се взема от двамата партньори. Бременността не е болестно състояние, но поради опасност за бременната и плода половите сношения се прекратяват осем седмици преди и след раждането.

Честата смяна на партньорите и безразборните полови сношения са рисковани. Рискът за контакт с носител на вируса на СПИН е напълно реален. Използването на презервативи е неизбежна необходимост, а половите сношения с непознати партньори представляват необмислен риск.

Сексът. Кога го правят за пръв път?

На 12-14 годишна възраст

Абортът – начин на живот в България (данни от 2002 г.)

65 000 раждания годишно

63 000 аборта (по официални данни)

300 000 аборта годишно – по неофициални данни

Миро и Галя:

Много се надяваме да не сте преживели този стрес. За съжаление, никоя жена не е застрахована от подобен инцидент. При аборт, освен че жената преживява голям психически стрес, поема риска от усложнения и безплодие. Това е повече от ужасно за всяка жена. Ние искаме да правите любов и да се обичате, но **ДА ЗНАЕТЕ** за всички съвременни методи, които могат да направят вашия живот по-спокоен, по-малко рискован. Ние мислим, че това е въпрос на отговорност и уважение между двама души.

Контрацептивите: цивилизованият секс

Само около 3% от жените в България ползват контрацептиви

За сравнение – от 30-50% от жените в Западна Европа и САЩ

ползват контрацептиви

Спешното любовно хапче – след секс

6% от жените са чували за спешна контрацепция

3% от жените са използвали POSTINOR DUO

Мъжете. Знаят ли защо? Знаят ли как?

Най-познатото средство за контрацепция: Прекъснатият полов акт, следван от презерватива и на трето място: таблетките за контрацепция

Само 16% от мъжете са убедени, че са информирани за методите на предпазване. Близо 43% не използват презерватив или пък го правят рядко. Мъжете под 20 г. си признават, че са много слабо запознати с контрацептивите, пък и не се интересуват особено от темата...

Как го правят мъжете - какво предпочитат?

76% - с презерватив

30% - с прекъсване на половия акт\* 17.3% - разчитат на жената

\*знаеш ли, че има много голяма вероятността от т.нар. преждевременно семеизпразване: от 3 до 5% от семненната течност понякога изтича, преди да е настъпил моментът на еякулация - без мъжът да усеща и ПРЕДИ да е прекъснал половия контакт? А повече от 18% от мъжете редовно практикуват прекъснатия полов контакт като средство за предпазване от нежелана бременност... Може би защото е безплатно (поне на пръв поглед).

Взаимност

Кой трябва да вземе мерки за предпазване - 82% от мъжете и 84% от жените отговарят: "И двамата"

### Съвременни методи за предпазване от забременяване

Първият проблем, който е необходим да се реши преди осъществяване на полово сношение, е да се избере начин за предпазване от евентуално забременяване. Съвременната концепция разполага с много и разнообразни методи за предпазване от забременяване, но нито един от тях не осигурява стопроцентова сигурност, че бременост няма да настъпи.

Най-разпространеният унас и най-несигурен метод е този на прекъснатия полов акт. Точно преди еякулацията половия член се извлича от влагалището и така се предотвратява оплождането. Методът е неподходящ, тъй като е трудно малко преди оргазъм да се реагира своевременно. Освен това е установено, че точно преди същинската еякулация се отделят способни за оплождане сперматозоиди, които остават във влагалището дори и след навременно извличане на половия член. Според статистични данни, на сто двойки, практикуващи този начин на предпазване, 20 от партньорките забременяват.

Използването на презерватив се препоръчва не само като средство за предпазване от нежелана бременост, но и като надеждна преграда срещу заразяване от болести, предавани по полов път /СПИН, сифилис, гонорея и други/. Презервативът се нахлузва върху ерегирания полов член и по време на еякулацията спермата остава вътре в него. При ненавременно изваждане на половия член от влагалището поради спадане на ерекцията е възможно да изтече сперма във влагалището или целият презерватив да остане вътре във влагалището. Рискът от забременяване при този метод е 6-7%-ов.

Календарният метод се основава на половото въздържане през дните, в които е най-голяма вероятността за забременяване. За целта е необходимо жената да води в продължение на една година календар на менструалните цикли. Продължителността на менструалния цикъл се пресмята от първия ден на менструалното кървене до последния ден преди следващото. От най-краткия цикъл в календара се изваждат 18 дни, а от най-дългия 11 дни. Полученият интервал между двете числа - резултатът от тази проста сметка определя периода, в който вероятността за забременяване е най-голяма. Примерно, ако най-краткия цикъл е 26 дни, а най-дългият - 30 дни, то  $26 - 18 = 8$  дни и  $30 - 11 = 19$  дни. Това означава, че между 8-мия и 19-тия ден /включително/ от менструалния цикъл половите сношения могат да доведат до забременяване. Рискът за забременяване при използването на този метод е 14%-ов.

Противозачатъчните средства са удобно контрацептивно средство за двойки, водещи редовен полов живот. Таблетките съдържат хормони, подтискащи дейността на яйчниците: нови яйцеклетки не узряват и следователно не е възможно да се осъществи оплождане. Таблетките се приемат от петия ден на мензиса, по една на ден, в продължение на 21 дни, след което се прави 7 дневна пауза. 2-3 дни след началото на тази пауза настъпва подобно на мензиса кръвотечение. Всекидневното вземане на таблетките е гаранция за почти стопроцентова сигурност, че няма да настъпи забременяване. Случайният пропуск в приема на таблетките трябва да се компенсира до 36 часа. Използваните у нас противозачатъчни таблетки имат и доста странични действия, поради което е необходима консултация с лекар преди началото на приема.

Вътрематочните средства /спирали/ са подходящи за раждали жени и се поставят от лекар-гинеколог. Те осигуряват 95-98%ова гаранция срещу забременяване.