

# ФИЗИОЛОГИЯ ПОЛОВОГО АКТА



# ПОЛОВОЙ АКТ

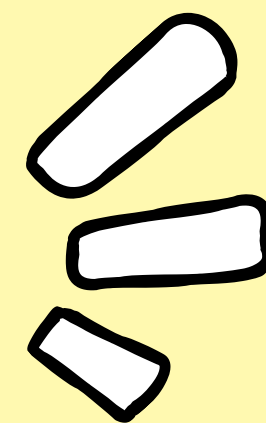
(половое сношение, совокупление, коитус, соитие, пенетрация и копуляция), разг. секс, в традиционном понимании

— генитальный контакт двух особей с целью получения полового удовлетворения (наслаждения), а также для продолжения рода.





# ВАЖНО



**СЕКС ВСЕГДА СЛУЧАЕТСЯ ПО ОБОЮДНОМУ СОГЛАСИЮ!**

**СЕКС БЕЗ СОГЛАСИЯ ОДНОЙ ИЗ СТОРОН= ИЗНАСИЛОВАНИЕ!**



# ПРАВИЛА ПЕРВОГО РАЗА



Первый раз должен происходить по взаимности и со 100% желания девушки

Процесс должен происходить по возможности в комфортном месте и спокойной обстановке с использованием контрацептивов



Прелюдии!

Они обеспечивают необходимый уровень возбуждения и гарантируют достаточное количество смазки, эмоционально предрасполагают к дальнейшим действиям

Наиболее удобная поза-девушка сверху, для контроля ситуации



Допустима и стандартная миссионерская поза, никакого экстрима в первый раз

# ПОСЛЕ ПЕРВОГО РАЗА



- НЕОБХОДИМО ПОДМЫТЬСЯ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ, ИСПОЛЬЗУЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ
- НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПРИНЦЕВАНИЕ, Т.К. НАРУШАЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ МИКРОФЛОРУ ВЛАГАЛИЩА
- ПРИ НАЛИЧИИ ЗАДЕРЖКИ МЕНСТРУАЦИИ ИЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ГИНЕКОЛОГУ

# ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПОДМЫВАНИЯ

- Подмываться всегда нужно спереди назад: от лобка к анальному отверстию.
- Подмываться нужно достаточно тщательно, хорошо открывать большие и малые половые губы, хорошо очищать перианальную область, все складки.
- Мыло должно быть индивидуальным. Если это твердое мыло, сначала намыливаем руки, и потом этой рукой промываем гениталии. Сразу куском мыла нельзя.
- Полотенце, которым вытираемся после подмывания, тоже должно быть отдельным, причем для каждого



# ГИГИЕНА СЕКСА



**1** Перед любым сексуальным контактом следует тщательно вымыть руки обоим партнерам.

**2** После секса в течение 15-30 минут нужно помочиться.

Если не опустошить мочевого пузыря — у вас больше шансов получить инфекцию мочевыводящих путей (ИМП). Если вы опорожняете мочевой пузырь после каждого полового контакта, с током мочи вы «смываете» бактерии и тем самым существенно снижаете риски возникновения цистита.


3 **Никогда не спринцуйтесь после/до полового акта.**

Вымывание влагалищных выделений нарушает баланс флоры, уменьшает количество лактобацилл, которые поддерживают кислую среду во влагалище и подавляют рост «плохих» бактерий.

Спринцевания, вливание во влагалище мирамистина, хлоргексидина, перекиси водорода, спирта и других веществ — не поможет вам защититься от инфекций, передающихся половым путем, **это мифы!**








**4** Помойте обычной проточной теплой водой наружные половые органы до и после секса.

**5** Выпейте стакан воды до секса — это поможет вам выполнить обязательное правило из пункта 2.

**6** Влажные и теплые места — это идеальные условия для процветания грибков и бактерий.

Поэтому белье и одежда должны быть свободными, они не должны мешать циркуляции воздуха. После секса следует подмыться и надеть свободное белье или вместо него пижаму/сорочку.



7

**Секс-игрушки должны  
тщательно мыться/  
обрабатываться после  
каждого использования.**

Смотри инструкцию к ним. Ими  
нельзя ни с кем делиться, так как  
они могут быть переносчиками  
ИППП.

8

**Не стесняйтесь  
обследоваться на ИППП,  
если вы в чем-то  
сомневаетесь!**

Это поможет вам избежать  
проблем со здоровьем в  
будущем и вовремя начать  
лечение!



**9 Оральный секс должен быть защищенным.**

Оральный секс включает в себя стимуляцию полового члена (фелляция), влагалища (кунилингус) или ануса (анилингус).

Используй презерватив и/или специальные салфетки для орального секса.



## How To Use a Dental Dam



Carefully open dental dam and remove from package.



Place dental dam flat to cover vaginal opening or anus.

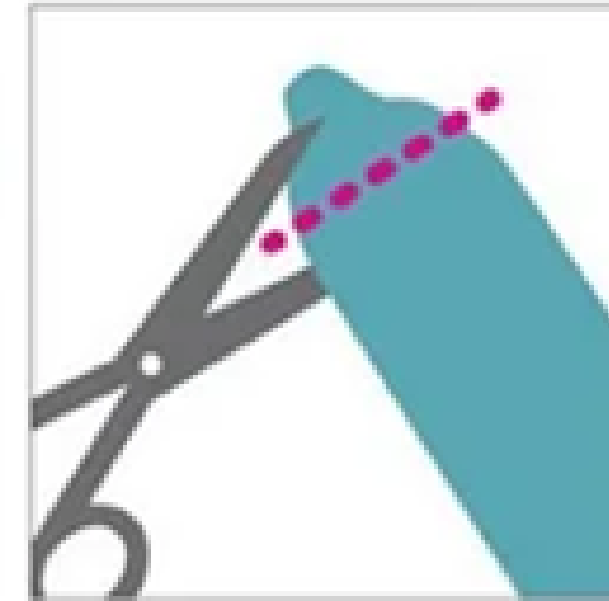


Throw away used dental dam in trash.

## How To Make a Dental Dam From a Condom\*



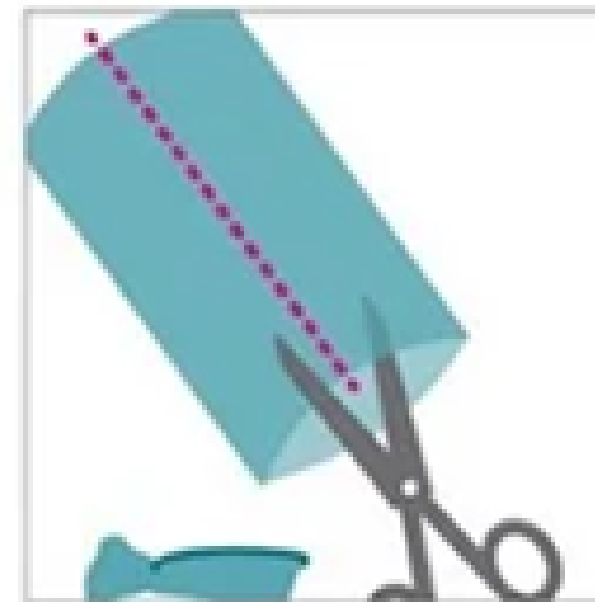
Carefully open package, remove condom, and unroll.



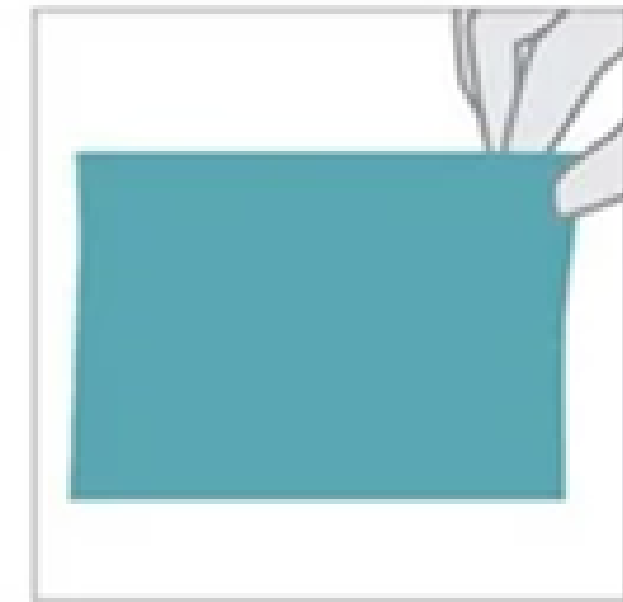
Cut off tip of condom.



Cut off bottom of condom.



Cut down one side of condom.



Lay flat to cover vaginal opening or anus.

\*Be sure the condom is made of latex or polyurethane.

10

**Всегда требуйте партнёра  
пройти обследование на  
ИППП перед сексуальным  
контактом.**

Что и как сдавать — написано в статье "Опасный/безопасный секс". Используйте презерватив. Это единственное, что реально может защитить вас от ИППП.

11

**Перед сменой вида секса  
следует помыть  
сексуальные игрушки,  
сменить презерватив или  
помыть половой член.**

Нельзя без соблюдения этих правил менять анальный секс на вагинальный!

Ждите проблем. Флора кишки не предназначена для влагалища.

# ЧЕМ ОПАСЕН АНАЛЬНЫЙ СЕКС?



- Травматизация мышечного кольца анального сфинктера
- Травматизация слизистой оболочки прямой кишки
- ЗППП, ВПЧ
- Воспалительный процесс во влагалище при попадании кишечной палочки

# ЧЕМ ОПАСЕН ОРАЛЬНЫЙ СЕКС?



- Незащищенный акт повышает шанс заболеть ВИЧ, гепатитом, герпесом, хламидиозом и другими заболеваниями
- Золотистый и эпидермальные стафилококки рта способны вызвать воспалительные заболевания мочеполовой системы

# СЕКС ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ



## ПРЕИМУЩЕСТВА



- Удовольствия может быть больше
- Секс может снизить интенсивность менструальных выделений, особенно если дело дошло до оргазма. «Но количество дней менструации при этом останется неизменным»
- В некоторых случаях секс во время месячных может снижать болевые ощущения.



## НЕДОСТАТКИ



- Во время менструации шейка матки открывается максимально, поэтому туда легко может попасть инфекция. Но даже если вы знаете, что вы и ваш партнёр здоровы, презервативом пренебрегать не стоит: есть вероятность получить воспаление из-за банальной грибковой или бактериальной инфекции.
- Риск незапланированной беременности.
- Может быть дискомфортно.



## **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОДЕЛАТЬ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ.**

- В случае использования тампона следует его извлечь.
- Необходимо принять душ ДО и ПОСЛЕ полового акта.
- Для создания дополнительной защиты можно использовать мягкий бактерицидный гель, предназначенный для интимной гигиены.



**В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ ЛЮБОВЬЮ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ, НЕ СПЕША И ИМЕЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПЛНОЦЕННО ОТДОХНУТЬ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА.**

**НЕОБХОДИМО ВЫБРАТЬ НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ (ПРЕЗЕРВАТИВ).**

**ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕЙ ПОЗИЦИИ ДЛЯ СЕКСА.**

В этот период больше всего подходят положения, при которых партнерша должна лежать на спине.

**ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ПОЛОВОГО АКТА НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И ЗАМЕНИТЬ СРЕДСТВО ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.**

Должны использоваться новые тампон или гигиеническая прокладка.

# **НЕЛЬЗЯ** ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:



## **1** ВЫРАЖЕННЫЙ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

Занятие любовью способствует усилению боли. Рекомендуется не вступать в половые отношения до 4 дня менструации.

## **2** СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

## **3** ОТСУТСТВИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ.

Не рекомендуется в эти дни заниматься любовью в местах, не обладающих должным уровнем стерильности. Необходимо пользоваться влажными салфетками, чистой простыней или полотенцем.

## **4** ЗАБОЛЕВАНИЕ ОДНОГО ИЗ ПАРТНЕРОВ.

Дерматологические и венерические болезни: хламидиоз, гонорея, кандидозный вагинит. Поводом отказаться от интима во время месячных являются цистит, простатит и геморрой.

# ПОСТКОИТАЛЬНАЯ МОЛОЧНИЦА

Молочница не зависит от формы полового акта и никак не связана с сексом.

Во время незащищенного секса происходит естественный обмен бактериями и грибами. И вполне возможно, что вы можете "подхватить" от своего партнера грибы рода Кандида.

Кандидоз – это грибковая инфекция, которая свидетельствует о снижении общего и местного иммунитета.





**ХАРАКТЕРНЫЕ  
СИМПТОМЫ:**



**Кислый запах  
белых или  
желтоватых  
творожистых  
выделений**

**Чувство  
жжения во  
время  
полового акта**

**Сильный зуд в  
интимной  
области**

**Отек  
слизистой  
оболочки  
влагалища**

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

