



Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине

© МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД
в Украине», 2015

Альянс

Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

Сексуальное здоровье – состояние, которое позволяет человеку в полной мере ощущать сексуальное влечение и реализовывать его, получая при этом сексуальное удовлетворение. Сексуальное здоровье тесно взаимосвязано с репродуктивным здоровьем.

Репродуктивное здоровье – способность к полноценному продолжению рода.

Таким образом, сексуальное и репродуктивное здоровье являются составляющими здоровья человека и дают ему возможность быть счастливым.

I. Заболевания, влияющие на сексуальное и репродуктивное здоровье

1. ДЕТСКИЕ И ВРОЖДЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Врожденные и перенесенные в детстве заболевания, такие как крипторхизм (однойяцевость), варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика), паховая грыжа, водянка яичника, орхит (воспаление яичек как результат перенесенной свинки) или перекрут придатка яичка, часто оказывают негативное влияние на состояние и функцию органов половой системы, становясь причиной бесплодия в зрелом возрасте. Именно поэтому специалисты советуют родителям мальчиков обращать внимание на правильное развитие репродуктивной системы.

2. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ПРОСТАТЫ)

Любые заболевания простаты – острое или хроническое воспаление (простатит), доброкачественные опухоли (аденома) или злокачественные новообразования также могут приводить к нарушению репродуктивной функции у мужчин, поскольку именно сок простаты содержит те вещества, которые обеспечивают подвижность сперматозоидов.

3. ТРАВМЫ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Причиной мужского бесплодия могут стать травмы половых органов и их последствия (например, образование рубцов, которые могут блокировать выход спермы, или невозможность введения пениса во влагалище).

4. ОБЩЕСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Гормональный дисбаланс, тяжелые неинфекционные заболевания (болезни сердечнососудистой системы, почек, печени, головного и спинного мозга, опухоли, сахарный диабет) также негативно влияют на репродуктивное здоровье мужчины.

Общее истощение организма, расстройства кровообращения и обмена веществ часто приводят к нарушениям потенции и бесплодию.

5. ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)

ИППП – самая частая причина мужского бесплодия и сексуальных нарушений.

Опасность ИППП состоит в том, что они:

- становятся причиной тяжелых острых и хронических заболеваний мочеполовой системы и всего организма в целом;
- могут привести к импотенции и бесплодию;
- передаются сексуальному партнеру;
- вызывают патологии плода у беременной женщины, провоцируют выкидыши и преждевременные роды, могут стать причиной заражения или гибели плода;
- в 10 раз повышают риск инфицирования ВИЧ;
- создают дополнительную нагрузку для иммунной системы и ухудшают состояние здоровья ВИЧ-инфицированных людей.

5.1. Наиболее часто встречающиеся и опасные ИППП

СИФИЛИС

Первый клинический признак сифилиса – появление плотной безболезненной язвы с твердым основанием, как правило, не кровоточащей, с ровным дном и краями, округлой формы. Ее называют твердым шанкром. Она может появиться в любом месте: на гениталиях, коже лобка, бедер, мошонки, живота, в ротовой полости или на губах, в анальной области, на коже рук. У мужчин нередко развивается отек полового члена. Вторичный сифилис наступает обычно через 6–9 недель и, если его не лечить, может продолжаться 3–5 лет. В этот период появляется специфическая пятнистая сыпь и узелки на коже и слизистых оболочках, поражаются внутренние органы, кости и суставы. Высыпания заразны и могут самопроизвольно исчезать, появляясь опять через некоторое время. Возможно появление разрастаний в области половых органов, выпадение волос на голове, бровях, ресницах, осиплость голоса. Через 4–5 и более лет от момента инфицирования, если болезнь не лечить, наступает третичный период сифилиса. При

третичном сифилисе поражаются внутренние органы (сердечно-сосудистая система, печень, почки, кости и суставы). Возникают необратимые изменения нервной системы и психики.

ВАЖНО!

В наше время сифилис благополучно излечивается, главное – вовремя его диагностировать и начать лечение как можно раньше. Сейчас встречается много скрытых форм сифилиса, без видимых внешних проявлений.

ГОНОРЕЯ (известна также как «ТРИППЕР»)

Симптомы у мужчин:

- зуд и жжение в области мочеиспускательного канала;
- покраснение, отечность, выделение при надавливании бледно-желтого или желтовато-зеленого гноя;
- выделения – скудные, слизисто-гнойные в виде одиночной капли;
- боль при половом акте и мочеиспускании;
- кровь и гной в сперме, давящая боль в промежности, которая отдает в задний проход и область бедра;

- отечность и болезненность полового члена и яичек.

Если вовремя не начать лечение, то гонорея может вызвать серьезные осложнения:

- хронические заболевания половых органов (болезненные и тяжелые, с обильными выделениями, болями, повышением температуры);
- отечность и защемление головки пениса крайней плотью, что может привести к некрозу и последующей ампутации полового члена;
- бесплодие, выкидыши и кровотечения в период беременности у женщин;
- заражение ребенка в процессе родов и появление его на свет с инфекционным поражением глаз и половых органов.

ВАЖНО!

Гонорея хорошо поддается лечению, особенно на раннем этапе болезни. Иммуитет при гонорее не формируется, поэтому после излечения возможно повторное заражение.

ТРИХОМОНИАЗ

Излюбленное место поражения трихомониазом в мужском организме – уретра, предстательная железа и семенные пузырьки. В большинстве случаев у мужчин это заболевание протекает бессимптомно. Иногда возникают выделения из мочеиспускательного канала, боль при мочеиспускании, а при поражении предстательной железы – симптомы простатита, в редких случаях возможны скудные белые выделения из уретры и примесь крови в моче.

ХЛАМИДИОЗ

Симптомы у мужчин:

- могут быть бледные выделения из полового члена;
- жжение и боль во время мочеиспускания.

Хламидиоз приводит к различным осложнениям мужской и женской мочеполовой системы, очень часто – к мужскому и женскому бесплодию. У мужчин наиболее частым осложнением является воспаление придатка яичка – эпидидимит. Еще одним осложнением хламидиоза является синдром Рейтера, который проявляется

одновременным воспалением мочеиспускательного канала, глаз и суставов. Следует отметить, что риск осложнений возрастает при повторном заражении хламидиозом.

ВАЖНО!

Хламидиоз трудно распознается и часто протекает бессимптомно. От того, насколько вовремя сделана диагностика и начато лечение, зависит предотвращение тяжелых последствий заболевания.

КАНДИДОЗ (известен также как «МОЛОЧНИЦА»)

Симптомы у мужчин:

- белый налет на головке полового члена;
- покраснение головки полового члена и крайней плоти;
- жжение и зуд;
- высыпания мелких папул в области головки полового члена и крайней плоти;
- болезненность при половом акте и мочеиспускании.

МИКОПЛАЗМОЗ И УРЕАПЛАЗМОЗ

Симптомы (общие):

- светлые выделения из мочеиспускательного канала;
- боль при мочеиспускании.

Осложнения: при отсутствии лечения микоуреаплазмоз вызывает воспаление предстательной железы (простатит) у мужчин. Обе инфекции могут стать причиной бесплодия. Особую опасность микоплазмы и уреаплазмы представляют для беременных женщин, так как вызывают патологии плода, выкидыши и преждевременные роды, могут стать причиной гибели плода.

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Симптомы у мужчин:

- болезненные зудящие пузырьки на половом члене, крайней плоти, мошонке, промежности;
- зуд и болезненность при мочеиспускании;
- увеличение лимфатических узлов.

Герпес опасен своими осложнениями. Если болезнь не лечить, она будет постоянно проявляться рецидивами – от одного раза в 2–3 года

до ежемесячных проявлений. Рецидивирующий герпес вызывает бесплодие.

ВАЖНО!

Своевременное лечение герпеса существенно снижает риск рецидивов и развития осложнений.

5.2. Профилактика ИППП

Уберечься от инфицирования ИППП несложно – нужно только всегда помнить о простых правилах, которые помогут сохранить здоровье.

Презерватив и другие барьерные средства индивидуальной защиты нужно использовать при любом виде сексуальных контактов – вагинальном, оральном или анальном. **Следует использовать их даже со своей постоянной партнершей.** Это единственный способ защиты, который предохраняет не только от нежелательной беременности, но и защищает от большинства ИППП.

5.3. Экстренная профилактика ИППП

Если у вас произошел незащищенный половой контакт или во время акта разорвался презерватив, следует немедленно обратиться к венерологу для экстренной профилактики заболеваний, передающихся половым путем.

До обращения к специалистам необходимо сделать следующее:

- влажной салфеткой вытереть наружные половые органы;
- не позже 2 часов после незащищенного полового контакта провести обработку антисептиками местного применения. Антисептики – вещества, убивающие большинство возбудителей ИППП. Это может быть раствор мирамистина или хлоргексидина. Они недорогие и продаются в любой аптеке без рецепта;
- после этого обязательно следует пройти обследование на ИППП и получить консультацию специалиста.

5.4. Экстренная профилактика ВИЧ

В случае незащищенного (без презерватива) сексуального контакта или, если презерватив порвался, соскользнул и есть подозрение, что партнер, возможно, ВИЧ-инфицирован, то следует обратиться в городской (областной) СПИД-Центр для химиопрофилактики заражения ВИЧ (постконтактная профилактика). Она представляет собой короткий курс антиретровирусных препаратов для снижения возможности заражения ВИЧ после рискованного сексуального контакта. Необходимо начать ее как можно раньше, лучше в первые 2 часа после контакта, но не позже чем через 36 часов.

II. Сексуальные дисфункции

Сексуальная дисфункция – это проблема, возникающая в любой фазе полового акта, которая мешает человеку или паре получать удовольствие от секса.

У мужчин наиболее распространены четыре вида сексуальных дисфункций:

- Снижение сексуального влечения (либидо) – зависит от уровня мужских половых гормонов, питания, употребляемых препаратов, общего состояния здоровья, в т.ч. психического и психологического.
- Эректильная дисфункция (нарушение потенции). Она чаще всего обусловлена сосудистыми, неврологическими и гормональными нарушениями, также часто возникает вследствие употребления наркотиков.
- Расстройства эякуляции (семяизвержения): преждевременная эякуляция характеризу-

ется отсутствием достаточного волевого контроля за реакцией оргазма, поэтому пик полового возбуждения у мужчины наступает слишком быстро; при замедленной эякуляции разрядка не происходит даже при длительном половом акте.

- Расстройства оргазма (аноргазмия) – отсутствие приятного ощущения, в норме формирующегося в мозге практически одновременно с эякуляцией. Аноргазмия может быть физическим явлением вследствие снижения чувствительности в области пениса или нейропсихологическим явлением вследствие психологических нарушений или употребления психоактивных веществ.

ВАЖНО!

Большинство сексуальных расстройств, связанных с употреблением наркотиков, уменьшаются или исчезают при отказе от их потребления или существенном снижении дозы. Своевременное обращение к доктору, лечение ИППП, психологическая помощь дают возможность повысить сексуальную удовлетворенность.

1. СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ОПИАТОВ

Опиаты вызывают угнетение сексуальности. Подъема сексуальной активности не возникает даже в начале употребления. У каждого третьего потребителя наркотиков опиоидной группы эякуляция замедляется или полностью отсутствует, у каждого второго – снижается или исчезает либидо, у каждого пятого – появляется эректильная дисфункция. Половой акт, если он и случается, становится изнуряющим и не приносящим разрядки. У женщин к тому же нарушается менструальный цикл.

При употреблении опиатов происходит угнетение выработки тестостерона, что приводит к уменьшению количества сперматозоидов в сперме и увеличению доли патологических форм сперматозоидов.

ВАЖНО!

Степень выраженности дисфункций зависит от количества вещества, поступающего в организм. Обязательно следует использовать

средства контрацепции для снижения риска инфицирования ВИЧ, ИППП, гепатитами и во избежание незапланированной беременности партнерши. Помните – даже если у партнерши нет месячных какое-то время, это не значит, что она не способна к зачатию.

2. СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ СТИМУЛЯТОРОВ

Считается, что такие наркотики, как марихуана, экстази, крэк, кокаин, производные амфетамина и другие психостимуляторы повышают сексуальную активность и существенно улучшают качество секса. Многие именно поэтому решаются на их «дегустацию»: ведь те, кто работает в наркобизнесе, часто обещают своим потенциальным клиентам незабываемые сексуальные переживания.

И действительно – с самого начала прием этих наркотиков приводит к быстрому подъему сексуальности: влечение становится неудержимым, секс более частым и продолжительным, а сексуальные ощущения – более яркими. Такое действие объясняется тем, что большинство психостимуляторов вызывает непосредственное раздражение центров удовольствия в головном

мозге (гипофизе и гипоталамусе). Человек, принимающий «травку», амфетамины или кокаин, ненадолго становится секс-гигантом. Однако достаточно быстро (иногда уже через 2–3 месяца) постоянное раздражение центров удовольствия притупляет способность испытывать физическое наслаждение от чего-либо, в том числе и от секса. Вначале человеку становится необходимо употребить наркотик, а уже потом вступить в сексуальные отношения. Затем сексуальные способности падают, иногда вплоть до полной импотенции. Она характеризуется нарушением эрекции, проблемами с эякуляцией и аноргазмией.

Кроме того, многие психостимуляторы вызывают изменения в половых железах. Вследствие этого у мужчин уровень мужского гормона (тестостерона) после кратковременного подъема резко падает, что и в том, и другом случае ведет к бесплодию.

ВАЖНО!

Для снижения степени выраженности сексуальных дисфункций следует перейти на контролируемое употребление наркотиков. Чтобы избежать инфицирования ИППП всегда следует пользоваться презервативами.

Таким образом, у мужчины, потребляющего наркотики длительно, систематически и/или в больших дозах, очень часто наблюдаются следующие нарушения:

- потеря сексуального желания;
- нарушение эрекции;
- затруднение или исчезновение оргазма;
- замедление или отсутствие эякуляции;
- ухудшение качества спермы (вплоть до бесплодия);
- риск рождения детей с аномалиями развития.

3. СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ ВСЛЕДСТВИЕ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ (ЗПТ)

У клиентов программ заместительной поддерживающей терапии метадонном и бупренорфином могут наблюдаться сексуальные дисфункции как следствие неблагоприятного образа жизни и психологического состояния, так и как побочное действие этих препаратов.

Около 14% мужчин заявляют о сексуальных дисфункциях различного характера. Уровень удовлетворенности сексуальной жизнью среди тех, кто принимает бупренорфин, более чем на 30% выше по сравнению с теми, кто принимает метадон. В обеих группах степень выраженности сексуальных дисфункций зависит от дозировки препарата.

Метадон при дозе 1, 2, 4, 8, и 16 мг/кг снижает сексуальное влечение и эректильные функции. Чем выше доза метадона, тем выше вероятность развития дисфункции оргазма. С возрастом шансы развития сексуальных дисфункций увеличиваются.

ВАЖНО!

Сексуальные дисфункции при ЗПТ носят обратимый характер. Рекомендуем обратиться к наркологу для оптимизации (снижения) дозы и к психологу для нормализации психологического состояния.

4. СЕКСУАЛЬНЫЕ ДИСФУНКЦИИ ВСЛЕДСТВИЕ ПРИЕМА АНТИРЕТРОВИРУСНОЙ ТЕРАПИИ (АРВ-ТЕРАПИИ)

Как правило, мужчины, принимающие АРВ-терапию, больше подвержены сексуальным дисфункциям, чем мужчины, не получающие лечение. Однако следует отметить, что достаточно высокий процент мужчин с положительным ВИЧ-статусом сталкиваются с проблемой сексуальных дисфункций до начала лечения (53–67%). Часто это связано с психологическими причинами или соматическими проявлениями ослабленного организма (беспокойство, бессонница, диарея, усталость, боль, проблемы со зрением, изменение вкусовых восприятий, и т.п.).

ВАЖНО!

Как правило, сексуальные дисфункции становятся значительно менее выраженными, когда улучшается общее состояние здоровья. Разнообразие в сексуальных практиках (эротический массаж, интимные ласки без проникновения и др.) помогут преодолеть небольшой дискомфорт.

III. Зачатие и беременность

Беременность – результат счастливых отношений мужчины и женщины в состоянии сексуального и репродуктивного здоровья.

Если беременность желанна, то обоим партнерам необходимо к ней подготовиться! Поскольку обновление спермы занимает 3 месяца, то за 3 месяца до планируемой беременности мужчине желательно отказаться от всех вредных привычек, прежде всего, от потребления наркотиков, алкоголя и курения.

Следует пройти необходимые обследования обоим – и мужчине, и женщине: посетить терапевта, сдать анализы (общий анализ мочи и крови, в том числе на предмет наличия сахара в крови), что поможет выявить скрытые хронические заболевания или установить наличие воспалительного процесса в организме – на фоне беременности хронические болезни очень часто обостряются, осложняя не только ее течение, но и влияя на внутриутробное развитие плода.

Желательно, чтобы момент зачатия не совпал с периодом обострения болезней и приемом сильно действующих медицинских препаратов и алкоголя.

Очень важно обследоваться у гинеколога – наличие воспалительных заболеваний женских органов также может отрицательно сказаться на внутриутробном развитии плода. Рекомендуется сдать анализ из шейки матки на раковые клетки (онкоцитологию), мазок из влагалища на степень его чистоты (наличие воспаления и патологических микроорганизмов), пройти УЗИ органов малого таза (матки, яичников и маточных труб) и молочных желез. Планирование беременности лучше начинать за 3 месяца до зачатия.

Уберечь партнершу от нежелательной беременности можно, зная верные средства контрацепции.

Следует помнить:

- Употребление наркотиков может привести к временному отсутствию месячных у твоей партнерши, но забеременеть она может! Поэтому не стоит полагаться на естественные методы контрацепции (прерванный половой акт, календарный метод подсчета овуляции).

- Действие гормональных противозачаточных средств снижается при употреблении опиатов, седативных и снотворных средств, курении.
- Внутриматочная система (спираль) – надежный метод длительного предохранения от беременности, но он не защищает от инфекций, которые передаются половым путем (в т.ч. от ВИЧ/СПИД и вирусных гепатитов).

ВАЖНО!

Прими правильное решение и используй барьерные контрацептивы: презерватив и фемидом. Только эти средства защищают и от ИППП, и от нежелательной беременности!

Для успешного оплодотворения необходимо, чтобы сперматозоидов было достаточно и большая их часть были живыми, подвижными и имели полноценную структуру. Мужчины со сниженным количеством сперматозоидов могут, тем не менее, быть способными к оплодотворению при условии, что их сперматозоиды имеют высокую подвижность.

ВАЖНО!

Температура в мошонке должна быть ниже температуры в брюшной полости (37°), это имеет значение для нормального созревания сперматозоидов.

Качественные и количественные изменения сперматозоидов приводят к нарушению репродуктивной функции. Кроме различных инфекций и заболеваний на мужскую репродуктивную функцию отрицательно влияют такие факторы:

- частые горячие ванны;
- тесное, слишком теплое белье;
- малоподвижный образ жизни;
- чрезмерное употребление алкоголя (в т.ч. пива), табака, наркотиков;
- стрессы, недосыпания.

И только спустя 3 месяца после устранения негативных факторов возможно восстановление полноценной функции сперматогенеза.

IV. О гигиене

Репродуктивная функция мужчин и женщин, равно как и вероятность развития инфекционного воспалительного процесса, связана с соблюдением правил гигиены.

Как и в любом деле, в поддержании чистоты гениталий главное – не переусердствовать. Мыть гениталии достаточно два раза – утром и вечером. Здоровые люди могут это делать теплой водой из-под крана, используя моющие средства с нейтральным pH. Мыть половой член необходимо направлением струи воды от головки полового члена вдоль его тела к основанию, тщательно вымывая скопившиеся (пусть и не всегда видимые невооруженному глазу) загрязнения, затем аккуратно промыть венчик и уздечку. Мошонку ополаскивают прохладной водой после теплого душа.

Необходимо также соблюдать чистоту наружных половых органов после каждого посещения туалета, в идеале, ополаскивая проточной водой половой член и анальную область.

Важно использовать чистое комфортное нижнее белье. Нужно отдавать предпочтение воздухопроницаемым моделям трусов. Оптимальным вариантом являются трусы «семейные» из натуральных тканей. Такие не сдавливают половые органы, не способствуют перегреванию паховой области. Если вы сторонник других моделей трусов, то важно выбрать белье по размеру, чтобы избежать дискомфорта и потенциально вредного эффекта. Естественно, нижнее белье должно быть чистым, менять его нужно ежедневно.

Оба половых партнера должны позаботиться о чистоте гениталий до начала полового акта и после него. Сексуальным партнерам важно иметь собственные полотенца, которыми не пользуются другие родственники или гости. При смене видов секса (оральный, влагалищный, анальный) половой член необходимо вымыть теплой водой с мылом или хотя бы протереть влажной салфеткой.

Берегите себя!

Издание подготовлено в рамках программы
«Инвестиции ради влияния на эпидемии
туберкулеза и ВИЧ-инфекции»,
при поддержке Глобального фонда для борьбы
со СПИД, туберкулезом и малярией.

Идея: Елена Герман, Мирослава Андрущенко

Текст: Ирина Ильинская, доктор медицинских
наук, Людмила Шульга, Светлана Гайдук,
Мирослава Андрущенко

Редактор: Елена Кожушко

Дизайн и верстка: Елена Плеханова