**Помощь при нарушениях в сексуальной сфере**

Крепкая семья одна из основ стабильности нашего государства. Забота о своем здоровье и здоровье взрослых членов семьи задача каждого. Если в сфере интимного здоровья возникают сложности, то это может сказаться и на отношениях в семье и на ее здоровье в целом.

Сексуальное здоровье, а также репродуктивное здоровье – это состояние полного соматического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия в отношении сексуальности. Оно затрагивает репродуктивные процессы, функции и системы на всех этапах жизни. Сексуальное здоровье предполагает позитивное отношение к сексуальности и половым отношениям, возможность безопасно вести половую жизнь, приносящую удовлетворение, отсутствие принуждения, а также дискриминации и насилия. Сексуальное здоровье имеет огромное значение для общего здоровья
и благополучия каждого человека, супружеских пар и семей и для социально-экономического развития стран.

Вопросы, связанные с сексуальным здоровьем, многогранны
и охватывают сексуальную ориентацию и гендерную идентичность, сексуальное самовыражение, отношения и удовольствие. Они также включают негативные последствия или состояния, такие как: инфицирование вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), инфекции, передаваемые половым путем, инфекции репродуктивного тракта
и их неблагоприятные последствия (такие как рак и бесплодие), незапланированная беременность и аборт, нарушения половой функции, сексуальное насилие.

Качество сексуальной жизни, как физического, так
и эмоционального удовольствия, тесно связано с душевным спокойствием и чувством безопасности. Поэтому основа хороших сексуальных отношений – это безопасный секс. Уважая собственное здоровье и благополучие, важно брать на себя ответственность за свое здоровье и здоровье своего сексуального партнера. В зависимости
от ваших предпочтений вы можете выбрать один из множества вариантов для предотвращения заражения инфекциями, передающимися половым путем. Вы также можете защитить себя или своего партнера
от нежелательной беременности.

К сексуальными (половым) дисфункциям относят расстройства, мешающие одному или обоим половым партнёрам получать от секса удовольствие на любом этапе сексуальной активности.

Сексуальная реакция имеет несколько фаз: фаза влечения, возбуждения, оргазма и расслабления. Соответственно различают следующие виды половых дисфункций:

расстройства фазы влечения (снижение полового влечения, его повышение или отсутствие, отвращение к сексу);

расстройства фазы возбуждения (снижение или отсутствие увлажнения влагалища, вагинизм, эректильная дисфункция);

расстройства фазы оргазма (преждевременное семяизвержение, редкие оргазмы или их отсутствие, «смазанные» оргазмы, уринарный оргазм);

сексуальные болевые расстройства.

К развитию как женских, так и мужских сексуальных расстройств могут приводить биологические и психологические факторы.

Биологические факторы:

алкоголь, наркотики и ряд лекарственных препаратов (антидепрессанты, транквилизаторы, гипотензивные и мочегонные средства); диабет; сердечно-сосудистая патология; естественное старение; эндокринная патология; заболевания нервной системы; гинекологические болезни;

физиологические изменения у женщин (беременность
и послеродовый период, климакс и синдром предменструального напряжения), заболевания простаты и патология других органов мочеполовой системы у мужчин, дефицит половых гормонов.

Психологические факторы: усталость и стрессы, депрессии
и тревожность, страх или чувство вины;

межличностные проблемы у партнеров; негативный сексуальный опыт (изнасилование, неудачи при половых контактах); недостаток полового воспитания; несовместимость партнеров.

Основные причины, по которым обращаются к врачу-сексологу:

- проблемы с эрекцией; снижение полового влечения;

- ускоренное (задержанное) семяизвержение; вагинизм;

- проблемы с оргазмом; боли при половом акте; отсутствие оргазма;

- снижение сексуального влечения; половая холодность;

- сексуальная дисгармония.

Медицинскую помощь граждане с сексуальными дисфункциями, могут получить в учреждениях здравоохранения по месту жительства. Помощь оказывается врачами-психиатрами-наркологами, врачами-психотерапевтами, психологами, врачами-гинекологами, врачами-урологами, врачами-хирургами, врачами-эндокринологами.

Экстренную психологическую помощь можно получить, обратившись на линию круглосуточной экстренной психологической помощи «Телефон доверия» по городскому телефону: +375(17)311-00-99 (Белтелеком), +375(29) 101-73-73 (А1), +375(29) 899-04-01 (МТС),
с возможностью обращения через мессенджеры Viber, Telegram, WhatsApp.