

- при редки полови контакти;
- по време на кърмене.



От жените се използват **диафрагми**. Те се поставят преди коитус и така не прекъсват сексуалната игра. Изискват обаче добра подготовка и умения за правилно поставяне. Могат да се комбинират със спермициди. **Спермицидите** са хими-

чески средства, които унищожават сперматозоидите. Предлагат се под формата на глобули, тампони, кремове и желета. Поставят се малко преди половия акт във влагалището. Недостатъкът им е, че не предпазват от половопредишни инфекции.

Най-използвани днес от младите хора са **презервативите**.

Най-популярни са и са лесно достъпни. До този момент те са най-сигурното средство за предпазване от нежелана бременност и инфекции, предавани по полов път, включително и СПИН.



#### Вътрематочни спирали



Те действат чрез потискане виталността на сперматозоидите, пречат на оплождането и не позволяват имплантацията на яйцеклетката в маточната лигавица. Те са едно-

от най-надеждните средства против нежелана бременност, но не се препоръчват на девойки и нераждали жени. Имат висока ефективност в срок от три до пет години.

Не предпазват от половопредишни инфекции.

#### Спешна контрацепция



Прилага се само в случай, когато по някаква причина използваният контрацептивен метод е компрометиран – скъсване на презерватив, изпадане на вътрематочното средство или при непротектиран полов контакт, както и в случаите на сексуално насилие. Нарича се още и посткоитална контрацепция.

Назначава се и се прилага само по указания на акушер-гинеколог.

**Кой е най-подходящият контрацептив ще определи Вашият личен лекар или акушер-гинеколог. Важно е да знаете, че всяко момиче, водещо сексуален живот задължително трябва да посещава гинеколог един или два пъти в годината.**



**СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ИНСПЕКЦИЯ  
ЗА ОПАЗВАНЕ И КОНТРОЛ  
НА ОБЩЕСТВЕННОТО ЗДРАВЕ**

София, ул. "Враня" №20, тел: 8130400, факс: 831 21 29  
www.sriokoz.com, e-mail: director@sriokoz.com

Визуален проект и печат Maker Arts



# СЪВРЕМЕННА КОНТРАЦЕПЦИЯ

*Предпазването –  
въпрос на личен избор  
и лично решение*



**Как да се предпазим от нежелана бременност с всичките и последици? И същевременно да се наслаждаваме на удоволствието на сексуалното общуване! Това не е така лесно, както изглежда!**

В много случаи контрацептивните средства са пренебрегвани или се използват неправилно, поради неразбиране на действието им, робуване на неверни представи или страх от странични действия.



Изборът на контрацепция не бива да е случайно собствено решение или по съвет на приятели. Задължително направете консултация с личния си лекар или със специалист акушер – гинеколог.

Идеалният контрацептив трябва да отговаря на три основни изисквания: сигурна контрацепция, лесен за използване, добър

контрол върху менструалния цикъл с минимално изразени странични явления.

Тук са описани всички съвременни методи, които отговарят на тези изисквания.



## Естествени методи

Все още много хора разчитат единствено на така наречените естествени методи като: прекъснат полов акт, календарен метод, сексуално въздържание.

Прекъсването на половия акт не се препоръчва, защото е ненадежден и винаги има опасност от забременяване и заразяване с полово предавани инфекции.



## Хормонални контрацептиви



Най-съвременният метод е чрез използване на синтетични яйчникови хормони. Действат като блокират механизма на овулация - процеса на образуване и отделяне на яйцеклетката. Отличава се с изключително висока степен на сигурност. Над 100 милиона жени в детородна възраст по света използват този метод.



## Оралната контрацепция:

- Намалява продължителността на менструалното кървене;
- Намалява се значително честотата на дисменореята;
- Положително се повлиява предменструалния синдром;

- Намаляват нередовните менструации.
- Определено трябва да се подчертае високият социално-здравен ефект. Значително намалява броят на лекуваните от различни гинекологични заболявания.



**Приемането на оралните контрацептивни таблетки обаче става задължително след консултация с лекар специалист – акушер-гинеколог, който да изключи наличието на определени заболявания, при които не трябва да се приемат контрацептивни таблетки.**



## Бариерни методи

Те действат чрез блокиране пътя на сперматозоидите към матката. Подходящи са при случаите, когато:

- девойката има противопоказания за приемане на хормонални препарати;
- е необходима протекция срещу сексуално предавани инфекции;
- при наличие на заболяване, което изключва другите методи