

О КОНТРАЦЕПЦИИ:

вопросы
и
ответы



Содержание

Как правильно предохраняться?.....	4
Барьерная контрацепция.....	6
Химическая барьерная контрацепция.....	10
Гормональная контрацепция.....	13
Биологическая (естественная).....	16
контрацепция	
Внутриматочная контрацепция.....	20
Хирургическая стерилизация.....	23
Ответы на важные вопросы.....	25



Как правильно предохраняться?

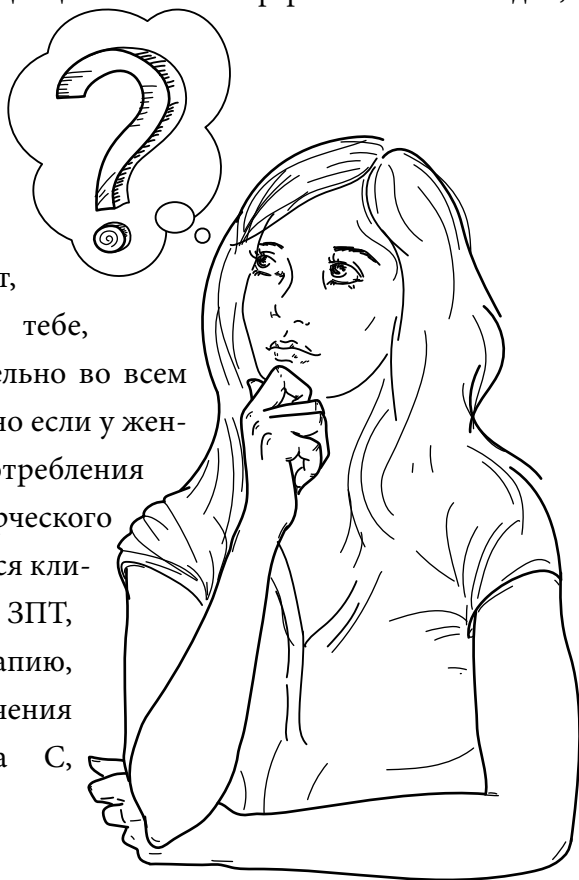


«Контра... что? А, это вы о предохранении! Так, вроде, все мы знаем про это, любой журнал женский открой – там очень много написано...»

Ольга, 28 лет, клиентка проекта снижения вреда

Да, сегодня контрацепция уже не является чем-то недостижимым – выбор велик, но вот разобраться в обилии средств порой нелегко. Контрацепция – это набор различных методов, направленных на профилактику нежелательной беременности.

Чтобы правильно выбрать именно тот, который подходит тебе, необходимо внимательно во всем разобраться, особенно если у женщины есть опыт употребления наркотиков, коммерческого секса или она является клиенткой программы ЗПТ, принимает АРВ-терапию, проходит курс лечения вирусного гепатита С, туберкулеза и т.п.





«Для меня это очень важный вопрос. Я имею троих детей и больше беременеть не собираюсь. Моя соседка советует гормональные таблетки, говорит, очень удобно. Но я побаиваюсь – я на терапии, да и наркотики иногда случаются, вдруг что-то не сработает...»

Лариса, 31 год, клиентка программы ЗПТ

Подобрать средство предохранения можно только совместно с врачом. При этом, если ты употребляешь наркотики, имеешь ВИЧ-положительный статус и т.п. – только с врачом-специалистом, которому доверяешь и которому можешь озвучить эти подробности! Помни, для подбора эффективного средства контрацепции следует учитывать индивидуальные особенности, образ жизни, состояние здоровья, количество половых партнеров и медицинские показания. Все, о чем идет речь в данной брошюре, носит ознакомительный характер – принять решение о «своем» методе контрацепции ты можешь только совместно с доверенным врачом!



«Средств контрацепции так много! Какие же можно использовать и когда?»

Елена, 41 год, клиентка проекта снижения вреда

Ниже описываются основные средства контрацепции. Однако мы акцентируем внимание на том, что большинство из них, скорее всего, тебе не подойдет – и мы хотим объяснить почему.

Барьерная контрацепция



ВИД КОНТРАЦЕПЦИИ

Барьерная контрацепция (мужские и женские презервативы, колпачки и диафрагмы).

Механизм действия этого метода основан на предотвращении попадания сперматозоидов в канал шейки матки и в половые пути женщины. Кроме контрацептивного эффекта, презервативы являются средством профилактики инфекций (ВИЧ, гепатита В и С, ВПЧ, ИППП).

КОМУ ПОДХОДИТ?

Барьерный метод контрацепции подходит любому человеку, независимо от пола и возраста. Презерватив – единственный

способ контрацепции, который можно использовать самостоятельно, без предварительной консультации с гинекологом или урологом.

КАК ВЫГЛЯДИТ И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Несмотря на то, что **презервативы** – универсальный метод контрацепции, необходимо помнить о **правильном их использовании**. Мужской презерватив одевается на половой член, находящийся в состоянии эрекции (возбуждения), **ДО** начала полового акта. Он должен быть одет правильно: от семяприемника и до корня полового члена. После эякуляции (семяизвержения) половой член должен быть извлечен из влагалища, презерватив снят и правильно утилизирован!

Существуют еще и другие барьерные средства – **диафрагмы, колпачки**, но они встречаются редко и для их использования нужны определенные навыки, а также назначение врача.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Эффективность мужских презервативов – 86–98%, женских – 80–98%. Это зависит от качества изделия, соблюдения правил хранения и инструкции по применению, а также от практики использования (в редких случаях презервативы рвутся, соскальзывают).

Эффективность диафрагмы – 80–94%; маточного колпачка – 75–90%.

Использование спермицидных смазок повышает эффективность барьерных методов до 98%.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Использование презерватива во время секса позволяет: предотвратить незапланированную беременность, избежать инфицирования ВИЧ, вирусными гепатитами, ИППП, другими инфекциями. При этом всегда есть право и возможность выбора: использовать мужской (кондом) или женский (фемидом).

Мужской презерватив изготовлен из латекса, а женский из полиуретана, который не вызывает аллергических реакций. Также **женский презерватив** не зависит от эрекции и может быть введен во влагалище за несколько часов до полового акта. Дополнительное преимущество женского презерватива – это обильная смазка и то, что наружная часть (наружное кольцо) покрывает область половых губ женщины, что еще в большей мере предотвращает риск передачи инфекций путем контакта кожи с кожей (так можно уберечься, например, от вируса папилломы человека, вызывающего рак шейки матки).

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Противопоказания к использованию презервативов: аллергия на латекс (или другой материал, из которого сделан презерватив), аллергия на смазку, используемую для покрытия презерватива, нарушение эрекции.

Важно помнить: если влагалищу недостает природной смазки, следует использовать **лубрикант**. При этом не забывайте, что эта смазка специально предназначена для использования во время полового акта и должна быть **только на водной основе**. Все «подручные материалы», особенно жиросодержащие,

например крем, снижают защитные свойства презерватива и могут его разрушить.

Презерватив – средство однократного использования!

Важно помнить, что у презерватива, приобретенного в ларьке, может уже истечь срок годности или нарушена целостность упаковки, что повышает риск его повреждения или разрыва. Также опасно использовать презервативы, которые долго находились на солнце или в жарком месте.

КТО НАЗНАЧАЕТ И ГДЕ ПРИОБРЕСТИ?

Презервативы и лубриканты можно приобрести самостоятельно в аптеке, магазине, **получить у социального работника, если вы являетесь клиентом программ снижения вреда.**



Химическая барьерная контрацепция (спермициды).



ВИД КОНТРАЦЕПЦИИ

Химическая барьерная контрацепция (спермициды).

Механизм действия данного метода двойной: спермициды останавливают движение сперматозоидов и нейтрализуют их,

а антисептик, который входит в состав препарата, защищает половые пути от инфекций, передающихся половым путем (но не гарантирует 100%-ной защиты от ВИЧ и ИППП).

КОМУ ПОДХОДИТ?

Особенно подходит молодым женщинам при нерегулярных половых контактах.

Внимание! Данный метод не подходит женщинам, имеющим большое количество сексуальных партнеров! Следует четко следовать инструкции по применению, что часто бывает сложно, если находишься в активном употреблении наркотиков.

КАК ВЫГЛЯДИТ И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Выпускается в форме:

- пены;
- вагинальных растворимых свечей;
- пенящихся свечей;
- пенящихся таблеток;
- растворимых пленок.

Спермицид должен быть введен во влагалище женщины до начала полового акта – его действие длится 1 час. Принимать душ можно через 6–8 часов после введения спермицида!

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

75–97%.

Эффективность зависит от срока годности спермицида, его

качества и соблюдения правил использования – даже незначительное нарушение инструкции по применению может значительно снизить эффективность метода!

Спермициды рекомендуется использовать вместе с презервативами, что значительно повышает контрацептивную эффективность обоих методов – до 98%.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Женщина может использовать спермицид незаметно для мужчины. Спермициды дополнительно увлажняют половые пути, что уменьшает риск травматизма слизистой оболочки входа во влагалище и самого влагалища.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Не следует относиться к спермицидам как средствам профилактики ИППП. Хотя они и обладают противомикробными и противовирусными свойствами, их основная функция – контрацепция.

КТО НАЗНАЧАЕТ И ГДЕ ПРИОБРЕСТИ?

Спермициды можно приобрести в аптеке самостоятельно. Для правильного их применения необходима консультация врача.



Гормональная контрацепция



ВИД КОНТРАЦЕПЦИИ

Гормональная контрацепция – основана на блокировании гормональными препаратами выхода яйцеклетки.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

98–99%.

Однако этот метод имеет **ряд противопоказаний и побочных эффектов**. В частности, гормональные препараты противопоказаны при тромбофлебите, которым, в меньшей или большей степени, страдает большинство потребителей инъекционных наркотиков.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимание! Гормональные противозачаточные таблетки несовместимы с опиатами, стимуляторами, снотворными и транквилизаторами! Кроме того, противотуберкулезные препараты и препараты АРВ-терапии снижают их эффективность.

Курение сигарет вызывает спазм сосудов и замедление скорости кровотока, а это может способствовать застою крови и появлению тромбов. **Поэтому курение больше 10–15 сигарет в день и возраст после 35 лет являются противопоказанием к приему гормональных таблеток.**

Назначить гормональные контрацептивы может только врач-специалист после комплексного обследования. При использовании гормональных препаратов очень важно **четко следовать схеме приема препарата**, что часто достаточно сложно для женщин, употребляющих наркотики! Также следует помнить, что гормональные таблетки дорогостоящие, а принимать их нужно регулярно, без перерывов!



Тебе, вероятно, приходилось слышать от знакомых или читать в глянцевых женских журналах о высоком противозачаточном эффекте гормональных таблеток и их благоприятном влиянии на организм. Но, как врач, хотела бы предостеречь: если ты куришь, употребляешь наркотики, имеешь частые сексуальные контакты со случайными партнерами – лучше используй обычный презерватив. Но даже если у тебя нет таких противопоказаний, назначить гормональные таблетки может только врач!

*Ирина, врач-гинеколог,
10 лет работает с клиентами
программ снижения вреда*



Биологическая (естественная) контрацепция



ВИД КОНТРАЦЕПЦИИ

Биологическая (естественная) контрацепция (прерванный половой акт, календарный метод, температурный метод). Механизм действия этих биологических методов основан на определении овуляции, возможных дней для зачатия и физическом предупреждении контакта сперматозоидов и яйцеклетки.

К биологическим методам также относится метод лактационной аменореи – отсутствие менструаций у женщины, кормящей грудью. Этот метод основан на изменении гормонального фона женщины, у которой вырабатывается молоко.

КОМУ ПОДХОДИТ?

Биологические методы наиболее подходят для постоянных пар, планирующих беременность; для женщин и их партнеров с высоким уровнем контроля, ответственности и самодисциплины.

Метод лактационной аменореи подходит только здоровым женщинам, если после родов прошло не более шести месяцев, нет месячных (даже следов!) и кормление грудью происходит не реже 4-х часов днем и 6-ти часов ночью!

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Эффективность контрацепции при прерванном половом акте – 73–82%, при использовании календарного метода – 60–75%, при температурном методе – 97%. Поэтому как минимум два биологических метода контрацепции – прерванный половой акт и календарный метод – вряд ли можно считать эффективными.

Эффективность метода лактационной аменореи – 97–98%.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование метода прерванного полового акта требует определенной степени самоконтроля обоих партнеров, поэтому его вряд ли можно рекомендовать потребителям наркотиков в активном употреблении. При использовании этого метода необходима предварительная договоренность обоих партнеров, а также самоконтроль со стороны мужчины. **При употреблении наркотиков возможность такой договоренности и самоконтроля затруднена.**

Календарный метод контрацепции **может использоваться только в случае регулярного и стабильного месячного цикла.** Ошибка в расчетах «опасных» и «безопасных» дней может привести к нежелательной беременности. **Если женщина употребляет наркотические вещества, то характер ее месячных и менструального цикла может измениться (скудные и нерегулярные месячные), тогда подсчитать «неопасные» дни практически невозможно.**

Если женщина ориентируется на определение натяжения шеечной слизи, которая характерна для овуляторного периода, то слизистые выделения возможны и при воспалении, тогда будет риск и беременности, и дополнительного инфицирования половых путей.

Температурный метод требует от женщины регулярного измерения температуры в прямой кишке после пробуждения от сна, который длился не менее 3-х часов, и ведения графика. Для женщин, употребляющих наркотики и ведущих неупорядоченную половую жизнь, этот метод не подходит.

доченный образ жизни, такой метод не даст эффекта, так как он требует систематического самоконтроля и самодисциплины. Кроме того, употребление наркотиков «искажает» температурный режим тела. Например, при употреблении опиатов обмен веществ может замедляться, а температура тела будет понижена относительно нормальных цифр; при «синдроме отмены» (абстиненция) температура тела может повышаться до «воспалительных» цифр (37 и выше). Принятый накануне сна алкоголь также влияет на точность календарного метода.

Что касается **метода лактационной аменореи, то при нарушении менструального цикла, типичного для женщин, употребляющих наркотики, месячные могут быть очень скудными и незаметными, тогда этот метод не будет действовать как противозачаточный.**

Биологические методы не защищают от инфекций, передающихся половым путем!



«О, это вы правильно написали. Я вам точно скажу – метод прерывания полового акта не действует. Я пробовала со всеми партнерами, каждый говорил: «... все под контролем, успею». Результат – трое детей, шесть аборт за пять лет!»

Катерина, клиентка проекта снижения вреда



Внутриматочная контрацепция



ВИД КОНТРАЦЕПЦИИ

Внутриматочная контрацепция – размещение в полости матки специальной внутриматочной спирали (ВМС), которая препятствует прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки.

КОМУ ПОДХОДИТ?

Этот способ подходит паре, которая имеет постоянные сексуальные отношения и не хочет использовать презервативы или спермициды. Рекомендовано женщинам, ведущим активную и регулярную половую жизнь, женщинам после беременности и родов.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

97%.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Данное средство может использоваться достаточно длительно – 3–5 лет.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Установка внутриматочной спирали противопоказана женщинам при наличии инфекций, передающихся половым путем, патологических состояний шейки матки (эрозии, полипы, рубцы и т.п.), а также при патологии самой матки, где и будет размещаться спираль (фибромиомы, полипы, перегородки, аномалии развития матки).

В случае наличия ВИЧ-инфекции спираль не противопоказана, но при половом акте требуется использование также презерватива. При частой смене половых партнеров установка внутриматочной спирали является относительным противопоказанием и требует дополнительной контрацепции презервативом.

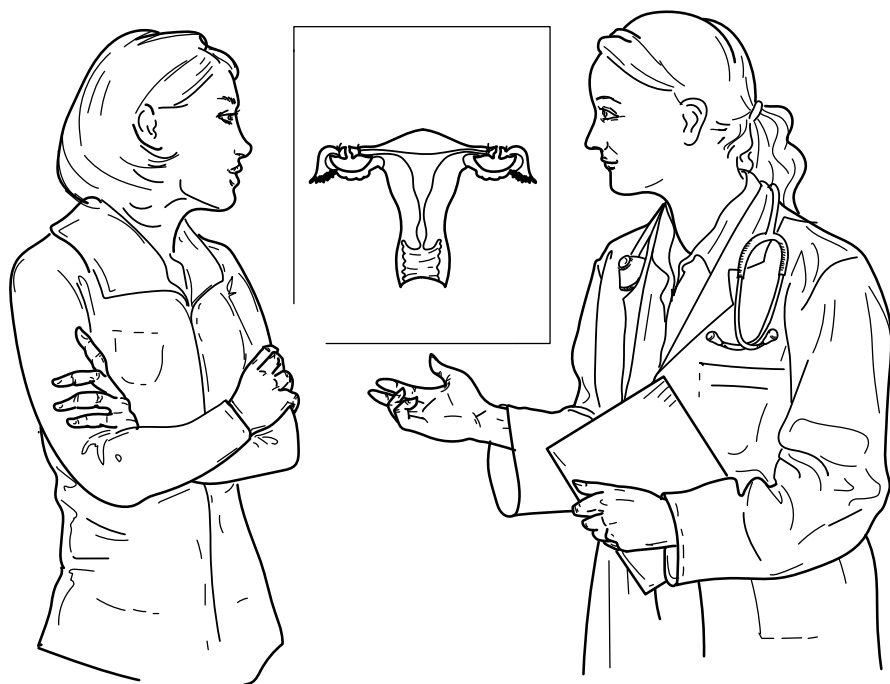
Длительное использование (более 5 лет) грозит серьезными последствиями, включая бесплодие. Поэтому женщинам, использующим внутриматочную спираль, следует регулярно проходить осмотр у гинеколога.

КТО НАЗНАЧАЕТ И ГДЕ ПРИОБРЕСТИ?

Установка и извлечение спирали производится исключительно в медицинском учреждении врачом-специалистом.



Хирургическая стерилизация



ВИД КОНТРАЦЕПЦИИ

Хирургическая стерилизация – перевязка/ перерезание маточных труб у женщин или перевязка семявыводящих протоков у мужчин. Хирургическая стерилизация дает 100%-ную гарантию контрацептивного эффекта.

КОМУ ПОДХОДИТ?

Внимание!

Тому, кто принял твердое и взвешенное решение.

Процесс практически необратим! Отдельные лица и половые партнеры должны в полной мере осознавать последствия данной процедуры. Скорость наступления эффекта: у женщин – сразу после перевязки или перерезания маточных труб, у мужчин – через 90 дней со дня проведения операции.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаниями к хирургической стерилизации являются острые заболевания репродуктивной системы у женщины. В некоторых странах – также возраст младше 35 лет и отсутствие детей.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Хирургическая стерилизация не обеспечивает защиту от инфекций, передающихся половым путем.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Хирургическая стерилизация дает 100%-ную гарантию контрацептивного эффекта. Операция делается один раз – результат остается на всю жизнь. Не влияет на потенцию.

КТО НАЗНАЧАЕТ И ГДЕ ПРИОБРЕСТИ?

Процедура проводится исключительно врачом-специалистом в медицинском учреждении после обследования.



ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ



Теперь у тебя возникло еще больше вопросов? Попробуем ответить на некоторые из них. Все их задавали социальным работникам женщины и мужчины – участницы и участники программ снижения вреда.



ТАК КАКОЙ МЕТОД ПРЕДОХРАНЕНИЯ МНЕ ВЫБРАТЬ?

Чтобы достичь одновременно противозачаточного эффекта и защиты от заболеваний, передающихся половым путем, – используй презерватив!



КАК ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ, ЕСЛИ Я УПО- ТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ?

Употребление наркотиков – это, в том числе, и риск случайных половых связей, что может привести к заболеваниям, передающимся половым путем, и нежелательной беременности. Если употребляешь наркотики, твой метод предохранения – презерватив. Можешь попробовать использовать женский презерватив (фемидом), который можно ввести заранее, – он более прочный, с обильной смазкой и большей площадью защиты.



КАК ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ, ЕСЛИ Я ЗАНИМАЮСЬ СЕКС-БИЗНЕСОМ ИЛИ ИМЕЮ МНОГО СЛУЧАЙНЫХ ПОЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ?

Большое количество случайных половых партнеров, в том числе у женщин, занимающихся секс-бизнесом, – это повышенный риск инфицирования ВИЧ, вирусными гепатитами, заболеваниями, передающимися половым путем. Чтобы сохранить полноценное сексуальное здоровье и возможность иметь детей, женщина должна регулярно проходить медицин-

ские осмотры и сдавать анализы, которые назначит врач. Поэтому наилучшее средство предохранения для тебя в данном случае – презерватив.

 **ПОДРУГА РАССКАЗЫВАЛА, ЧТО
СПРИНЦЕВАНИЯ МИРАМИСТИНОМ
ИЛИ ХЛОРГЕКСИДИНОМ ПОСЛЕ
НЕЗАЩИЩЕННОГО ПОЛОВОГО
АКТА ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ
ПРЕДОХРАНЕНИЯ. ПРАВДА ЛИ ЭТО?**

Нет, этого недостаточно. Антисептики, к которым относятся мирамистин и хлоргексидин, не являются контрацептивными средствами. Их использование в качестве экстренной профилактики после незащищенного полового акта рекомендовано для предотвращения инфекций, передающихся половым путем, но не для контрацепции. Однако, как показывает жизнь, женщины часто спринцуют влагалище мирамистином и хлоргексидином с целью предохранения от беременности. Распространено мнение, что эти антисептики способны нейтрализовать уже присутствующие во влагалище женщины сперматозоиды. В действительности же эти средства не способны уберечь от нежелательной беременности, так как сперматозоиды обладают высокой подвижностью и их количество в семенной жидкости очень большое. Кроме того, они способны «прятаться» в слизи шейки матки, что делает их недостижимыми для дезинфицирующих средств. Важно также знать, что частое спринцевание влагалища мирамистином или хлоргексидином может нарушить баланс микрофлоры во влагалище

и привести к дисбактериозу и инфекционно-воспалительным заболеваниям.

 Я УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ И У МЕНЯ МЕСЯЧНЫЕ НЕРЕГУЛЯРНЫЕ. ПРАВДА ЛИ, ЧТО РИСК ЗАБЕРЕМЕНИТЬ У МЕНЯ НЕВЫСОК?

Если ты систематически употребляешь наркотики, месячные могут быть нерегулярными. Однако даже если у тебя нет менструации, это не означает, что ты не можешь забеременеть, напротив, часто месячные бывают такими скудными, что ты, находясь «под кайфом», можешь их просто не заметить. Поэтому существует большая вероятность обнаружить беременность на поздних сроках, когда уже поздно что-то изменить.

 Я УПОТРЕБЛЯЮ СТИМУЛЯТОРЫ, И НА «ПРИХОДЕ» ОЧЕНЬ ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ СЕКС – О КАКОМ ПРЕДОХРАНЕНИИ ЗДЕСЬ МОЖНО ДУМАТЬ! ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ «НЕ ЗАЛЕТЕТЬ»?

Необходимо пользоваться презервативами и лубрикантами. А для этого их нужно всегда иметь с собой, что называется «про запас». Получать презервативы и лубриканты можно (и нужно!) в пунктах, организованных в рамках проекта профилактики, действующих в твоём городе. **Узнать о таких проектах можно по телефону «горячей линии» по проблемам ВИЧ/СПИД 0-800-500-451.** Секс «под винтом» бывает очень «жарким» и продолжительным, что может привести к пересыха-

нию слизистой оболочки влагалища со всеми «вытекающими»: трещины, кровоточивость, развитие инфекционно-воспалительных заболеваний. Поэтому, кроме обязательного презерватива, в таких случаях необходимым является достаточное количество смазки (лубриканта) на водной основе. Повторяем: достаточное, так как лубрикант на водной основе быстро высыхает и его применение необходимо повторять, особенно если речь идет о продолжительном половом акте.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ В ДИСКОРДАНТНОЙ ПАРЕ?

Для предохранения в дискордантной паре (когда один из партнеров ВИЧ-положительный) используются презервативы. Это обеспечивает достаточный уровень защиты от инфицирования ВИЧ. Даже если у партнера с положительным ВИЧ-статусом не определяется вирусная нагрузка, риск инфицирования ВИЧ остается и занятие сексом «в открытую» может привести к инфицированию «отрицательного» партнера. В случае «открытого» секса или повреждения презерватива в дискордантной паре необходимо провести экстренную профилактику инфицирования (обработку половых органов мирамистином или хлоргексидином) и обязательно обратиться в СПИД-центр для получения профилактической дозы антиретровирусного препарата (постконтактная профилактика).



У МЕНЯ ВИЧ, НЕДАВНО НАШЛИ ВИРУС И У МОЕГО МУЖА. НУЖНО ЛИ НАМ ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ?

Конечно, если не планируете иметь ребенка. Если же вы планируете беременность, то здесь необходима консультация врачей-специалистов, так как при ВИЧ-инфекции большое значение имеет вирусная нагрузка, наличие или отсутствие оппортунистических заболеваний, прием антиретровирусной терапии, результаты некоторых дополнительных обследований. Использование презерватива при половом контакте необходимо и для защиты от других инфекций, передающихся половым путем (герпес, вирусный гепатит С и др.).



ПРАВДА ЛИ, ЧТО МОЖНО ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ, ЕСЛИ НЕ НАДЕТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ В САМОМ НАЧАЛЕ ПОЛОВОГО АКТА?

Да, такая вероятность существует. В начале полового акта из желез, расположенных в мочеиспускательном канале, на головку полового члена выделяется небольшое количество смазки, которая содержит сперматозоиды. При удачном стечении обстоятельств (секс во время овуляции или в предовуляторный период) может произойти оплодотворение.



МЫ С МУЖЕМ ПРАКТИКУЕМ СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ МЕСЯЧНЫХ. ЭТО НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ПРЕДОХРАНЕНИЯ?

Нет, не надежный. Возможность забеременеть в первые дни после месячных уменьшается, но отнюдь не исключена. Риск

забеременеть при незащищенном половом акте может возникнуть в любой момент менструального периода. Просто какой-то определенный отрезок цикла более благоприятен для зачатия, а другой – менее. Наибольшая вероятность забеременеть существует в середине цикла, когда происходит овуляция – женская половая клетка созревает и выходит из фолликула. Менструальный цикл начинается в первый день месячных. В случае если он составляет 28 дней – благоприятными для оплодотворения являются 11–16 дни, 30 календарных дней – вероятность забеременеть высока с 13 по 18 день. При слишком коротком цикле забеременеть можно сразу после месячных или на их завершающей стадии. Менструальный цикл индивидуален. Многие женщины пользуются методом расчета благоприятных дней, но этот метод больше подходит для планирования беременности, а не для предохранения.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕЗАЩИЩЕННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ ВСЕ ЖЕ СЛУЧИЛСЯ? МОЖНО ЛИ ПРЕДОХРАНИТЬСЯ «ПОСЛЕ»?

Если произошел половой акт с эякуляцией без презерватива или он порвался во время полового акта, соскользнуло, сместилось средство контрацепции (колпачок, диафрагма), неудачно были применены спермициды – следует воспользоваться методом экстренной контрацепции.

Экстренная контрацепция – это метод предохранения от нежелательной беременности после незащищенного («опасного») полового акта (изнасилование, разрыв презерватива, непра-

вильное или неудачное использование контрацептивов). Экстренная контрацепция может проводиться медикаментозным путем (не позже 72 часов после незащищенного полового акта) или путем введения внутриматочной спирали (не позже 120 часов после незащищенного полового акта). Эффективность экстренной контрацепции составляет 52–94%. Чем раньше после полового акта применяется этот метод, тем выше его эффективность. Основные препараты, используемые для такой профилактики, – «Постинор» и «Эскапел» (левоноргестрел). Эти таблетки содержат большую дозу гормонов и приводят к нарушению развития плодного яйца в матке.

Помни: это действительно «пожарный» метод! Большая доза гормонов, принимаемая часто, вызывает нарушение работы почек, яичников и других органов, а это приводит к гормональному дисбалансу, нарушению менструального цикла, кровотечениям, а часто и к бесплодию. Чем реже ты прибегаешь к этому способу контрацепции – тем лучше для твоего здоровья. **Экстренная контрацепция не защищает от ИППП и ВИЧ!**



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.

Текст: Юлия Юдина, Анатолий Волик, Мирослава Андрущенко

Редактор: Мирослава Андрущенко

Дизайн и верстка: Елена Плеханова

Литературная редакция и корректура: Валентина Божок

© МБФ «Альянс общественного здоровья, 2017

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Общенациональная
горячая линия по вопросам
ВИЧ/СПИДа и туберкулеза

0–800–500–451



