

Контрацепцията е понятие, с което се назовават различните методи за предпазване от нежелана бременност - таблетки, вътрематочни песари (спирали), диафрагми, цервикални шапчици, кондоми, фемидоми (женски презервативи), спермицидни пени, желета, гелове, свещички. Всеки един от тези методи действа по различен начин, но винаги това действие се свежда до възпрепятстване на сперматозоида да оплоди узрялата яйцеклетка.

Всички контрацептиви, с изключение на презерватива, се използват от партньорката. Затова и много хора си мислят, че контрацепцията е грижа само на дамите. Това не е вярно. Отговорността за предпазването от нежелана бременност трябва да бъде споделена между двамата партньори.

Кондомите могат да се закупят от аптеката без лекарско предписание. За всички останали методи е задължителна консултацията с лекар - специалист (акушер-гинеколог).

От всички изброени методи единствено презервативите действат като бариера за ХИВ (причинителя на СПИН) и възпрепятстват попадането му върху лигавиците, когато вирусът е налице в спермата или вагиналният секрет.

Спермицидите, съдържащи Ноноксинол-9 или менфагол, дезактивират ХИВ в опитна епруветка. Има известен шанс такива спермициди да осигуряват за жената независима защита срещу ХИВ, но това все още подлежи на изследване. Смазването на презерватива с Ноноксинол-9 осигурява допълнителна защита в случай на скъсване на кондома.

Ето защо е особено важно да се знае как да се използват правилно презервативите и спермицидите.

Всички предсавени по-долу действия са ненадеждни и следователно - неефективни средства за контрол над раждаемостта: прекъсване на еякулацията по време на сексуален контакт; промиване с вода; кърмене; взимане на противизачатъчни хапчета само в деня на сексуалния контакт, преди него или в деня след него; седенето или потапянето във

вода по време (или след) сексуалния контакт; при първи сексуален кантакт; при редки сексуални контакти.

Мъжки презерватив

Мъжкият презерватив представлява обвивка, която се поставя върху пениса, за да предпази от проникване на сперма във вагината. Популярното мнение е, че те са били кръстени на легендарния д-р Кондом. Според сведенията, презервативите са били използвани от древните египтяни още през 1350 година преди новата ера. Те били направени от лен и стават широко разпространени в края на 15-о столетие преди новата ера, когато тяхното главно предназначение е било да предпазват от сифилис. Първите вулканизирани, гумени презервативи се появяват през четиридесетте години на 19 век. Днес, повечето презервативи са направени от латекс. Презервативите се продават без рецепта в аптеките, в повечето магазини, и дори бензиностанции и репове. Използвани правилно и като единствено предпазно средство, ефективността на презервативите е средно 97%, като също така са отлично предпазно средство.

Първото известно писмено описание и опити с използване на профилактичен презерватив са направени от италианеца Габриеле Фалопиус. Той твърди, че е изобретил ленен калъф и е провел опити с помощта на 1000 мъже, използващи такъв презерватив, и никой от тях не се е заразил със сифилис.

Легендата приписва откриването на презерватива на д-р Кондом. По-вероятно е, обаче, името да произлиза от латинското "condus", което означава пипало.

Презервативът, направен от животинско черво, е бил добре известен и разпространението му се е увеличило.

Литературата от XVIII век показва, че възможностите на презерватива като контрацептив (а не само като

профилактично средство) са били вече известни. През 1766 година много дюкяни са предлагали листовки и рекламни материали.

Писмени документи показват, че легендарният любовник Казанова редовно е използвал този метод за контрацепция. Той наричал презерватива "Redingote Anglaise" (английски жакет за езда). Известно е, че японците са имали два типа презервативи. "Kawagata" или "Kyotai" са се правили от тънка кожа, а "Kabutogata" се е правил от черупка на костенурка или от рог.

Гуменият презерватив е бил създаден скоро след откриването на вулканизираната гума през 40-те години на XIX век, а по-късно след 30-те години на XX век презервативът се е произвеждал от латекс.

Новите технологии значително са подобрили качествата на презерватива и са направили възможно производството на много по-фини варианти от тези, които са използвали нашите предшественици. Най-новата разработка е "Дюрекс Аванти", направен от уникалния полиуретанов материал дюрон, който е два пъти по-здрав от латекса и позволява създаването на по-тънки и подобряващи чувствителността презервативи.

Статистиките сочат, че годишно по света се използват около 24 милиарда презерватива.

Женски презерватив

Женският презерватив е нова форма за контрол над раждаемостта, проектиран да има аналогични функции, като мъжкия презерватив. Женският презерватив прилепва по вагината и осигурява защита против проникване на спермата, и от инфекции. Женският презерватив се продава без рецепта в комплект с лубрикант, който трябва да се нанесе от вътрешната страна на презерватива, за да го предпази от

скъсване. Използван като единствено предпазно средство, ефективността на женският презерватив е около 89 %.

Диафрагма

Диафрагмата се поставя по протежение на задната страна на вагината преди сексуалния контакт. Тя действа като препятствие за спермата опитваща се да проникне в матката и като резервоарче съдържащо спермицид близо до отвора на матката. Диафрагмата е първата широко разпространена форма за контрол над раждаемостта, предназначена за жени. Диафрагмата трябва да бъде поставена от лекар и следователно изисква лекарско предписание. Спермицидът, който трябва да бъде използван заедно с диафрагмата се продава без рецепта. Използвана правилно и със спермицид, ефективността на диафрагмата е около 82 %.

Цервикална шапка

Въпреки че цервикалната шапка функционира подобно на диафрагмата, тя се прикрепя към шийката на матката чрез всмукване. Подобно на диафрагмата, цервикалната шапка трябва да бъде поставена от лекар и следователно изисква предписание. Използвана правилно и като единствена предпазна мярка, ефективността и е приблизително 64%.

Спермициди

Всички спермициди действат като поставят химикал, който е "враждебно" настроен към спермата, директно във вагината. Теоритически, спермицидите унищожават всички движещи се

сперматозоиди преди те да са достигнали до неоплодената яйцеклетка. Всички спермициди се продават без рецепта, а ефективността им е приблизително - 79%, когато се използват като единствено предпазно средство. Когато се използват с презерватив, спермицидите имат ефективност по-голяма от 98

Спирала (вътрематочен песар)

Спиралите са малки, огъваеми приспособления, които са направени от метал или пластмаса, а понякога и от двете. Най-често металът, който се използва при направата на спирала, е медна жичка.

Ефективност:

97-99%

Действие:

Спира придвижването на семенната течност от влагалището към яйцепроводите (поради наличието на метала мед);

Ефективността им нараства значително при съчетаване с някое от бариерните контрацептивни средства (презерватив или диаграма).

Предимства:

Незабавен ефект; дългосрочно действие; икономичност (в дългосрочен план);

Не пречи на половия акт;

След контролния преглед при поставянето не изисква постоянно наблюдение;

Незабавна обратимост.

Недостатъци:

Изисква отлично здравословно състояние на половите органи;

Увеличаване на менструалната кръвозагуба, което може да причини анемия;

Липса на менструация или болезнена менструация;

Риск от усложнения при поставянето - пробив на матката, твърде плитко поставяне, при което противозачатъчният ефект липсва.

Естествени методи

Познания за женското плодородие са методи, зависещи от правилното предвиждане на момента на овулацията (отделянето на яйцеклетката). Ако жената избегне сексуалния контакт по време на неколкодневния период преди и след овулацията, тя значително ограничава шанса да забременее. Поради факта, че тези познание трудно се реализират, методът е труден за правилно и постоянно използване, поради което има сравнително нисък процент на ефективност. Овладяването на повече познания в тази област, може да увеличи блага надеждността на този метод. В зависимост от това, колко правилно и постоянно се използва този метод, ефективността му варира от 80 до 91%.

Въздържание

Една от най-старите и най-надеждни форми за контрол над раждаемостта е да се въздържате от сексуални контакти.

Хирургическа контрацепция

Хирургическите методи на контрацепция се прилагат както за мъже, така и за жени. Много е важно да разбереш, че тези методи, които имат ефективност по-голяма от 99%, са постоянни и следователно - необратими. Мъжката стерилизация не е кастрация и в никакъв случай и по никакъв начин не възпрепятства еякулацията. Понякога тази хирургическа процедура, известна като васектомия, по същество представлява прекъсване или връзване на каналите, като възпрепятства спермата да достигане до еякулиращия

канал. Женската стерилизация, която няма връзка с хистеректомията (оперативно отстраняване на матката), не налага отстраняването на матката, фалопиевите тръби, или яйчниците. Понякога процедурата, известна като връзване на яйчниците, по същество представлява връзване на фалопиевите тръби, така че спермата да не може да достигне неоплодената яйцеклетка.

Хормонален пластир

Нарича се още кожна лепенка или трансдермален хормонален контрацептив.

Механизъм – като при хормоналните таблетки. Веднъж седмично пластирът се залепва на чиста суха кожа – върху хълбока, корема, горната част на ръката (само не върху гърдите). Залепва се в първия ден на менструацията. Опаковката съдържа три лепенки – за три последователни седмици. Следва една седмица почивка.

Предимства

- Лесен за употреба
- Не дразни стомаха, действието му не се повлиява от повръщане.

Импланти

Имплантите представляват меки тръбички, които се поставят подкожно и отделят хормони в продължение на години. Те се поставят в горната част на ръката – между лакътя и рамото и действат в продължение на 5 години. Подобно на инжекцията, имплантът трябва да се постави в първия ден на менструацията.

Начин на действие-същият като този на хормоналните

таблетки.

Вагинален пръстен

Гъвкав силиконов пръстен, в който има хормонално съдържание. Постава се дълбоко във влагалището, където престоява три седмици и предпазва от нежелана бременност. След пауза от една седмица във влагалището се поставя нов пръстен. Използването на пръстена може да почне по всяко време на менструалния цикъл (стига да няма бременност), за предпочитане е в първата му седмица.

Начин на действие-както на хормоналните таблетки – висока ефективност.

Аборт

Абортът е начин да се прекъсне бременността. Понякога зародишът или плодът спира развитието си и тялото го изхвърля. Това се нарича спонтанен аборт или "помятане". Жената може също така да прекъсне бременността по собствен избор. Това се нарича предизвикан аборт. Има два начина, по които той може да се направи - хирургичен и медикаментозен.

Митове за контрацепцията

...тъй като става дума за митове, можеш да бъдеш сигурен, че изброените по-долу твърдения са плод на нечие незнание и нямат нищо общо с истината:

- Контрацепцията е задължение само на момичетата.**
- Противозачатъчните хапчета предпазват от болести,**

предавани по полов път.

-Ако пропусна да изпия едно от противозачатъчните хапчета, мога просто на другия ден да изпия две и всичко ще е наред.

-Приятелят/приятелката ми каза, че не е бил/а с друг/а, така че няма нужда да ползваме презерватив.

-За да започна да взимам противозачатъчни не е нужно да се консултирам с гинеколог, мога сама да си избира таблетки от аптеката.

-Мога да използвам повторно един и същи презерватив

Спукан презерватив?

План А" беше презервативът - о-оу! Тогава какъв е "План Б"?

План Б в действителност е името на марката на първия прогестин - единственото хапче наскоро одобрено в САЩ за спешна контрацепция.

Изпитано от Световната здравна организация върху почти 3 000 жени в 15 страни, План Б в момента се предлага в САЩ като превъзходно решение за предпазване от нежелана бременност. То се състои от две таблетки: взимаш една таблетка до 12 часа след непредпазния секс, и друга, 12 часа след първата. Но не се отпускай все още, защото все пак е възможно да има се получат някои неприятни странични ефекти.

Не толкова просто, но бързо решение...

План Б съдържа вид хормон, познат като прогестин - същият вид като откритият в Норплант. Прогестините предизвикват промени в отварянето на матката, като уплътняване на слузта в шийката - което затруднява спермата да достигне до яйцеклетката. А също така, прогестините затрудняват оплодената яйцеклетка да се прикрепя за стените на матката.

Но това привидно бързо решение има някои неприятни странични ефекти, като гадене и повръщане, коремна болка,

отпадналост, главоболие, усилено или намалено менструално кървотечение, замаяност и болезненост на гърдите.

Също така, прогестините може да повлияят негативно високите нива на холестерол, да увеличат шансовете за остеропороза и да причинят натрупване на течности, което влошава анамнезата за астма, епилепсия, сърдечни или съдови проблеми, бъбречни болести или мигренозни главоболия.

Медикаменти като Цитадрен, Тегретол, Фенобарбитал, Дилантин, Микобутин, Рифадин или Римактан (Cytadren, Tegretol, Phenobarbital, Dilantin, Myscobutin, Rifadin, Rimactane) може да намалят ефективността на План Б, така че поисквай достатъчно информация от своя лекар за другите медикаменти, които взимаш преди да използваш План Б

Болестите, предавани по полов път и ХИВ

Има сериозни доказателства, че ако човек е заразен с други болести, предавани по полов път, вероятността да се зарази с ХИВ или да го предаде, ако е носител на вируса, се увеличава. Това става вероятно поради раничките и нарушенията на кожата или лигавиците, които са често срещани при болестите, предавани по полов път. Ако подозирате, че може да си се заразил/а, или да си бил/а изложен/а на риск от заразяване с болест, предавана по полов път, трябва да потърсиш медицинска консултация. Човек, който е заразен с болест, предавана по полов път трябва да знае, че ако не прави секс с презерватив е изложен на по-голям риск от заразяване с ХИВ. ХИВ е вирусът, който причинява фаталната за имунната система болест СПИН.

Най-малко 28 милиона души в света са починали от СПИН – това става, след като имунната им система е напълно

отслабена от вируса.

Не може да се заразите с ХИВ:

- от въздуха, от кашляне или смъркане
- от целувка или от ръкостискане
- от употреба на общи прибори
- контакт с тоалетна седалка
- ухапвания на насекоми
- от плувни басейни
- като ядете храна, приготвена от заразен с HIV

Развитие на СПИН

Имунната система е отслабена и тя не може да се бори с болестите, като повечето инфекции стават животопасни.

Хората, които имат ХИВ се заразяват по-лесно с туберкулоза, малария, пневмония и херпес. Тяхната чувствителност се увеличава с намаляване броя на CD4+.

HIV пациентите стават, също така, чувствителни за случайни зарази. Това са зарази, причинени от обикновени бактерии, гъбички или паразити, с които здравият организъм се преборва, но които могат да причинят болест и дори смърт у хора с увредена имунна система.

Някои от тях могат да възникнат при по-висок брой на CD4+ . Повечето стават активни при брой на CD4+ от 200, тоест, точката на развиване на СПИН.

Ако е налична медицинска помощ, пациентите могат да получат лекарства, които предпазват от или лекуват някои от тези инфекции, въпреки, че те са понякога скъпи и могат да предизвикат странични ефекти.

Генетален херпес

Гениталният херпес представлява сексуално трансмисивно заболяване, което се причинява от Херпес симплекс вирус тип 2 (HSV-2 - human herpes virus) и засяга лигавицата на половите органи и разположената в съседство кожа. Засяга както мъже, така и жени.

Гонорея

В 25 до 40% тя се комбинира с хламидийна инфекция.

Гонореята е отдавна позната сексуално трансмисивна болест (предавана по полов път, при сексуален контакт). Самият причинител е открит още през 1879г. от Алберт Найсер. Той изисква специфични условия за своя растеж и размножаване. Извън човешкия организъм може да преживее едва няколко минути и то върху влажни повърхности. Благоприятна за развитието си среда намира най-вече във влагалището, маточната шийка, уретрата (през която се отича урината от пикочния мехур) и ректума (крайната част на дебелото черво, която се отваря в ануса).

Инкубационният период (времето от момента на заразяването до проява на първите симптоми) е 1-14 дни.

Кондиломи

Острите кондиломи се причиняват човешкия папиломен вирус (Human papilloma virus -HPV), типове 6 и 11. Те се предават по полов път и засягат както мъже, така и жени.

Инкубационният период (времето от момента на заразяването до проява на първите симптоми) е средно 3 месеца.

Поради дългият си инкубационен период и факта, че в някои случаи при жените те могат да се развият във вътрешните полови органи, където не се виждат с просто око острите кондиломи се предават сравнително лесно при полов контакт, ако не се използват предпазни средства.

Най-общо острите кондиломи представляват образувания наподобяващи брадавици. Те могат да бъдат дребни и гладки, или по-често имат неравна и дребно-зърниста повърхност. Обикновено са неболезнени, бледо-розови, мековати и множествени.

Кондиломите могат да достигнат големи размери, като в някои случаи при неспазване на добра лична хигиена се инфектират, при което издават силна неприятна миризма.

Мек шанкър

Мекият шанкър се причинява от бактерия наречен *Neisseria gonorrhoeae* (Хемофилус джонс). Инфекцията се предава по полов път и засяга както мъже, така и жени. У нас се среща сравнително рядко.

Мекият шанкър представлява лека подутина на половите органи, която постепенно се превръща в болезнена раничка (наречена улкус молле). Често раничките са няколко (множествени).

Инкубационният период (времето от момента на заразяването до проява на първите симптоми) е 3-10 дни.

Хламидиална инфекция

Хламидиалната инфекция се причинява от вътреклетъчен паразит наречен *Chlamydia trachomatis* (Хламидия трахоматис).

Тя се предава по полов път и засяга както мъже, така и жени.

Освен половите органи в някои случаи се засягат и очите, ставите, черния и белия дроб. Инкубационният период (времето от момента на заразяването до проява на първите симптоми) е 7- 14 дни.