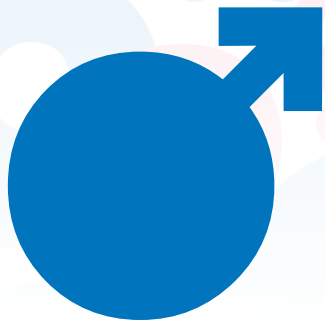
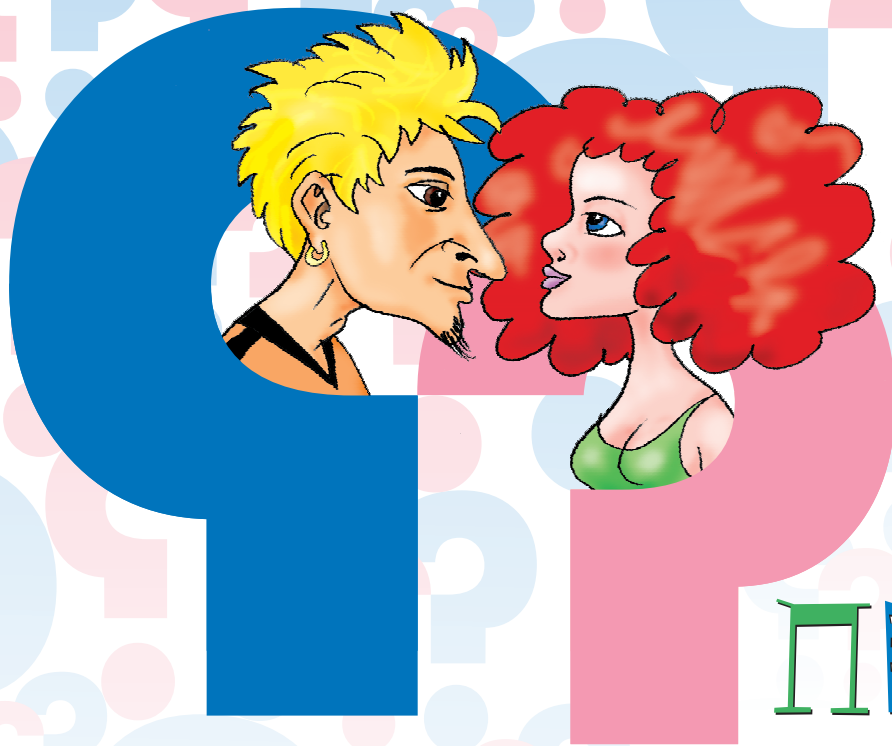
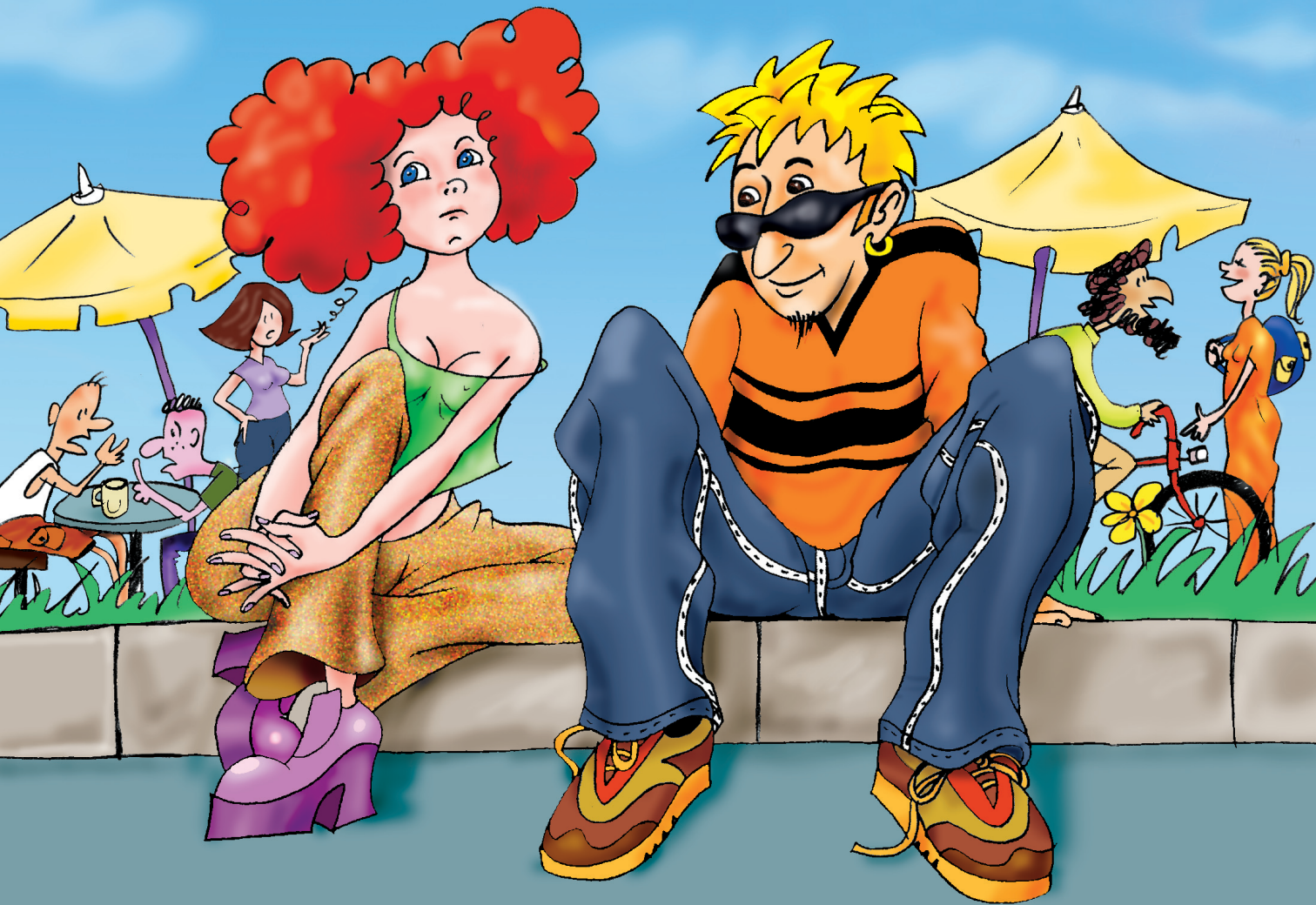
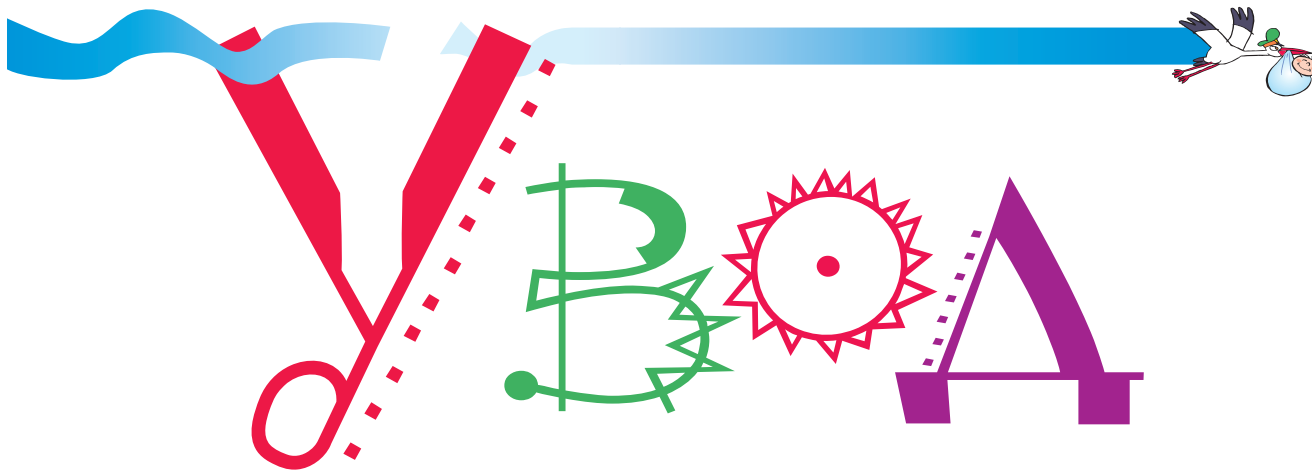


ПИТАЙКИ
ЗА
АВАМА





Млади дами и господа,

Тази брошура е мислена и правена специално за ВАС. Тя съдържа информация за безопасното сексуално общуване.

Сексът всъщност е част от нашата личностна реализация, той съпътства онова ненадминато и с нищо несравнимо чувство, което наричаме с различни имена: обич, любов, привличане.

Искаме да ви помогнем да съчетаете удоволствието от сексуалното общуване със сигурността.

Колкото и да не ни се ще дори да си го помислим, нежеланото забременяване и полово предаваните инфекции, включително СПИН, са напълно реални рискове. А за да се предпазите от тях, трябва да знаете как. Начините са много и ще можете да избирате. В избора ще ви помогнат и консултациите със специализирани медицински лица - вашият личен лекар или акушер-гинеколог. Можете да им се доверите без притеснение и страх.

Има ли метод, който предпазва 100 % ? Повечето от съвременните контрацептивни средства са наистина изключително сигурни, но при едно единствено условие - че ги прилагате правилно.

В брошурата за ваше улеснение различните методи са представени според това дали предхождат, съпровождат половия контакт или пък играят ролята на "бърза помощ" при "фал".

Означените с 💡 понятия ще намерите обяснени в речника накрая.

Приятно четене, успешен избор и не забравяйте - удоволствието е истинско, само когато после няма да съжалявате за случилото се.





ХОРМОНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Какво е това?

Ще ги срещнете наречени още противозачатъчни таблетки или анти-бебе хапчета 💡.

Начин на действие

Хормоналните таблетки спират овулацията 💡. Също така те удебеляват слузестата обвивка на шийката на матката и така затрудняват проникването на сперматозоидите.

Може ли всяка жена да приема такива таблетки?

Не! Те се предписват след задължителна консултация с лекар-специалист. Таблетките не се препоръчват при следните случаи

- сърдечни заболявания
- нестабилно кръвно налягане
- мигрена
- ако пушите повече от 10 цигари дневно / особено при жени на възраст над 35 г./

Преимущества на хормоналните таблетки

- Не пречат на удоволствието от сексуалния контакт
- Обикновено менструацията става по-къса, не толкова обилна и болезнена
- Могат да облекчат предменструалния синдром !/
- Почистват кожата от акне
- Много висока ефективност, ако, разбира се, ги приемате правилно!

А страничните ефекти ?

Наистина такива понякога могат да се появят – например тежест в гърдите или главоболие.

Има ли ги в България?

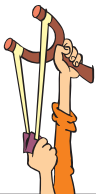
Да, широко разпространени са в аптечната мрежа.

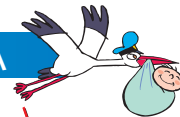
Има ли различни видове таблетки ?

Таблетките са монофазни, бифазни и трифазни. Монофазните са 21 на брой и имат абсолютно едно и също хормонално съдържание. Приемат се по една на ден /Желателно е и по едно и също време на деня./ След приемането на 21-та таблетка се прави 7дневна почивка, след която се започва новата опаковка. По време на тази почивка се очаква да дойде мензисът. Би- и трифазните се различават от монофазните по това, че в различните фази на менструалния цикъл на организма се подава различно количество хормонално съдържимо.

Има и опаковки с 28 таблетки. 21 от тях са с хормони, а останалите 7 – с различни витамини. Вземат се всеки ден и не се прави почивка. Обяснението е просто - когато в течение на целия месец не преставате да приемате по една таблетка на ден, изграждате по-лесно навик да не ги забравяте.

Ако все пак се случи да пропуснете таблетка, не бързайте да се притеснявате:





Ако са изминали не повече от 12 часа от момента, в който е трябвало да я приемете – просто я взимате.

Ако са изминали повече от 12 часа, отново я приемате и продължавате да следвате “графика”, но задължително до края на опаковката използвате и друг контрацептивен метод – например презерватив.

Още няколко съвета:

- Не посягайте към хормоналните таблетки, ако предварително не сте се консултирали със специалист акушер-гинеколог. В този случай не е достатъчно просто да попитате в аптеката.
- Не сменяйте самоволно таблетките. И тук е необходима консултация с лекар.
- Приемането на контрацептивни таблетки не означава, че не бива да използвате менструално календарче. То ще ви улесни да следите дали мензисът ви е редовен и дали не закъснява.
- Когато пътувате, приберете най-напред в багажа си таблетките. Иначе рискът да ги забравите е голям.
- У дома ги дръжте на такова място, че да са ви “пред очите” – отново с цел да не пропускате редовния прием.

Има ли хормонални таблетки за мъже?

Така нареченото “мъжко хапче” все още е в изпитателен срок, но за да бъдем подготвени за близкото бъдеще, е добре да знаем, че начинът му на действие е подобен на този на женското хапче, т.е. хормонално въздействие.

ИНЖЕКЦИОННА КОНТРАЦЕПЦИЯ

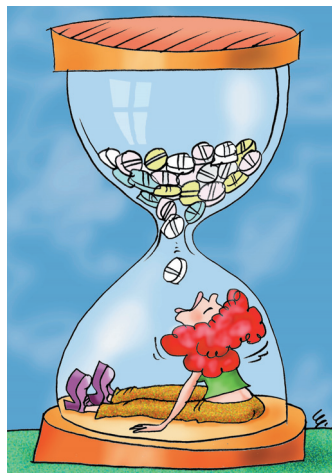
Начин на действие

Той е същият както при хормоналните таблетки – подтилка се овулацията. Инжекциите съдържат хормона прогестаген. След поставяне предпазват от нежелано забременяване в продължение на 12 седмици. Поставят се мускулно и хормонът

на малки, равномерни дози прониква в тялото. Това трябва да стане в първия ден на менструацията. Висока ефективност, ако не забравите кога трябва да ви бъде поставена следващата инжекция.

Има ли ги в България?

Инжекционната контрацепция не е популярна у нас, но е добре да бъдете информирани за всички методи, които се предлагат в наши дни.





СПИРАЛА



Спирала

Спиралата представлява малък предмет, изработен от пластмаса и мед, с две тънки и меки корди накрая. Освен мед други метали, които се използват, са платината и среброто. Най-съвременните спирали съдържат и хормони – за допълнителна сигурност. Спиралата предпазва от нежелана бременност в продължение на 3 или 5 години – това винаги е указано на стерилната опаковка. Разбира се, тя може да бъде извадена и по-рано, ако решите да имате дете.

Как се поставя

Поставя се единствено от специалист – АГ лекар. Обикновено това става в края на менструацията или в първия чист ден след нея. Първо той трябва да се убеди, че не си бременна и не си заразена с ППИ, както и че нямаш друг АГ проблем. След преглед специалистът се ориентира за размерите и позицията на матката на конкретната пациентка.

Начин на действие

Спиралата спира сперматозоидите по пътя им към яйцеклетката. Освен това чрез нейното действие яйцеклетките се придвижват по-бавно по фалопиевите тръби ¹/₁, а оплодената се загнездва по-трудно в маточната стена. Този ефект се дължи на действието на металните йони, които се съдържат в спираловидната нишка. Много висока ефективност.

Предимства

- Не се налага да се притесняваш, че ще я забравиш.
- Действието ѝ трае дълго време.
- Не пречи на удоволствието от сексуалния акт.

Недостатъци

- Менструацията може да стане по-обилна и продължителна.
- Ако ти или партньорът ти имате и други сексуални връзки, рискът да се заразите с ППИ нараства – причината е в двете корди, с които завършва спиралата и чиито краища се намират във лагалището. Те могат да станат проводник на инфекция към матката или маточните тръби. Затова спиралата се препоръчва на жени с постоянен партньор.
- Също така не се препоръчва на нераждали жени. Причината отново е рискът от инфекции.

Има ли ги в България?

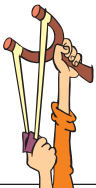
Да, широко разпространени в аптечната мрежа, популярни, особено при постоянни партньори с реализирани репродуктивни планове.

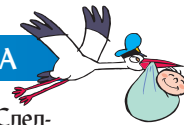
Хормонална спирала

Сравнително нов метод, който съчетава предимствата на хормоналните таблетки и обикновената спирала. Поставя се като обикновена спирала, а действието ѝ е подсилено от отделящите се хормони в матката. Предимства и недостатъци – като на спиралата. Висока ефективност, с петгодишно действие.

Има ли ги в България?

Да, широко разпространени в аптечната мрежа, цената им е висока, но все повече набират популярност.





ИМПЛАНТИ

Имплантите представляват меки тръбички, които се поставят подкожно и отделят хормон 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.

Има ли ги в България?

Имплантите не са популярни у нас, и не се намират в аптечната мрежа.

ХОРМОНАЛЕН ПЛАСТИР

Какво е това?

Нарича се още кожна лепенка или трансдермален хормонален контрацептив.

Начин на действие

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.

Има ли го в България?

Да, вече е разпространен в аптечната мрежа, набира популярност.

ВАГИНАЛЕН ПРЪСТЕН

Какво е това?

Гъвкав силиконов пръстен, в който има хормонално съдържимо. Поставя 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 започне по всяко време на менструационния цикъл /стига да няма бременност/, за предпочитане в първата му седмица.

Начин на действие

Както на хормоналните таблетки - висока ефективност

Има ли го в България?

Все още не. Има само мостри в центровете на Българска асоциация по семейно планиране /БАСП/.





ЕСТЕСТВЕННИ МЕТОДИ

Естествените методи се базират на предвиждането на фазата на овулацията. Овулацията настъпва веднъж месечно между 12 и 16 ден преди следващата менструация. По време на овулацията или трябва да се въздържа от секс, или да използваш бариерен метод – например презерватив.

ТЕМПЕРАТУРЕН МЕТОД

Телесната температура се покачва с около половин градус след овулация. Тя трябва да се измерва и записва всяка сутрин след събуждане. Измерва се в ануса или влагалището.

Млади дами, методът не е сигурен. Той се използва повече за обратните цели – когато детето е желано, но забременяването по някаква причина не настъпва.

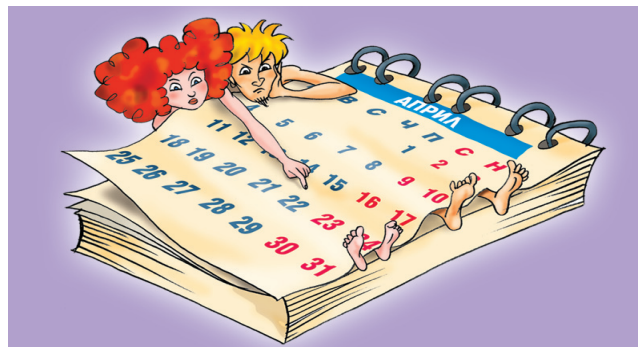
МЕТОД НА ЦЕРВИКАЛНАТА СЛУЗ 💡

Може би сте забелязали, че няколко дни след менструацията цервикалната слуз намалява – това са “сухите” дни. По време на овулация тази слуз е най-обилна.

КАЛЕНДАРЕН МЕТОД

В продължение на 6 месеца се проследяват и записват периодите на овулация и така се преценява в кои дни забременяването е най-възможно. Счита се за един от най-ненадежните.

Изчисляването на периода на овулация е приблизително и може да ви подведе.

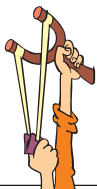


ПРЕКЪСНАТ ПОЛОВ АКТ /COITUS INTERRUPTUS/

Всъщност това е един от методите по време на акта. Състои се в изваждане на пениса от влагалището непосредствено преди еякулацията.

Недостатъците му са повече от предимствата. Тази практика подлага двойката на притеснение дали “ще се уцели моментта”, което намалява удоволствието. Освен това, както вече обяснихме, мъжът отделя сперматозоиди по време на целия полов акт, а не само по време на еякулацията, т.е. забременяването е напълно възможно. Не трябва да се забравя, че понякога самото изваждане на пениса от влагалището може да предизвика еякулация и сперматозоидите могат да се придвижат от входа на влагалището до яйцеклетката.

НЕ ВИ ПРЕПОРЪЧВАМЕ ТОЗИ МЕТОД!





Предимства на естествените методи

- Няма странични ефекти.
- Могат да се използват както за предпазване от забременяване, така и за планиране на желана бременност.
- Това е единственият контрацептивен метод, който някои култури и религии възприемат.

Недостатъци на естествените методи

- Необходимо е стриктно ежедневно наблюдение и отбелязване на резултатите и ползване на презерватив в “несигурните” дни.
- Рискът от нежелано забременяване е изключително висок!

СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Стерилизацията е мъжка или съответно женска хирургическа контрацепция. Чрез несложна хирургическа манипулация се лигират /завръзват/ фалопиевите тръби /!/ на жената, като по този начин се стопира движението на яйцеклетката. При мъжете се извършва вазектомия /прерязване на семепроводите /!/ и така се блокира движението на сперматозоидите.

Внимание! Стерилизацията е подходящ метод единствено за онези, които вече са осъществили своите репродуктивни планове, с други думи не желаят да имат повече деца. Методът е необратим !

Предимства

- Не нарушава удоволствието от сексуалното общуване
- Тя е “вечен” метод.
- Вазектомията е елементарна операция и отнема 10 – 15 минути.

Недостатъци

След направена вазектомия са необходими няколко месеца, за да “се задейства” методът. През това време трябва да се използва някакъв друг метод.

Има ли го в България?

В България стерилизацията е разрешена единствено по медицински показания.





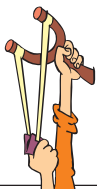
ДИАФРАГМИ И ЦЕРВИКАЛНИ ШАПЦИ



Диафрагма

Начин на действие

Те пречат на сперматозоидите да достигнат до яйцеклетката като покриват маточната шийката. Ефективността им е по-слаба от тази на хормоналните методи и силно зависи от правилната им употреба.



Диафрагмите и цервикалните шапчици са бариерен контрацептивен метод. Те се поставят във влагалището и покриват шийката на матката. Диафрагмата е мек купол, изработен от тънка гума. Долният му ръб е задебелен и гъвкав. Шапчиците са по-малки по размер. Диафрагмите и шапчиците имат различна форма и размер – според размера на шийката на матката. Изборът на подходящия за вас размер се подпомага от АГ специалист или акушерка.

Предимства

- Не носи рискове за здравето
- Може да се постави във време, удобно за вас, преди сексуалния контакт

Недостатъци

- Поставянето може да прекъсне половия акт
- Необходимо е време, докато се научиш да ги поставяш правилно

Има ли го в България?

Все още не. Има само мостри в центровете на Българска асоциация по семейно планиране /БАСП/.

СПЕРМИЦИДИ

Спермицидите са химически вещества, които се поставят във влагалището преди половия акт. Те могат да бъдат във вид на кремове, пяни, гелове, глобули или гъби.

Начин на действие

Имат спермицидно действие /убиват сперматозоидите/. Имат и бариерно действие /пречат на сперматозоидите да навлязат в матката/. Трябва да бъдат поставени във влагалището 15 минути преди сексуалния контакт с помощта на апликатор /ще го намериш в самата опаковка/ или с пръст. Тъй като са ефективни в продължение на 1 час, при всеки нов сексуален контакт трябва да се поставя нова доза от избрания спермицид. Това означава, че например при 2 полови акта в рамките на



един час трябва да поставите 2 дози – преди първия и преди втория.

Ефективността им е по-ниска, от тази на другите контрацептивни методи. Затова те се препоръчват като допълнителен метод заедно с други бариерни средства /кондоми, диафрагми/

Има ли ги в България?

Да, широко разпространени в аптечната мрежа





МЪЖКИЯТ ПРЕЗЕРВАТИВ (кондом)

Мъжкият презерватив /кондом/ е бариерно контрацептивно средство. Той е изработен от естествена латексова гума. Поставя се върху възбудения член и прилепва плътно по него. Кондомът като резервоар /това е и значението на думата на латински език/ събира спермата и по този начин спира сперматозоидите да проникнат във влагалището.

Ефективност

Ако се употребява правилно, ефективността му е много висока.

Нито едно друго контрацептивно средство не гарантира едновременно предпазването от забременяване и ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ С ППИ и СПИН.

Презервативите могат да се ползват с лубриканти 💡 на водна основа. Но! Те не трябва да са в контакт с масла и мазни кремове, защото съставките им могат да повредят гумата.

Полезни “тактически” съвети:

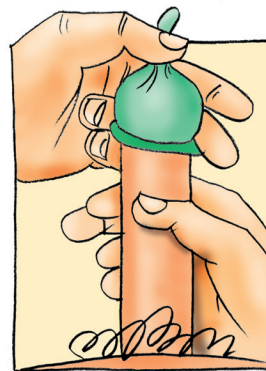
- Преди внимателното поставяне на презерватива се уверете, че кожичката, покриваща главата на пенса, е издърпана.
- Не поставяйте презерватива преди настъпването на ерекция 💡.



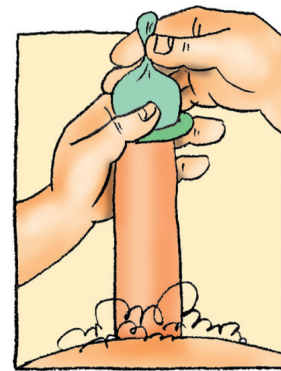
1) Провери докога може да се използва - пише го на опаковката.



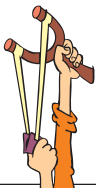
2) Отвори внимателно, без да ползваш ножичка или нокти

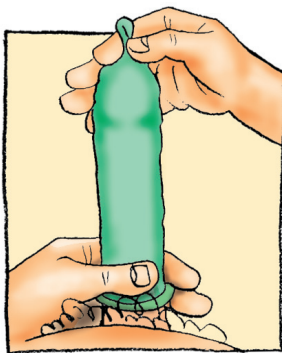


3) Кондомът се поставя, когато пенисът е вече в ерекция.

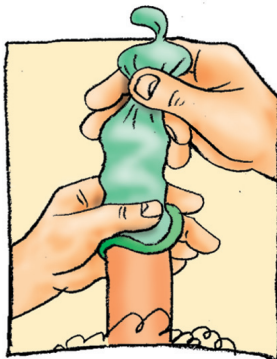


4) Внимателно стисни резервоарчето на върха му с два пръста, за да излезе въздухът от него.





5) Кондомът е поставен правилно, ако покрие целия пенис – с едната ръка притискай върха, а с другата развий кондома по цялата дължина на пениса



6) В края на половия акт леко притисни кондома към пениса и внимателно го извади от вагината. Свали кондома, докато все още пенисът не е спаднал



7) Завий здраво кондома в хартия и го изхвърли.

Никога не употребявай повторно един и същи кондом! Всички видове са за еднократна употреба.

- Не се бавете! Изтичането на сперма е възможно още преди оргазма 💡.
- При поставяне не дърпайте презерватива. Той не трябва да се опъва, а да се развива.
- Не забравяйте за презерватива и след настъпването на оргазма.

Какво може да направи мъжките презервативи по-малко ефикасни?

Спермата може да проникне във вагината:

- Ако кондомът не бъде поставен навреме. Да не забравяме, че сперматозоиди се отделят и преди еякулацията 💡.
- Ако кондомът се изхлузи.
- Ако се спука или разкъса.
- Ако не бъде изваден навреме.

Има ли ги в България?

Да, широко разпространени в аптекната мрежа, магазините и супермаркетите. Коалиция АнтиСПИН разпространява и безплатни кондоми.

ЖЕНСКИЯТ ПРЕЗЕРВАТИВ (фемидом)

По вид той твърде наподобява мъжкия. Изработен е от същата гума. Поставя се във вагината преди полов акт.

Има висока ефективност, както на мъжките презервативи.

Има ли го в България?

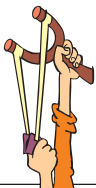
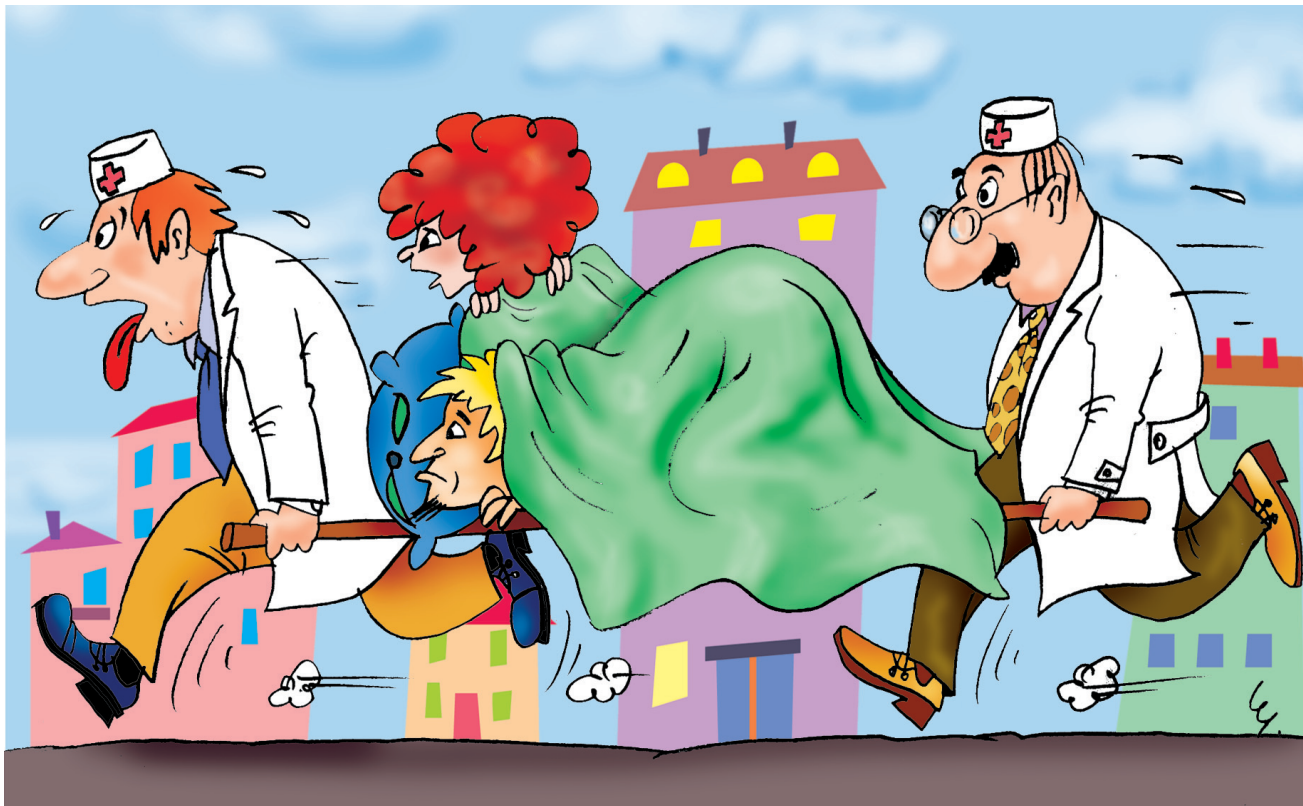
В България той все още не е разпространен и не можете да го намерите в аптекната мрежа. Има само мостри в центровете на Българска асоциация по семейно планиране /БАСП/





СЛЕД АКТА (СПЕШНА КОНТРАЦЕПЦИЯ)

Тези контрацептивни методи се използват само в случай на “фал” /например ако презервативът се е изхлузил или скъсал/. **Не ви ги препоръчваме като постоянно средство за предпазване от нежелано забременяване.** Тяхната функция е друга – те са само “бърза помощ”.





ТАБЛЕТКИ ЗА СПЕШНА КОНТРАЦЕПЦИЯ

Препоръчва се да се използват само в редки случаи, но не и за продължително предпазване от забременяване.

Начин на действие

Хормоните в тези таблетки подтискат вгнезждането на оплодената яйцеклетка и увеличават плътността на слузната шапка на маточната шийка.

Те могат да се приемат до 72 часа след необезопасения сексуален контакт по определена схема. Внимание! Ефективността им намалява с изминаването на тези часове. Обикновено месечно могат да се приемат 2 таблетки и не е желателно повече от 4.

ТЕСТОВЕ ЗА БРЕМЕННОСТ

Ако след осъществяване на сексуален контакт без използване на контрацептивен метод, или при провал и неправилно използване на някой от контрацептивните методи, е налице закъснение на менструалното кървене, най-добре е да си направите тест за бременност. Има ги в аптекната мрежа и супер-маркетите. Необходимо е малко количество /няколко капки/ урина - сутрешна, дадена на гладно. Добре е да направите теста колкото се може по-скоро, за да не стигате до някои от следните признаци:

- болка и напрежение в гърдите
- болка и подуване в долната част на корема
- гадене и прилошаване

А най-добре е да не стигате до нежелана бременност изобщо! Защото каквото и да решите /ако сте под 18 години в решението трябва да участват и родителите/, това ще се отрази на плановете ви – за училище, за живота, или просто ще ви травмира. А е много по-добре да се действа предварително, преди да е станало късно!

И не забравяйте – Вашето здраве е Ваша отговорност!



Ерекция – уголемяване на пениса при сексуална възбуда. Дължи се на увеличения приток на кръв

Еякулация – семеизпразване, кулминационен момент на сексуалния акт при мъжа

Лубрикант – овлажняващо вещество. При употреба на кондоми подпомага проникването на пениса във влагалището. Обикновено е съчетан със спермицидно вещество.

Овулация – процес на “отглеждане” и отделяне на зряла яйцеклетка от яйчника.

Оргазъм – постигане на кулминационен момент на възбуда. Точката на най-голямо удоволствие в сексуалния акт

Предменструален синдром /ПМС/ – периодът, в който не се чувстваш дорбе, точно преди да дойде мензиса. Свързан е с болки и подуване на корема и гърдите, както и с общо неразположение.

Фалопиеви тръби – маточни тръби. Те свързват матката с яйчниците. В тях става оплождането.

Хормони – вещества, произведени от жлезите с вътрешна секреция. Те са “диригенти” на основните процеси в човешкия организъм. В хомоналните таблетки се съдържат в различна комбинация синтетични производни на женските полови хормони естрогени и прогестерон.

Цервикс – шийката на матката.

Цервикална слуз – плътна слузна шапчица, която обгражда шийката на матката.



Кабинети на БАСП В страната:

СОФИЯ - 1504, бул. "Дондуков" 67,
тел/факс: **943-30-52, 943-37-10**,
e-mail: bipa@online.bg;
кв. "Факултета", ул. "Сухоголска" 99,
тел. **292-41-45**;

ПЛОВДИВ, кв. "П. Павлов",
бул. "В. Априлов" 15 А, МУ, Кабинет
по семейно планиране,
тел. **032/60-24-25**;

кв. "Столипиново", ул. "Крайна" 20,
тел. **032/63-21-19**;

ВАРНА, ул. "Цар Освободител" 76,
АГ Болница - ДЦК, к-т 11:

Кабинет по семейно планиране,
тел. **052/22-60-67 (в. 237)**;

СТАРА ЗАГОРА, ул. "Армейска" 11,
МУ, Катедра: Социална медицина,
тел. **042/4-70-64**;

ГАБРОВО, ул. "Д-р Илиев - детския",
I-ва общинска болница "Д-р Тота
Венкова", Кабинет по семейно
планиране, тел. **066/27-213**;

РУСЕ, ул. "Независимост" 2, ОРБ
I-ва поликлиника, Кабинет по семейно
планиране, тел. **082/22-10-91**;

ВЕЛИКО ТЪРНОВО, Градска
поликлиника, Кабинет по семейно
планиране, тел. **062/269-12-54**;

ДОЛНА МИТРОПОЛИЯ
Районна поликлиника,
тел. **06552/3212**;

ХАСКОВО, I-ва консултативна
поликлиника, Кабинет по семейно
планиране, тел. **038/24-721**.

Илюстрации и графичен дизайн:

Илиан Чавраков

Център за сексуално здраве "Лекари без граници"

СОФИЯ, 1431

Ул. "Здраве" 2, ет. 1СБАЛАГ "Майчин дом"
тел: 952 0288; горяща линия 952 3399

Български младежки червен кръст

СОФИЯ, 1504

бул. "Княз Дондуков" № 61
Тел: 43 02 01



БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ
ПО СЕМЕЙНО ПЛАНИРАНЕ
И СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ

Министерство на здравеопазването



Разгръщане
на Националната програма
по репродуктивно здраве
Проект BUL/00/P01



Хормонални таблетки

4

Инжекционна контрацепция

5

Спирала

6

Импланти

6

Мъжко хапче

7

Периодично въздържание

8

Метод на цервикалната слуз

8

Календарен метод

9

Температурен метод

9

Стерилизация

9

Диафрагми и цервикални шапчици

10

Спермициди

10

Мъжкият презерватив /кондом/

12

Женски презерватив /фемидом/

13

Спешна контрацепция

14

Таблетката RU 486

15



UNFPA

United Nations Population Fund
Фонд за народонаселение на ООН