



Всё о популярных средствах контрацепции

В наше время о контрацепции знает и слышал каждый, однако процент нежелательных беременностей и инфекций, передающихся половым путем, по-прежнему высок. По этому давайте разбираться в наиболее популярных средствах контрацепции. К тому же, сегодня Всемирный день контрацепции!

Презерватив

Итак, верхнюю строчку в рейтинге популярности занимает презерватив. Более того, он является практически единственным средством, которое дополнительно защищает и от инфекций, передающихся половым путем!

Кому?

Безусловно, лучше всего подойдет тем, у кого нет постоянного партнера и секс бывает лишь от случая к случаю. Свободным девушкам лучше не стесняться и на всякий пожарный иметь в сумочке хотя бы один экземпляр. Не секрет, что на мужчин в этом вопросе рассчитывать приходится не всегда. Вот когда отсутствие презерватива обнаруживается в самый последний момент, и случаются неприятные сюрпризы.

В плюс презервативам можно поставить их доступность и простоту использования. Но в этой бочке меда, конечно же, не без ложки дегтя. Хватает у самого известного средства контрацепции и недостатков. Во-первых, у многих он снижает сексуальные ощущения. Во-вторых, всем известны случаи, когда попытка надеть презерватив приводила к нарушению эрекции.

Земля полнится и рассказами о том, что беременность наступила, несмотря на использование презерватива. Как это возможно? Дело в том, что презерватив можно случайно повредить, скажем, во время открытия упаковки (зубами, ногтями, острым краем кольца). Повреждение может быть столь незначительно, что увидеть его невозможно. Но тем не менее этого достаточно, чтобы зачатие произошло. Боятся многие и того, что он порвется. Да, действительно, согласно статистике около 3% презервативов рвутся. Если уж не повезло, придется прибегнуть к экстренной контрацепции.

На практике. На практике мужчины очень часто отказываются надевать презерватив. «Ты производишь впечатление хорошего человека. И я знаю, что здоров». Тут надо работать над собой, чтобы даже в моменты страсти уметь говорить «нет» потенциальному вредителю вашего здоровья.

Спермициды

К спермицидам относятся всевозможные свечи, таблетки и кремы, которые вводятся во влагалище непосредственно перед половым актом.

Кому?

Женщинам, половая жизнь которых не отличается регулярностью, так как при частом применении спермицидов развивается нарушение микрофлоры влагалища.

К плюсам таких средств можно отнести относительную простоту использования, оно всегда может быть под рукой. Достоинство спермицидов также в том, что они обладают противовирусным эффектом, благодаря чему могут защитить от ряда инфекций, передающихся половым путем. В отличие от презерватива, не снижают сексуальные ощущения.

К основному минусу спермицидов можно отнести вероятность развития аллергических реакций.

На практике. Знакомая решила прибегнуть к спермициду в первую брачную ночь. Организм отреагировал таким сильным раздражением с отеком, зудом и болезненностью, что от секса пришлось отказаться вовсе. Поэтому предварительно не помешает убедиться, что у вас нет аллергии или индивидуальной непереносимости на препарат.

Внутриматочная спираль

Задача спирали заключается в том, чтобы тормозить двигательную активность сперматозоидов. А если особо шустрому экземпляру все же удалось оплодотворить яйцеклетку, спираль не позволит ей прикрепиться к стенке матки.

Удалить ее можно в любой момент. Способность к зачатию восстанавливается сразу же.

Кому?

Рожавшим женщинам с регулярной половой жизнью и постоянным партнером. Молодым нерожавшим спираль не рекомендуется потому, что она повышает риск воспалительных заболеваний, что негативно скажется на детородной функции.

Что можно отнести к плюсам?

Прежде всего, длительный эффект. То есть, поставив спираль единожды, можно забыть о предохранении на срок от года до пяти лет.

Но и здесь, понятно, не без недостатков. Например, спираль имеет довольно большой список противопоказаний и является абортивным средством.

Есть спирали, содержащие гормоны. Их эффективность выше обычных и они обладают дополнительными опциями: препятствуют развитию воспалительных заболеваний, снижают проявления ПМС и болезненных ощущений во время месячных. Однако следует знать, что после ее удаления способность к зачатию восстанавливается только спустя 6-12 месяцев.

На практике. У знакомой спираль стоит несколько лет. Первое время она ощущала небольшой дискомфорт, связанный с ощущением внутри инородного тела, но вскоре это прошло.

Гормональная контрацепция

Наиболее популярными считаются таблетки, однако все шире применяются также вагинальное кольцо и пластырь. Принцип действия всех гормональных средств одинаков: они тормозят рост и созревание яйцеклетки, блокируют овуляцию.

Кому?

Нерожавшим девушкам, живущим регулярной половой жизнью, имеющим постоянного партнера.

Таблетки (оральные контрацептивы) отличаются высокой эффективностью, но необходимо строго контролировать их прием. Особо забывчивым особам от них лучше отказаться.

Вагинальное гормональное кольцо вводится во влагалище самой женщиной. Оно рассчитано на один менструальный цикл – на три недели поставили, на одну (в период

месячных) достали. У средства практически нет противопоказаний, но некоторые ощущают дискомфорт, связанный с наличием инородного тела.

Гормональный пластырь представляет собой обычный лейкопластырь. Наносится на область ягодиц, живота, лопатки или наружной поверхности плеча. Каждые семь дней пластырь заменяется новым. Во время месячных – недельный перерыв.

Побочные эффекты всех гормональных сходны. К наиболее распространенным относятся нарушения менструального цикла, тошнота, головные боли, прибавка веса. В большинстве случаев побочные эффекты не носят ярко выраженный характер и полностью проходят спустя два-три месяца. У вагинального кольца и пластыря побочные эффекты выражены меньше.

Как бонус использования гормональных средств контрацепции: уменьшение неприятных проявлений во время ПМС и месячных.

На практике. Многие боятся использовать гормональную контрацепцию в связи с набором веса. В большинстве случаев этот страх безоснователен.

Метод естественной контрацепции

Чудо-метод, бьющий, наверное, все рейтинги популярности, – это прерванное половое сношение. Метод не требует использования никаких дополнительных гаджетов: мужчине нужно всего лишь извлечь половой член из влагалища до наступления оргазма.

Важный момент! Иногда небольшое количество спермы выделяется еще до эякуляции, и этого будет достаточно, чтобы забеременеть.

Кому?

Трудно сказать. Видимо, тем, кто оказался в безвыходной ситуации, когда под рукой вообще ничего нет. Метод чаще всего работает. Но на Бога надейся, а сам не плошай.

Метод лактационной аменореи

Метод основан на том, что пока женщина кормит ребенка грудью, месячные не наступают, беременность невозможна.

Важный момент! Метод эффективен только при полном грудном вскармливании, которое подразумевает кормление по требованию, ночные кормления, никакого докорма. Работает обычно в течение шести месяцев после родов.

Кому? Кормящим мамам.

На практике. Известны случаи, когда беременность наступала. Однако женщины не придерживались правил полного грудного вскармливания.

Экстренная контрацепция

Может использоваться только в экстренных случаях. Работает в течение 24 – 72 часов после незащищенного полового акта.

Важный момент! Подобные средства оказывают на организм очень большую гормональную нагрузку, поэтому могут применяться не чаще двух раз в год.

Кому?

Всем, у кого случился незащищенный половой акт, особенно когда речь идет о случайном сексе.

Дорогие читательницы! Перед тем, как выбрать тот или иной способ контрацепции, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!