

SAUGŪS LYTINIAI SANTYKIAI



Moteris pastoti gali nuo pat pirmųjų mėnesinių, o vyras vaisingas tampa nuo pirmųjų poliucijų*. Ir nors Pasaulio sveikatos organizacija ir mes rekomenduojame susilaikyti nuo ankstyvų lytinių santykių, tačiau taip pat norime atkreipti jūsų dėmesį, kad jei nusprendėte lytinius santykius turėti, būtina naudoti apsaugos priemones.

PREZERVATYVAI

Populiariausi yra barjeriniai kontracepcijos metodai, t. y. prezervatyvai (sargiai), kurie fiziškai blokuoja spermą – neleidžia jai patekti į kiaušintakį ir apvaisinti kiaušinėlių.

Privalumai: paprasta įsigyti ir naudoti, gali apsaugoti ir nuo neplanuoto nėštumo, ir nuo lytiškai plintančių infekcijų.

Trūkumai: galima pažeisti mechaniškai netinkamai atidarant pakuotę, būtina atlikti papildomus veiksmus lytinio susijaudinimo metu.

KONTRACEPTINĖS TABLETĖS

Tai yra hormoninis metodas. Vartoti lengva ir paprasta – tabletes reikia gerti kasdien tuo pačiu metu ir tiek laiko, kiek norima nepastoti (nesvarbu, ar tą dieną planuojama mylėtis, ar ne). Tinkamumą turi įvertinti gydytojas, atsižvelgęs į merginos sveikatos būklę ir rizikos veiksnius. Todėl šie preparatai parduodami tik su receptu.

Privalumai: apsaugo nuo neplanuoto nėštumo, bet patikimumas nėra 100 proc.

Trūkumai: neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų. Kontraceptinės tabletės gali sukelti galvos skausmą, pykinimą, menstruacijų ciklo pakitimus ir pan.

SKUBIOJI KONTRACEPCIJA

Tai tabletė, kurią galima suvartoti po nesaugių lytinių santykių per 72 val. Kuo greičiau suvartojama tabletė, tuo didesnis veiksmingumas.

Privalumai: naudojama, kai sperma neplanuotai patenka į makštį ir norima išvengti nėštumo. Tai papildomas metodas, taikomas plyšus ar nusmukus prezervatyvui.

Trūkumai: vienoje tabletėje yra didelė hormonų dozė, todėl netinka vartoti ilgą laiką. Ji neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų, gali sutrikdyti menstruacijų ciklą, sukelti kraujavimą, galvos skausmą, pykinimą ir pan.

KONTRACEPCIJA VAIKINAMS

Populiariausias kontracepcijos metodas yra nutrauktas lytinis aktas. Jo metu vaginaliniai santykiai nutraukiami prieš pat išsiliejant sėklai. Tačiau šis metodas nėra saugus ir nerekomenduojamas, nes išskyrose, kurios išsiskiria lytinio akto metu, taip pat gali būti tam tikras kiekis spermatozoidų. Vyriškas prezervatyvas yra lengviausiai prieinama kontracepcijos priemonė, kurią gali naudoti vyras.

Trūkumai: nutrauktas lytinis aktas neapsaugo nuo pastojimo ir visiškai neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.

*Poliucija – nevalingas sėklos išsiveržimas naktį ar (rečiau) dieną.