

# Трябва да Знаеш, че...!

Можеш да забременееш ако:

- Ако правиш секс за първи път.
- Когато правиш секс по време на **месечния ти цикъл**.
- Въпреки, че отидеш **да пишкаш след половия акт**.
- Когато **кърмиш** детето си.

Нямат никакъв предпазващ от бременност ефект:

- **Промивките или женските** душеве след половия акт.
- Поставянето на **билки или отвари във вагината**.



Не се смятат за сигурни методи за предпазване от бременност следните:

- **Метода на ритъма или метода на календара**.
- Прекъснатия полов акт, **“излизане”** или **“свършване навън”**.
- **Спермицидните кремове** когато се използват **самостоятелно**.

Мъжкият и женският презерватив са единствените методи, които предпазват от вируса на СПИН и други полово предавани заболявания.

бариерни методи

хормонални методи

приспособление против забременяване

хирургически метод

предпазване от бременност при спешни случаи

# КЪМ КОГО МОЖЕМ ДА СЕ ОБЪРНЕМ?

Група професионалисти от сферата на здравеопазването ще ти помогне да избереш най-подходящия за теб противозачатъчен метод.

Центрове за опазване на здравето на Автономна област Мадрид и местни центрове за опазване на здравето, които предлагат услуги по семейно планиране на районите на Мадрид:

012

Можеш да получиш повече информация на телефон:

Център за помощ и грижи за пациента: **91 400 00 00**

Безплатна линия за сексуално ориентиране на младежи: **900 70 69 69**

Центровете за опазване на здравето на Автономна област Мадрид разполагат с услуги по семейно планиране и с Център за младежи. Не е необходимо да разполагате със здраеноосигурителна карта, за да ползвате услугите. Информация:

010

Център на Мадрид за зраве сред младежта: **91 588 96 77**

Младежки център за предпазване от нежелана бременност и сексуалност на Асоциацията по семейно планиране В Мадрид (FPFE):

**91 531 66 55**

Не се колебайте да  
позвъните и да поискате  
информация!

## СТРАНИЦИ В МРЕЖАТА:

[www.madrid.org/sanidad](http://www.madrid.org/sanidad)

[www.sitelias.net](http://www.sitelias.net)

[www.madridsalud.es/contacte.htm](http://www.madridsalud.es/contacte.htm)

[www.publicaciones-isp.org](http://www.publicaciones-isp.org)

бедия ва  
усилията  
си:



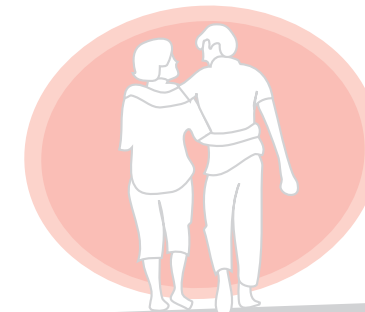
SaludMadrid  
Dirección General de Salud Pública y Alimentación  
Comunidad de Madrid

# ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИ МЕТОДИ

## Здравословно предпазване от Нежелана бременност

Нашата ексуалност ни съпътства през целия ни живот и засяга цялото ни тяло. В резултат на което ние желаем да усещаме физически, умствени и социални удоволствия, за да имаме един задоволителен сексуален живот.

**Сексуалните отношения винаги предполагат уважение към партньора и обсъждане на това, какво искаме от партньора или партньорите които имаме през нашия живот.**



Какво представлява здравословното предпазване от бременност?

**То предполага правото на жените да бъдат независими и самостоятелни, за да:**

- Разполагат с подбавщи знания за различните противозачатъчни методи.
- Да се предпазват от нежелана бременност и да стимулират желаната бременност.
- Да предотвратят полово предавани заболявания, към които жените са по-уязвими поради физическата и социалната им природа.

Изборът на противозачатъчен метод зависи от теб и можеш да разчиташ на помощта на професионалист.



Comunidad de Madrid  
www.madrid.org

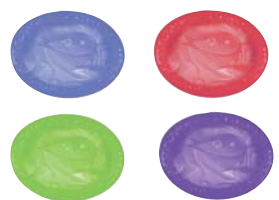


# барьерни Методи

## Мъжки презерватив (кондом)

Това е **приспособление от латекс**, в което се обгръща penisа когато е в ерекция, преди да започне половия акт.

- Това е много сигурен метод за предпазване от нежелана бременност, когато се използва правилно и се проверява дали не се е разкъсал.
- Винаги трябва да се проверява дали все още **е в срок на годност**.
- Презервативът е за еднократно ползване.
- **Топлината може да го повреди** (не го носете в протмонета, жабки на коли, и др.)
- Опаковката **се отваря** с вътрешната част на пръстите, като се внимава да не се нарани.
- **Използва се по един презерватив за всеки полов акт или проникване.** Ако се използват два един върху друг могат да се скъсат.



## Женски презерватив

Това е **материя от латекс**, която се поставя вътре **във вагината преди** да се започне половия акт.

- Това е много **сигурен метод**, когато се използва правилно.
- Както и мъжкия, женския презерватив **е за еднократна употреба** и трябва да сте сигурни, че е в **срок на годност**.



Освен, че предпазват от нежелана бременност мъжките и женските презервативи предпазват от витуса на спин и други полово предавани заболявания.

# Хормонални Методи

Това са препарати, които съдържат хормони, подобни на тези, които произвеждат яйчниците. Предотвратяват овулацията и по този начин и забременяването.

Трябва да ги **предпише доктор/ка**, защото са противопоказни за някои жени.



## Хапче

- Много е **ефикасно ако се приема в посочените дни**, както когато има полов акт, така и когато няма.

## Инжекция

Инжектира се мускулно един **единствен път в месеца**.



## Противозачатъчен имплант

Това е **една дълка и тънка гъвкава пластмасова пръчка**, която се поставя под кожата и постепенно освобождава противозачатъчни хормони.

- Трае между 3 и 5 години.

Хормоналните противозачатъчни методи могат да се ползват само с лекарско предписание.

## Пластинка за предотвратяване на нежелана бременност

Това е една малка пластмасова пластинка, която **се залепя върху кожата** (на рамото, тялото, дупето, корема).

- **Постепенно отделя** противозачатъчни хормони в кръвта.
- **Поставя се по пластинка на седмица за три седмици.** Четвъртата седмица се почива.



## Влагалищен пръстен

Това е гъвкав пластмасов пръстен, **който се поставя лесно във влагалището**, където освобождава противозачатъчни хормони.

- Остава се във **влагалището три последователни седмици** и четвъртата седмица се отстранява.

Приспособленията против забременяване, които се поставят вътре в матката не предпазват от вируса на спин, нито от други полово предавани заболявания. За да се предпазите от тях също така е необходимо да използвате и презерватив.

## Приспособление против забременяване, което се поставя вътре в матката

Това е малък апарат под формата на буквата T (DIU, T de cobre)

- Може да бъде от пластмаса (който отделя хормони) или от метал.
- Трябва да бъде поставено от професионалист/ка във влагалището, ако е възможно по време на месечния цикъл или менструацията.
- Препоръчва се да се подменя периодично (между 3 и 5 години) в зависимост от модела.



# хирургически метод

Също се нарича окончателен и необратим – представлява проста хирургическа операция.

При жената това е **отстраняване на тръбите, по които яйцеклетките се придвижват към матката**:

- Състои се в завръзване или отстраняване на тръбите, по които яйцеклетките се придвижват, което прави невъзможно преминаването на яйцеклетки към матката.
- Не влияе на желанието за секс.

При мъжа това е **васектомията**:

- Състои се в прерязване на тръбичките откъдето минават сперматозоидите.
- Не предизвиква импотентност, нито влияе на желанието за секс.



хирургическите методи не предпазват от вируса на спин, нито от други полово предавани заболявания. За да се предпазите от тях е необходимо също така да използвате и презерватив.

## Предпазване от бременност при спешни случаи

Това не е метод за предпазване от бременност в пълния смисъл на думата и не трябва да се използва системно а само при определени ситуации:

- Когато половият акт е извършен без каквато и да е защита.
- Когато методът за предпазване от нежелана бременност, който се използва по принцип не е бил приложен ефективно (скъсан презерватив, пропускане на хапче, и др.)

Необходимо е да се приеме колкото е възможно по-рано, защото когато минат 72 часа от половия акт без предпазни мерки не се гарантира, че ще имат ефект.

Могат да бъде предписано само от доктор.

За повече информация относно към кого можеш да се обърнеш се обади на телефон 012 или на телефон 010.