Младински центар за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам"
Елисие Поповски бр.2, Скопје,
инфо тел. **02/3176-950**

Младински центар за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам" Шуто Оризари, Скопје, инфо тел. **02/2651-955**

Бесплатна СОС линија за ХИВ/СИДА и сексуално преносливи инфекции
0800-33-444

Советувалиште за ХИВ/СИДА, бесплатно, доверливо, доброволно ХИВ тестирање и советување, инфо тел. **02/3147-752**

www.hera.org.mk
www.sakamdaznam.org.mk

изработено од:
H. E. R. A.
IPPF International Planned Parenthood Federation
European Network

„Изработката и печатењето на оваа брошура е овозможено со финансиска поддршка на канцеларијата на УНИЦЕФ во Скопје. Наведените мислења во оваа публикација се ставови на авторите кои не секогаш се совпаѓаат со ставовите на Канцеларијата на УНИЦЕФ"

Контрацепција

Контрацепција

Контрацепција

1.Отвори го пакувањето на кондомот (на означените места, засеци и сл.) со помош на прстите. Притоа не користи остри предмети (заби, нокти, ножици). Внимателно истисни го кондомот од пакувањето.

2.Кондомот се става на еректиран (возбуден) пенис, пред да постои каков било контакт со вагината, анусот или устата. Со палецот и показалецот истисни го воздухот што се наоѓа во резервоарот на врвот од кондомот и постави го кондомот на врвот од пенисот.

3.Додека со едната рака го држиш резервоарот, со другата навлечи го кондомот на пенисот до крај, истиснувајќи ги меурчињата воздух меѓу пенисот и кондомот.

По ејакулацијата (исфрлањето на спермата, свршувањето), придржувајќи го кондомот, извади го пенисот од вагината. Внимателно извади го кондомот и не го врзувај во јазол, бидејќи доколку има ранички на прстите може да се внесе секретот, што се наоѓа на кондомот (внатре во кондомот има сперма, а однадвор вагинален секрет).

4.Кондомот, завиткај го во хартија и фрли го во корпа за отпадоци. Никогаш не употребувај еден кондом повеќе пати или два кондома истовремено.

КОНТРАЦЕПЦИЈА

Контрацепција значи користење на различни методи и средства за да се спречи зачнувањето/бременоста.
Постојат повеќе различни методи на контрацепција кои се достапни да се набават и кои најдобро им одговараат на партнерите, во зависност од тоа во кој период од животот се употребуваат. Тоа подразбира колку години имате, колку често имате сексуални односи и дали правилно го користите одреденото средство.
Повеќето контрацептивни средства треба да ги препише гинекологот.
Кондомот е најсоодветното средство за употреба кај младите, бидејќи, од сите контрацептивни средства, тој е единствен кој истовремено штити од СПИ, ХИВ/СИДА и од непланирана бременост.

Машки кондом (презерватив)

Кондомите се направени од гума т.н. латекс и се премачкани со лубрикант, т.е. подмачкувач. Се разликуваат по форма, боја, вкус, мирис, цврстина, дебелина.
За анален секс се препорачуваат кондоми кои се поцврсти, подебели и содржат повеќе лубрикант (подмачкувач). Дополнителен подмачкувач кој мора да е на база на вода, а може да се купи и одделно. Во никој случај не користете подмачкувачи како вазелин, креми или домашни производи, затоа што ќе ја намалат еластичноста на кондомот и постои можност тој да пукне за време на сексуалниот однос.
За орален секс најчесто се користат кондомите со различни вкусови и мириси. За заштита при орален секс се користат и т.н. дентални гуми, кои исто така се направени од латекс, а се поставуваат на вагината или на аналниот отвор.
Кондомот треба да се чува на ладно и суво место и да се избегнува директно изложување на сонце и топлина. Не треба да се чува во џеб, паричник или на места на кои може да се трие или оштети.
Неговата ефикасност зависи од правилното чување, како и од правилната употреба. Затоа кондомот треба да се купи од аптека, да се провери рокот на употреба и ознаката CE (електронски тестиран производ).

Женски кондоми

Женскиот кондом, како и машкиот, е единственото контрацептивно средство кое штити од несакана бременост, СПИ и ХИВ/СИДА. Направен е од полиуретан и во вагината се мести непосредно пред сексуалниот однос. Овие кондоми кај нас се тешко достапни.

Хормонски таблети (хормонска контрацепција, антибеби пилули)

Овие таблети содржат две компоненти: естроген и прогестерон. Делуваат така што ја спречуваат овулацијата и ја задебелуваат обвивката на слузокожата на грлото на матката и со тоа го отежнуваат движењето на сперматозоидите.
Се употребуваат исклучиво со консултација на гинеколог и во тој случај несаканите ефекти од хормонската терапија се минимализирани.

Ургентна контрацепција (утро потоа, ден потоа)

Се користи во исклучителни случаи, најдоцна 72 часа по незаштитен вагинален сексуален однос за време на плодните денови (за да се постигне поголема ефикасност, првата пилула треба да се испие во рок од 24 часа).
Пилулата предизвикува промена на слузницата во матката и оневозможува всадување на оплодената јајце - клетка.
Може да се користат исклучиво по препорака на гинеколог.

Хормонска контрацепција со долготрајно дејство

Таа може да биде во вид на: инјекција која се вбризгува мускулно на секои 3 месеци или сет од 6 капсули кои хируршки се поставуваат под кожата.
Тие ја спречуваат овулацијата и го згуснуваат цервикалниот секрет.
Сетот од шест капсули постепено се троши и обезбедува многу сигурна контрацепција за 6-7 години.

Стерилизација

Стерилизацијата е хируршки метод, со кој, кај мажите се подврзуваат спермалните канали, а кај жените јајцеводите. Кај нас се применува само од медицински причини. Тој е траен метод и плодноста не може да се поврати.

Дијафрагма и цервикална капа

Дијафрагмата и цервикалната капа се меки гумени капи со еластичен обрач, кои се разликуваат по својата големина. Се користат во комбинација со спермициди.

Спермициди

Тоа се различни видови на креми, желеа, пени, вагиналети или пенливи таблети. Се комбинираат со другите бариерни средства. Некои од нив, покрај сперматозоидите, ги убиваат и микроорганизмите кои се предизвикувачи на многу сексуално преносливи инфекции.

Интраутерина влошка (спирала)

Најчесто е во форма на буквата Т. Таа се поставува во матката и предизвикува неинфективно воспаление на нејзината површина, со што го спречува вгнездувањето на оплодената јајце - клетка.
Нејзиното поставување и вадење го изведува исклучиво гинеколог.
Поради опасност од појава на инфекции, не се препорачува кај жени кои не родиле.

Одредување на плодни денови (ритмички метод)

Плодни денови се деновите пред и по овулацијата (исфрлање на зрела јајце - клетка од јајникот). Јајце - клетката живее 24 часа, а сперматозоидот 72 часа. Овулацијата настанува 14 дена пред следната очекувана менструација. Плодните денови се двата дена пред или двата дена по овој четиринаесетти ден. Ова одредување на плодните денови е можно само кај жени со редовен циклус.

Прекинат однос (Coitus Interuptus)

Прекинат однос подразбира прекинување на сексуалниот однос, по што ејакулацијата (исфрлувањето на спермата) настанува надвор од вагината. Овој метод не е сигурен бидејќи постои можност да има сперматозоиди и во предсеменатa течност (течност која се излачува од пенисот пред спермата). Иако многу користена од младите луѓе ова е најризичната метода за инфицирање со некоја СПИ или непланирана бременост.