

## ПРЕЗЕРВАТИВИ

Този начин за предпазване от нежелана бременност може да ви предпази и от полово предавани болести. Презервативите се наричат също кондоми. Има мъжки презервативи, които можете да намерите в аптеки и супермаркети. Има и женски презервативи, които по-трудно се намират – най-вече в секс шоупе.

## МЪЖКИ ПРЕЗЕРВАТИВ



Презервативите се изработват от латекс. Това значи, че са съвсем чисти и при правилна употреба са много сигурни.

В приложението вижте как се поставя правилно мъжки презерватив! В повечето случаи презервативите се късат, защото мъжът не знае как се ползват. Трябва да знаете, че презервативите се ползват само веднъж!

## ЖЕНСКИ ПРЕЗЕРВАТИВ



Тези презервативи се наричат още фемидоми. Те се използват от жените, като се поставят във влагалището. Фемидомите са малко по-големи от мъжките презервативи и имат кръгъл и твърд отвор. Женските презервативи имат също и вътрешен кръг, който го задържа на място във

вагината.

## Местни координатори

Име	Електронен адрес	Мобилен телефон	Пощенски адрес
Рајко Живков	rajivkov@mail.bg	0885 024 700	гр. Пазарджик, ул. „Бузлуджа“ №8, ет. 3, ап. 9
Петър Цветанов	peri_care@abv.bg	0886 877 356	с. Септемврийци 3637, ул. „Ген. Скобелев“ №1
Иван Илиев	igiliev@mail.bg	0887 849 591	гр. Ямбол, к-с „Г. Бенковски“ бл. 10, вх. Д, ап. 90, п.к. 707
Севгинар Мехмед	sem_11_11@abv.bg	0897 977 478 0894 812 485	гр. Добрич 9300, ул. „Ралица“ №38

Други полезни контакти:

Фондация „Здравни проблеми на малцинствата“  
ел. адрес: emhpf@techno-link.com; моб. тел.: 0899 844 317

Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве  
ел. адрес: bfpa@safesex.bg; тел.: 02 943 30 52



Това издание се публикува с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Изложението в него стъпва на лично мнение на партньорите по проект „Здравна промоция и оптимизиране на профилактичните програми по майчино и детско здравеопазване – EuropeAid/122909/D/SV/BG“ и следователно по никакъв начин не отразяват официално становище на Европейската Комисия.



PUBLIC SECTOR



# КОНТРАЦЕПЦИЯ

Иди и питай!

# ПЛАНИРАЙ

# СВОЕТО

# БЪДЕЩЕ



Да имаш дете означава отговорност и за гвамата партньори. Това означава детето да има къде да живее, да има грехи, да има храна, да има възможност за образование, с други думи – да живее добре. Но не винаги партньорите имат такива възможности и твърде често жените забременяват без да сме искали това.



*Ето защо има различни начини за предпазване от нежелана бременност. Тези начини се наричат **контрацепция**. Чрез контрацепцията можете да изберете кога и колко деца да имате, да определите сами доколко можете да поемете отговорност към вашия партньор и бъдещото дете.*

Жената забременява, когато сперматозоидът на мъжа се срещне с яйцеклетката на жената. Когато мъжът се изпразни във влагалището на жената, милиони сперматозоиди тръгват да търсят зряла яйцеклетка, но е достатъчен само един, за да забременее жената.

*Ще ви разкажем за най-често употребяваните методи на контрацепция. Ще ви представим най-разпространените и достъпни методи, така че след като прочетете всичко, Вие и Вашият партньор ще можете да изберете подходящия начин за предпазване от нежелана бременност. Допълнителна информация можете да получите от личния си лекар или от дадените телефони.*

**Запомнете, че всички средства с изключение на презервативите не могат да ви предпазят от полово предавани болести!**

## СПИРАЛА



Спиралата се поставя в матката на жената. Представлява малък предмет, изработен от пластмаса и мед, с две тънки и меки корди накрая. Освен мед се използва

също платина и сребро. Най-съвременните спирали имат също и хормонално действие за още по-голяма сигурност.

Това е най-разпространеният начин за предпазване от нежелана бременност в света. Да се ползва спирала е много сигурен метод на контрацепция и вероятността от забременяване е по-малко от 1 на 100. Спиралата може да се поставя само от специалист акушер-гинеколог на раждали жени. След като се постави, спиралата има действие от 3 до 10 години в зависимост от вида спирала.

## ХОРМОНАЛНИ ТАБЛЕТКИ



Тези таблетки се наричат противозачатъчни хапчета. Такива хапчета трябва да бъдат предписани от лекар-специалист. Този

специалист ще ви попита за наличие на някои заболявания, които могат да попречат на приемането на таблетките. Освен това има много видове противозачатъчни и специалистът може да избере най-подходящите за вас.

## В някои случаи хормоналните таблетки не са сигурни:

- Ако се повърне 1 час, след като хапчето е изпито. В такъв случай жената трябва да изпие още едно хапче.
- Ако се появи разстройство. Ако разстройството се е появило до 3 часа след пиенето на хапчето, трябва да се вземе още едно. В този случай ще трябва да употребявате презерватив до 7 дни, след като се е появило разстройството.
- Някои медукаменти (например антибиотиците) намаляват ефекта на хапчето. Ако някой лекар иска да ви предпише някакви лекарства, трябва да му кажете, че пиете контрацептивни таблетки.

## СПЕШНА КОНТРАЦЕПЦИЯ

Това са контрацептивни таблетки, които се пият, ако сте имали полов контакт без никакви други средства за предпазване от нежелана бременност или ако например се скъса или се спуква презервативът. Тези хапчета могат да се пият до 72 часа след това и могат да предизвикат някои странични ефекти - напрежение в гърдите, виене на свят, необичайно кървене и главоболие. Не ви препоръчваме да използвате този метод често, не повече от веднъж в месеца.