

**CUM SĂ ALEG  
CEA MAI BUNĂ METODĂ  
CONTRACEPTIVĂ  
PENTRU MINE?**



CONTRACEPȚIA MODERNĂ  
DRAGOSTE FĂRĂ GRJI

secs  
societatea de educație  
contraceptivă și sexuală



# CUVÂNT ÎNAINTE

## CÂTEVA CUVINTE DIN PARTEA SECS

**Ghidul tău pentru contracepție** a fost conceput în cadrul campaniei „Dragoste fără griji”. Campania „Dragoste fără griji”, inițiată de Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală (SECS\*), este o campanie națională menită să ofere femeilor între 15 și 45 ani acces la informații corecte și utile legate de contracepția modernă și sănătatea vieții sexuale.

Această broșură se citește „în doi”. Și asta pentru că îți propune să îți ajute, în egală măsură, pe femeile și bărbații de toate vârstele. Vrei să alegi o metodă contraceptivă? Noi te vom ajuta ca alegerea pe care o faci să fie potrivită stilului tău de viață și vieții tale de cuplu. Îți vom prezenta metodele contraceptive pe care le ai la dispoziție, îți vom spune care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei metode în parte și, în final, nu putem spera decât că decizia pe care o vei lua va fi o decizie informată, care va face ca dragostea pe care o trăiești să fie, într-adevăr, fără griji.

Folosești pentru prima dată o anumită metodă contraceptivă? Ești sigură că metoda pe care o folosești ți se potrivește cu adevărat? Ai auzit că prietena ta folosește o metodă contraceptivă, dar nu știi dacă să începi să o folosești și tu? Pentru că nu vrei să lași lucrurile la voia întâmplării, acest ghid îți va oferi informații utile și corecte, într-o primă fază, însă sfatul nostru este să nu te oprești aici.

Pentru informații suplimentare, vizitează [www.dragostefaragriji.ro](http://www.dragostefaragriji.ro) sau sună la linia telefonică gratuită **0800 150 150**, la capătul căreia îți vor răspunde medici specialiști de planificare familială. Înarmată cu informații, adresează-te medicului specialist (medic ginecolog, medic de planificare familială, medic de familie) pentru a beneficia de o consultație personalizată și pentru a decide împreună ce metodă se potrivește cel mai bine stilului tău de viață.

Dr Borbala Koo – Director Executiv  
Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală



\* Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală (SECS) este o organizație non-guvernamentală românească. Printre acțiunile sale se numără instruirea în sănătatea reproducerii a personalului medical, supervizarea furnizorilor de servicii de planificare familială și elaborarea și diseminarea de materiale în domeniul planificării familiale și sănătății reproducerii. SECS s-a înființat în anul 1990, cu sprijinul Federației Internaționale de Planificare Familială. A fost una din primele instituții din România ce a avut ca scop asigurarea accesului populației la informații și servicii de planificare familială.



**CUM SĂ ALEG  
CEA MAI BUNĂ METODĂ  
CONTRACEPTIVĂ  
PENTRU MINE?**

Când alegi o metodă contraceptivă trebuie să ții cont de o mulțime de factori. Nu există o metodă contraceptivă IDEALĂ. Fiecărei persoane i se potrivesc mai bine anumite metode. De aceea, cel mai bine este ca într-o primă fază să „inventariezi” metodele, să analizezi ce opțiuni ai, care sunt avantajele și dezavantajele fiecăreia dintre ele. Trebuie să ții cont, spre exemplu, și de situația materială în care te afli sau de tipul de relație în care ești implicată.

- Vârsta și starea de sănătate sunt factori importanți în luarea unei decizii privind sănătatea vieții tale sexuale: și asta pentru că există anumite condiții fizice sau boli care nu permit sau în cadrul cărora nu se recomandă folosirea anumitor metode contraceptive. Nu te teme, poți trece ușor peste asta adresându-te medicului. Înainte de consultație, pregătește-te să răspunzi la întrebări ce privesc istoricul tău medical, antecedentele tale medicale sau cele ale familiei tale, precum și cele ale partenerului tău.
- Trebuie să mai ții cont de tipul relației pe care o ai cu partenerul. De exemplu, ai o relație stabilă sau ai mai mulți parteneri sexuali? Cât de des ai/ai avut contacte sexuale? Ai deja numărul de copii pe care ți-l dorești sau îți mai dorești copii?

Metodele contraceptive diferă între ele și din punct de vedere al eficienței cu care te protejează împotriva unei sarcini nedorite.

**Există mai multe metode contraceptive disponibile dintre care poți alege; una dintre ele va fi cu siguranță cea mai potrivită pentru tine și stilul tău de viață. Informațiile de mai jos te vor ajuta să treci în revistă opțiunile de care dispui și vor evidenția toate aspectele importante de care trebuie să ții cont înainte să iei o decizie care privește liniștea vieții tale de cuplu.**



# **METODE HORMONALE**

Există mai multe tipuri de metode contraceptive hormonale. Diferă dozele și modul în care se administrează, însă ele acționează oarecum asemănător. Unele contraceptive hormonale conțin o combinație de estrogen și progestagen, care acționează prin împiedicarea eliminării lunare a ovulului. În plus, mucusul de la intrarea în uter se îngroașă, ceea ce îngreunează pătrunderea spermatozoizilor în interiorul lui. Alte metode conțin numai progestagen și acționează în principal prin îngroșarea mucusului de la intrarea în uter și modificarea mucoasei acestuia. La unele femei, pot împiedica și ovulația.

Este important ca, înainte de a începe folosirea oricărui tip de contraceptiv hormonal, să îți spui medicului tău toate antecedentele tale medicale. Unele dintre aceste contraceptive nu sunt recomandate femeilor care au anumite particularități fizice (spre exemplu, dacă ai peste 35 de ani și fumezi). Este bine să discuți cu medicul toate opțiunile pe care le ai la dispoziție. Indiferent de situație, este indicat să faci controale medicale regulate, cel puțin o dată pe an.

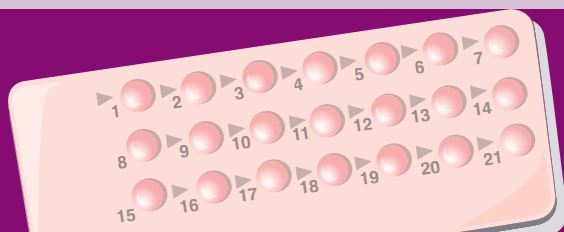
**Fiecare metodă are avantajele și dezavantajele sale, dar înainte de a le trece în revistă, ar fi de folos să prezentăm în general plusurile și minusurile contracepției hormonale.**

### AVANTAJE

- Metodele hormonale reprezintă cea mai eficientă metodă de protecție împotriva sarcinii nedorite.
- Metodele hormonale asigură o contracepție reversibilă: odată ce întrerupe folosirea lor, femeia poate rămâne însărcinată.
- Există mai multe tipuri menite să răspundă celor mai exigente nevoi. Există contraceptive cu doze diferite de hormoni sau care presupun metode diferite de aplicare (pilule, plasturi, inel vaginal, dispozitive intrauterine hormonale, implanturi, injecții).
- Ușor de utilizat.
- Beneficii suplimentare pentru sănătate, de exemplu îmbunătățiri ale stării pielii și părului, menstruații mai puțin abundente și mai scurte – pentru mai multe informații, vezi prezentarea fiecărei metode.

### DEZAVANTAJE

- Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS): apelează la contracepția dublă și folosește în paralel și prezervativul.
- Unele femei au acuzat efecte secundare. Merită însă să investighezi cauzele care se ascund în spatele simptomelor tale. Cu siguranță există un alt contraceptiv hormonal care ți se potrivește mai bine.



# PILULA COMBINATĂ

## EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte ridicată, 99,7% (într-un an, rămân însărcinate 3 din 1.000 femei)

## CE ESTE?

Pilula combinată conține estrogen și progestagen. Femeia primește o folie pentru un ciclu de 28 de zile. În funcție de tipul de pilulă pe care îl iei:

- vei lua în fiecare zi a ciclului menstrual câte o pilulă;
- sau după ce timp de 21 de zile iei în fiecare zi o pilulă, vei face o pauză de 7 zile;
- sau vei lua timp de 24 de zile câte o pilulă și apoi vei face o pauză de 4 zile;
- există și o variantă extinsă în cadrul căreia pilulele se iau zilnic timp de 12 săptămâni, urmate de o pauză de 7 zile.

## MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Sunt disponibile diferite tipuri de pilule combinate.

Beneficiile suplimentare sunt menstruații regulate, dureri menstruale reduse sau inexistente, menstruații mai puțin abundente și mai scurte, reducerea intensității sindromului premenstrual și un efect pozitiv asupra pielii și părului. Mai mult, ele pot influența pozitiv starea de sănătate: reduc riscul apariției cancerului ovarian și a cancerului uterin și implică o frecvență mai redusă a tumorilor mamare benigne.

Fertilitatea va reveni rapid la normal, după întreruperea administrării pilulelor.

Unele femei, în timpul folosirii pilulelor, pot acuza schimbări de dispoziție, modificări ale apetitului sexual, dureri de cap, senzație de balonare sau sângerări. Acestea variază de la caz la caz și diferă în funcție de tipul de pilulă pe care îl folosești.



# PILULA CU PROGESTAGEN

(cunoscută și ca „minipilula“)

## EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență ridicată - 99,6% (într-un an, rămân însărcinate 4 femei din 1.000)

## CE ESTE?

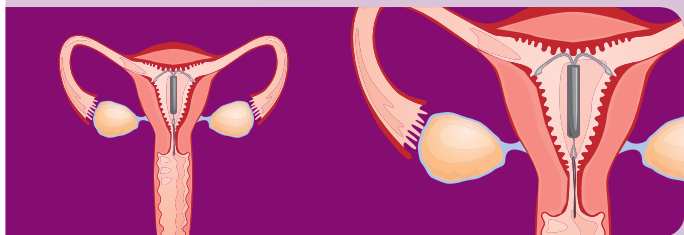
Această pilulă conține numai progestagen. Se administrează o pilulă în fiecare zi, fără pauze între folii (adică se iau pilule și în timpul menstruației).

## MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Există mai multe feluri de progestagen. Pilula cu progestagen este recomandabilă numai femeilor care nu pot tolera estrogenul. Poate fi folosită și în perioada alăptării pentru că nu influențează secreția laptelui matern.

Pilula cu progestagen trebuie luată în fiecare zi la aceeași oră, în caz contrar nu are efect – întârzierea luării pilulei nu trebuie să depășească 3 ore.

Poate produce sângerări neregulate, dar acest lucru dispare cu timpul. Unele femei nu mai au menstruație. Se poate asocia la început cu efecte secundare care dispar în timp, precum pătarea pielii, senzație de tensiune în sâni, balonare și dureri de cap.



# SISTEMUL INTRAUTERIN

(cunoscut și ca „sterilet cu hormoni”)

## EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte ridicată - 99,9% (într-un an, rămâne însărcinată 1 femeie din 1.000)

## CE ESTE?

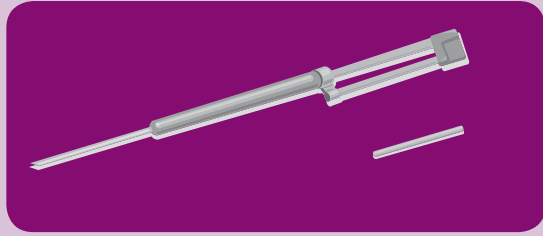
Un dispozitiv mic din plastic în formă de T, cu un cilindru care conține progestagen. Dispozitivul este introdus în uter de medicul specialist. O doză mică de progestagen este eliberată lent din dispozitiv. Poate rămâne pe loc până la maxim cinci ani, putând fi îndepărtat în orice moment. Acest sistem nu trebuie confundat cu dispozitivul intrauterin din cupru, descris la “metode de barieră”.

## MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Sistemul intrauterin (steriletul cu hormoni) este recomandat femeilor care doresc o metodă contraceptivă de încredere, pe termen lung și care preferă să nu se gândească zilnic la contracepție. Cum fertilitatea revine imediat după îndepărtarea sistemului din uter, această metodă poate fi folosită și de femeile tinere. Sistemul este adecvat pentru femeile care nu tolerează estrogenul. Poate fi folosită și în perioada alăptării pentru că nu influențează secreția laptelui matern.

Beneficiile suplimentare includ menstruații mai puțin abundente și mai puțin dureroase, protecția împotriva infecțiilor pelviene și a cancerului uterin.

În primele trei luni de utilizare pot apărea sângerări neregulate, care dispar în timp. La început pot apărea dureri de cap, senzație de tensiune la nivelul sânilor sau grețuri.



## IMPLANTUL

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte ridicată - 99,95% (într-un an, rămâne însărcinată 1 femeie din 2.000)

### CE ESTE?

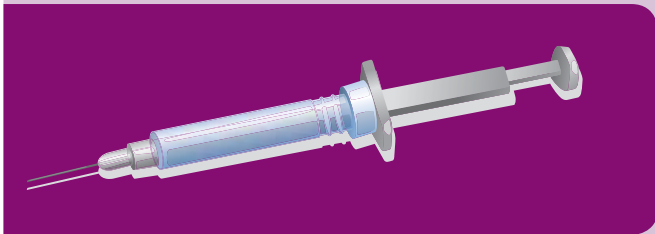
O tijă mică din plastic, care include un rezervor cu progestagen, este introdusă în braț prin intermediul unei intervenții chirurgicale minore efectuată de medicul specialist. Progestagenul este eliberat în doze mici, implantul fiind eficient timp de trei ani. Poate fi îndepărtat în orice moment printr-o intervenție chirurgicală minoră.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Implantul este recomandabil mai ales femeilor care doresc o metodă de contracepție pe termen lung. Este potrivit în cazul femeilor care alăptează și nu pot lua estrogen.

Fertilitatea revine la normal când implantul este îndepărtat. Un avantaj suplimentar constă în faptul că reduce menstruațiile abundente și dureroase.

Pot apărea dureri de cap, senzație de tensiune la nivelul sânilor, balonare și modificări ale dispoziției și libidoului. În primele luni de administrare, pot apărea sângerări neregulate.



# INJEȚIILE

## EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte ridicată - 99,7% (într-un an, rămân însărcinate 3 femei din 1.000)

## CE SUNT?

Injecțiile conțin numai progestagen sau o combinație de estrogen și progestagen. Sunt administrate de medic sau asistentă, lunar sau o dată la trei luni.

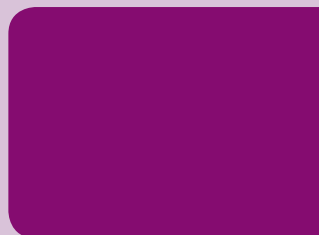
## MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Injecția este o metodă hormonală pe termen mediu care asigură contracepție eficientă fără a fi nevoie de o doză zilnică de tratament. Injecțiile care conțin numai progestagen sunt potrivite și pentru femeile care alăptează sau pentru cele care nu tolerează estrogenul.

Injecțiile pot reduce menstruațiile abundente și dureroase și pot ameliora sindromul premenstrual.

În funcție de tipul de contraceptiv injectabil, după încetarea tratamentului cu injecții, revenirea menstruațiilor normale și a fertilității poate dura până la 12 luni.

Unele femei pot avea dureri de cap, amețeli, pete pe piele, balonare, senzații de tensiune la nivelul sânilor, disconfort abdominal, modificări ale dispoziției și libidoului și pot crește în greutate. Întrucât substanța injectată nu poate fi extrasă din corp, odată injectată, efectele secundare pot continua pe toată durata eficienței injecției, iar uneori și puțin timp după încetarea acestei perioade.



## **PLASTURELE CONTRACEPTIV**

### **EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT**

Eficiență foarte ridicată - 99,4%-99,7% în cazul utilizării corecte (într-un an, din 1.000 de femei, între 3-6 rămân însărcinate). Metoda nu este încă disponibilă în România.

### **CE ESTE ?**

Plasturele pătrat conține estrogen și progestagen și se poate fixa pe abdomen, coapse, fese sau braț. Hormonii sunt eliberați continuu, pătrunzând în sânge prin piele. Plasturele trebuie schimbat săptămânal, timp de trei săptămâni, apoi se face o pauză de o săptămână.

### **MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?**

Plasturele este un contraceptiv hormonal ce se poate folosi în loc de pilulă și se aplică o dată pe săptămână.

Se fixează pe braț, pe fese sau abdomen, deci poate fi văzut de cei din jur.

Posibile efecte secundare: dureri de cap, senzație de tensiune la nivelul sânilor, iritații ale pielii și sângerări anormale.



## INELUL VAGINAL

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte ridicată - 99,7% (într-un an, din 1.000 de femei, 3 rămân însărcinate). Metoda nu este încă disponibilă în România.

### CE ESTE?

Inelul vaginal conține o combinație de estrogen și progestagen și este introdus în vagin de femeie. Se menține timp de trei săptămâni, apoi este îndepărtat pentru o săptămână de pauză. După această pauză, se introduce un nou inel vaginal și se repetă procedura.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Inelul vaginal este o metodă de contracepție alternativă, care se poate administra numai o dată la patru săptămâni.

Poate face ca menstruațiile să fie mai regulate, mai puțin abundente și poate reduce durerile menstruale.

Poate cauza iritații vaginale, disconfort sau secreții. Poate, de asemenea, cauza grețuri sau senzații de tensiune la nivelul sânilor. Unele femei îl pot simți în interior.



## CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

(deseori cunoscută și ca “pilula de a doua zi”)

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Administrată într-un interval de 72 de ore după un contact sexual neprotejat, reduce riscul sarcinii cu cel puțin 75%.

### CE ESTE?

Pilula de a doua zi poate fi luată la cel mult 72 de ore de la un contact sexual neprotejat. Acționează prin întârzierea sau inhibarea ovulației. Poate conține fie o combinație de estrogen și progestagen, fie numai progestagen.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Această metodă de urgență poate fi folosită după un contact sexual neprotejat sau după ce o altă metodă de contracepție nu a funcționat (de exemplu, s-a rupt prezervativul sau ai uitat de pilulă). Nu trebuie folosită regulat, ci doar în situații de urgență. Utilizată des, pilula de a doua zi poate provoca dezechilibre grave în organism.



# **METODE DE BARIERĂ**

Metodele de barieră împiedică întâlnirea spermatozozilor cu ovulul.

Există mai multe metode de barieră, dar înainte de a le trece în revistă pe fiecare în parte, este util să analizăm care sunt avantajele și dezavantajele folosirii unei asemenea metode.

### AVANTAJE

- Metodele de barieră asigură o opțiune pentru femeile care nu pot sau nu doresc să folosească contracepția hormonală.
- Prezervativul folosit corect este singura formă de contracepție care oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală.
- Oferă protecție împotriva sarcinii nedorite fără să acționeze asupra hormonilor sau a ciclului de fertilitate.

### DEZAVANTAJE

- Pot influența spontaneitatea, senzațiile și plăcerea actului sexual.
- Protecția împotriva sarcinii nedorite este mai puțin eficientă decât în cazul metodelor hormonale.
- Pot necesita exerciții preliminare pentru a te asigura că le folosești corect și eficient.



# PREZERVATIVUL MASCULIN

## EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență ridicată - 98% (într-un an, din 100 de cupluri, două pot avea o sarcină)

## CE ESTE?

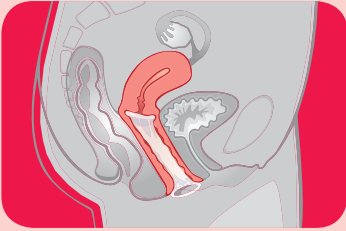
Folie de latex sau poliuretan care se poziționează pe penisul în erecție. Este închis la unul din capete pentru a reține sperma în timpul ejaculării. Prezervativul se rulează pe penisul în erecție înainte de contactul sexual pentru a împiedica pătrunderea spermei în vaginul femeii. Imediat după ejaculare, prezervativul trebuie menținut pe penis pentru a evita scurgerile de spermă în timpul retragerii din vagin.

## MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, dacă este folosit corect. Se recomandă când ai contact sexual cu un partener nou, când ai mai mulți parteneri sau nu ești sigură de viața sexuală anterioară a partenerului.

Prezervativul poate fi folosit și în caz de contact sexual neplanificat. Unora li se pare amuzantă utilizarea acestuia, alții sunt de părere că influențează spontaneitatea și senzația de plăcere.

Prezervativele se pot rupe sau pot aluneca în timpul contactului sexual. Nu trebuie folosiți lubrifianți pe bază de ulei pentru că uleiul poate slăbi latexul din care este confecționat prezervativul, ceea ce poate duce la ruperea acestuia.



## PREZERVATIVUL FEMININ

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență medie: 95% (într-un an, din 1.000 de femei, 50 rămân însărcinate)

Metoda nu este încă disponibilă în România.

### CE ESTE?

O folie din poliuretan care se potrivește în vagin. La fiecare capăt există un inel flexibil pentru a menține prezervativul la locul său. Capătul închis al prezervativului feminin acoperă colul uterin, iar capătul deschis este poziționat la intrarea în vagin.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală, dacă este folosit corect.

Se recomandă când ai contact sexual cu un partener nou, când ai mai mulți parteneri sau nu ești sigură de viața sexuală anterioară a partenerului.

Nu este disponibil în toate țările și necesită exercițiu pentru a fi folosit corect.



# SPERMICIDELE

## EFICIENȚA CONTRACEPȚIEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Utilizarea spermicidelor fără nicio altă metodă contraceptivă nu este suficientă pentru a împiedica o sarcină și nu te va proteja de boli cu transmitere sexuală, cum ar fi HIV (virusul care provoacă SIDA).

## CE ESTE?

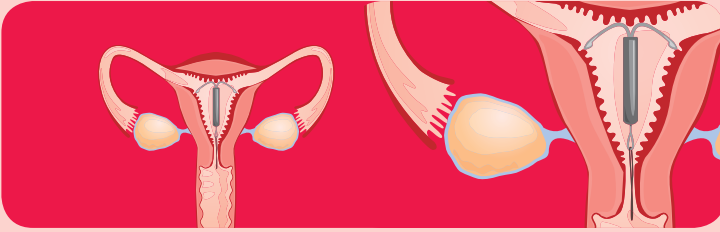
Spermicidele nu sunt o metodă de contracepție. Scopul lor este să mărească eficacitatea metodelor de barieră, cum ar fi prezervativul masculin sau feminin sau a diafragmei, distrugând spermatozoizii sau reducându-le mobilitatea pentru a le împiedica accesul în uter. Poți găsi spermicide sub formă de creme, geluri, ovule, tablete, ovule spumante, foaie și spray-uri. Unele dintre metodele de contracepție-barieră sunt deja tratate cu spermicide.

## MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Spray-urile sunt recomandate dacă spermicidul este utilizat ca metodă unică de contracepție. Gelurile spermicide se folosesc de obicei numai împreună cu diafragmele sau prezervativele.

Avantaje: utilizare simplă și numai la nevoie; sunt ușor de procurat; utilizarea poate fi întreruptă în orice moment.

Dezavantaje: La anumite produse, pot apărea senzații neplăcute de căldură și usturime, în special dacă sunt folosite de mai multe ori într-o zi.



## **DISPOZITIVUL INTRAUTERIN**

(cunoscut și ca „sterilet“)

### **EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT**

Eficiență foarte ridicată - 99,6% (într-un an, din 1.000 de femei, 4 rămân însărcinate)

### **CE ESTE?**

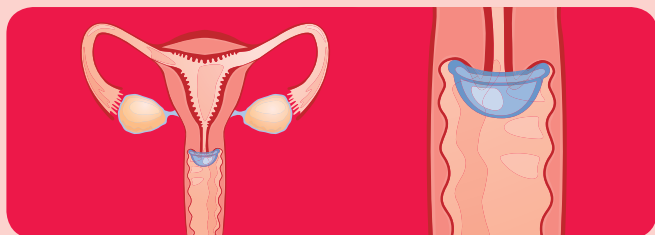
Un mic dispozitiv din plastic și cupru, de regulă în formă de T, este introdus în uter de un medic ginecolog. Se recomandă verificări la 6 luni. Poate fi lăsat în uter până la 3-10 ani (în funcție de tip).

Steriletul previne apariția sarcinii împiedicând contactul dintre spermatozoizi și ovul prin imobilizarea spermatozoizilor în uter și în trompele uterine.

### **MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?**

Steriletul este o opțiune contraceptivă de lungă durată. De regulă, nu este o metodă recomandată pentru femeile care nu au încă copii sau pentru femeile care suferă de anemie. Steriletul poate crește riscul infecțiilor pelviene ce pot duce la infertilitate, mai ales în rândul persoanelor cu parteneri multipli. Steriletul poate cauza, de asemenea, crampe, amețeli și menstruații mai abundente și prelungite.

Steriletul poate fi folosit și ca metodă de contracepție de urgență dacă este inserat în cel mult 5 zile (120 de ore) de la contactul sexual neprotejat. Această metodă de urgență poate fi folosită dacă ai avut contact sexual neprotejat sau dacă alte metode contraceptive au eșuat (de exemplu, s-a rupt prezervativul sau ai uitat să îți iei pilula). Dacă este folosită ca metodă contraceptivă de urgență, nu trebuie folosită regulat, ci numai în caz de urgență.



## DIAFRAGMA CU SPERMICID

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență medie - 94% (într-un an, din 1.000 de femei, 60 rămân însărcinate).

Rar folosită în România.

### CE ESTE?

Diafragma este o calotă semicirculară, confecționată din cauciuc sau silicon, care se introduce în vagin pentru a forma o barieră între spermatozoizi și intrarea în uter. Dimensiunea diafragmei este stabilită inițial de către medicul specialist sau de o asistentă, în funcție de corpul fiecărei femei. Poate fi introdusă înainte de contactul sexual și ar trebui folosită cu spermicid. Trebuie lăsată în interiorul vaginului timp de cel puțin șase ore după contact (dar nu mai mult de 24 de ore).

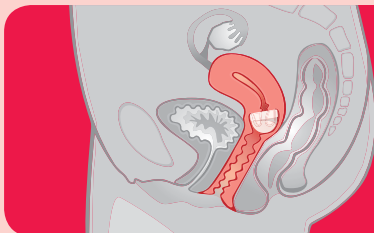
### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Nu interferează cu actul sexual, iar partenerul nu își dă seama de prezența ei în vagin; totuși, poate influența spontaneitatea actului sexual.

Poate necesita exercițiu pentru o folosire corectă.

Diafragma trebuie verificată la 6 luni de doctor sau asistentă pentru a te asigura că „este la locul ei”.

Poate produce iritații vaginale și nu poate fi folosită simultan cu tratamente pentru infecții genitale cu (fungi) ciuperci.



## **CUPOLA CERVICALĂ CU SPERMICID**

### **EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT**

Eficiență redusă - 91% înainte de naștere, 74% după naștere (într-un an, din 1.000 de femei care nu au născut niciodată, 90 rămân însărcinate, iar din 1000 de femei care au avut cel puțin o naștere, 260 rămân însărcinate). Metoda nu este folosită în România.

### **CE ESTE?**

Dispozitiv din cauciuc sau silicon, similar cu diafragma. Necesită fixare inițială de către medic sau asistentă. Trebuie introdusă înaintea fiecărui contact sexual și nu trebuie lăsată în vagin mai mult de 48 de ore.

### **MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?**

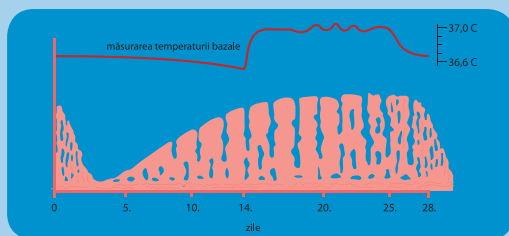
Dispozitivul trebuie verificat la șase luni pentru a te asigura că are dimensiunea corectă. Nu se recomandă pentru femeile care au născut deja, deoarece rata eficienței nu este ridicată.

Unele persoane necesită exercițiu pentru folosirea acestei metode și poate afecta spontaneitatea actului sexual. Poate produce iritații.



# ALTE METODE

În afară de metodele hormonale și metodele de barieră, mai există metodele naturale de contracepție și sterilizarea. Este important de știut că aceste metode **NU** asigură protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală. Pentru a nu te expune riscului ridicat, este indicat să folosești prezervativul.



## METODE NATURALE

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență redusă până la medie - 91% - 97% (într-un an, din 1.000 de femei, între 30 și 90 rămân însărcinate)

### CE ESTE?

Se bazează pe observarea atentă a corpului femeii în timpul unui ciclu menstrual. Există mai multe metode de auto-observare pentru a permite identificarea perioadelor fertile și infertile ale ciclului menstrual, de exemplu metoda calendarului sau observarea modificărilor temperaturii corpului și/sau a consistenței mucusului cervical.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Dacă folosești planificarea familială naturală, nu ai voie să ai contact sexual în perioada fertilă a ciclului. De aceea, metoda este cunoscută și sub numele de abținere temporară. În zilele fertile, se poate folosi o metodă de barieră (de exemplu diafragmă, cupolă cervicală, prezervativ).

Dezavantajul planificării familiale naturale este că nu ia în calcul fluctuațiile din timpul ciclului menstrual. Multiple situații ale vieții cotidiene pot influența ritmicitatea ciclului menstrual, făcând imposibilă calcularea zilelor fertile și infertile și stabilirea exactă a perioadelor când contactele sexuale sunt permise.



## RETRAGEREA

(cunoscută și sub denumirea de „coitus interruptus“)

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte scăzută - 90% (într-un an, din 1.000 de femei, 100 rămân însărcinate)

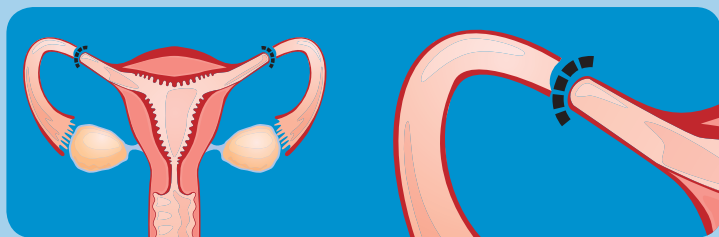
### CE ESTE?

Penisul este retras din vagin înainte de ejaculare.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Această metodă poate eșua pentru că picături mici de spermă se pot scurge din penis în vagin, înainte de ejaculare.

Afectează plăcerea sexuală.



## LEGAREA TROMPELOR UTERINE

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

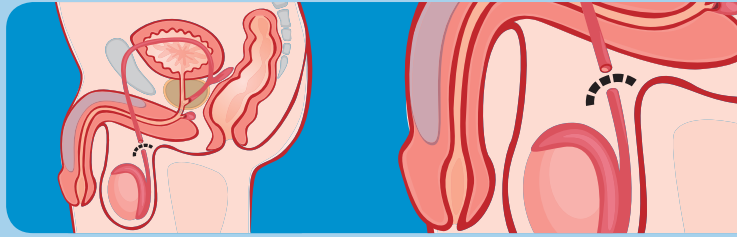
Eficiență foarte ridicată - 99,9% (într-un an, din 1.000 de femei, 1 rămâne însărcinată )

### CE ESTE?

Procedură chirurgicală care constă în tăierea sau blocarea trompelor uterine astfel încât ovulul nu mai poate intra în contact cu spermatozoizii.

### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Legarea trompelor uterine este recomandată numai în cazul persoanelor care au decis că nu mai vor copii, în prezent sau în viitor. Este o metodă contraceptivă permanentă și poate reduce stresul celor care nu mai doresc copii. Foarte rar poate apărea o eroare tehnică în timpul procedurii chirurgicale, caz în care trompele uterine nu sunt complet închise sau se redeschid.



## VASECTOMIA

### EFICIENȚA METODEI CÂND ESTE FOLOSITĂ CORECT

Eficiență foarte ridicată - 99,9% (într-un an, din 1.000 de femei, 1 rămâne însărcinată)

### CE ESTE?

Procedură chirurgicală care constă în tăierea canalelor seminale astfel încât bărbatul poate ejacula, dar sperma nu mai conține spermatozoizi. Operația afectează numai funcția reproducătoare și nu are niciun efect asupra libidoului sau potenței.

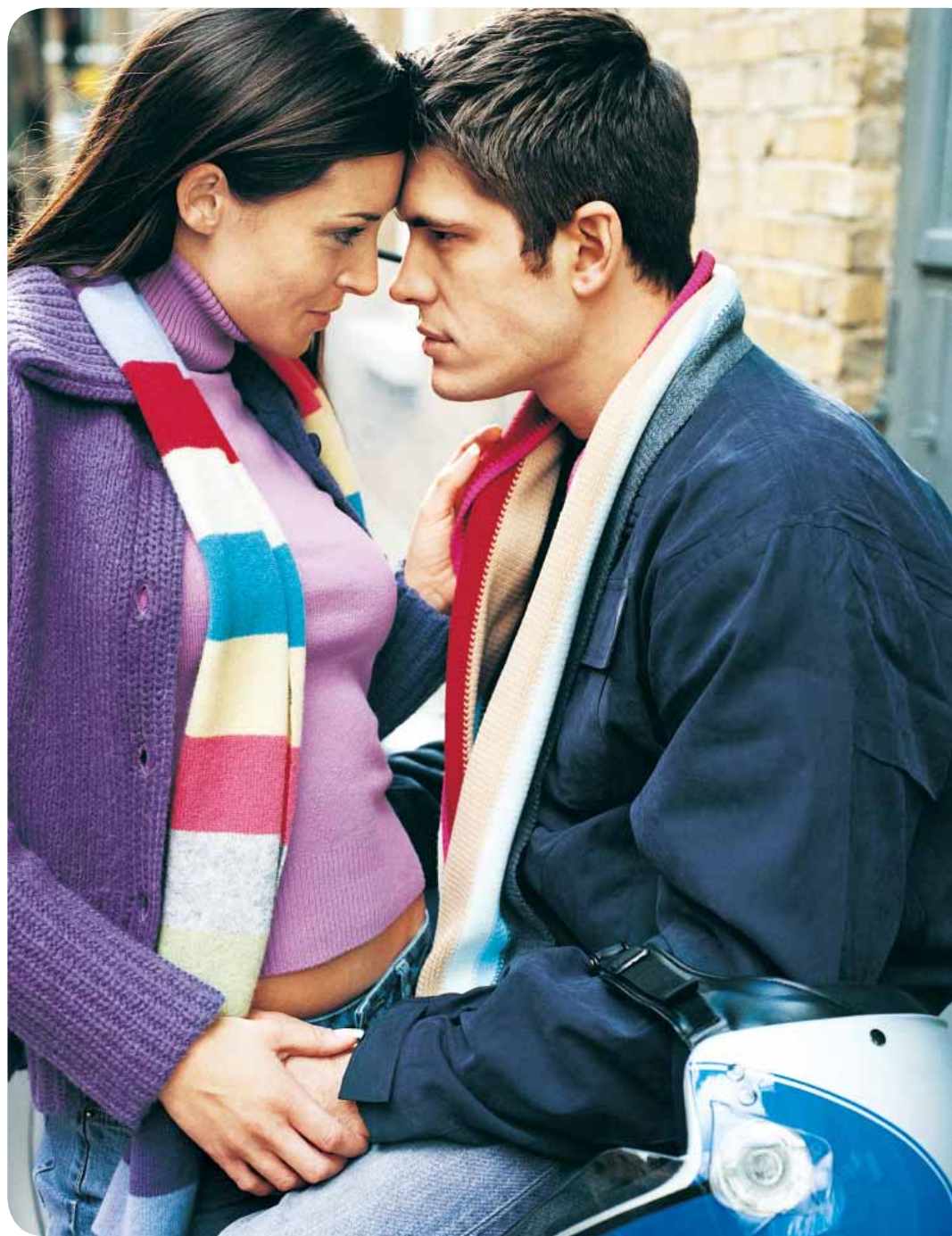
### MI SE POTRIVEȘTE MIE ACEASTĂ METODĂ?

Vasectomia este recomandabilă numai persoanelor care au decis că nu mai vor copii. Deși reversibilă, procedura de reversibilitate este complicată și reușește rar. Imediat după operație, în canalele seminale mai există spermatozoizi și de aceea sunt necesare una sau mai multe analize pentru a verifica eliminarea lor completă. În acest interval de timp, trebuie folosite alte metode contraceptive.



### **NOTĂ:**

Scopul acestui ghid este să realizeze o prezentare generală a metodelor contraceptive disponibile, a nivelului lor de eficiență și a avantajelor/dezavantajelor lor pentru a te ajuta să iei o decizie în cunoștință de cauză. Informațiile au fost atent selectate, dar în permanență pot apărea noutăți în domeniu, publicate și după realizarea acestui ghid. Dacă doriți informații adecvate nevoilor dvs. specifice, adresați-vă unui medic specialist.



**Medicul specialist** (medic de familie, medic de planificare familială, ginecolog). Adresează-te medicului specialist pentru a beneficia de asistența necesară în luarea unei decizii informate. Medicul te va ajuta să alegi ce metodă contraceptivă ți se potrivește cel mai bine și, mai mult, te va învăța cum să o utilizezi corect. Nu te teme, medicul are prin natura meseriei o atitudine nemoralizatoare: menirea lui nu este să judece, ci să te ajute și să mențină sănătatea vieții tale sexuale.

**[www.dragostefaragiji.ro](http://www.dragostefaragiji.ro)** Vizitează website-ul nostru, un site complet unde poți găsi informații despre sexualitate, contracepție, sarcină. Poți intra chiar în legătură cu femei care au trăit aceleași experiențe ca tine.

**Nu uita!** Protejează-te! Dacă ai o viață sexuală activă și nu folosești, în mod curent, metode contraceptive eficiente, există mari riscuri să rămâi însărcinată sau să contractezi infecții cu transmitere sexuală.



CONTRACEPTIA MODERNĂ  
DRAGOSTE FĂRĂ GRIJI

**SECS**  
societatea de educație  
contraceptivă și sexuală

**[www.dragostefaragiji.ro](http://www.dragostefaragiji.ro)**