## ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Боязнь нежелательной беременности может испортить даже самые лучшие сексуальные отношения. Ниже обсуждаются основные противозачаточные методы, а также указывается их эффективность. Коэффициенты неудачи выражены в процентах беременностей, которые возникли у 100 здоровых молодых пар при употреблении указанного метода профилактики в течение года.

#### Пилюли

Если вам необходим эффективный противозачаточный метод, то можно остановиться на пилюлях. Они содержат синтетические аналоги женских половых гормонов эстрогенов и прогестерона. Эстрогены подавляют овуляцию (выделение женской яйцеклетки). Прогестерон делает слизистую пробку, закрывающую вход в матку, вредной (токсичной) для спермы. Прогестаген (синтетический прогестерон) изменяет внутреннюю поверхность матки, делая невозможной имплантацию (внедрение) оплодотворенной яйцеклетки. Комбинированные пилюли содержат оба гормона, и их действие более надежно. Эти пилюли принимают 21 день в каждом цикле начиная с 5-го дня цикла. Комбинированные пилюли показаны женщинам, которые предпочитают принимать пилюли ежедневно без перерыва, но 7-я пилюля в каждой упаковне неактивна, так что таблетки надо брать в определенном порядке.

Некоторые комбинированные таблетки являются "фазовыми" и содержат гормоны, соответствующие различным периодам цикла. Первый курс начинается в первый день цикла, а затем пилюли принимают в определенном порядке. Пилюли не действуют, если их принимают с опозданием более чем на 12 ч или женщина страдает рвотой и жидким стулом.

Пилюли, содержащие только прогестаген (известные как мини-пилюли, или "ФОР"), оказывают менее выраженное побочное действие, чем комбинированные, но они и менее эффективны. Мини-пилюли принимают с первого дня цикла ежедневно без перерыва в одно и то же время, лучше вечером; они неэффективны, если применяются с опозданием на 3 ч. У некоторых женщин (у немногих) на рушается менструальный цикл, когда они принимают только таблетки прогестагена. Средство не влияет на молоко женщины, кормящей грудью. Недавно начали применять пилюли "завтра утром", которые содержат прогестаген и большое количество эстрогена. Они изгоняют оплодотворенные и неоплодотворенные яйцеклетки. Пилюли можно принимать в течение 72 ч после сношения.

Эти пилюли высокоэффективны и безвредны почти для всех женщин. Кроме того. они имеют большое значение в профилактике раковых поражений яичников и матки, защищают половые органы от инфекционных заболеваний. Почти у каждой женщины нормализуется менструальный цикл и уменьшаются предменструальные дискомфорт и напряженность.

Пилюли противопоказаны женщинам с некоторыми заболеваниями или семейной отягощенностью (инсульты, сердечные приступы, подъемы артериального давления) и женщинам, больным скрытым диабетом. Необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, если у вас появились боли в ногах или грудной клетке, отеки ног или суставов, тяжелая и необычная головная боль или расстройства зрения.

Коэффициент неудач: менее 1%.

#### Внутриматочные средства

Общеизвестно внутриматочное приспособление, изготовленное из пластмассы, содержащей медь, которое вводится в матку. По эффективности оно стоит на втором месте после пилюль. Механизм действия точно нс выяснен.

Приспособление вводит врач или подготовленная медицинская сестра, преимущественно в послеродовом периоде, когда введение значительно облегчается. Установка приспособления занимает несколько минут и не требует обезболивания. При введении и несколько часов после него может быть легкое ощущение дискомфорта. Нити на конце приспособления остаются во влагалище, их можно ощутить пальцем. Эти нити следует проверять ежемесячно, так как приспособление удаляют с их помощью при ненадобности. Если женщина решит за беременность, врач удаляет приспособление с помощью такой нити. Самой женщине делать это никогда не разрешается. Приспособление удлиняет менструальный цикл, делает менструации болезненными в первые несколько месяцев после введения. Поскольку это стимулирует половую систему и делает ее более чувствительной к инфекции, женщина, имеющая несколько сексуальных партнеров, больше подвержена заболеваниям, передающимся половым путем, вероятно, ей целесообразнее применять другие противозачаточные средства. Приспособление также не рекомендуется нерожавшим женщинам, желающим впоследствии иметь детей, потому что если разовьется инфекция в области малого таза, то результатом будет бесплодие.

Коэффициент неудач: 2%.

Рекомендуется применять губку вместе с презервативом, чтобы обеспечить лучшую защиту.

Коэффициент неудач: до 25%.

#### Колпачок и диафрагма

Эти приспособления из резины или пластика подбираются индивидуально: шеечный колпачок -- по размеру шейки матки, а влагалищная диафрагма устанавливается поперек влагалища и блокирует прохождение спермы. Первый раз их подбирает врач или квалифицированный средний медицинский персонал, их применение проверяют каждый год и после беременности. Чтобы обеспечить надежность, колпачок и диафрагму следует применять вместе со спермицидом. Они должны оставаться по крайней мере 6 ч после сношения. Колпачки и диафрагмы не имеют недостатков, кроме затруднений при необходимости фиксировать их в случае непредвиденного полового сношения. Очень немногие люди имеют аллергию к резине, из которой они сделаны.

Коэффициент неудач: 4% (со спермицидом);

15% (без спермицида).

#### Противозачаточная губка

Это губка, пропитанная спермицидом, которая вводится во влагалище и остается там по крайней мере на 24 ч. Как и презерватив (см. ниже), это легко применяемое противозачаточное средство, которое устраивает тех, кто ведет нерегулярную сексуальную жизнь. Однако это относительно новое средство не очень выигрывает в эффективности по сравнению с другими контрацептивными мерами.

#### Презерватив (кондом)

Если не считать прерванного сношения, это единственный противозачаточный метод, который находится под контролем мужчины. Презерватив -- это резиновый футляр, который натягивают на эрегированный половой член перед его введением во влагалище. Прежде чем надевать презерватив, позаботьтесь удалить воздух из соска на его конце. Семенная жидкость собирается в соске на конце презерватива. После эякуляции в момент извлечения полового члена основание презерватива должно хорошо удерживаться, чтобы предотвратить соскальзывание и вытекание семени.

Если презерватив не используется регулярно, все равно он может быть очень кстати, когда женщина прекращает прием пилюль, но хочет выждать несколько недель, прежде чем забеременеть, или во время кормления грудью, или когда партнер выздоравливает от инфекционного заболевания половых органов. Презерватив также удобен при случайных половых контактах для профилактики заболеваний, передающихся половым путем. Для повышения надежности следует применять презерватив вместе со спермицидами (см. ниже). Хотя применение презерватива безопасно, удобно и эффективно, он снижает ощущения мужчины, и некоторые пары не любят прерывать сношение, чтобы мужчина надел презерватив.

Коэффициент неудач: 3% (со спермицидом);

15% (без спермицида).

#### Спермициды

Это химические вещества, убивающие сперматозоиды, в виде кремов, желе, пены, пессариев (гель в желатиновой капсуле), которые вводят во влагалище. Их обычно применяют перед сношением, а поскольку их эффективность ограничена, обычно используют вместе с презервативом, колпачком или диафрагмой.

Коэффициент неудач: 25% (при отдельном применении).

#### Естественный (ритмический) метод

Некоторые люди по религиозным, моральным, медицинским или эстетическим мотивам не применяют искусственных противозачаточных приемов. Они предпочитают "естественные" методы, вычисляя дни в середине менструального цикла, наиболее благоприятные для зачатия, и в это время избегают половых сношений. Безопасных дней немного, и пара должна воздержаться от секса значительную часть каждого месяца, если есть основательные причины избегать беременности в течение длительного времени. Если зачатие не явится большим несчастьем и если женщина хочет следовать природным ритмам собственного тела, она может оценить этот метод. Она сможет в последующем также планировать беременность.

Способ, который дает хорошие результаты, известен как "метод температурного синдрома". Он основан на двух параметрах: базовой (ректальной) температуре тела и изменении слизистых выделений из влагалища. Ректальную температуру измеряют утром, при пробуждении. Составляют месячный температурный график. Женщина отмечает колебания температуры в зависимости от менструального цикла, минимум температуры приходится на период овуляции, и безопасный период будет между третьим днем после падения температуры и последним днем менструации.

Наблюдения за влагалищными выделениями дают добавочную информацию: во время овуляции выделения становятся менее вязкими, прозрачными и более обильными. Через 4 дня все возвращается к обычному виду, что может указывать на окончание овуляции и означает, что период, благоприятный для оплодотворения, окончен.

Если месячный цикл женщины не всегда регулярен (ни одна женщина не может быть в этом абсолютно уверена), нельзя исключить, что овуляция могла произойти раньше, чем обычно, и, следовательно, этот период не совсем безопасен. Ценность описанных наблюдений в том, что они дают женщине уверенность в свершившейся овуляции. Женщина может чувствовать себя уверенно, будучи спокойна за остальную часть цикла, зная, что зачатие не должно состояться.

Коэффициент неудач: 20%.

#### Прерванное половое сношение

Извлечение полового члена до наступления оргазма -- старейший контрацептивный метод -- до сих пор широко используется во всем мире. Он находится среди менее эффективных методов, и основное его достоинство в том, что он не зависит ни от чего и всегда доступен. Мужчина во время полового сношения доводит партнершу до оргазма, после чего извлекает половой член из влагалища и эякуляция происходит вне влагалища. Компетентный в вопросах секса мужчина может время от времени очень искусно пользоваться этим методом.

Коэффициент неудач: 10-12%.

#### Противозачаточный метод "завтра утром"

После "незащищенного" полового сношения врачи рекомендуют два противозачаточных метода. Эффективна и безопасна гормональная терапия, если ее применить в течение 3 дней и не использовать слишком часто. Женщина принимает две таблетки сразу, и затем еще две через 12 ч. Может быть кратковременное побочное действие в виде тошноты и рвоты. Введение внутриматочного приспособления (см. выше) также предупредит зачатие, если его применить в течение 5, а лучше не позже 3 дней после сношения. Следующая менструация начнется вовремя, но может протекать тяжелее и дольше обычного.

Коэффициент неудач: 1%.

#### Спринцевание

Спринцевание влагалища для освобождения его от спермы широко применяли прежде, в настоящее время оно не рекомендуется в связи с малой эффективностью и ненадежностью.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1