

**Kaip išvengti nesaugių
lytinių santykių?**

+

•

○

Kontracepcija paprastai suprantama kaip priemonės, kurios gali apsaugoti nuo neplanuoto nėštumo. Vis dėlto reikėtų nepamiršti, kad kontracepcija padeda išvengti ne tik neplanuoto nėštumo, bet ir lytiškai plintančių ligų. Pagal kontracepcijos pobūdį priemonės skirstomos į kelias grupes:

Hormoninė kontracepcija. Tai hormoniniai preparatai, slopinantys ovuliaciją (kiaušinėlio išsilaisvinimą). Efektyviausios hormoninės kontracepcijos priemonės yra hormoninė spiralė, varinė spiralė, implantas, kontraceptinės tabletės, kontraceptiniai pleistrai. Jei šios priemonės naudojamos taip, kaip nurodo gydytojas ar vaistininkas, jų efektyvumas siekia 91–99,95 proc.

Barjerinė kontracepcija. Tai šiek tiek mažiau efektyvi kontraceptinė priemonė, kuri mechaniškai neleidžia spermatozoidams pasiekti ir apvaisinti kiaušinėlio (vyriški ir moteriški prezervatyvai, vaisingų dienų skaičiavimo metodas, gimdos kaklelio gaubtuvėlis, lytinio akto nutraukimas). Šių priemonių efektyvumas siekia 71–96 proc.

Spermicidai – medžiagos, kurios, įdėtos į makštį, mažina spermatozoidų judrumą ir negrįžtamai juos sunaikina. Geriausia taikyti kartu su barjerine kontracepcija. Priemonės efektyvumas gali svyruoti nuo 72 iki 82 proc.

Vidinė gimdos spiralė – neleidžia apvaisintam kiaušinėliui implantuotis gimdos sienelėje. Ši priemonė gimdoje gali likti nuo 1 iki 10 metų. Nuo neplanuoto nėštumo ji apsaugo 98,8 proc.

Kiaušintakių ligavimas – ilgalaikė kontracepcijos forma, kuomet kiaušintakiai perrišami ir spermatozoidai nebegali pasiekti kiaušinėlio, o kiaušinėlis – gimdos.

Vazektomija – vyrų sterilizacijos būdas, kuomet perrišami sėkliniai latakai ir spermijai nepatenka į spermą.

Ką daryti po nesaugaus lytinio akto?

Naudoti kontracepcijos priemones yra būtina, o po nesaugaus lytinio akto – plyšus arba nuslydus prezervatyvui, nespėjus nutraukti lytinio akto ir panašiai, gali prireikti skubiosios kontracepcijos (B plano). Tai kontracepcijos priemonės, kurios padeda apsisaugoti nuo neplanuoto nėštumo po nesaugaus lytinio akto.

- + Yra kelios skubiosios kontracepcijos rūšys. Jauname amžiuje arba dar negimdžius rekomenduojama vartoti tabletes. Jų vaistinėje galima įsigyti be recepto. Kita skubiosios kontracepcijos rūšis – spiralė. Tai į gimdą įkišama varinė spiralė, dar vadinama intrauterine varine spirale (*IUS-Cu*). Ji turi būti įdedama per 5 dienas nuo nesaugaus lytinio akto, bet nerekomenduojama dar negimdžiusioms merginoms.

Skubioji kontracepcija gan patikimai apsaugo nuo neplanuoto nėštumo (efektyvumas – apie 85 proc.), tačiau reikia turėti omenyje, kad ji neapsaugo nuo lytiškai plintančių ligų ir gali būti naudojama tik ypač retais atvejais. Svarbu žinoti, kad skubiosios kontracepcijos priemonių naudoti negalima, jei mergaitei dar nėra prasidėjusios menstruacijos.



Kaip apsaugoti nuo lytiškai plintančių ligų?

Renkantis tinkamą kontraceptinę priemonę svarbu atsižvelgti į apsaugos nuo neplanuoto nėštumo efektyvumą, be to, turėti omenyje lytiškai plintančias ligas. Nemažai žmonių mano, kad kontracepcija reikalinga tik heteroseksualioms poroms. Iš tikrųjų ji būtina ir homoseksualioms poroms.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro specialistų teigimu, patikimiausias būdas išvengti lytiškai plintančių infekcijų – **susilaikyti nuo lytinių santykių** arba turėti ilgalaikius abipusiškai monogaminius lytinius santykius su asmeniu, kuris įsitikinęs, kad nėra infekuotas. Žinoma, riziką užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis sumažina taisyklingas prezervatyvų naudojimas lytinių santykių (vaginalinių, oralinių, analinių) su tos pačios ar skirtingų lyčių partneriu metu.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį