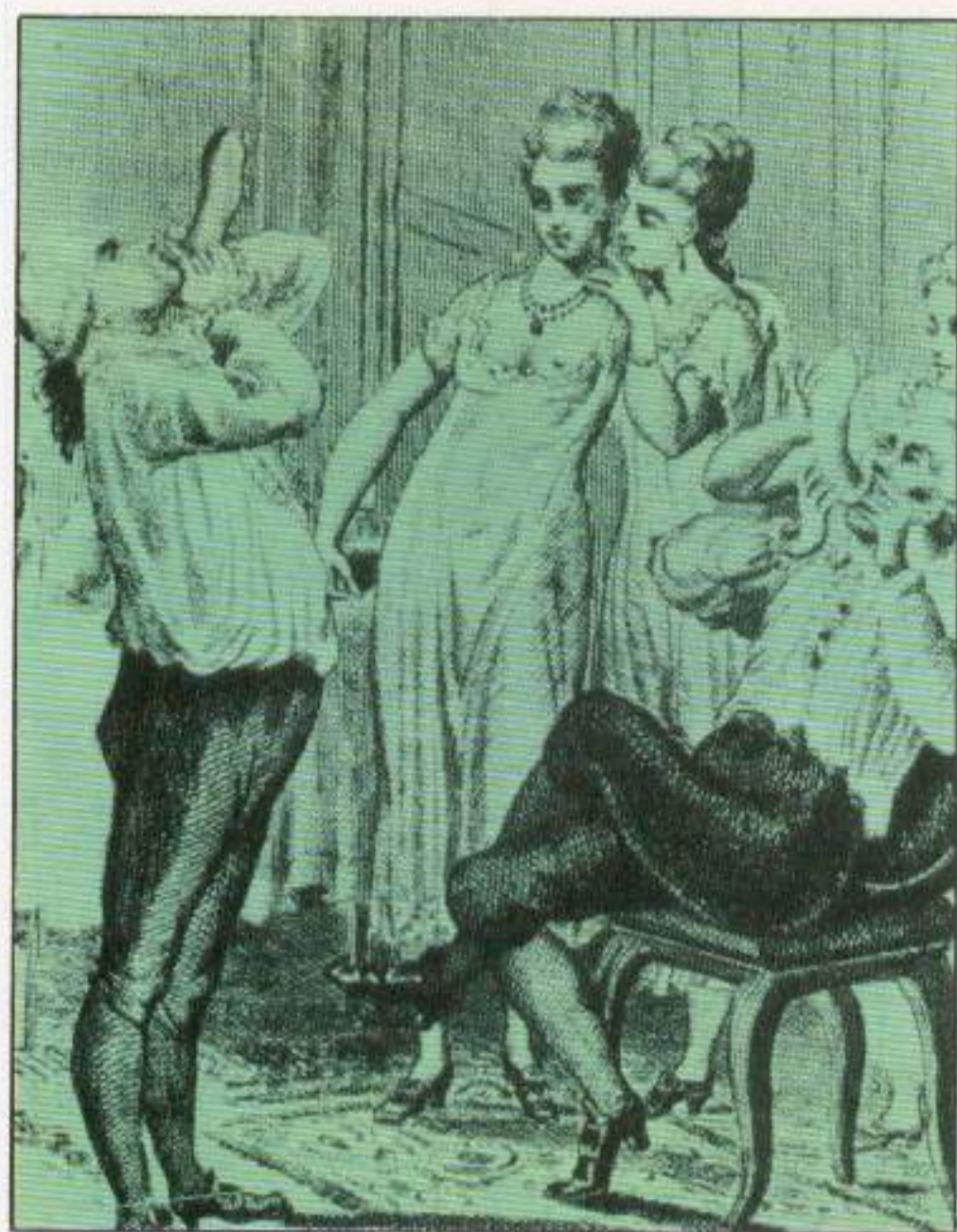


Contracepția

De-a lungul secolelor s-au încercat diferite metode de prevenire a sarcinii – începând de la excremente de crocodil introduse în vagin până la spălarea după contactul sexual. Astăzi sistemul de reproducere este înțeles mai bine și există metode de contracepție mult mai sigure.

Sexul duce la nașterea de copii. Desigur, nu întotdeauna. Însă reproducerea este principalul scop biologic al contactului sexual. Dar majoritatea oamenilor fac sex și nu doresc să procreze de fiecare dată când o



▲ **Contraceptivele orale – pilulele – rămân cea mai populară și sigură metodă de contracepție pentru cele mai multe femei. În funcție de tipul de pilule prescrise, acestea pot fi ambalate în pachete de 21 sau 28 pilule, care se administrează până în ziua 28-a a ciclului menstrual. Femeia continuă să aibă ciclu menstrual în fiecare lună, dar hormonii din pilule împiedică ovulația.**

◀ **Casanova, un seducător italian din secolul XVIII, folosea prezervativele ca metodă contraceptivă. El dădea spectacole cu testarea rezistenței lor.**

▽ **Marie Stopes a avut o contribuție deosebită în promovarea metodelor contraceptive, în special a folosirii diaframelor de către femei. Ea a înființat o clinică în Londra în 1921. Ideile sale privind contracepția au fost controversate, însă cărțile ei au contribuit la schimbarea opiniei societății despre sex și necesitatea metodelor contraceptive.**

ceptie. Este un avantaj dacă cuplul înțelege cum se concep copiii și cum funcționează diferitele metode de contracepție. Poate fi de mare ajutor sfatul medicului sau al unui cabinet de planificare familială, unde problema cuplului trebuie abordată liber și deschis.

Unele femei sau cupluri "adoptă" o anumită metodă, iar alții nu. Totul se rezumă la preferințe personale, motivații, potrivirea cu stilul de viață, confortul și conveniența metodei, dacă aceasta are sau nu efecte secundare și alți factori. De aceea, gradele de siguranță pentru diferite metode contraceptive reprezintă un indiciu general, dar nu pot fi aplicate la cazuri individuale.

Tipuri de contracepție

Ideea contracepției nu este recentă. Acum aproape 4000 de ani, femeile egiptene își introduceau în vagin o pastă contraceptivă preparată din miere, carbonat de sodiu și excremente de crocodil! Lanțul evenimentelor ce duc la apariția sarcinii este deosebit de delicat

fac. Aceasta are mai multe motive. Poate vor să se concentreze asupra carierei. Sau poate că au deja prea mulți copii, sau suferă de anumite boli, ori nu le plac copiii, ori se simt prea tineri sau prea bătrâni etc.

Alegerea personală

Contracepție înseamnă "împotriva concepției", sau împotriva sarcinii – întreținerea de contacte sexuale fără nașterea de copii. Unele tradiții și religii interzic sau limitează folosirea metodelor contraceptive. Aceasta este o chestiune personală pentru partenerii implicați.

La fel este și alegerea metodei contraceptive. Eficiența metodei diferă de la caz la caz. Dacă o metodă este testată pe 100 de cupluri și se consideră că este 99% eficientă, aceasta este 100% ineficientă la un cuplu. Este importantă utilizarea corectă a metodelor de contra-





Ⓐ **Prezervativele sunt rulate pe penisul în erecție. Majoritatea lor sunt căptușite cu spermicide pentru un plus de siguranță.**

Ⓡ **Spermicidele au formă de gel, cremă, spumă sau tablete ce se dizolvă. Acestea trebuie folosite cu un prezervativ sau diafragmă.**

și complex. Femeia trebuie să producă ovule mature, iar bărbatul spermatozoizi maturi. Ovulele și sperma trebuie să se întâlnească la momentul potrivit prin contact sexual. Un spermatozoid trebuie să fecundeze ovulul, iar ovulul trebuie să se fixeze în uter și să-și înceapă dezvoltarea.

Metodele contraceptive întrerup una sau mai multe legături din acest lanț. Există cinci tipuri principale de tehnici contraceptive. În funcție de legătura ruptă, se împart în contraceptive orale, sterilizare, metode naturale, metode de oprire și dispozitive intrauterine.

Contraceptive orale

Pilula contraceptivă orală a revoluționat contracepția de când a devenit disponibilă în anii 1960. Pilula modifică echilibrul hormonal al femeii. Hormonii sunt "mesageri chimici" naturali în organism, care controlează multe procese interne, cum ar fi creșterea, pubertatea și ciclul menstrual. În ciclul menstrual sunt implicați hormoni care interacționează într-un sistem feed-back, iar pilula modifică acest lucru după cum urmează:

O pilulă contraceptivă uzuală, numită uneori "pilula combinată", conține hormonii estrogen și progesteron. Aceasta menține ridicate, în mod artificial, nivelele de estrogen și progesteron. Astfel, transformările hormonale din timpul ciclului menstrual nu mai au loc. Prin urmare, nu mai are loc ovulația, adică nu se mai eliberează nici un ovul. Fără un ovul matur, femeia nu poate rămâne însărcinată.

Pilula contraceptivă modifică de asemenea compoziția mucusului de la intrarea în uter, îngreunând trecerea spermei, și modifică starea mucoasei uterine, pentru ca aceasta să nu poată primi un ou fecundat.

Pilula trebuie administrată un anumit număr de zile pe parcursul ciclului menstrual, de obicei 21. Pentru o siguranță sporită, administrarea acesteia ar trebui să devină un obicei regulat, ca și spălătul pe dinți! Dacă o

femeie nu ia pilula o zi sau două, nu este protejată împotriva sarcinii.

Altă pilulă contraceptivă, "minipilula", conține doar progesteron. Aceasta influențează echilibrul hormonal, într-un mod similar ca și pilula combinată, dar este în general mai puțin eficientă. Există acum multe tipuri de pilule contraceptive ce conțin cantități variate de hormoni. În general, pilulele sunt o metodă contraceptivă sigură. Însă, ca și la alte metode, există dezavantaje.

Probleme generate de pilule

Cercetătorii s-au ocupat mai mult de pilulele contraceptive decât de oricare alt medicament. Majoritatea riscurilor au fost înlăturate prin modificarea cantității și proporției hor-

monilor incluși. Unele femei care folosesc pilulele au migrene și stări de greață. La alte femei există riscuri reduse de atacuri de cord, accidente cerebrale cardiovasculare sau de apariție a cheagurilor de sânge, în special la picioare. Există și un risc ușor de apariție a cancerului. Femeile care iau pilulele trebuie să efectueze controale cervicale regulate, conform sfaturilor medicului.

Din acest motiv pilula contraceptivă se eliberează doar pe bază de prescripție medicală. Medicul verifică vârsta femeii, starea de sănătate, bolile anterioare, dacă fumează sau nu și alți factori, iar apoi alege pilula care i se potrivește. Dacă un anumit tip de pilulă cauzează probleme, se înlocuiește cu altul.

Avantajele pilulelor

Pilulele contraceptive tind să regleze și să reducă sângerarea din timpul menstruației și durerile care o însoțesc. Pilulele pot fi deci recomandate ca tratamente pentru probleme de menstruație. De asemenea, o femeie care ia pastilele contraceptive este mai puțin probabil să facă noduli la sâni, anemie, cancer ovarian sau uterin și unele forme de artrită. Datorită progreselor științifice, în prezent riscurile legate de pilula contraceptivă sunt foarte reduse. Medicii sfătuiesc fiecare femeie în parte, în funcție de ultimele cercetări.



Sterilizarea

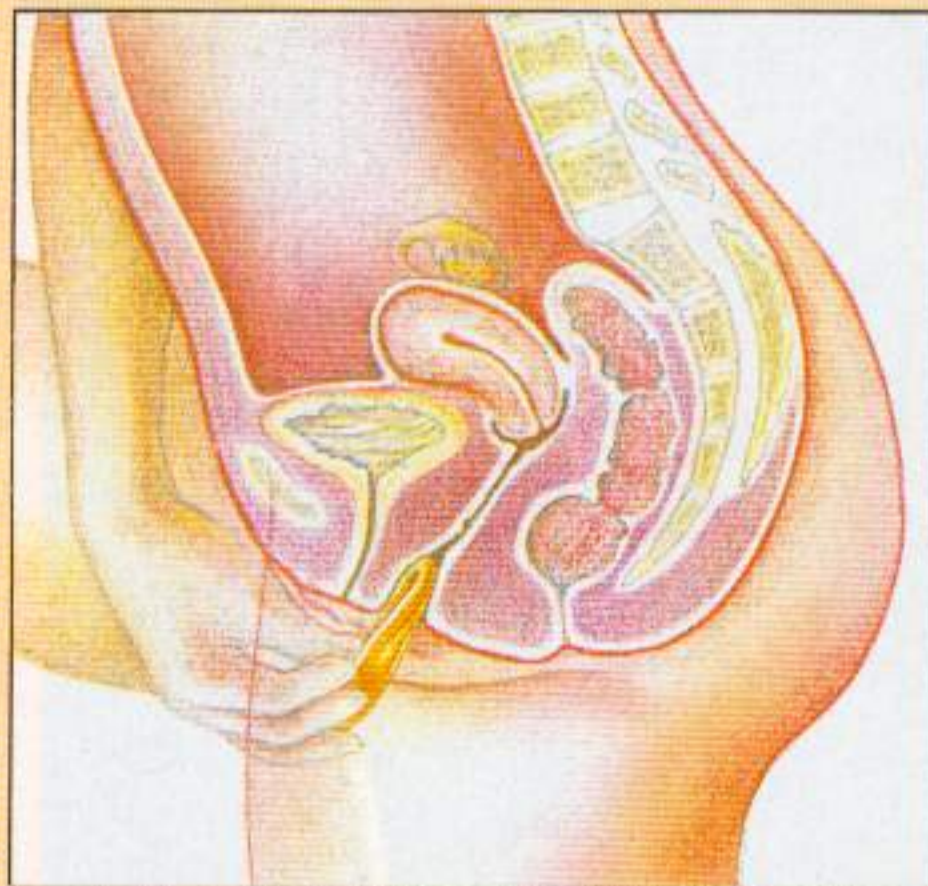
Ovulele mature sunt produse de ovarele femeii iar spermatozoizii de testiculele bărbatului. În sterilizare ovulele sau spermatozoizii sunt împiedicați să se deplaseze, prin tăierea, înnodarea sau blocarea tuburilor prin care circulă. Aceasta se realizează printr-o intervenție chirurgicală minoră.

Sterilizarea la femei implică tăierea celor două trompe uterine, sau oviducte, prin care trec ovulele mature de la ovar spre uter. Intervenția chirurgicală este minoră, lăsând o cicatrice mică în partea inferioară a abdomenului și puține efecte ulterioare. De regulă femeia poate ieși din spital în aceeași zi.

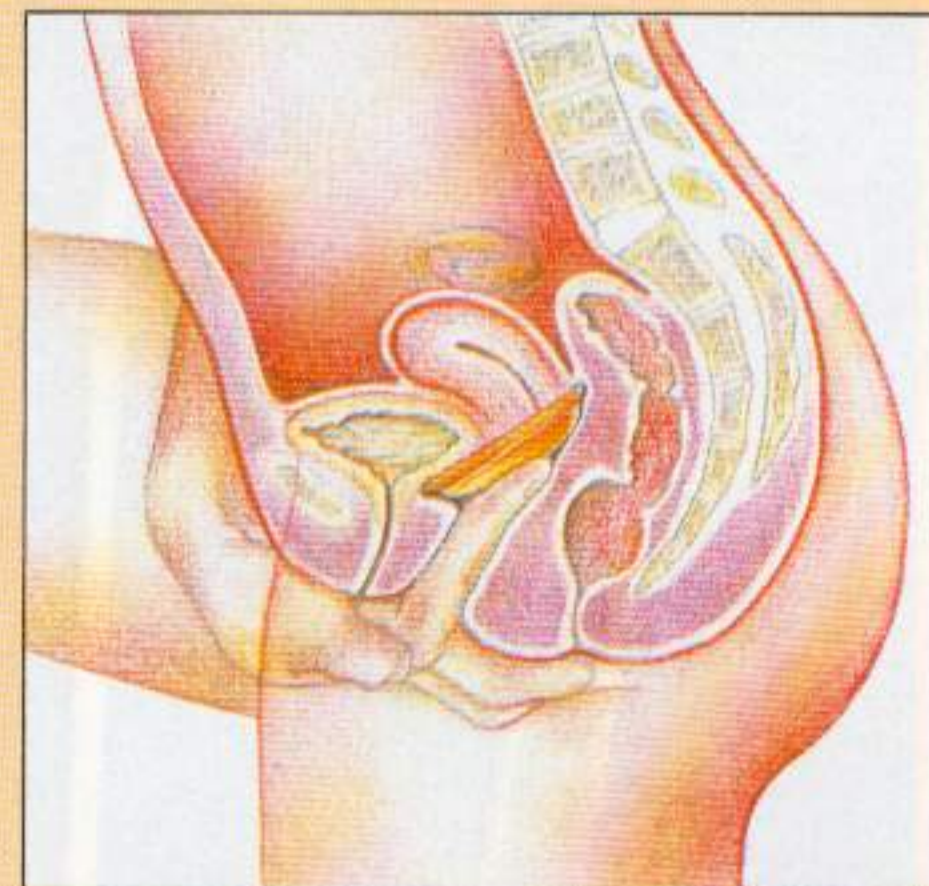
Sterilizarea la bărbat, numită vasectomie, constă în tăierea celor două canale deferente,



Spermicidul este aplicat pe ambele părți ale diafragmei, cu un surplus pe mijloc. Diafragma este apoi strânsă cu degetele până capătă o formă alungită.



Pentru a facilita introducerea diafragmei, femeia își ridică un picior, pentru a depărta buzele vaginului. Apoi, urmează să introducă diafragma în poziția corectă.



Femeia trebuie să se asigure că diafragma acoperă cervixul (locul unde uterul intră în vagin). Diafragma nu trebuie deplasată cel puțin șase ore după contactul sexual.

tuburile care transportă sperma de la testicule spre penis. Durează doar 15-20 minute și se efectuează printr-o mică deschizătură din scrot (sacul de piele în care sunt adăpostite testiculele). Bărbatul poate pleca din spital imediat după intervenție. Câteva zile zona operată se poate umfla sau poate sângera puțin. După vasectomie, mai există încă spermatozoizi în sistem dedesubtul blocajelor. Aceștia dispar complet după 3-4 luni. De aceea trebuie practicată contracepția alternativă până când testele arată că nu mai există spermatozoizi în lichidul ejaculat de bărbat în contactul sexual.

Sterilizarea este o metodă contraceptivă extrem de eficientă. Aceasta nu are efecte fizice asupra actului sexual. Însă este perma-

nentă, sau ireversibilă. Au fost rare cazurile în care medicii au putut "să dea înapoi" operația, reconectând tuburile. De aceea, o persoană care se sterilizează trebuie să considere că nu i se va putea reda fertilitatea.

Metode naturale

Metodele "naturale" au la bază calcularea timpului și nu chirurgia sau mijloacele artificiale.

Una dintre acestea este *coitus interruptus*. În timpul actului sexual, bărbatul își retrage penisul din vaginul femeii, înainte de ejaculare. Această metodă nu este foarte sigură. Este greu de stabilit cu exactitate momentul ejaculării și câțiva spermatozoizi pot fi eliberați înaintea ejaculării propriu-zise. Această

metodă poate duce la frustrarea partenerilor. A doua metodă naturală este metoda calendarului. În general, un ovul matur este eliberat de ovarul femeii cu 14 zile înaintea următorului ciclu menstrual. Ovulul are o durată de viață de 2 zile, iar spermatozoidul de 4-5 zile. Prin urmare, dacă nu au loc contacte sexuale 6 zile înaintea eliberării unui ovul și 3 zile după, spermatozoizii și ovulele nu se pot întâlni. Dacă ciclul femeii este foarte regulat, calcularea perioadei "sigure" pentru sex este ușoară.

Temperatura corpului

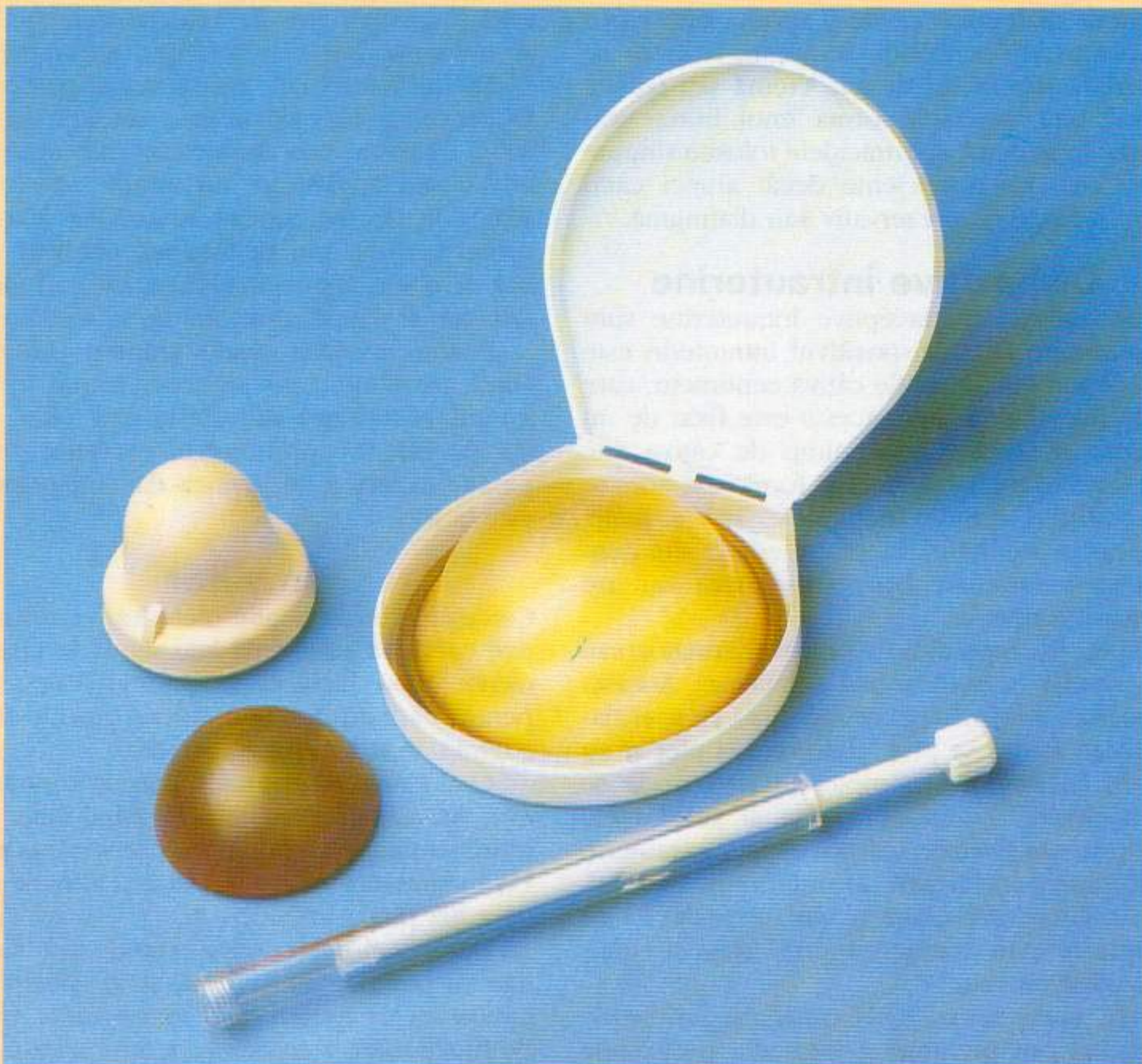
Însă multe femei nu au ciclu regulat. De asemenea, ovulația poate fi influențată de boli, stres și alți factori. Aceasta poate avea loc o zi mai devreme sau mai târziu. Aceste variații influențează siguranța metodei calendarului.

Pentru a mări siguranța metodei, femeia trebuie să-și urmărească temperatura corpului cu un termometru special. La unele femei temperatura corpului scade ușor înainte de ovulație, și crește în timpul ovulației cu aproximativ jumătate de grad Celsius. Acest lucru poate contribui la stabilirea cu o mai mare exactitate a datei.

Altă metodă constă în verificarea regulată a mucusului din interiorul vaginului. Cu aproximativ 4 zile înaintea ovulației, acesta devine de obicei mai diluat, mai limpede și mai apos. După câteva zile de la ovulație, mucusul devine mai dens. Unele femei folosesc combinația dintre temperatură și urmărirea mucusului cervical, atunci când își stabilesc perioada de ovulație.

Alt factor care sporește gradul de siguranță a metodei naturale este un dispozitiv special care măsoară cantitățile de hormoni prezente în urina unei femei, care indică de asemenea momentul ovulației. Femeia trebuie să adauge mostre din urină în mod regulat până când primește undă verde, care indică posibilitatea de a face sex fără pericolul apariției unei sarcini. Metodele naturale sunt cel mai adesea

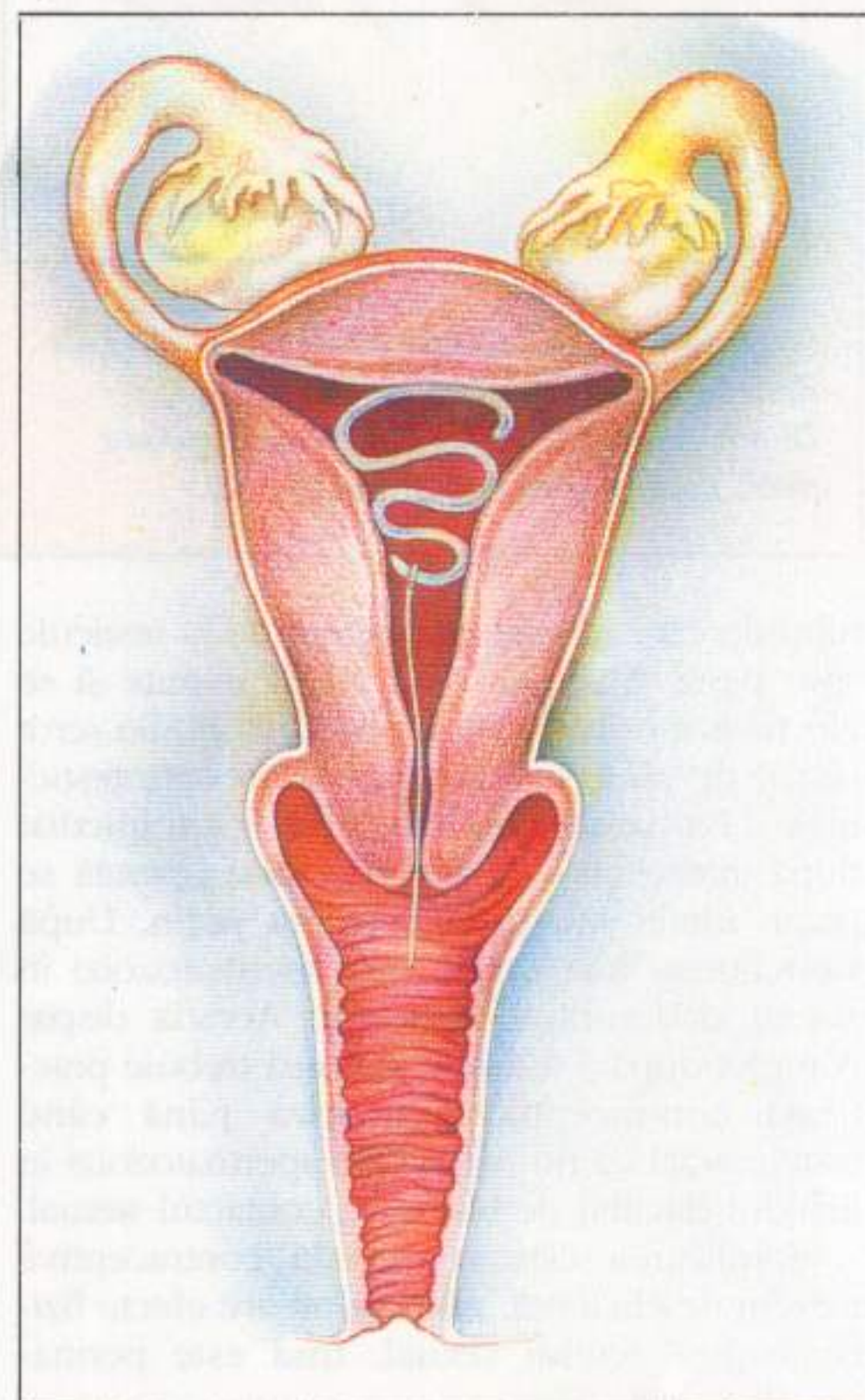
☉ **Trei tipuri de diafragmă – cervicală, diafragmă olandeză (dreapta) și diafragmă cu boltă (jos). Acestea trebuie folosite cu un spermicid. După fixarea diafragmei spermicidul poate fi reaplicat cu un aplicator special.**





❶ În această imagine (de la stânga la dreapta): o sondă folosită pentru măsurarea direcției și adâncimii uterului când se introduce un DIU; cupru T, cupru 7; și sterilet. Dispozitivele intrauterine sunt destul de mici; acestea se atașează la aplicatoare care îi ajută pe medici să introducă dispozitivele.

❷ Odată introdus în uter, firul legat de DIU atârână, deci este ușor de verificat dacă dispozitivul se află la locul său.



acceptate de persoanele ale căror credințe religioase împiedică folosirea pilulelor sau a metodelor de oprire.

Metodele “barieră”

Metodele de oprire a contracepției plasează o “barieră” fizică între spermatozoid și ovul, astfel încât cei doi nu se pot întâlni.

O metodă este prezervativul. Acesta este un tub de cauciuc închis la un capăt care reține sperma în timpul ejaculării. Prezervativul este rulat pe penisul în erecție al bărbatului înaintea contactului sexual, iar după contact este scos cu grijă și aruncat.

Prezervativele sunt în general eficiente, mai ales acum când majoritatea lor sunt căptușite cu spermicide care distrug spermatozoizii. Folosirea prezervativelor este singura metodă care previne răspândirea bolilor cu transmitere sexuală, inclusiv SIDA.

Un dezavantaj al acestora este că pot aluneca în timpul actului sexual. Foarte rar se rup sau crapă. După un asemenea “accident”, femeia trebuie să apeleze la medic pentru o contracepție de urgență. O pilulă cu o combinație specială de hormoni, luată în decurs de 72 ore de la contactul sexual, poate preveni sarcina. Însă această pilulă nu este foarte sigură și ridică unele probleme de morală.

Diafragma

Diafragma împiedică sperma din vagin să pătrundă în uter și să ajungă la ovul. Acest dispozitiv constă într-o cupolă mică de cauciuc care se fixează în fundul vaginului, acoperind colul, adică “gâtul” sau intrarea în uter.

Diafragma este de obicei introdusă înaintea contactului sexual și îndepărtată câteva ore mai târziu. Ca și în cazul prezervativelor, siguranța diafragmei poate fi sporită prin introducerea de spermicide în vagin. Acestea se prezintă sub formă de gel, cremă sau tabletă dizolvantă, sau sub forma unui burete vaginal. În general, spermicidele folosite singure sunt mai puțin eficiente decât atunci când sunt folosite cu prezervativ sau diafragmă.

Dispozitive intrauterine

Dispozitivele contraceptive intrauterine sunt prescurtate DIU. Dispozitivul intrauterin este un obiect mic, lung de câțiva centimetri, care este introdus în uter. Acesta este fixat de un medic și rămâne acolo timp de câțiva ani. Există mai multe modele și forme ale acestor dispozitive, cum ar fi spiralele, Ts, 7s, inele, cercuri și sterileturi. Steriletul este o altă denumire pentru un DIU, chiar dacă nu are această formă.

DIU nu împiedică de obicei spermatozoizii să ajungă la ovul și să-l fertilizeze. Aceasta deoarece fecundarea are loc după ce spermatozoizii au trecut prin vagin, col și uter și au ajuns în oviduct (trompă uterină), unde se află ovulul. Forma, prezența și substanțele (cupru, sau hormon) dispozitivului intrauterin dereglează echilibrul în interiorul uterului. Acest lucru împiedică ovulul fecundat să se implanteze în mucoasa uterină și să-și continue dezvoltarea.

La unele femei, DIU cauzează probleme. Acestea pot prelungi și îngreuna perioadele menstruale, putând provoca de asemenea

mici sângerări între perioadele menstruale și accentuarea durerilor în timpul acestora.

La alte femei, DIU nu cauzează probleme. Odată fixat, dispozitivul este aproape nesensibil. Aceasta este o metodă contraceptivă relativ sigură, de care nu trebuie să se țină seama la fiecare contact sexual, ca în cazul prezervativului sau diafragmei. Medicul verifică de obicei dispozitivul după câteva luni, iar apoi anual. După câțiva ani trebuie înlocuit.

Foarte rar DIU poate aluneca din uter. Dacă acest lucru nu se observă, pot apărea sarcini. Majoritatea DIU au fire sau “cozi” care ies în exterior prin cervix. Acestea pot fi pipăite pentru a se verifica dacă dispozitivul este la loc.

În viitor

Cercetările în domeniul metodelor contraceptive continuă să le facă mai sigure și mai eficiente. S-au făcut teste asupra unor pilule pentru bărbați, destinate opririi producerii de spermă, însă nu au avut succes.

O altă metodă constă în injecția contraceptivă. Aceasta imită pilula, eliberând încet hormonii contraceptivi timp de zile și săptămâni. Un tratament durează trei luni și elimină grija de a lua pilula în fiecare zi.

Datorită numeroaselor metode contraceptive disponibile în prezent și a sfaturilor și cunoștințelor specialiștilor cu privire la modul de funcționare a acestora, pentru oricare dintre noi există o metodă potrivită.