

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. КОНТРАЦЕПЦИЯ**

**Контрацепция** — это предупреждение нежелательной беременности. И как бы противоречиво на первый взгляд это не звучало, но основная цель контрацепции — это планирование **ЖЕЛАТЕЛЬНОЙ** беременности в рамках мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья. Ведь каждая женщина имеет полное право решать самостоятельно, хочет ли она иметь детей в данный период своей жизни или нет.

В настоящее время существуют следующие **виды контрацепции**:

- естественные (характеризуются низкой эффективностью) — основаны на расчете фертильного (благоприятного для зачатия) периода в менструальном цикле (календарный, температурный и цервикальный методы);
- барьерные (высокоэффективны) — основаны на механическом предотвращении оплодотворения (презерватив, влагалищная диафрагма, шеечный колпачок);
- гормональные (высокоэффективны) — основаны на подавлении овуляции синтетическими аналогами женских половых гормонов (комбинированные оральные контрацептивы, мини-пили, гормональный пластырь «Евра», гормональное кольцо «НоваРинг»);
- внутриматочные (надежный метод) — основан на механическом предотвращении развития беременности (внутриматочная спираль);
- химические (малоэффективны) — основаны на химическом уничтожении или снижении активности сперматозоидов (спермициды);
- хирургические (наиболее эффективны и необратимы) — перевязка маточных труб.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВОМ ПУТЕМ (ИППП)**

**ИППП** — это инфекции, передающиеся половым путем при незащищенных половых контактах с инфицированным партнером.

**ИППП опасны тем, что:**

- одни из них вызывают острое воспаление мочеполовых органов, переходящее в хроническое, результатом которого могут стать бесплодие или внематочные беременности (гонорея, хламидиоз);
- другие наносят существенный вред здоровью человека в целом, с поражением многих систем и органов (сифилис, гепатит В, герпес);
- развитие некоторых из них может привести к смерти (СПИД, сифилис, гепатит В).

**Основные симптомы ИППП:**

- изменение характера выделений из влагалища (цвет, запах, количество, консистенция);
- зуд и жжение в области половых органов;
- покраснение и болезненность в области половых органов;
- боль или жжение при мочеиспускании;
- частое мочеиспускание;
- сыпь в области половых органов;
- боль внизу живота.

При наличии данных симптомов Вам срочно необходимо обратиться к врачу.

**Основные методы профилактики ИППП:**

- использование барьерных методов контрацепции;
- избегание случайных половых связей;
- соблюдение правил личной гигиены.