

### Retragerea

"Metoda retragerii" sau, în mod științific, "coitus interruptus", presupune ca un bărbat să-și retragă penisul din vaginul partenerei înainte de ejaculare. Retragerea este o metodă riscantă dacă nu se dorește apariția unei sarcini: bărbatul trebuie să fie capabil să-și retragă penisul chiar înainte de a ajunge la orgasm, în mod corect și consecvent la fiecare act sexual. Aceasta nu este cea mai potrivită metodă pentru o viață sexuală sănătoasă și lipsită de riscuri.



### Calendarul

Planificarea familială naturală (metoda calendarului) presupune ca partenerii să practice abținerea sexuală în perioada fertilă a ciclului menstrual al femeii. Cei care utilizează planificarea familială naturală pot folosi o tehnică sau o combinație de tehnici pentru a identifica începutul și sfârșitul perioadei fertile a femeii. Este o metodă care poate fi eficientă atunci când partenerii sunt instruiți și consiliați în mod corespunzător. Însă, în majoritatea cazurilor, ratele de eșec pot fi destul de mari, urmate de apariția unei sarcini nedorite.

### Diafragma, calota cervicală, plasturele, bureții și spermicidele

Alte metode de barieră sunt diafragmele, calotele (capișoanele) cervicale, bureții și spermicidele. În general, aceste metode nu sunt la fel de eficiente precum dispozitivele intrauterine sau metodele contraceptive hormonale. Pentru a crește eficiența unei metode de barieră este indicată asocierea unui spermicid, care omoară spermatozoizii înainte ca aceștia să treacă de cervix.

### Contraceptivele injectabile

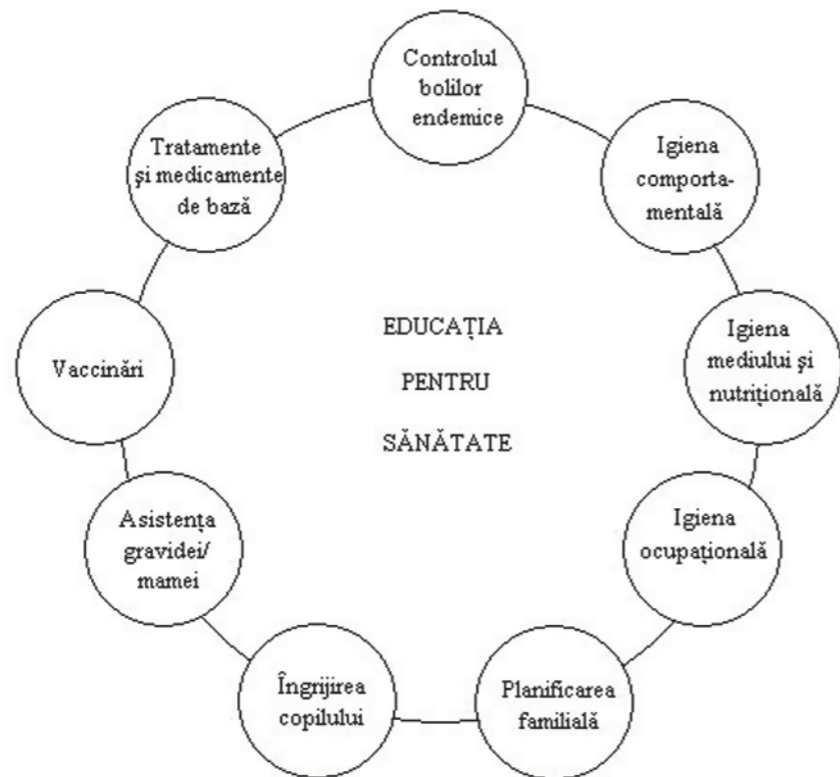
Contraceptivele injectabile conțin hormoni sintetici (similari cu hormonii utilizați în pilule) care sunt administrați prin injecție intramusculară profundă.

### Implantul

Implanturile contraceptive constau în capsule umplute cu hormoni care sunt introduse sub piele în partea superioară a brațului unei femei.

### Contracepția permanentă

Contracepția permanentă, precum vasectomia sau ligatura chirurgicală a trompelor uterine, conferă o protecție permanentă împotriva unei sarcini nedorite. Aceste metode contraceptive se realizează doar în cazul în care persoana respectivă este sigură că nu mai vrea copii niciodată.



**"Un drum în viață: Bucșani - între București și Europa!"**  
**Servicii sociale pentru copii și tineri din mediul rural din județul Giurgiu"**  
Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Fondului ONG în România

# PLANIFICARE FAMILIALĂ





### Planificarea familială

Folosirea unei metode contraceptive eficiente este o necesitate pentru toți cei care doresc să se protejeze împotriva unei sarcini nedorite, indiferent dacă vorbim despre o persoană deja activă sexual sau despre un tânăr care se gândește să-și înceapă viața sexuală în curând. La fel de importantă este protecția împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală. Trebuie să știm că atât sarcina, cât și infecția cu transmitere sexuală pot apărea după orice contact sexual neprotejat. Așadar, este foarte important pentru oricine vrea să-și înceapă viața sexuală să se protejeze.

Cabinetele de planificare familială vin în sprijinul tuturor persoanelor care vor să se bucure de viața lor sexuală, dar care doresc să evite o sarcină nedorită sau infecțiile cu transmitere sexuală.

### Ce sunt cabinetele de planificare familială?

Cabinetele de planificare familială fac parte din sistemul public de sănătate. Așadar, orice persoană, indiferent de vârstă, poate beneficia în mod gratuit de consiliere pentru alegerea unei metode contraceptive cât mai potrivite, adaptate stilului de viață și condiției sănătății sale. Pentru accesul la consultații gratuite la un cabinet de planificare familială nu este nevoie de trimitere de la medicul de familie. Dacă doresc și se simt mai confortabil, tinerii cu vârstă peste 16 ani pot solicita consultații și fără a fi însoțiți de părinți. Chiar și cei care nu au împlinit 16 ani, dacă doresc, pot merge fără părinți la cabinetele de planificare familială pentru a solicita informații și a discuta despre sexualitate. Dacă ai nevoie de consiliere pentru a discuta opțiunile pe care le ai pentru a-ți planifica o sarcină atunci când ți-o dorești, a identifica cea mai potrivită metodă contraceptivă pentru tine sau vrei să știi mai multe despre sexualitate, cum să te aperi împotriva unei infecții cu transmitere sexuală, fă o vizită la un cabinet de planificare familială.

Cea mai importantă parte a consultației este discuția cu medicul de planificare familială. În cadrul discuției, medicul te va ajuta să înțelegi mai bine acele aspecte ale stilului tău de viață care au importanță pentru metoda contraceptivă pe care vei dori să o folosești. Veți discuta despre cât de importantă este protecția împotriva unei sarcini în acest moment al existenței tale, unele aspecte legate de viața ta sexuală, frecvența contactelor sexuale, numărul partenerilor sexuali, dacă ai mai folosit metode contraceptive și cât ai fost de mulțumită sau mulțumit de ele, posibile obiceiuri, precum fumatul, dacă îți dorești o anumită metodă etc. Veți discuta și despre eventuale boli pe care le-ai avut și factori de risc pentru îmbolnăviri în așa fel încât să eviți folosirea unor contraceptive care nu sunt potrivite stării tale de sănătate.

Veți discuta despre factorii economici care ar putea să îți influențeze alegerea, cum te vei putea reproviziona în cazul în care metoda aleasă va presupune acest lucru, despre măsura în care ai nevoie ca cei din jurul tău să nu își dea seama că folosești un contraceptiv.

Medicul îți va prezenta toate metodele care sunt disponibile în momentul de față, explicându-ți cum acționează, ce avantaje și dezavantaje au și cum se utilizează fiecare. Pe tot parcursul prezentării poți pune întrebări pentru a înțelege mai bine informațiile pe care le primești. Împreună cu medicul vei alege o metodă pe care consideri că o vei putea folosi cât mai corect și în care ai încredere că te va ajuta să pui în practică planurile pe care le ai pentru copiii pe care ți-i dorești. După ce ai ales o metodă, medicul îți va explica în detaliu cum trebuie să o folosești pentru ca ea să fie eficientă.

Folosirea unora dintre metodele contraceptive poate fi făcută și fără o consultație medicală generală. Multe metode pot fi folosite fără un examen ginecologic prealabil sau efectuarea unor teste de laborator. Dacă la prima vizită la cabinet nu te consideri pregătită pentru un examen medical, veți stabili împreună cu medicul când vei putea reveni pentru a-l face.

### Important:

*Pentru sănătatea ta este bine să faci în fiecare an un consult medical general, chiar în absența unor semne de boală. La femei, consultul ginecologic anual face parte din aceleași obiceiuri bune destinate protejării sănătății, în special dacă sunt active sexual. Chiar dacă metoda pe care ți-o dorești presupune un examen medical general sau un consult ginecologic, la cabinetul de planificare familială ți se vor oferi soluții pe care să le poți utiliza până în momentul în care vei începe folosirea metodei dorite.*

*Anumite categorii de persoane pot beneficia de produse contraceptive gratuite prin programele susținute de Ministerul Sănătății. Informează-te pentru a vedea dacă ai acces la ele.*

### De ce ar trebui să mergi la un cabinet de planificare familială?

Fiecare om este unic în felul său. Metoda pe care o folosește de ani de zile fără probleme o prietenă, poate nu este soluția cea mai bună pentru tine. Părerile despre altă metodă sunt împărțite pe forumuri. Cum să alegi? Din 10 femei sănătoase care au contacte sexuale neprotejate timp de un an, opt vor rămâne însărcinate. Dorești să planifici momentul venirii pe lume al copilului tău? Dorești să te protejezi împotriva unei sarcini nedorite? Soluția este să ceri o consultație de planificare familială. La cabinetele de planificare familială serviciile sunt acordate de personal specializat, experimentat. Serviciile sunt confidențiale și gratuite. Medicii de planificare familială îți vor face recomandări adaptate nevoilor tale.

**Există o gamă largă de metode contraceptive, unele cu un grad sporit de siguranță, altele cu un grad mai mic. Iată care sunt metodele contraceptive la care puteți apela, fiecare având beneficii diferite:**

#### Pilulele anticoncepționale: combinate, fără estrogen, cu progesteron

Pilulele anticoncepționale reprezintă una dintre cele mai avantajoase și mai eficiente metode de contracepție. Dacă folosiți anticoncepționale, gradul de risc al apariției unei sarcini nedorite este foarte mic (1%) dacă sunt utilizate corect. Totuși, practica ne arată că 8 din 100 utilizatoare de contraceptive orale rămân însărcinate în decursul unui an. Motivul eșecului anticoncepționalelor îl reprezintă administrarea greșită a acestora - de exemplu, atunci când uităm să luăm o pilulă sau mai multe în ultima săptămână a ciclului de administrare. Astfel de omisiuni cresc considerabil riscul de a rămâne însărcinată.

#### Sterilet - dispozitivul hormonal, inelul contraceptiv

După pilula contraceptivă, a doua cea mai sigură metodă de contracepție este dispozitivul intrauterin. Un dispozitiv intrauterin are o eficacitate care acoperă o perioadă de aproximativ 10 ani. După această perioadă, este necesară schimbarea lui pentru a putea conta pe acțiunea contraceptivă a acestei metode. Expulzarea accidentală a dispozitivului, urmată de un contact sexual neprotejat, intră în categoria „accidente” - situații care pot conduce la o sarcină nedorită.

#### Prezervativele masculine

Prezervativul masculin face parte dintre metodele de contracepție fizică, reprezentând singura metodă de protecție în fața infecțiilor cu transmitere sexuală. Din punct de vedere al gradului de siguranță în ceea ce privește riscul apariției unei sarcini, prezervativul se înscrie în lista metodelor cu risc mare de accident. Potrivit studiilor, în medie, 15 din 100 de femei care folosesc prezervativul rămân însărcinate la un moment dat. De asemenea, statisticile arată că utilizatoarele de prezervativ sunt cele care recurg cel mai des la pilula de a doua zi ca urmare a unor accidente petrecute pe parcursul contactului sexual (s-a rupt prezervativul sau a alunecat). Cifrele sunt mult mai mici atunci când prezervativele sunt întrebuințate corespunzător, cu toate că și în această situație cel puțin două femei din 100 rămân însărcinate.

