

сырой свеклы, настой лаврового листа, парить ноги в горчице (ноги-то здесь при чем?). Мало того, что все они не предотвратят зачатие, с точки зрения гигиены они тоже вредны. Подумайте также о своем партнере – все эти ухищрения вряд ли способны усилить его влечение.

### **Очень важно!**

Определившись в выборе метода контрацепции, после консультации с врачом, нужно поговорить об этом со своим партнером.

*Несколько советов, которые помогут начать беседу со своим партнером о контрацепции.*



#### **1. Подготовь себя к беседе**

Лучше поговорить о контрацепции перед тем, как заняться сексом, чем в процессе, когда ситуацию уже сложно контролировать, иначе ты можешь обнаружить, что под давлением обстоятельств ты сделаешь то, о чем будешь сожалеть позже.

Попытайся обдумать, как ты хочешь провести беседу; чем честнее и спокойнее ты, тем более комфортно будет чувствовать себя твой партнер.

Продумай и отрепетируй свое предложение и задумайся о потенциальных реакциях на любое возражение, которое твой партнер может выразить.

Запланируй время и место, которое будет комфортно для вас, где вы будете наедине, и вам не будут мешать.

#### **2. Реши, какие вопросы ты хочешь затронуть во время беседы**

Некоторые советы приведены ниже.

Объясни партнеру почему важна контрацепция. Обсуди подобранный врачом способ контрацепции с партнером и объясни, почему ты предпочитаешь именно это способ.

Расскажи о том, что защищенный секс – это секс, приносящий удовольствие. Этот разговор не должен разрушать отношения между вами, но если

он не состоится, это навсегда повлияет на вашу жизнь, если ты забеременеешь.

Поговорите о ваших отношениях. Вам обоим нужно обсудить ваши сексуальные отношения и риск быть подверженным заболеваниям, передающимся половым путем.

#### **3. Не идите на компромиссы в течении некоторого времени**

Если вы оба не можете прийти к согласию о способе контрацепции, то пообещайте друг другу еще больше изучить этот вопрос, обдумайте это еще раз и запланируйте побеседовать об этом снова. Не занимайтесь незащищенным сексом в течение этого времени, чтобы избежать незапланированной беременности или передачи заболеваний передающихся половым путем.

#### **4. Придите к обоюдному согласию, что вы не будете заниматься сексом без контрацепции**

Говоря о контрацепции и ее использовании, ты проявляешь заботу о себе, равно как и о своем партнере. Если твой партнер не готов обсуждать или использовать контрацепцию, ты можешь пересмотреть решение, иметь ли тебе с этим человеком сексуальные отношения. В этом случае, ты можешь сказать своему партнеру, что ты не будешь заниматься сексом с тем, кто не уважает тебя или самого себя до такой степени, чтобы не использовать защиту.

#### **Женские консультации г. Томска:**

**Женская консультация роддома №1**  
г. Томск, ул. Советская, 105, т. 41-83-98

**Женская консультация роддома №4**  
г. Томск, ул. С. Лазо, 5, т. 66-48-16

**Женские консультации роддома им. Н.А. Семашко.**  
г. Томск, ул. Тверская, 68/2, т. 43-22-03  
г. Томск, пр. Ленина, 177а, т. 40-74-94

#### **МБЛПУ ЗОТ**

**«Центр медицинской профилактики»**  
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т. 282-448  
<http://profilaktika.tomsk.ru>

Управление здравоохранения  
администрации Города Томска



*Думаете  
о Любви?*

**Подумайте о контрацепции!**

Тем самым Вы сможете избежать незапланированной беременности и защитить себя от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП)



Если ты планируешь заняться сексом, тебе стоит поговорить с врачом о том, какой метод контрацепции подходит именно тебе, для того чтобы быть уверенной, что ты полностью защищена от незапланированной беременности и ИППП\*.

Почему надо идти к врачу, а консультации даже самой лучшей подруги недостаточно? Потому что врач обладает профессиональными знаниями, а не просто жизненным опытом.

## Самые распространенные мифы о беременности и контрацепции:



**Миф №1 (самый негигиеничный).** Если заниматься сексом во время месячных, забеременеть нельзя.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** во-первых, эта форма секса – сама по себе небезопасная и не очень-то гигиеничная. Во-вторых, это возможно кровотечения, не связанные с овуляцией. Может случиться нарушение цикла – овуляция начнется не в «обычный» день, а раньше или позже. Если во время таких «месячных» произойдет близость – не удивляйтесь, если почувствуете себя «слегка беременной».

**Миф №2.** Если заниматься сексом до или сразу после месячных, то вероятность забеременеть незначительна.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** оплодотворение яйцеклетки возможно в любой день цикла, хоть и с меньшей вероятностью, чем в середине цикла.

**Миф №3 (самый нелепый).** Если женщина не испытывает оргазм, то она не забеременеет.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** может, легко и непринужденно! Миф, безусловно, нелепый, связан с тем, что женский оргазм безосновательно сравнивают с мужским. Милые дамы! Привыкните к тому, что процессы,

происходящие с вами – сложнее... Мужской оргазм связан с семяизвержением, а ваш – нет. Это сложная психоэмоциональная реакция, и просто факта половой близости для оргазма недостаточно. А вот для зачатия – вполне хватит. В момент оргазма из вашего тела ничего, что приводит к зачатию, не «выходит». Яйцеклетка, с которой должен соединиться сперматозоид, никогда не бывает снаружи, а ждет своего шанса внутри вас. Важно: готова ли ваша яйцеклетка к оплодотворению, а не «наличие» у вас оргазма. Лучше следите за днями своего цикла. И получайте удовольствие, не опасаясь, что его итогом станет беременность.

**Миф №4 (следствие мифа №3).** Если партнеры «кончают» одновременно, то произойдет зачатие.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** смотри миф №3 – эти процессы не связаны. Если кто-нибудь из подруг расскажет такое, переубедите несчастную, закрывающую себе огромную часть наслаждения из-за своих страхов. Забеременеет женщина или нет, зависит от того, произошло ли оплодотворение, а не от того, насколько ей хорошо с партнером...

**Миф №5 (самый живучий).** После определенного возраста мужчина не способен к зачатию.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** пока есть эрекция, может быть и зачатие... Этот миф жизнь опровергает на каждом шагу – но он такой живучий. Очень многие считают, что после «определенного» (непонятно, какого...) возраста мужчина теряет способность к зачатию и не может оплодотворить женщину. В действительности происходит вот что: половые функции, разумеется, с годами не становятся ярче. Сперматозоидов, как следствие, вырабатывается меньше. Но это не значит, что их нет. Вот тут и наступает совсем неожиданная беременность. Прямолинейно – но факт: пока мужчина способен к эрекции, лучше считать его «потенциально опасным» для нежелательной беременности.

**Миф №6 (самый наивный).** Я не могу забеременеть при первом сексуальном контакте.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** при первом половом акте сперматозоиды так же, как и при любом последующем, попадают в матку, где может находиться готовая к оплодотворению яйцеклетка.

**Миф №7.** Я не могу забеременеть, если мой партнер извлекает пенис перед эякуляцией.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** сперматозоиды находятся и в жидкости, выделяемой при возбуждении, то есть до эякуляции.

**Миф №8.** Я не забеременею, если я моюсь, принимаю ванну или душ сразу после секса.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** стенки влагалища имеют сложное складчатое строение, и удалить всю сперму невозможно, кроме того, наиболее подвижные сперматозоиды сразу попадают в матку.

**Миф №9.** Если я занимаюсь сексом стоя, то я не забеременею.

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** при любом положении тела сперма распределяется по всему влагалищу, а наиболее подвижные сперматозоиды сразу попадают в матку.

**Миф №10 (народные советы).** Не забеременеешь, если...

**НЕПРАВДА!**

**Факт:** Удивительно, на дворе XXI век, а женщины все еще прибегают зачастую к самым нелепым приемам, которые якобы могут предотвратить зачатие, – и все вместо того, чтобы один раз поговорить со специалистом!

Это и прыжки после полового акта, подмывание пепси-колой, закладывание неизвестно чего во влагалище... Другие советуют пить после секса сок

\*ИППП – инфекции, передаваемые половым путем