

Надежные и ненадежные методы контрацепции

Из курса Учебника Т—Ж «Секс в отношениях»

Надежные методы контрацепции

Гормональные импланты			
Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
≤ 1 из 100	Подходят при противопоказаниях к эстрогенам, можно при ГВ, действуют до трех лет, не нужно принимать каждый день	Возможны аллергия, нерегулярные кровотечения, изменение положения импланта. Установить и удалить может только врач	Возможен дискомфорт при интимной близости, снижение либидо

Внутриматочные гормональные спирали			
Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
≤ 1 из 100	Часто уменьшают объем менструации, действуют до шести лет, не нужно принимать каждый день	Нерегулярные кровянистые выделения, боль внизу живота. Установить и удалить может только врач	Обычно не влияет

Внутриматочные негормональные спирали			
Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
≤ 1 из 100	Подходят при противопоказаниях к гормональным методам, действуют до 5—7 лет, не нужно принимать каждый день	Более обильные и болезненные менструации, боль внизу живота. Установить и удалить может только врач	Либидо может снижаться при побочных эффектах

Вазэктомия			
Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
≤ 1 из 100	Постоянный и надежный метод	Сложнообратима, проводят только людям старше 35 лет при наличии минимум двух детей или по медицинским показаниям	Обычно не влияет

Женская стерилизация

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
≤ 1 из 100	Постоянный и надежный метод	Фактически необратимая потеря фертильности, проводят только людям старше 35 лет при наличии минимум двух детей или по медицинским показаниям	Обычно не влияет

Комбинированные оральные контрацептивы (КОК), пластырь, кольцо

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
1—7 из 100	Могут уменьшать боли и обильность менструаций, можно при ГВ через шесть месяцев после родов	Возможны аллергия, нерегулярные кровотечения. Подобрать средство может только врач	Возможен дискомфорт при интимной близости, снижение либидо

Мини-пили*, инъекции с МПА**

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
1—7 из 100	Подходят при противопоказаниях к эстрогенам, можно при ГВ	Возможны аллергия, нерегулярные кровотечения. Подобрать средство может только врач	Возможен дискомфорт при интимной близости, снижение либидо

* Таблетки, которые содержат дезогестрел — один из аналогов прогестерона

** Медроксипрогестерон ацетат, или МПА, — это тоже один из аналогов прогестерона

Методы контрацепции с низкой надежностью

Мужские презервативы

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
2—13 из 100	Защита от ИППП, включая ВИЧ	Возможна аллергия, риск разрыва или соскальзывания	Не влияет при правильном подборе

Прерванный половой акт

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
4—20 из 100	Не требует затрат	Высокий риск ошибки, не защищает от ИППП	Может снижать удовольствие из-за постоянного контроля за эякуляцией

Женские презервативы

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
5—21 из 100	Защита от ИППП, включая ВИЧ. Альтернатива при невозможности использовать мужской презерватив	Возможна аллергия, риск смещения, необходим навык использования	Не влияет при правильном подборе

Календарный метод

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
15—24 из 100	Не требует затрат	Низкая надежность, зависит от цикла и внешних факторов, не защищает от ИППП	Требует подстройки под определенные дни, что может снижать удовлетворенность от секса

Спермициды

Надежность (количество беременностей за год)	Преимущества	Недостатки	Влияние на секс
18—28 из 100	Дополнительная смазка	Раздражение слизистой влагалища и шейки матки, чувство жжения, повышенный риск возникновения инфекций	Влияние индивидуально

