

The background of the entire page is a vibrant, stylized pattern of various fruits and leaves. It features large, bold outlines in black, with colors in shades of yellow, green, red, and orange. The pattern includes elements like a watermelon slice, a strawberry, and various leaf shapes, creating a dense and colorful texture.

Romanian

# *Ghidul dumneavoastră pentru contracepție*

**BHA** for equality  
in health  
and social care





Acest ghid a fost creat cu femei de culoare, asiatice și minorități etnice pentru a explora opțiunile contraceptive.

Contracepția este adesea definită ca o metodă de prevenire a sarcinii. Când este folosită eficient, vă puteți bucura de sex fără să vă faceți griji că rămâneți gravidă sau să vă faceți griji că lăsați gravidă pe cineva.

Formele hormonale de contracepție conțin niveluri scăzute de estrogen și progesteron, sau numai progesteron. Metodele hormonale funcționează pentru a preveni sarcina prin prevenirea ovulației și/sau îngroșarea mucusului cervical. Ele pot avea alte beneficii, cum ar fi reglarea ciclului menstrual, ajută la gestionarea sindromului ovarelor polichistice, face menstruațiile mai puțin abundente/dureroase, reduc riscul de a face anumite tipuri de cancer, controlează acneea, ameliorează simptomele sindromului premenstrual (PMS), gestionează endometrioza și vă oferă libertatea de a sângera în propriile condiții.

Unele femei preferă să nu folosească forme hormonale de contraceptive, deoarece pot avea efecte secundare, cum ar fi modificări ale dispoziției sau pot să nu fie potrivite atunci când se ia în considerare istoricul lor medical. Metodele non-hormonale pot fi mai acceptabile pentru femeile a căror religie sau cultură interzice alte metode și pentru cele care nu doresc să folosească o metodă hormonală de contracepție.

## Accesul la contracepție

În Marea Britanie, contracepția este gratuită, iar serviciile sunt confidențiale. Nu trebuie să fiți înregistrată la un medic de familie pentru a accesa contracepția gratuită de la o clinică de sănătate sexuală.

Puteți accesa contracepția din cabinetele de medicină generală și serviciile de sănătate sexuală și reproductivă.

## Discutați cu medicul sau asistenta dumneavoastră despre nevoile dumneavoastră de contracepție

Când vă gândiți la cea mai bună metodă pentru dumneavoastră, luați în considerare istoricul medical, preferințele personale și stilul de viață.

Există multe tipuri diferite de contracepție, așa că cercetați opțiunile astfel încât să vă puteți pregăti întrebările și să înțelegeți ce metodă de contracepție vă interesează.



# *Notițele dumneavoastră*

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Explorarea metodelor

Există o mulțime de tipuri diferite de contracepție disponibile. Puteți alege o metodă care se potrivește nevoilor și stilului dumneavoastră de viață.



Fără utilizarea contracepției, de obicei, 85 din 100 de femei vor rămâne însărcinate într-un an.

Majoritatea metodelor de contracepție nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală. Amintiți-vă să utilizați prezervative externe /prezervative interne și să vă testați regulat pentru a vă ajuta pe dvs. și partenerul (partenerii) să rămâneți protejați de ITS.

## Metoda contraceptivă

	Prezervativ	Prezervativ intern	Diafragmă	Pastilă combinată
<b>Eficacitatea</b> <small>Câte femei ar rămâne însărcinate într-o perioadă de un an cu utilizare tipică</small>	18/100	21/100	17/100	9/100
<b>Protejează împotriva ITS și a sarcinii</b>	✓	✓	✗	✗
<b>Utilizat numai atunci când faceți sex</b>	✓	✓	✓	✗
<b>Utilizat în fiecare zi</b>	✗	✗	✗	✓
<b>Poate ajuta la menstruațiile abundente</b>	✗	✗	✗	✓
<b>Nu întrerupe sexul</b>	✗	✗	✓	✓
<b>Fără hormoni</b>	✓	✓	✓	✗
<b>LARC</b> <small>(contracepție reversibilă cu acțiune prelungită)</small>	✗	✗	✗	✗



Pastilă numai cu progesteron	Implant	Injecție	Plasture	Inel vaginal	Sistem intrauterin (SIU)	Dispozitiv intrauterin (DIU)	Conștientizarea fertilității	Sterilizare
								
9/100	1/2000	6/100	9/100	9/100	1/500	1/125	24/100	1/200
X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
✓	X	X	X	X	X	X	✓	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
X	X	X	X	X	X	✓	✓	✓
X	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X





## Contracepția după nașterea unui copil

Multe sarcini neplanificate apar în primele luni după naștere. Trebuie să începeți să utilizați contracepția la trei săptămâni după naștere, deși dacă alăptați exclusiv, acest lucru poate întârzia momentul în care puteți rămâne însărcinată. Puteți afla mai multe despre contracepție de la moașa, medicul sau asistenta comunitară.

## Contracepția după întreruperea sarcinii (avort)

Puteți rămâne însărcinată la 5 zile după un avort. Dacă doriți să vă protejați împotriva unei sarcini viitoare, există o mulțime de tipuri de contracepție pe care le puteți începe imediat.

Contraceptivele reversibile cu acțiune lungă (LARC) sunt foarte eficiente, deoarece nu trebuie să vă amintiți să le luați sau să le utilizați. În urma unui avort, unele femei vor alege LARC, deoarece nu trebuie să-și amintească să le folosească în fiecare zi sau de fiecare dată când fac sex.

Alte metode de contracepție se bazează pe faptul că vă amintiți să le luați sau să le utilizați. Sunt eficiente dacă sunt luate corect.

## Contracepția și menopauza

Menopauza este atunci când o femeie nu mai are menstruație și nu mai poate rămâne însărcinată. Aceasta este o parte naturală a îmbătrânirii și, în medie, femeile din Marea Britanie ajung la menopauză la vârsta de 51 de ani.

Deși, fertilitatea se poate schimba în timpul perimenopauzei (simptome care încep înainte de oprirea menstruației), femeile nu sunt pe deplin protejate de a rămâne însărcinate până când ajung la menopauză, ceea ce înseamnă 12 luni fără menstruație dacă aveți 50 de ani sau mai mult sau 24 de luni dacă aveți sunt mai tineri de 50 de ani. Trebuie să utilizați o metodă contraceptivă eficientă până la confirmarea menopauzei.

Conștientizarea fertilității nu este recomandată în perimenopauză, deoarece perioadele neregulate pot face mai dificilă identificarea ovulației.

## Contracepție de urgență

Dacă ați făcut sex neprotejat, este posibil să puteți preveni sarcina utilizând contracepție de urgență. Există două tipuri de contracepție de urgență:

→ → Pilula contraceptivă de urgență poate fi luată până la 5 zile (120 de ore) mai târziu. Disponibilă de la o gamă largă de servicii de sănătate sexuală, medici de familie, centre NHS și farmacii. O pilulă contraceptivă de urgență trebuie luată cât mai curând posibil pentru a fi cea mai eficientă. Dacă este luată corect, este eficient cu 60-75% în prevenirea sarcinii.

→ → Dispozitiv intrauterin (DIU) montat de către un medic sau o asistentă în termen de 5 zile. Aceasta este cea mai eficientă contracepție de urgență. Odată montat, este eficient în proporție de 99,9% în prevenirea sarcinii și îl puteți păstra ca formă obișnuită de contracepție dacă doriți.





Nu există restricții cu privire la numărul de câte ori puteți accesa contracepția de urgență. Cu toate acestea, dacă doriți să vă asigurați că nu sunteți în pericol să rămâneți gravidă, începerea unei metode de contracepție mai eficientă poate fi o opțiune mai bună pentru dvs. De asemenea, ar trebui să faceți un test pentru ITS dacă ați făcut sex neprotejat.

Contracepția de urgență nu provoacă un avort (întreruperea sarcinii). Contracepția de urgență împiedică apariția unei sarcini.

## Utilizarea contraceptivelor pentru trans și non-binari

### Bărbați trans și non-binari

Contracepția este recomandată bărbaților trans și persoanelor non-binare (cărora li s-a atribuit sexul feminin la naștere), persoanelor care nu au avut operații de histerectomie sau ooforectomie bilaterală și care fac sex vaginal și nu doresc să rămână însărcinate. Dacă primiți terapie cu testosteron, acest tratament nu oferă protecție contraceptivă și poate provoca anomalii la făt dacă rămâneți gravidă în timp ce îl luați. Numai formele de contracepție cu progesteron, cum ar fi pilulele, injecția, implanturile și SIU nu interferează cu regimurile hormonale și pot oferi beneficii suplimentare de reducere sau oprire a sângerării vaginale.

Metodele de contracepție care conțin estrogen, cum ar fi pastilele, plasturiile sau inelul vaginal nu sunt recomandate bărbaților trans sau non-binari care urmează un tratament cu testosteron. Acest lucru se datorează faptului că hormonul estrogen va contracara efectele de masculinizare ale testosteronului. Dacă faceți sex vaginal neprotejat și nu doriți să rămâneți gravidă, puteți accesa contracepția de urgență.

### Femei trans și non-binare

Dacă sunteți o femeie trans sau non-binară (cărora li s-a atribuit sexul masculin la naștere) și nu ați făcut o orhiectomie (înlăturarea testiculelor) sau vasectomie și faceți sex vaginal, trebuie să vă asigurați că este utilizată o contracepție eficientă dacă partenera dvs. nu dorește să rămână însărcinată.

Terapia hormonală de feminizare nu oferă protecție contraceptivă dacă faceți sex vaginal.

Dacă nu ați făcut o orhiectomie, prezervativele sunt o formă de contracepție care poate fi utilizată cu beneficiul suplimentar de a vă proteja de ITS.

### Contracepția și bunăstarea

Utilizarea unei metode eficiente de contracepție poate ajuta la atenuarea anxietății sau a îngrijorării legate de a rămâne gravidă, deoarece vă permite să luați controlul asupra sănătății dvs. reproductive.

Fiecare femeie este individuală și, în timp ce folosesc contracepție hormonală, unele femei pot simți că le vine să plângă, sau sunt capricioase, sau nu doresc să facă sex, altele pot găsi că le ajută să-și îmbunătățească starea de spirit, deoarece poate ajuta la simptomele premenstruale (PMS). Dar dacă descoperiți că forma de contracepție hormonală pe care o folosiți pare a fi legată de starea de spirit scăzută, merită să încercați una diferită.

Puteți ajuta la gestionarea anxietății sau a dispoziției scăzute accesând o terapie cognitiv-comportamentală, consiliere sau tratamente medicale prin intermediul medicului dumneavoastră de familie. Unele dintre activitățile de mai jos pot face, de asemenea, o mare diferență în ceea ce privește modul în care vă simțiți și vă pot stimula starea de spirit.

Dacă aveți nevoie de cineva cu care să vorbiți, îi puteți suna gratuit pe samariteni la 116 123 sau să le vizitați site-ul [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

“Mi s-a recomandat pilula când eram mai tânără pentru a reduce durerea în timpul menstruației. A ajutat la ameliorarea lor. Dar până la urmă am ales să-mi pun un implant timp de 6 ani, deoarece era o opțiune mai bună pentru mine, deoarece nu trebuia să mă gândesc la acest lucru.”

“Când fac sex cu persoane cu penis, contracepția servește pentru a nu rămâne însărcinată și pentru a evita ITS.”

#### Faceți sport în mod regulat

S-a descoperit că activitățile care te încurajează să te miști ameliorează anxietatea, depresia și starea de spirit scăzută

#### Petreceți timp în aer liber

Ieșirea în aer liber și explorarea unui mediu natural poate ajuta la creșterea dispoziției

#### Râdeți

Urmăriți niște filme de comedie/TV sau mergeți să vedeți un comedian în direct

#### Dormiți mult

Un somn bun de noapte ne poate ajuta să ne îmbunătățim bunăstarea mentală și emoțională

#### Măncați o dietă sănătoasă, echilibrată

Măncați mai multe cereale integrale, fructe și legume

#### Începeți yoga

Activitățile precum yoga și meditația ne ajută să ne relaxăm și să ne destresăm

#### Renunțați la fumat

Dacă fumați, cel mai bine să vă lăsați sau să cereți ajutor pentru a reduce fumatul

#### Ascultă muzică fericită

Poate ajuta la stimularea stării de spirit, te face să te simți mai optimist și mai activ

#### Reduceți stimulentele

S-ar putea să aveți poftă de zahăr și cofeină, dar ar fi mai bine să le reduceți deoarece pot agrava simptomele

#### Petreceți timp cu prietenii

Când ne vedem cu prietenii și interacționăm cu ei ne simțim bine

#### Răsfățați-vă

Tratamentul dvs. poate fi o masă plăcută gătită acasă, o baie relaxantă sau o zi la spa

#### Faceți un puzzle/ desenați sau scrieți un jurnal

Puzzle-urile pot ajuta la reducerea stresului și la crearea unui sentiment de calm și conștientizare

În timp ce accesați servicii de contracepție și sănătate sexuală, puteți, de asemenea, să întrebați despre...

### Cum să rămâi HIV negativ

Femeile HIV negative pot lua zilnic o pastilă numită PrEP pentru a le proteja de HIV. PrEP (profilaxia pre-expunere) este o metodă foarte eficientă de prevenire a HIV, care funcționează pentru prevenirea HIV.

Este o pastilă sigură, zilnică, pentru toate femeile.

S-ar putea să vă gândiți să luați PrEP dacă:

- Nu știți statutul HIV al partenerului/partenerii și nu folosiți prezervative în timpul actului sexual.
- Aveți un partener care are HIV și nu are o încărcătură virală nedetectabilă.
- Aveți mai mulți parteneri sexuali.
- Știți sau vă îngrijorează că partenerul dvs. are alți parteneri sexuali.

Puteți vorbi cu un medic sau cu o asistentă medicală de la clinica dumneavoastră de sănătate sexuală pentru a discuta despre accesul la PrEP și la alte opțiuni de prevenire a HIV.

Dacă credeți că ați fost expus la HIV, puteți accesa profilaxia post-expunere (PEP), care este un tratament combinat care oprește infecția cu HIV. Pentru a funcționa, PEP trebuie luat în decurs de 72 de ore (trei zile) și, în mod ideal, ar trebui să fie luat în 24 de ore.

Puteți contacta direct telefonic un serviciu de sănătate sexuală pentru a solicita acest tratament.

Dacă clinica de sănătate sexuală pe care încercați să o accesați este în afara orelor de program, adică în weekend, puteți merge la cel mai apropiat departament de urgență deoarece vă pot oferi PEP.

"Am avut bobina (DIU) care nu avea hormoni. Acest lucru a fost important pentru mine, deoarece nu doream niciun hormon din cauza propriilor convingeri personale. Îmi doream o metodă naturală de contracepție. A fost bine pentru mine, deoarece nu îmi provoca durere și nu trebuia să mă gândesc la asta."

"Luarea pilulei a fost opțiunea mai ușoară pentru mine... ai de ales dintre o varietate de opțiuni."

"Îmi place să folosesc prezervative feminine/interne; au fost puțin dificil de folosit la început, dar îmi place că există lubrifiant atât pe interior, cât și pe exterior. Îmi place cât de mult control îmi oferă să mă protejez fără să-mi fac griji dacă cealaltă persoană se gândește la contracepție."



BHA oferă informații și sfaturi gratuite și confidențiale despre sănătatea sexuală pentru comunitățile negre, asiatice și minoritare etnice. Această broșură oferă informații generale despre metodele contraceptive.

Dacă doriți mai multe informații și sfaturi, contactați-ne la [pash@thebha.org.uk](mailto:pash@thebha.org.uk)

## **Informații suplimentare**

**Găsiți cel mai apropiat serviciu sexual pentru dvs. la**

→ [www.nhs.uk/service-search/sexual-health](http://www.nhs.uk/service-search/sexual-health)

**Alegeri contraceptive**

→ [www.sexwise.org.uk](http://www.sexwise.org.uk)

**Sprijin pentru sănătatea mintală**

→ [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

**Sfaturi, suport și informații pentru LGBTQI**

→ [www.lgbt.foundation](http://www.lgbt.foundation)

**Suport pentru menopauză**

→ [www.menopausesupport.org.uk](http://www.menopausesupport.org.uk)

Ilustrații de Aliyah Coreana

Conținut produs în colaborare cu BHA pentru egalitate, focus grup al participanților și cu Serviciul din Nord pentru Contracepție, Sănătate Sexuală și HIV.

Design de Jennifer Corcoran [27eleven.co.uk](http://27eleven.co.uk)