„Mituurile” și prejudecățile legate de contracepția orală afectează încă modul în care femeile aleg să se protejeze

De peste 3 ani, Campania „Planifică Neprevăzutul!” este inițiativa care informează și consiliază femeile și cuplurile pe teme de contracepție și viață sexuală sigură și sănătoasă.

Campania „Planifică Neprevăzutul!” a fost lansată în octombrie 2013 de Societatea de Educație Contraceptivă și Sexuală (SECS), fiind, într-o primă etapă, o inițiativă de informare referitoare la folosirea corectă a contracepției de urgență, singura metodă contraceptive care poate evita o sarcină nedorită în urma unui contact sexual neprotejat. Ulterior, Campania „Planifică Neprevăzutul!” s-a extins pentru a oferi informații complete despre folosirea corectă a contracepției orale de lungă durată și a tuturor metodelor de contracepție disponibile, precum și cu privire la o viață sexuală sănătoasă.

De ce a fost nevoie de o campanie dedicată contracepției?

Campania are la bază cercetarea „Emergency Contraception Study”, realizată de Institutul de cercetare Millward Brown, cu sprijinul Gedeon Richter. Aceasta a analizat obiceiurile contraceptive și atitudinea femeilor dintr-o serie de țări europene, inclusiv din România, asupra metodelor contraceptive, precum și asupra unei serii de aspecte referitoare la viața sexuală. Analiza a arătat faptul că romanțele au, în medie, 38 de contacte sexuale neprotejate pe an, situându-se, din acest punct de vedere, pe locul al treilea în rândul țărilor participante la studiu, după Serbia (44 de contacte sexuale neprotejate pe an) și Rusia (43 de contacte sexuale neprotejate pe an). Același material a arătat că aproape jumătate dintre femeile din România foloseau, în principal, metode contraceptive ad-hoc, alegând, mai degrabă, să râște decât să facă din contracepție un obicei pe termen lung și să dețină astfel controlul. Ca urmare, peste un sfert dintre acestea au apelat cel puțin o dată la avort pentru a elimina o sarcină nedorită.

Aceste rezultate au evidențiat necesitatea unei inițiative care să vină în întărimarea nevoii de informare, cu informații de încredere în ceea ce privește evitarea unei sarcini nedorite și utilizarea contracepției pentru o viață sexuală sigură. Astfel, încă de la Lansare, campania este susținută prin platformă online www.planificaneprevazutul.ro și prin pagina de Facebook cu același nume, precum și printr-o serie de alte activități în presă, pe bloguri, dar și offline.

Dialog deschis cu medicul specialist

Una dintre nevoile principale ale femeilor, și nu numai, atunci când vine vorba de contracepție și viață sexuală, este aceea de consiliere de specialitate, în vederea obținerii unor răspunsuri la dileme și întrebări punctuale. Adesea, fie din lipsă de resurse, fie pe fondul unor prejudicii, vizita la cabinetul de specialitate este amânată sau omisă. De aceea, încă de la debutul campaniei, oricine are întrebări din această arie are posibilitatea de a-i scrie direct medicului ginecolog, la doctorulul planificaneprevazutul.ro. Pană în prezent, în cei 3 ani și jumătate de derulare a campaniei, Dr. Mirela Popa, medic primar ginecolog și specialist al Campaniei „Planifică Neprevăzutul!”, a răspuns la peste 5.000 de mesaje. Acestea vizează teme precum: teama de o sarcină nedorită ce poate apărea în urma unui contact sexual neprotejat sau după ce metoda contraceptivea folosită a eşuat, eficiența și utilizarea pilulei de a doua zi, utilizarea corectă a pilulelor contraceptive, tulburările menstruale, diferite afecțiuni ginecológice, bolile cu transmisie sexuală și multe altele.

Alegerea metodei contraceptive

Fiecare iși dorește să aibă o viață sexuală plăcută și înălță. Teama referitoare la apariția unei posibile sarcini nedorite este insă o constantă ce influențează calitatea vieții sexuale, indiferent de sex și vârstă. Cu toate acestea, femeile și cuplurile aleg adesea să aibă contacte sexuale neprotejate sau să se bazeze pe metode contraceptive tradiționale (metoda calendarului, metoda retragerii sau „coitus interruptus”) sau ad-hoc (prezervativul, spermicidele etc.), ce conduc în multe cazuri la o sarcină nedorită. Se întâmplă de multe ori ca metodele contraceptive hormonale să fie ocolite din cauza miturilor și prejudiciilor asociate. Neînțelegând pe deplin modul de funcționare a unor metode de protecție moderne precum pilula de a doua zi sau pilulele contraceptive, femeile uită să le folosească, prezentând să-și asume riscuri. Ca urmare, în 43% din cazuri, femeile nu pot identifica acel contact sexual care a dus la apariția unei sarcini nedorite, ele nu știu când s-a întâmplat acest lucru!
Prejudecățile și „miturile” asociate pilulei de a doua zi

Spre deosebire de majoritatea metodelor contraceptive, care se folosesc înaintea sau în timpul contactului sexual, pilula de a doua zi este cea mai accesibilă și mai rapidă soluție de urgență care poate evita apariția sarcinii, după un contact sexual nepretuturit. Pilula de a doua zi punctează 99% la capitolul siguranță. Cum s-a menționat, acelea prejudecăți ce împiedică utilizarea sa eficientă și pe care „Planifică Neprevăzutul!” le adresează, în vederea informării corecte?

Pilula de a doua zi este o metodă abortivă. Crezidențele pessimiste împiedică un rol important în viața de zi cu zi, implicând în ceea ce privește viața sexuală. Astfel, unul dintre impedimentele este confundarea pilulei de a doua zi cu metoda de tip abortiv.

Pilula de a doua zi determină infertilitate. Femeile se tem că în urma utilizării, mai cu seamă a utilizării frecvente, nu vor putea avea copii mai târziu, atunci când își vor dori acest lucru.

Neînțelegerea necesității de administrare rapidă. Multi femei folosesc pilula de a doua zi atunci când este deja prea târziu.

Din motive similare, pilula de a doua zi este folosită pentru protecție până la venirea menstruației. Crezându-se protejate, femeile au contact sexual nepretuturit, chiar și după perioada de acțiune a pilulei de a doua zi administrate.

Pilula de a doua zi este periculoasă pentru organism. Se crede, în mod eronat, că pilula de a doua zi este o bombă de hormoni care produce răvășii în organism.

Am voie să folosesc pilula de a doua zi o dată, maximum de două ori pe an. Aceasta este unul dintre „miturile” care se propagă de ani. Pilula de a doua zi este o mitologie, care nu are efecte negative pe terenum lung și la care se poate apela de câte ori este nevoie, cu precizie că utilizarea frecventă este un indicator clar al faptului că femeia are nevoie de o metodă contraceptivă eficientă pe termen lung.

Prejudecățile asociate pilulelor contraceptive

Cea mai potrivită metodă contraceptivă este, fără îndoială, cea care poate fi folosită corect, conform indicațiilor din prospect. Însă, anumite metode contraceptive au o rată de eficiență net superioară altor metode. Pilulele contraceptive intră în această categorie: cu o eficiență de 99,7%, ele se situează în topul metodelor contraceptive moderne. Ce toate acestea, de ce ezita femeile să le folosească?

Milea de mesaje primite pe adresa de e-mail a campaniei indică următoarele prejudecăți:

- „Mi-e teamă că nu voi mai putea rămâne însărcinată.”
- „Dacă am contact sexual nu am să văd femeia în afara de la sfârșitul lunii menstruale."
- „Trebuie să fac pălăci după 6 luni/după 1 an.”
- „Pilula contraceptive reprezintă o metodă contraceptivă creată pentru utilizare pe termen lung, iar pălăci se justifică în situația în care femeia vrea să rămână însărcinată sau situația în care medicul îți recomandă acest lucru, pe fondul unor probleme sau precauții de sănătate.
- „Pilulele îmi vor dereglia organismul și ciclul menstrual.”
- „În realitate, această metodă reglează ciclul menstrual și temperă simptomele asociate simptomele sale intestinale și eliberă o vârful polichronic, poate ameliora acnee, seboreea și hirsutismul, scărează riscul apariției cancerului ovarian și de endometru.
- „Utilizarea pilulelor pe termen lung poate duce la sarcină ectopică sau la anomalii congenitale.”
- „Pilulele limitează riscul de sarcină extratermină și nu vor cauza anomalii congenitale. În plus, acestea nu vor întrerupe sarcinia și nici nu vor duza fără o fără fără rămână însărcinată în timp ce utilizează pilulla.
- „Adesea, femeia îi schimbă stilul de viață, inclusiv stilul alimenter, concomitent cu începerea utilizării pilulelor. Unele pilule pot determina retenția de apă, însă femeile nu stiu că specialistul le poate schimba tipul de pilule, dacă există o sensibilitate aparte în acest sens, și renunță să le mai folosească.
- „Pilulele îmi afectează libido.”
- „Lucrurile stau în mod asemănător și la acest capitol.
- „Utilizare pilule contraceptive numai în zilele cu contact sexual. Procedează bine?” Se evită în mod nevoia de consiliere cu privire la administrarea corectă, consecventă și la oră fixă, pentru a utiliza cu succes metoda.
- „Dacă am contact sexual numai în perioada nesfârșită, atunci nu am nevoie de pilule contraceptive.”

Ghidul Contraceptiei de Urgență, materiel lansat de Consiliul European pentru Contraceptia de Urgență (ECCE), care are scopul de a extinde cunoștințele privind această metodă în rândul specialiștilor din sănătate, precum și accesul la contracepția de urgență a pacienților, este disponibil pentru descărcare pe www.planificaneprevazutul.ro/ghid-contraceptia-de-urgenta/. Ghidul funcționează atât în România cât și în celelalte state ale Uniunii Europene, promovând standardizarea serviciilor de furnizare a contracepției de urgență în regiune.

Resursă pentru specialiștii în sănătate

Ghidul Contraceptiei de Urgență, materiel lansat de Consiliul European pentru Contraceptia de Urgență (ECCE), care are scopul de a extinde cunoștințele privind această metodă în rândul specialiștilor din sănătate, precum și accesul la contracepția de urgență a pacienților, este disponibil pentru descărcare pe www.planificaneprevazutul.ro/ghid-contraceptia-de-urgenta/. Ghidul funcționează atât în România cât și în celelalte state ale Uniunii Europene, promovând standardizarea serviciilor de furnizare a contracepției de urgență în regiune.

Let’s Talk About

Aflați la începutul vieții sexuale, tinerii reprezintă segmentul de public cu cele mai multe dileme și curiozități și, prin urmare, cu o nevoie acută de informare pentru a putea lua deciziile corecte. Conform datelor publicate de Organizația Mondială a Sănătății, în fiecare an, la nivel mondial, aproape 16 milioane de adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15 și 19 ani și circa 1 milion de tineri sub 15 ani devin mame. Complicațiile aparute în timpul sarcinii sau la naștere constituie o doare ca sa moartă a sănătății în rândul femeilor de 16-19 ani la nivel global. În fiecare an, circa 3 milioane de fete cu vârsta între 15 și 19 ani alează la proceduri riscante de avort. Mai mult decât atât, bebeluși născuți de mame adolescente prezintă un risc mai mare de deces decăt cei născuți de femei tinere, cu vârsta cuprinsă între 20 și 24 de ani. În același timp, conform raportului Organizației Mondiale a Sănătății, în România se înregistrează cea mai mare rată de avort din Europa și cea mai mare rată a mortalității maternere.

Tocmai din aceste considerente, cea mai recentă noutate a Campaniei „Planifică Neprevăzutul!” este reprezentată de compoanța Let’s Talk About, care vizează exclusiv segmentul tinerelor adolescente. Un principiu fundamental al campaniei este acela că educația sexuală începe devreme. Astfel, noua compoanță pune accent pe informarea publicului tânăr despre subiecte precum: compoanța aparutului genital feminin extern și extern, modificările ce au loc la pubertate, ciclul menstrual, igiena intimă, adolescența, începutul vieții sexuale, importanța contracepției și metodele contraceptive, bolile cu transmitere sexuală, consecințele sexului nepretuturit.