

## מבוא

בני-אדם משתמשים באמצעי מניעה על סוגיהם השונים משך אלפי שנים. נשים אלתרו והשתמשו בתערובת עשבי מרפא עם שמן או דבש, או באצות ים ספוגות במיץ לימון, והחדירו אותם לנרתיק לשם מניעת היריון בלתי רצוי. במשך שנים רבות היו שטיפות נרתיקות, למרות שאינן יעילות, אמצעי המניעה המקובל של נשים. במאה השש-עשרה הוכנס לשימוש לראשונה אמצעי מניעה גברי, הקונדום. ריבוי הסיפורים הפולקלוריים הקשורים באמצעי מניעה למיניהם מעיד על התעניינות מרובה ביותר בנושא זה מאז ומתמיד. גברים ונשים מעוניינים באמצעי מניעה שיהיה בטוח, יעיל, זול ונוח לשימוש, וכיום, יותר מתמיד, יש לנו מבחר שיטות העונות על הקריטריונים הללו. אנשים משתמשים באמצעי מניעה שונים בתקופות שונות של חייהם. אמצעי מניעה, היעיל וטוב לנערה בת 18, לא בהכרח מתאים לאישה בת 40. אמצעי מניעה, הטוב לאישה המקיימת יחסי מין לעתים רחוקות, לא מתאים לזו המקיימת יחסי מין לעתים קרובות. בספר זה נסקור את כל אמצעי המניעה הקיימים, נתייחס למידת היעילות, הבטיחות והנוחות שלהם. מטרתנו היא לתת לכם כלים לבחור את אמצעי המניעה המתאים ביותר במצבכם הנוכחי. לא תמיד הבחירה קלה, לא תמיד קיים רק אמצעי מניעה אחד המתאים לכם, לעתים יהיה עליכם לנסות כמה אמצעי מניעה לפני שתגיעו להחלטה על האמצעי המתאים לכם ביותר. רצוי תמיד לבצע החלטה זו יחד עם בני-זוגכם. תמיד יקל עליכם להשתמש באמצעי מניעה באופן הנכון ביותר כאשר יש שיתוף פעולה מצד בני-הזוג. רוב המקרים דורש השימוש באמצעי מניעה שיתוף מצד רופא/ת נשים, רופא/ת משפחה או בעל מקצוע מוכרים המטפלים בנושא תכנון המשפחה, ויש לפנות אליהם.

*זכרו! כל עוד היריון הוא בגדר בלתי רצוי, יש להמשיך ולהתמיד להשתמש באמצעי מניעה, גם אם הוא אינו מתאים, גם אם אתם מעוניינים להחליפו, יחסי מין בלתי מוגנים חושפים אתכם לסכנת היריון!*