



2. Контрацепција: Кондоми и Дијафрагме (2. Contraception: Condoms & Diaphragms)

Зашто користити контрацепцију?

Контрацепција је потребна ако желите да избегнете нежељену трудноћу и инфекције које се преносе сексуалним односом.

Сваког месеца женин јајник произведе јаје. Када мушкарац ејакулира, његово семе садржи милионе сперматозоиде. Довољно је да један сперматозоид оплоди јаје и да почне трудноћа. Ако пар упражњава секс (пенис у вагину) и не предузме мере предострожности, постоји висок ризик трудноће. Користећи контрацепцију омогућено вам је да имате секс и да избегнете нежељену трудноћу.

Кондом је увек добра идеја

Сваке године у Аустралији појави се више од 20.000 нових инфекција које се преносе сексом. Једна од најчешћих је кламидија која, ако се не третира, може довести до неплодности. Кондом је ваша најбоља заштита против инфекција. Ако сваки пут када имате секс користите кондом и средства за подмазивање која у основи садрже воду, имаћете мању шансу да добијете ХИВ/СИДУ и многе друге инфекције које се преносе сексом (STI).

Кондоми

Женски кондом

Женски кондом је подмазан покривач који лагодно саје у вагину. Мекан прстен који се може уклонити помаже да се кондом стави, као и да чврсто стоји на месту. Велики флексибилан прстен стоји на спољном делу вагине и покрива отвор вагине (вулву) и пружа додатну заштиту.

Женски кондоми су врло ефикасни када се правилно користе. Ово значи да користите нов сваки пут када имате секс. Направљени су од полиуретана и премазани су средством који у основи садржи силикон. Средство за подмазивање које у основи садржи уље може се користити са женским кондомом. Кондоми су само за једнократну употребу. Женски кондом се не може користити са мушким кондомом јер га може померити с места.

Споредне последице

Не постоје, осим ако сте алергични на полиуретан или средство за подмазивање. Ово се врло ретко дешава.

Предности

- може се ставити пре секса и не треба одмах после полног односа да се склони
- смањује ризик од трудноће и STI
- није потребно да одете код лекара да их набавите.

Мушки кондом

Мушки кондом је танак гумени (латекс) или полиуретанки покривач који се ставља на крут пенис. Сакупља сперматозоиде и спречава им да уђу у вагину и материцу.

Како добро делује?

Кондоми су 85% ефикасни ако се правилно користе. Немају исту ефикасност као пилула, IUD (Интра Утеринска Справа), DMPA (Деро Провера или Деро Раloverа) или Контрацепциони кожни уложак.

Морате користити нов сваки пут када имате секс и водити рачуна о томе да га правилно стављате и скидате. Средства за подмазивање које у основи садрже воду као што су KY Jelly или Wet Stuff, требало би користити сваки пут када и кондом, јер умањује ризик да кондом пукне. Кондоми су само за једнократну употребу.

Споредне последице

Не постоје, осим ако сте ви или ваш партнер алергични на латекс гуму или на средство за подмазивање. Алергије на полиуретанске кондоме су веома ретке.

Предности

- умањује ризик од трудноће и инфекција које се преносе сексом (STI), укључујући ХИВ/СИДУ
- није потребно да одете код лекара да их добијете.

Негативности

Материјал који се користи у мушким кондомима није трајан и зато се морају држати на хладном месту пре истека рока трајања. Средства за подмазивање која у основи садрже уље, као петролејски желе и уље за масажу, не би требало користити заједно са кондомима од латекс гуме, јер ови производи повећавају ризик да кондом пукне. Безбедно их можете користити са полиуретанским кондомима.

Дијафрагме

Ово су мекане гумене капице које се стављају у вагину тако да покривају цервикс (грлић материце). Спречавају сперматозоидима да уђу у утерус.

Како добро делују

Да би дијафрагма деловала треба да вам одговара, да се правилно стави и да се користи сваки пут када имате секс. Ефикасне су колико и кондоми.

Предности

- користе се само док имате секс и не утичу на тело у остало време
- могу се користити док жена има менструацију
- перу се и поново користе, у трајању до једне или две године.

Негативности

- морате их ставити пре него што имате секс (могу се ставити до 24 часа пре) и извадити након шест часова
- неким женама може бити тешко да ставе
- неки су људи алергични на гуму.

Где да добијете више информација

Информативни Центар за Здравље Жена (RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (бесплатан позив) Email: which@rwh.org.au

<http://wellwomens.rwh.org.au>

The Choices Clinic у Royal Women's Hospital

Услуга по повољној цени која нуди савет, консултацију и третман за све потребе које се тичу контрацепције и сексуалног здравља.

Радно време: понедељак, уторак, четвртак, од 8:30 до 11:30 часова

Телефон: (03) 9344 2717

Други текстови из RWH који вам могу бити од користи

RWH на интернету има низ текстова на многим језицима. Ако би сте хтели више информација, можете да посетите наш здравствено промотивни сајт. Адреса је <http://wellwomens.rwh.org.au>

Или, можете исто тако да замолите вашег неговатеља у Royal Women's Hospital да вам да штампану копију било ког другог нашег текста о контрацепцији:

- Бр. 1 *Контрацепција Ваше Опције*
- Бр. 3 *Пилула*
- Бр. 4 *Деро Provera- контрацепциона ињекција*
- Бр. 5 *Implanon- контрацепциони хируршки уложак*
- Бр. 6 *IUD (Интра Утеринска Справа)*

Ове информације су базиране на брошуру *Basic facts About Contraception* у издању FPA Health

Не сме се размножавати у комерцијалне сврхе без одобрења FPA Health.

