



## **2. Kontracepcija: kondomi i diafragme (2. Contraception: Condoms & Diaphragms)**

### **Zašto je potrebno koristiti kontracepciju?**

**Kontracepcija je neophodna da bi se izbjegla neželjena trudnoća i spriječile zarazne spolne bolesti.**

Aktivni jajnik žene svakog mjeseca proizvodi jajašce. U sjemenjnoj tekućini koju muškarac izbacuje tijekom ejakulacije, nalaze se milijuni spermatozoida. Dovoljan je samo jedan od njih da bi se jajašce oplodilo i žena zatrudnjela. Do neželjene trudnoće može doći svaki puta kada muškarac i žena imaju snošaj (tj. kada dođe do penetracije penisa u vaginu), a da se pri tome nisu adekvatno zaštitili od trudnoće. Uz korištenje kontracepcije moguće je imati spolni odnos i istovremeno izbjeći neželjenu trudnoću.

### **Kondom je uvijek dobra ideja**

U Australiji se svake godine bilježi 20 000 novih slučajeva zaražavanja spolnim bolestima. Jedna od najčešćih spolnih zaraza je klamidijaza - bolest koja, ukoliko se na vrijeme ne liječi, može uzrokovati neplodnost. Najbolja zaštita protiv spolnih zaraza je kondom. Ako svaki puta kada imate spolni odnos koristite kondom u kombinaciji sa vodotopivim lubrikantom, manja je vjerojatnost da ćete se zaraziti AIDS/HIV-om ili nekom drugom spolnom bolešću.

## **Kondomi**

### **Kondom za žene**

Kondom za žene je navlažena ovojnica koja mekano prijanja uz vaginu i lagano se vadi. Meki prsten kojeg se lako skida, pomaže kod stavljanja kondoma u vaginu i njegovog zadržavanja na predviđenom mjestu. Veliki fleksibilni prsten ostaje izvan vagine, pokrivajući njen ulaz (stidnicu) i pružajući na taj način dodatnu zaštitu.

Kada ga se pravilno koristi, kondom za žene je vrlo djelotvoran. Svaki puta prije spolnog odnosa, potrebno je koristiti novi kondom. Ovi kondomi su napravljeni od poliuretana i tvornički su premazani silikonskim lubrikantom. Sa njima se mogu upotrebljavati i uljni lubrikanti. Ova vrsta kondoma predviđena je za jednokratnu upotrebu. Kondom za ženu **ne može** se koristiti istovremeno sa kondomom za muškarca, zato što bi to dovelo do micanja ženinog kondoma sa mjesta na kojemu treba stajati.

**Nuzpojave i kontraindikacije**

Ne postoje, osim alergije na poliuretane ili lubrikant, što je vrlo rijetko.

**Prednosti**

- mogu se staviti prije spolnog odnosa i ne mora ih se izvaditi neposredno nakon toga.
- smanjuju rizik od trudnoće i zaraznih spolnih bolesti
- mogu se kupiti bez liječničkog recepta

**Kondom za muškarce**

Kondom za muškarce je navlaka napravljena od tanke gume (lateksa) ili poliuretana, koja se stavlja na ukrućen penis (u erekciji). U njemu se zadržava sperma, na taj način sprječavajući njen ulazak u vaginu i maternicu.

**Koliko je pouzdan?**

Ukoliko se koristi pravilno, kondom pruža 85-postotnu zaštitu. Međutim, manje je pouzdan od pilula za kontracepciju, spirale, DMPA (Depo Provera ili Depo Ralovera) ili kontracepcijskih potkožnih implantata.

Prije svakog spolnog odnosa potrebno je koristiti novi kondom i pravilno ga staviti i skinuti. Vodotopivi lubrikanti poput "KY" želea ili lubrikanta pod tvorničkim imenom "Wet Stuff", trebali bi se koristiti svaki puta uz kondom, budući da ova sredstva smanjuju rizik od njegovog pucanja. Kondomi su predviđeni za jednokratnu upotrebu.

**Nuzpojave**

Ne postoje, ukoliko vi ili vaša partnerica niste alergični na lateks-gumu ili lubrikant. Alergijske reakcije na poliuretanske kondome su iznimno rijetke.

**Prednosti**

- kondomi smanjuju rizik od zaraznih spolnih bolesti, uključujući i HIV/AIDS
- mogu se kupiti bez liječničkog recepta

**Nedostaci**

Materijal od kojeg su kondomi za muškarce napravljeni vremenom propada, tako da ih je potrebno uvijek držati na hladnom i mračnom mjestu i iskoristiti ih prije isteka roka upotrebe. Kondomi od lateks gume, ne smiju se koristiti zajedno sa lubrikantima na bazi ulja, kao što su petrolejski želei i ulja za masažu, jer ovi preparati povećavaju opasnost od njihovog pucanja. Ovi se lubrikanti mogu slobodno koristiti sa kondomima od poliuretana.

**Diafragma**

Diafragma je mekana gumena kapica koja se stavlja u vaginu, pokrivajući cerviks (ušće maternice). Svrha joj je spriječiti ulazak sperme u maternicu.

**Koliko je pouzdana**

Da bi diafragma bila djelotvorna, mora biti adekvatne veličine i potrebno ju je pravilno staviti i koristiti svaki puta tijekom spolnog odnosa. Pouzdana je otprilike koliko i kondom.

**Prednosti**

- Koristi se jedino tijekom spolnog odnosa, što znači da nema trajnog učinka na organizam žene tijekom ostalog vremena.
- može se koristiti za vrijeme menstruacije
- može se oprati i ponovno koristiti, a vijek trajanja joj je od jedne do dvije godine

**Nedostaci**

- potrebno ju je staviti prije spolnog odnosa (može se staviti i do 24 sata ranije) i skinuti nakon šest sati
- neke žene nalaze da im je teško staviti diafragmu
- manji broj osoba je alergičan na gumu

**Ako su vam potrebne dodatne informacije, kontaktirajte:****Centar za zaštitu ženskog zdravlja (Women's Health Information Centre - RWH)**

(03) 9344 2007

1800 442 007 (besplatan poziv) Email: [whic@rwh.org.au](mailto:whic@rwh.org.au)

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

**Kliniku "The Choices Clinic", koja se nalazi unutar bolnice "Royal Women's Hospital"**

Klinika nudi cijenom pristupačne usluge poput savjeta, konzultacija i liječenja, te pomoć u svezi svih pitanja koja se tiču kontracepcije i zaštite spolnog zdravlja.

Radni sati: ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom od 8.30 do 11.30 sati.

Broj telefona: (03) 9344 2717

**Ostali informativni listovi koji vam mogu koristiti**

Veći broj informativnih listova na različitim jezicima, možete naći na internet stranici RWH centra. Ako trebate dodatne informacije, potražite ih na internet stranici naše službe za zdravstvenu promidžbu. Njena adresa je:

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

Također, možete zamoliti svog zdravstvenog njegovatelja u bolnici "Royal Women's Hospital", da vam da isprintani primjerak bilo kojeg od slijedećih informativnih listova o kontracepciji:

- Informativni list br. 1 *Kontracepcija: vaš izbor*  
Informativni list br. 3 *Pilule za kontracepciju*  
Informativni list br. 4 *Depo Provera – kontracepcijska injekcija*  
Informativni list br. 5 *Implanon – kontracepcijski implantat*  
Informativni list br. 6 *Spirala (IUD - Intra Uterine Device)*

**Informacije koje se nalaze u ovom informativnom listu, zasnivaju se na podacima iz brošure pod nazivom “FPA Health: Osnovne činjenice o kontracepciji” (“Basic Facts about Contraception: FPA Health”)**

Podaci koji se nalaze u ovoj brošuri ne smiju se reproducirati u komercijalne svrhe, bez odobrenja organizacije “FPA Health” i bolnice “Royal Women’s Hospital”.

