

## ZAŠČITA PRED SPOLNIMI ODNOSI

**KONTRACENCIJA:** Hormonska kontracepcijska sredstva (tabletki, injekcije, obliži), preprečijo ovulacijo in spremenijo lastnosti sluzi materničnega vratu, tako da postane neugodna za semensko tekočino. Mehanske metode ( kondomi, diafragme,, maternični vložki) preprečujejo, da bi semenska tekočina prišla v stik z jajčecem, torej oploditev. Naravne metode (merjenje temperature, opazovanje cervikalne sluzi, izračunavanje plodnih dni glede na dolžino menstrualnega cikla) odkrivajo plodne dni in ženski pomagajo, da se z vzdržnostjo izogne zanositvi.

**MOŠKI KONDOM:** Kondom je zelo tanka gumijasta cevka iz lateksa, ki prekrije penis, ko je v erekciji pred spolnim odnosom. Med ejakulacijo se semenska tekočina ujame v gumijasto cevko in se ne razlije v nožnico. Ob pravilni uporabi je kondom 96-odstotno zanesljiv. Moški kondom obenem varuje pred spolnimi boleznimi in aidsom, zato ga je treba redno uporabljati.

**SPERMICIDI:** Spermicidi so kemične snovi, ki uničijo semensko tekočino. Na tržišču so v obliki kreme, gela, pene, nožničnega vložka in pršil. Pred spolnim odnosom jih namestimo globoko v nožnico. Navadno jih uporabljamo za dodatno zaščito v kombinaciji s katero drugo kontracepcijsko metodo, npr. s kondomom. Če jih uporabljamo samostojno, so manj učinkoviti.

**MATERNIČNI VLOŽEK:** Maternični vložek je kos ukrivljenega, s plastiko prevlečenega bakra, ki ga skozi maternični vrat vstavimo v ustje maternice. Preprečuje, da bi semenska tekočina prišla v stik z jajčecem. Na koncu vložka je vrvica, ki gleda iz nožnice; z vrvico lahko ženska preveri, ali je vložek pravilno nameščen, zdravnik pa z njo vložek odstrani. Vložek je treba zamenjati vsaki dve leti. Je 99-odstotno učinkovit.

**KONTRACENCIJSKE TABLETKE:** Pri kontracepcijski tabletki delujejo kontracepcijski hormoni. Tabletki prepreči ovulacijo, torej mesečno sproščanje jajčec iz jajčnikov. Spremeni sluz v materničnem vratu, da postane gosta in lepljiva, zato semenčice težko pridejo v maternico. Na voljo je več vrst tabletk: tabletki z dvema hormonoma, minitabljetke z enim hormonom in druge oblike. Metoda je več kot 99-odstotno zanesljiva. Tabletki je treba jemati vsak dan, 21 dni v ciklusu.

**STERILIZACIJA:** Sterilizacijo moškega (vazektomija) naredijo tako, da prekinejo oba semenovoda, kar semenčicam preprečuje, da bi prišle v penis. Poseg opravijo ambulantno, je kratek in varen. Pri ženski pa prerežejo oba jajcevoda, s čimer preprečijo, da bi jajčece prišlo v maternico. Poseg opravijo v bolnišnici, je preprost in varen. Sterilizacija je dokončen in nepopravljiv operativni poseg.

**NARAVNA KONTRACENCIJA:** Da, temeljijo na naravnih znakih ovulacije. Pri naravni metodi ugotavljate plodne dni, v katerih naj ne bi imeli spolnih odnosov, če pa jih boste imeli, morate uporabljati kondom.  
Plodne dni določamo:

- z merjenjem telesne temperature, ki se spremeni po ovulaciji;
- z merjenjem ravni LH (luteinizirajočega hormona) s Clearplanom, ki pokaže, da bo ovulacija nastopila v naslednjih 24 do 36 urah.