

11

Kontrola ra|anja i spre~avanje ne`eljene trudno}e

Zaštita od ne`eljene trudno}e je u osnovi na{ih napora da razumemo sopstvena tela, da ostvarimo kontrolu nad svojim zdravljem i da postignemo nezavisnost. Po~etkom XX veka u SAD-u, `ene su pokrenule pitanje kontrole ra|anja sa namerom da zaštite svoje pravo na reproduktivnu slobodu kroz slobodniji i adekvatniji pristup kontraceptivnim sredstvima. Iako danas raspola`emo brojnim kontraceptivnim metodama, mnoge od nas su nezadovoljne izborom koji se nudi. Jo{ uvek nam se de{ava da ostanemo trudne i onda kada to nismo planirale. Strah od trudno}e spre~ava nas da u`ivamo u seksualnom odnosu sa mu{karcem. Mo`emo samo da sanjamo o kontraceptivnom sredstvu koje je 100% sigurno po na{e zdravlje, 100% efikasno, jednostavno za upotrebu, koje po prestanku uzimanja ne izaziva posledice i koje je besplatno. Ipak, kontrola ra|anja podrazumeva vi{e od posedovanja "pravih" metoda i tehnika. ^ak i onda kada bismo znale za "prave" metode, odluka o upotrebi kontracepcije bila bi odraz na{eg odnosa prema sopstvenim ose}anjima, prema

seksualnosti, kao i prema vezi u kojoj smo. Reproductivna sloboda zavisi uvek od količine ličnih, socijalnih i političkih sloboda koje će uticati na naše pravo da slobodno biramo da li ćemo ili ne ćemo da imamo decu.

Institucije društvenog sistema određuju populacionu politiku i vrše kontrolu njenog sprovođenja, u saradnji sa naučnim zajednicama čija istraživanja gotovo nikada ne odražavaju potrebe žene, zatim sa medicinskom profesijom koja žene vidi kao neodgovorne i nesposobne za preuzimanje aktivne uloge u kontroli sopstvene plodnosti i farmaceutskom industrijom koju interesuje profit od novih i usavršenih sredstava. Sve ove grupe kontrolišu naše reproduktivno zdravlje.

smetnje u kontroli rađanja i njenoj pravilnoj upotrebi

KONTROLA RAĐANJA I SEKSUALNO VASPITANJE

Duboko usajeno ponašanje potiskivanja seksualnosti i stid u vezi seksa sprečava nas da se raspitujemo o seksu. Na ličnom planu, iz istih razloga informacije o seksu ne daju se u školi i društvenoj sredini. Zakoni, medicinska praksa i državna politika onemogućavaju nam pristup informacijama i uslugama koje su nam potrebne, posebno dok smo mlade. Novija ispitivanja su opovrgla predrasudu da edukacija o kontroli rađanja tinejdžerici sklonijim promiskuitetu.

KONTROLA RAĐANJA - KO TU ZAPRAVO [TITINA] INTERESE?

Trebalo bi da pomislimo da važi metoda zaštite koja je došla iz lekarske ordinacije, klinike ili apoteke, da je isprobana i potvrđena njena sigurnost.

Volele bi da mislimo da dobijamo kontraceptivna sredstva u lekarskoj ordinaciji, na klinici ili u apoteci garantuju njihovu sigurnost i efikasnost. Društvene institucije regulišu metode kontracepcije, određuju koja od njih je u eksperimentalnoj fazi, a koja zakonom odobrena za propisivanje i prodaju.

Kod nas se uglavnom koriste sredstva koja farmaceutska industrija proizvodi po stranoj licenci i uglavnom imamo poverenja u njih.

Sva kontraceptivna sredstva prvo se ispituju na laboratorijskim `ivotinjama, a zatim na `enama pre nego {to ih zvani-ne institucije odobre za prodaju. ^esto se de{ava da farmaceutske kompanije testiraju nova kontraceptivna sredstva na `enama iz zemalja Tre}eg sveta, siromacnim ili obojenim `enama u SAD. Kada dejstvo i bezbednost preparata zadovolji zahteve, daje se odobrenje za njegovu distribuciju i prodaju. Me|utim, istorijat `enske kontracepcije je pokazao da se o dugoro-nim posledicama i negativnim efektima malo znalo kada je sredstvo bilo odobreno. Komisija za hranu i lekove u SAD zahteva najmanje 10 godina ispitivanja pre nego {to se lek stavi na tr`i{te. Posledica toga je da su sve `ene koje koriste pilulu ili spiralu sudeonice u dugotrajnom eksperimentu.

Kada pa`ljivo odabiramo na-in spre-avanja ne`eljene trudno}e i tra`imo savet kome se mo`e verovati, nailazimo na kontradiktorne informacije i la`na umirivanja. Mnoge od iznesenih -injenica su pristrasne jer ih objavljuju same farmaceutske kompanije. Saveti lekara/ki su problematini jer mnogi od njih koriste literaturu farmaceutskih kompanija i informacije dobijaju od ljudi zadu`enih za prodaju leka. ^esto lekari/ke oklevaju da nam saop{te mogu}a ne`eljena dejstva ili rizike vezane za odre|enu metodu, jer po re-ima jednog od bostonskih ginekologa, "ako im ka`ete da mogu da dobiju glavobolju, one }e je i dobiti". Ovakvo o-insko i pokroviteljsko pona{anje onemogu}ava nas da dopremo do informacija koje su nam potrebne da bismo s odgovorno{u odlu-ile koji na-in kontracepcije je najpogodniji za nas. [tavi{e, lekari/ke naj-e{e preporu-uju metod koji oni najbolje poznaju, a on ne mora biti najbolji za nas. Uznemiravaju}e je {to mnoge preporuke lekara/ki zavise od toga koji metodi su im na raspolaganju u vreme na{e posete.

Kod nas predrasude o odre|enim sredstvima i nedovoljno znanje o ostalima -ine mogu}i izbor jo{ ograni-enijim. Preoptere}eni velikim brojem pregleda koje moraju dnevno da obave, ginekolozi/ginekolo{kinje -esto nisu u mogu}nosti da

nam se posvete i da nam pru`e dovoljno pravih informacija o kontracepciji ili -ak i o na-inima njihovog kori{enja. Stoga, mnoge od nas koriste neodgovaraju}e, ponekad i opasne metode, a neke, ne `ele}i da ponovo prolaze kroz neugodnost susreta sa lekarom/kom, zavr{e tako {to uop{te i ne koriste kontracepciju.

MU[KARCI I KONTRACENCIJA

U na{em dru{tvu mnoge `ene i mu{karci podrazumevaju da je za spre-avanje trudno}e odgovorna `ena. Jedan od razloga tome je {to je prevencija trudno}e ve}i interes za `enu nego za mu{karce, jer u ovoj kulturi mi nosimo decu i ogovorne smo za njihovo odgajanje.

Nepo{teno je odgovornost o za{titi potpuno prepustiti `eni. To zna-i da mi ugovaramo i zakazujemo sastanak sa lekarom zbog pregleda i recepta, potom ga kupujemo u apoteci svojim novcem i pazimo da ne ostanemo bez njega. Kod upotrebe pilula i spirale mi trpimo ne`eljene efekte i, {to je najozbiljnije, izla`emo riziku svoje zdravlje. Ukoliko nemamo kod sebe neko od kontraceptivnih sredstava, a mu{karc insistira na odnosu, treba da ga odbijemo. Ako ostanemo u drugom stanju, to }e biti na{a gre{k. Takva odgovornost -esto izaziva bes i ljutnju koji ne poma`u, ali staju na put na{im seksualnim ose}anjima.

Mnoge od nas ne razgovaraju ba{ o za{titi od trudno}e sa svojim partnerima. Ipak, mu{karc mo`e da u-estvuje u podeli odgovornosti oko za{tite, i to na vi{e na-ina. Kada nismo u mogu}nosti da upotrebimo odgovaraju}u za{titu, treba da nas podr`i partner i da nam se pridru`i u traganju za na-inima vo|enja ljubavi bez koitusa. Postoje razli-iti na-ini vo|enja ljubavi sa mu{karcem, ali ovo poglavlje razmatra mogu}nosti za{tite od trudno}e kada seks uklju-uje kontakt penis - vagina i koitus. Trebalo bi da kondom koristi bez prethodnog upozorenja, da deli sa vama tro{kove lekova i kupovine sredstava za za{titu, da proverava stanje va{e ku}ne zalihe, da u-estvuje u stavljanju dijafragme ili uno{enju pene, itd.

Ukoliko va{a veza dugo traje, a ne `elite decu, partner mo`e da uradi vazektomiju, tj. da se sterilizuje. Mu{karc koji za-

ista deli odgovornost u spre-avanju trudno}e zaslu`uje po-
{tovanje. Tada veza postaje bolja, a i mi pa`ljivije koristimo
kontracepciju.

@ENE I KONTRACEPCIJA

Dostupnost i sigurnost kontraceptivnih metoda mo`e oh-
rabriti na{e partnere, mu`eve i ljubavnike da zahtevaju odno-
se svaki put kada oni to za`ele. Treba da budemo svesne svo-
jih `elja. ^injenica da smo za{ti}ene ne zna-i uvek da `elimo
odnos. Ponekad se same odupiremo upotrebi kontracep-
tivnih sredstava, pravdaju}i to svojom privatno{u a, u stvari,
to je posledica socijalnih i politi-kih faktora kao {to su ne-
dostatak seksualnog obrazovanja, dvostruki standardi u vezi
sa seksom, nejednakost izme|u mu{karaca i `ena. Na primer:

* Ose}amo stid, nelagodnost ili zbunjenost pred svojom
seksualno{u.

* Ne bismo sebi mogle dopustiti ni pomisao o odnosu, a
kamoli da ga imamo, zato {to ose}amo ili nam je neko rekao
da je to lo{e.

* Nerealno smo romanti-ne u vezi seksa: mislimo da seks
mora da bude strastven i spontan, a kontracepcija nam izgle-
da kao promi{ljena, previ{e ve{ta-ka i -esto stvara zbrku.

* Oklevamo da "stvaramo te{ko}e" partneru. Strah da ga
ne}emo zadovoljiti je posledica nejednakosti u na{oj vezi.

* Mislimo: "To se meni ne mo`e dogoditi. Ne}u ostati
trudna".

* Oklevamo da na|emo lekara/ku, u strahu od suo-avanja
sa brzim i rutinskim pregledom, a ako smo mlade ili neudate,
-esto smo spremne da prihvatimo moralizatorski stav i
neodobravanje. Pla{imo se da }e lekar/ka obavestiti na{e
roditelje o odluci da koristimo kontracepciju.

* Ne prepoznavamo ili nismo svesne svog dubokog neza-
dovoljstva sredstvom koje koristimo i stoga po-injemo da ga
koristimo nepravilno.

* U isku{enju smo da ostanemo trudne samo zato da bis-
mo sebi dokazale da smo plodne ili da bismo spasle vezu ko-
ja se gasi, ili zato {to bebu `elimo da bismo imale o kome da
se staramo.

Šta možemo da učinimo?

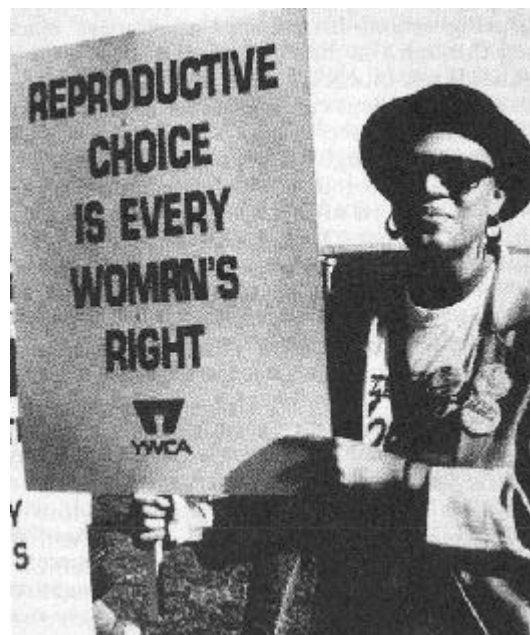
Možemo da učinimo o najvaljanijim metodama kontracepcije. Kroz razgovor bez predrasuda i razmenom iskustava i znanja jedna drugu vodimo do rešenja, koja pomažu i do dobrih lekara/ki. Možemo same da učinimo kada lekar ili lekarka nisu dovoljno pažljivi pri pregledu i podržati jedna drugu u zahtevima za pažnjom koja nam je potrebna. Razgovorom možemo razotkriti svoje prikrivene otpore za korišćenje kontracepcije. Možemo otpočetki mukotrpan ali vredan razgovor sa svojim partnerom o kontracepciji, hrabreći ga da podeli odgovornost sa nama. Možemo se udružiti i insistirati da zakoni, sudovi, škole, crkve, roditelji, lekari, istraživački projekti, klinike i farmaceutske kompanije promene svoju praksu i pristup te da nam omoguće da učinimo u svojoj seksualnosti bez rizika da ostanemo trudne.

Možemo da organizujemo centre za samopomoć i druge alternativne institucije za brigu o zdravlju, gde postoji potreba za informacijama, razgovorom i ličnom podrškom u teškoćama koje prate izbor pravog kontraceptivnog sredstva biti zadovoljena. Možemo izabrati dobre klinike koje već postoje. Možemo se boriti za slobodu izbora kontracepcije, koja ne zavisi od okolnosti. [ta god da izaberemo, možemo to učiniti zajedno.

kako nastaje trudnoća?

Za nastanak trudnoće potrebno je zdravo jajašce, zdrava sperma i postojanje odgovarajuće sluzi grlišta materice (sluzi koja štiti spermatozoide). Lučenje sluzi počinje usled povećanja nivoa estrogena u prvom delu menstrualnog ciklusa.

Za vreme seksualnog odnosa se sperma ejakulacijom izbacuje iz penisa muškarca u ženinu vaginu. U prisustvu odgovarajuće sluzi, spermatozoidi se kreću do grlišta materice, a zatim kroz matericu do jajovoda. Ukoliko spermatozoid dođe u kontakt sa jajnom ćelijom u spoljašnjoj trećini jajovoda može doći do oplodjenja. Proces spajanja spermatozoida i ja-



jne }elije se naziva koncepcija ili fertilizacija - oplo|enje. Oplo|enom jaja{cu je potrebno nekoliko dana na putu kroz jajovod do materice i da se posle jednog i po, do dva dana usadi u zid materice i razvija u slede}ih 9 meseci.

Tako|e je mogu}e da se sperma zadr`i na usminama ili u njihovoj blizini tokom seksualne igre. Ukoliko je prisutna i fertilna sluz sperma mo`e dospeti u vaginu i spojiti se sa jajnom }elijom. Do trudno}e mo`e do}i na ovaj na-in iako `ena ima o-uvan himen i nikada nije imala seksualni odnos.

Trenutak kad jaja{ce napu{ta jajnik se naziva ovulacija, a doga|a se pribli`no 2 nedelje pre po-etka slede}e menstruacije. Jedna od najrasprostranjenijih zabluda je da jaja{ce napu{ta jajnike ta-no na sredini izme|u dve menstruacije. To se de{ava samo ukoliko ciklus traje ta-no 28 dana, {to ne mo`emo sa sigurno}u znati pre nego {to se taj konkretni ciklus zavr{i i ne po-ne menstruacija. Jaja{ce mo`e biti oplo|eno samo u toku prvih 12 do 24 -asa. @ena mo`e ostati trudna u periodu od 5 dana pre ovulacije ukoliko je prisutna plodna sluz. Iako neuobi-ajeno, koncepcija se mo`e dogoditi i za vreme menstruacije, ukoliko fertilna sluz po-ne da se lu-i za vreme krvavljenja, pogotovo ukoliko `ena ima kratke cikluse.

SPERMATOZOIDI

Spermatozoide stvaraju mu{ke polne `lezde - testisi ("jaja"). Seksualna stimulacija obezbe|uje da krv navire u erekciono tkivo penisa, -ine}i da postane krut, tvrd, u erekciji. Kapljice semene te-nosti koje izlaze iz penisa ubrzo nakon erekcije sadr`e puno spermatozoida. Ukoliko se stimulacija nastavi, mu{karc do`ivljava orgazam. Sa po-etkom orgazma, sperma po-inje da se kre}e iz testisa do uretre i izbacuje se kroz mokra}ni kanal u ritmi-nim kontrakcijama koje donose veliko zadovoljstvo mu{karcu. To se naziva ejakulacija.

U toku jedne ejakulacije iza|e oko 300 do 500 miliona spermatozoida. Ovako veliki broj je neophodan da bi koncepcija bila mogu}a; -ak i pod najpovoljnijim okolnostima samo oko 200 spermatozoida uspe da stigne do jaja{ca.

Brzina kretanja spermatozoida zavisi od kvaliteta cervikal-

ne sluzi. Spermatozoidi mogu stići do jaja{ca u roku od 30 minuta. Spermatozoidi ne mogu da opstanu u kiseloj sredini vagine. Bez cervikalne sluzi koja mu omogu}ava kretanje i {titi ga, spermatozoid umire u roku od pola do 4 -asa. ^im se pojavi fertilna cervikalna sluz, za vreme ili posle menstruacije, spermatozoid mo`e pre`iveti u telu `ene od 3 do 5 dana.

Da bi kontracepcija bila uspe{na, proces oplo|jenja mora biti zaustavljen u nekoj od ta-aka koje su prikazane crte`om.

izbor metode kontracepcije

Po{to ne postoji savr{en metod, izbor kontraceptivnog sredstva je uvek stvar kompromisa. Dakle, ne{kodljivost kontracepcije i efikasnost u spre-avanju ne`eljene trudno}e su verovatno najbitniji faktori. I jednostvanost primene mo`e tako|e biti va`an -inilac. Ve}ina `ena je potpuno zdrava i plodna u momentu kada po-`ne da koristi neko kontraceptivno sredstvo i `ele da takve ostanu. Potreban nam je metod koji je nabolji u za{titi od ne`eljene trudno}e, koji ne}e izazvati bolest ili neplodnost, a koji je za{tita od bolesti koje se prenose seksualnim putem uklju-`uju}i i HIV infekciju.

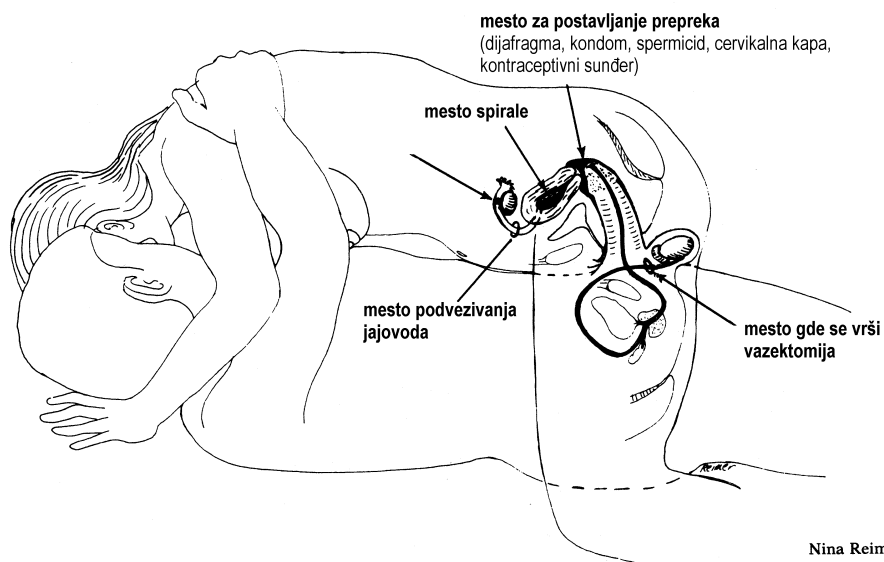


Tabela br.1 ilustruje rizik od smrtnosti koji je povezan sa upotrebom razli-utih kontraceptivnih metoda, trudno}om i abortusom. Ne treba zaboraviti da ova tabela ne uzima u obzir druge faktore kao {to su, na primer, dru{tvena klasa, rasa ili tok trudno}e. Sredstva za kontracepciju se razlikuju i po tome koliku za{titu pru`aju u pogledu polno prenosivih bolesti, na primer, gonoreje, herpesa, klamidije, side i bolesti grli}a materice. Uglavnom, mehani-ka sredstva kontracepcije, a posebno kondomi, obezbe|uju dobru za{titu od ve}ine infekcija reproduktivnih organa. Treba imati na umu da neredovna i nepravilna upotreba smanjuje za{titu koju pru`aju mehani-ke metode. Pilule omogu}avaju izvesnu za{titu od zapaljenja grli}a materice, ali i pove}avaju rizik od infekcije hlamidijom. Njihov uticaj na za{titu od polno prenosivih bolesti je nesiguran. Spirala ne nudi za{titu od polno prenosivih bolesti i pove}ava rizik od nastanka zapaljenja grli}a materice, posebno u prvom mesecu po uno{enju.

Kada posmatrate statistiku o efikasnosti odre|enih metoda kontracepcije u knjigama i -asopisima, imajte na umu - da postoji razlika izme|u dve mere: ni`e o-ektivane stope neuspeha koja podrazumeva konstantnu i pravilnu upotrebu odre|enog metoda i vi{e tipi-ine, realne stope neuspeha koja se zasniva na podacima o stvarnoj upotrebi metoda u toku odre|enog perioda. Realna stopa neuspeha uklju-uje i nezgode poput one kada zaboravimo da popijemo pilulu, proпустimo da namestimo kondom na vreme ili izvadimo di-jafragmu pre nego {to protekne 6 -asova od odnosa; one tako|e odra`avaju i faktore kao {to su u-estalost odnosa i starost`ene. Realne stope neuspeha daju bolju sliku o efikasnosti odre|enog sredstva i natera}e vas da razmislite koliko je zaista efikasno sredstvo koje koristite vi i va{ partner. U poslednje vreme, istra`iva-i su pa`ljivo preispitali studije o efikasnosti kontracepcije {to je dovelo do promena u rezultatsima o najni`im o-ektivanim i o tipi-nim stopama neuspeha.

TABELA 1.
ODNOS SMRTNOSTI I UPOTREBE SREDSTAVA ZA
KONTRACENCIJU, ABORTUSA I TRUDNOJE*

	<i>Smrtnost u toku 1 godine</i>
Pilule za kontracepciju (ena koja ne pu{i)	1 od 63 000
Pilule za kontracepciju (ena koja pu{i)	1 od 16 000
Spirala	1 od 100 000
Mehani-ka sredstva (kondomi, dijafragma i sl.)	nijedna
Biolo{ke metode	nijedna
Sterilizacija - laparoskopija, podvezivanje jajovoda	1 od 67 000
Sterilizacija - histerotomija	1 od 1 600
Vazektomija	1 od 300 000
trudno}a	
ilegalni abortus	1 od 3 000
legalni abortus - pre 9. nedelje	1 od 500 000
legalni abortus - izme u 9. i 12. nedelje	1 od 67 000
legalni abortus - izme u 13. i 16. nedelje	1 od 23 000
legalni abortus - posle 16. nedelje	1 od 8 700
nastavljena trudno}a	1 od 14 300

Tabela br. 2 prikazuje tipi-*ne*, ni`e i o-ekivane stope. Stopa od 5% trudno}a ili stopa neuspeha od 5% zna-i da su istra`ivanja u pro{losti pokazala da 5 od sto `ena koje su koristile odre|eno kontraceptivno sredstvo ostaje u drugom stanju u toku prve godine kori{enja tog sredstva. Nasuprot tome, heteroseksualne `ene koje nisu koristile nijedno sredstvo imaju stopu trudno}e od 85%. Imajte na umu da ova tabela ne pravi razliku izme|u grupa `ena na osnovu godina, socijalne klase ili rase, iako postoje razlike me|u tim grupama. Na primer, starije `ene su sklonije da redovno koriste spermicide, a mla|e ne i stoga ostaju trudne -e{e od starijih `ena. Tipi-na stopa neuspeha za spermicide je ni`a za starije `ene nego {to to pokazuju procenti prikazani u tabeli. Tako|e, posle prve godine, ni`a je stopa neuspeha za sve metode, po{to se u statisti-ke prora-une vi{e ne uklju-uju

* Izvor Adaptirana tabela iz R. Hatcher i aut.: Kontraceptivne tehnologije, 1900-1992, 15. izdanje Njujork: Irvington, 1990.

TABELA 2.
NAJNI`A O`EKIVANA I TIPI`NA STOPA NEUSPEHA U TOKU PRVE
GODINE KORI[]ENJA STERILIZACIJE I REVERZIBILNIH METODA
KONTRACEPCIJE U SAD

metod	<i>procenat `ena koje ostanu trudne u prvoj godini kori{}enja kontracepcije</i>	
	najni`a o`ektivana stopa	tipi-na stopa
nijedan	85	85
spermicidi	3	21
apstinencija u plodnim danima	20	
metoda kalendara	9	
metoda ovulacije	3	
simptotermalna metoda	2	
postovuacija	1	
prekinut sno{aj	4	18
cervikalna kapa	6	18
cervikalni sun er	9	28
dijafragma	6	18
kondom	2	12
spirala	0,8	
pilule za kontracepciju		3
sterilizacija	0,2	0,4

one `ene koje su zatrudnele tokom prve godine kori{}enja kontraceptivnog sredstva.

U izboru metode ima onih koje su bolje prihva}ene, pa ih navodimo tim redosledom. Ve}ina nas koje koristimo ili smo koristile kontracepciju biramo dijafragmu, cervikalnu kapu ili penu i kondom, zbog toga {to efikasno spre-avaju trudno}u, nisu {tetni po zdravlje i delom nas {tite od polnih bolesti i zapaljenja grli}a materice. Najsigurniji na-in za{tite od trudno}e posti`emo ako koristimo neko od mehani-kih sredstava, a u slu-aju neuspeha se mo`emo opredeliti za abortus. O-igledno je da zdravstveni problemi koji prate trudno}u i sam poro|aj u velikoj meri se razlikuju od `ene do `ene i

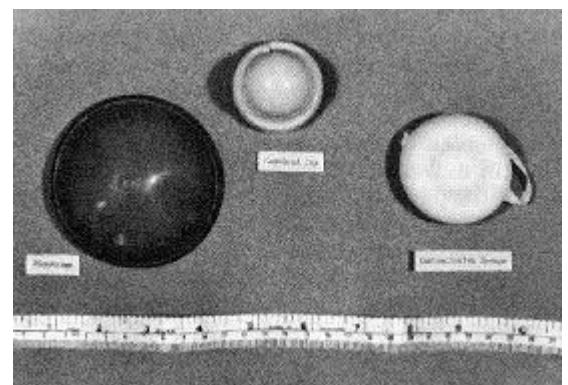
posledica su sveukupnog zdravstvenog stanja `ene i nege koju je imala pre i za vreme trudno}e i poro|aja. Osim sigurnosti, primena mehani-kih sredstava nudi za{titu od polnih bolesti i zapaljenja grli}a materice. Moramo istrajati u nastojanjima da menjamo stavove i predrasude koje smo imale u pro{losti i koje su nas spre-avale da koristimo mehani-ke metode. ^ak i ako se `ena odlu-i za pilule, spiralu ili neku dugotrajnu hormonalnu metodu, kao {to je Norplant, mehani-ka sredstva i dalje slu`e kao za{tita od polno prenosivih bolesti.

Dakle, na vama je da se odlu-ite za neki od ponu|enih oblika kontracepcije i formirate svoje mi{ljenje i napravite svoj izbor. I ne zaboravite, ukoliko odustanete od jedne metode, a ne `elite da ostanete trudne, po-nite odmah da koristite drugu.

dijafragma i spermicidi

Pre nego {to je u XIX veku izmi{ljena dijafragma, `ene su zavisile od mu{karaca, koji su koristili kondom ili prekinut sno{aj, da bi spre-ile trudno}u. Izum dijafragme je omogu}io `eni da preuzme odgovornost nad kontrolom ra|anja i za{titom od ne`eljene trudno}e. Upotreba dijafragme je bila jako popularna do 60-tih godina ovog veka. Tre}ina svih parova u SAD koji su sprovodili kontrolu ra|anja, koristila je dijafragmu. Me|utim, 1971. godine "Planiranje porodice" saop{tava da je svega 4% njihovih klijenata izabralo dijafragmu. [ta se dogodilo?

U kasnim 50-tim i 60-tim, industrija lekova, lekari, privatne fondacije i vlada SAD je po-ela da ula`e novac u istra`ivanje, razvijanje i distribuciju pilule i spirale, a isklju-uju}i bilo koje istra`ivanje o dijafragmi ili nekom drugom mehani-kom kontraceptivnom sredstvu. Obi-no su interesovanja vi{e bila usmerena na razvoj novih tehnologija i/ili pravljenje profita nego na zdravlje i dobrobit `ena. Mnoge `ene su poverovale farmaceutskim kompanijama i lekarskim uveravanjima o sigurnosti pilula i spirale u nadi da }e im pilule i spirala omogu}iti spontanost u seksu i bolju za{titu od trudno}e nego {to je bila ona sa dijafragmom.



DIJAFRAGMA, CERVICALNA KAPA, SUNĐER

U poslednje vreme, `ene se ponovo vra}aju dijafragmi. Pozitivan odnos prema seksualnosti i mogu}nost otvorene komunikacije sa mu{karcem sa kojim spavamo u-inili su da ponovo prihvatimo dijafragmu. Tako|e, nau-ile smo da dijafragma, ako je pravilno name{tena spre-ava trudno}u, da je za{tita od polno prenosivih bolesti, a manje je {tetna po zdravlje od pilula i od spirale.

Ipak jo{ uvek nailazimo na te{ko}e u kori{enju dijafragme. Samo je lekar/ka mo`e prepisati. Neki lekari/ke ne smatraju da bi trebalo da na|u vremena i da nas obu-e kako da name{tamo dijafragmu. Lekarev ili lekarkin stav o seksualnosti mo`e uticati na njihov stav o pojedinim kontraceptivnim metodama, a time i na na{. Mnogi lekari/ke smatraju da nismo sposobne da pravilno koristimo mehani-ka sredstva, pa po{to mi ne `elimo da se "mu-imo" sa dijafragmom, zaklju-uju da su pilula i spirala bolja sredstva za za{titu od trudno}e. Poslednjih nekoliko godina se pove}ao broj istra`ivanja o mehani-kim sredstvima za{tite, ali i dalje taj broj nije dovoljan: od 1980. do 1983. je tro{eno prose-no 62 miliona dolara na svetskom nivou svake godine na istra`ivanja kontracepcije. Od toga je na istra`ivanja o mehani-kim sredstvima za{tite utro{eno 2,9 miliona dolara.

OPIS

Dijafragma, *se uvek koristi sa nekom od spermicidnih krema ili `eleom*. Napravljena je od mekane gume u obliku plitke kape (pogledaj sliku). Ima savitljivu metalnu ivicu (prsten). Kada je ispravno uneta i name{tena, ona dobro prile`e na grli} materice. Proizvodi se u razli-itim veli-inama koje su izra`ne u milimetrima (od 50 do 105 milimetara), zavisno od veli-ine gornjeg dela va{e vagine.

KAKO FUNKCIONI[E

Kada se na grli} materice postavi dijafragma premazana spermicidnom kremom ili `eleom, ona spre-ava spermatozoide da u|u u cervikalni kanal. Spermatozoidi se mogu na}i i na ivici dijafragme, ali tamo }e ih uni{titi spermicidna krema ili `ele. Neke `ene, tako|e, razmazuju `ele i na spoljnu stra-

nu dijafragme da bi uni{tile spermatozoide koji su ostali u vagini. Dijafragmu uvek koristite sa kremom ili `eleom jer: *oni imaju* kontraceptivno dejstvo, a dijafragma se stavlja samo da bi ih dr`ala na pravom mestu.

EFIKASNOST

Dijafragma se pokazala neefikasnom samo kod 6% `ena {to zna-i da }e zatrudneti 6 od 100 `ena u prvoj godini kori-{}enja iako je dijafragma bila odgovaraju}e veli-ine, pravilno name{tena i pravilno kori{}ena. Naj-e{}e se ta stopa javlja zbog neznatnih pomeranja dijafragme do kojih mo`e do}i iz vi{e razloga. Na primer, usled ritmi-nog uvla-enja i izvla-enja penisa tokom odnosa, zbog polo`aja u seksu kada je `ena gore (na mu{karcu) i usled {irenja gornjeg dela vagine do -ega mo`e do}i tokom odnosa.

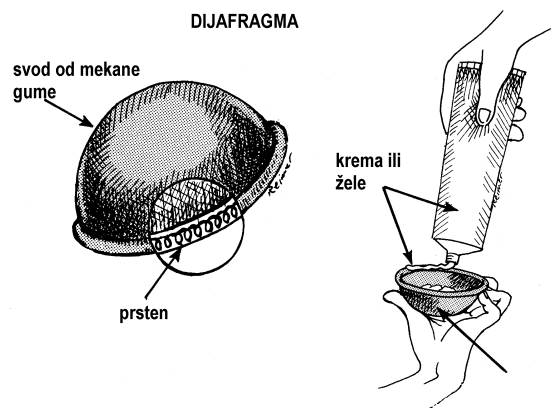
Ve}u sigurnost posti`ete kombinuju}i dijafragmu sa pra-}enjem plodnih dana u ciklusu. Gotovo potpuna za{tita se posti`e ako uz dijafragmu partner koristi kondom u toku va-{}ih plodnih dana.

DA LI UPOTREBA DIJAFRAGME UTI^E NA SPOSOBNOST ZA^E]A

Dijafragma uop{te ne uti-e na va{u plodnost. Jednostavno prestanite da je koristite ukoliko `elite da ostanete u drugom stanju.

SIGURNOST PO NA[E ZDRAVLJE I MOGU] I PROBLEMI

Dijafragma je potpuno bezopasna. Ne mo`e da sklizne i nestane u nama (kao {to neke od nas strahuju) zbog toga {to se vagina zavr{ava na oko 2,5 cm iza cerviksa. Odre|ena krema ili `ele mogu iritirati vaginu ili partnerov penis. Ukoliko do|e do toga, probajte neku drugu vrstu. Dijafragma se mo`e pomeriti unapred i izazivati gr-eve u materici, be{ici ili uretri. Kod nekih `ena to mo`e izazvati zapaljenje be{ike, hroni-ni cistitis. Dijafragma se tako|e mo`e pomeriti unazad ka debelom crevu {to tako|e mo`e biti neugodno. Tako ne-{}to ukazuje da vam mo`da ne odgovara veli-ina dijafragme.



Nina Rein

Isprobajte razne tipove dijafragme da biste proverili koja vam najvi{e odgovara. Kod nekih `ena dijafragma izaziva pojavu hroni-nih gljivi-nih infekcija, {to se mo`e izbe}i ukoliko pa`ljivo operete i osu{ite dijafragmu posle svake upotrebe.

KOJE @ENE NE BI TREBALO DA KORISTE DIJAFRAGMU?

Ukoliko je materica promenila mesto, npr. ispadanje materice, ne smete koristiti dijafragmu. Ukoliko mokra}na be{ika pritiska na vaginu (cistocela) ili postoje drugi otvori na vagini (fistule), ne mo`ete koristiti ovaj metod. @ene sa nepravilnostima ki-menog stuba mo`da ne}e biti u stanju da koriste dijafragmu. @ene sa hroni-nim infekcijama urinarnog trakta ili sa iskustvom toksi-nog {ok sindroma ne bi trebalo da koriste dijafragmu.

Ukoliko vam je neugodno da dodirujete sopstvene genitalije i -ini vam se da se na to ne}ete navi}i, vrlo je verovatno da }ete imati problema u uspe{nom kori{enju dijafragme. Mo`da }ete ose}ati ga|enje i stid kada prvi put stavite prst u svoju vaginu, ali kada se budete navikle na to i kada prihvatite da dodirujete svoje telo, pote{ko}e oko uno{enja dijafragme }e prestati. Mo`da }e ba{ od vas krenuti zamisao o formiranju grupe za samopomo} ili }ete se pridru`iti nekoj od ve} postoje}ih grupa samopomo}i koje vam mogu pomo}i da razmotrite negativna ose}anja koja se javljaju kada dodirujete svoje telo.

KAKO DA NABAVITE DIJAFRAGMU?

Veli-ina dijafragme zavisi od veli-ine i oblika va{e vagine i mi{i}ne snage vaginalnih zidova. Dijafragmu vam preporu-uje ginekolog/ginekolo{kinja koji }e vas uputiti kako da je stavljate. Ukoliko vam je materica blago pomerenjena unapred ili unazad, osoba koja vam preporu-uje dijafragmu mo`e izabrati jednu od tri postoje}e vrste metalnih elasti-nih prstenova (u obliku luka, spirale ili ravan) koji pristaje uz gra|u va{e materice. Ukoliko vam jedna vrsta ne odgovara probajte druge.

VRLO VA@NO: Po{to ste se odlu-ili za dijafragmu kao sred-

stvo za{tite od ne`eljene trudno}e, ve` bajte njeno stavljanje i va|enje pre nego {to napustite ordinaciju da bi ginekolog ili ginekolo{kinja mogli proveriti na licu mesta da li to -inite ispravno. Ili ve` bajte kod ku}e nekoliko dana, a onda u ordinaciji proverite da li je pravilno name{tate. Dodirnite je i tako proverite da li je na pravom mestu, odmah potra`ite pomo} ukoliko imate neki problem da ne bi pogre{ili kada vam za to bude bila potrebna. Nemojte eksperimentisati onda kada vam zaista zatreba. Mnogi lekari/ke se sa nemarom odnose prema ovom problemu.

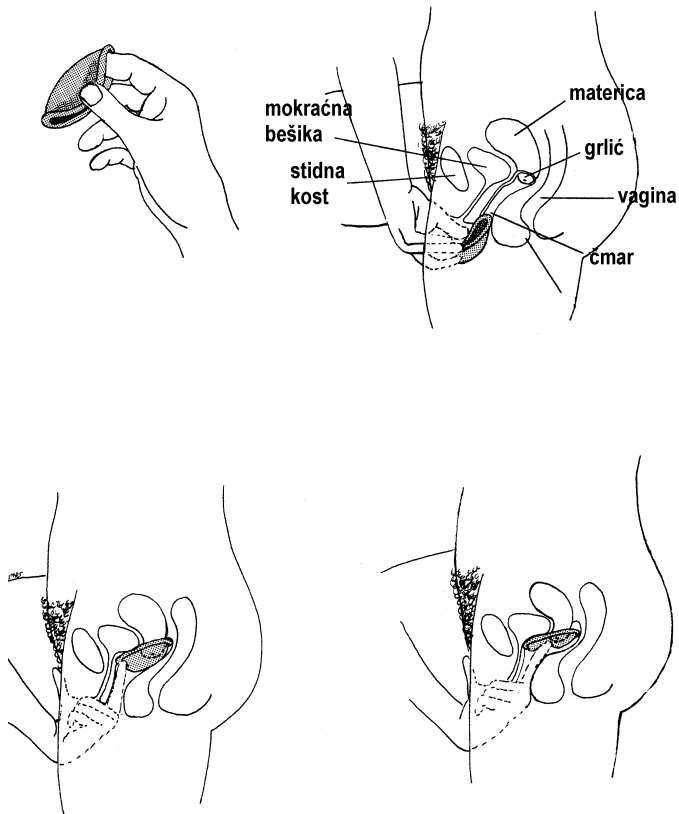
Kod nas se dijafragme prodaju u privatnim apotekama. Lekar/ka }e vam odrediti veli-inu, a vi }ete same kupiti dijafragmu i `ele, odnosno kremu koja se uz nju koristi.

KAKO DA KORISTITE DIJAFRAGMU?

Jednom je neko rekao da ukoliko bi vam -etkicu za zube dali bez uputstva kako da je koristite, a nikada je pre toga niste videli, ne biste je dobro koristili u po-etku. Kao i svaka sprava, dijafragma je jednostavna za kori{enje ukoliko ste uve` bale njeno kori{enje. Stavljanje i va|enje mo`e biti neprijatno u po-etku, ali }e svaki slede}i put biti br`e i lak{e. Dijafragma se name{ta najvi{e 6 -asova pre odnosa, po{to kreme i `elei mogu po-eti da gube svoje spermicidalno dejstvo nakon tog vremena. Najkonzervativniji stav je da se dijafragma unese neposredno pre odnosa, ali ukoliko ste osoba koju lako ponese seksualna strast, bolje je da je unapred stavite.

PRIPREMA I STAVLJANJE

Stavite `ele ili kremu u koli-ini od jedne kafene, do jedne supene ka{ike (oko 1 cm iz tube) na plitku udubljenu stranu (pogledaj ilustraciju). Razma`ite kremu. U nekim knjigama se ka`e da razma`ete kremu i po prstenu, drugi ka`u da krema na prstenu mo`e u-initi da dijafragma sklizne. Najefektniji kompromis bi bio da razma`ete kremu sa unutra{nje strane prstena, a ne i po vrhu. Zatim stisnite ivice pritiskaju}i ivice izme|u ka`iprsta i srednjeg prsta. Ukoliko vam tako ne odgovara, mo`ete kupiti plasti-ni unosiva- koji se koristiti



PROVERA POSTAVLJANJA DIJAFRAGME

Nina Reimer

samo uz dijafragmu sa ravnim prstenom. Mo`ete da -u-nete, sednete na WC {olju, stanete sa jednom nogom podignutom ili da legnete sa podignutim kolenima. Slobodnom rukom ra{irite usmine vagine i gurnite dijafragmu ka unutra{nosti vagine sa kremom ili `eleom okrenutim na gore. Ukoliko niste pre koristile tampone ili dodirivale vaginu, zapamtite da je ona postavljena pod uglom ka unazad. Onda prstom gurnite donji deo prstena dok ne osetite da je dijafragma pravilno name{tena. Zatim bi trebalo da pipanjem utvrdite da li kroz tanku gumu ose}ate ivicu grli}a materice. Da bi se dodatno za{titile, neke `ene unose jo{ malo kreme ili `elea pomo}u aplikatora kada je dijafragma postavljena, ali to nije neophodno. Ako je dijafragma pravilno postavljena, ne bi uop{te trebalo da je ose}ate. Tako |e, ni va{ partner ne bi trebalo da je ose}a, mada neki mu{karci prime}uju da vrhom penisa dodiruju tanku gumu umesto cervikalnog ili vaginalnog tkiva. *Nikada nemojte koristiti neki parafinski `ele sa dijafragmom na primer, vazelin, jer on uni{tava gumu.*

Dijafragmu u vagini ostavite najmanje 6 -asova posle odnosa jer je toliko vremena potrebno spermicidima da uni{te spermatozoide. Mo`ete je dr`ati najdu`e 24 -asa, ali nikako du`e. Tu{iranje je nepotrebno, ali ukoliko `elite da se istu{irate, sa-ekajte da pro|e 6 sati od odnosa.

^ESTI ODNOSI

Ukoliko odnose imate jedan za drugim, *morate* dodati jo{ kreme ili `elea pomo}u aplikatora. Stavite ga u vaginu, a dijafragmu nemojte pomerati.

VA`ENJE DIJAFRAGME

Pre nego {to }ete izvaditi dijafragmu, udobno se smestite, mo`da onako kao kada ste je postavljali. Ukoliko ne mo`ete da dosegnete dijafragmu, zauzmite drugi polo`aj ili -u-nite i

napnite se kao da žete prazniti creva. Uхватite prstom dijafragmu ispod donje ivice prstena ili između dijafragme i vaginalnog zida, a možete i preko svoda dijafragme. Gurnite dijafragmu napred, potom nadole. Ukoliko imate dugačke nokte, vodite računa o tome da ne zakažete dijafragmu i ne otežite je.

^UVANJE DIJAFRAGME

Operite dijafragmu blagim sapunom i toplom vodom, otresite je i pažljivo osušite, napravite je talkom i stavite je u kutiju daleko od svetlosti. Ne iskušavajte je. [to] je proveravajte da li postoji neka rupica, tako žete je držati usmerenu ka svetlu ili je napuniti vodom da biste proverili da li postoje pukotine.

ROK TRAJANJA

Trebalo bi da se proveri veličina dijafragme najmanje svake druge godine ili jednom godišnje. Možda će vam biti potrebna nova veličina ukoliko dobijete ili izgubite na težini, ukoliko ste imali neki od vaginalnih hirurških zahvata, posle trudnoće, abortusa ili spontanog pobačaja. Ako je pravilno koristite, dijafragma će vam trajati najmanje par godina.

CENA

Kod nas se dijafragma ne može dobiti na lekarski recept već je morate kupiti u privatnoj apoteci, a cene su različite, približno 50 nemačkih maraka. Lekarski pregled može biti besplatan ili se plaća ukoliko odete u neku od privatnih ordinacija. Veliki broj lekara u državnim institucijama nije spreman da vam propiše dijafragmu. Ukoliko se to desi, a mislite da je dijafragma sredstvo koje bi vam najbolje odgovaralo, potražite lekara ili lekarku koji će hteti da vam prepisuju dijafragmu. Cena pregleda u privatnim ordinacijama zavisi o vrsti i opsežnosti pregleda. Spemicidalne kreme se takođe kupuju.

PREDNOSTI

Dijafragma predstavlja dobru zaštitu ukoliko imate odnose sa partnerom koji je spreman da sarađuje i pomaže dok je

name{tate i ukoliko nemate suvi{e -esto odnose, jer se ona koristi samo u vreme kada vodite ljubav.

Veoma je efikasna ako se stalno i ispravno koristi.

Ne izaziva gotovo nikakva sporedna ne`eljena dejstva i opasnosti.

Dijafragma je pogodna ukoliko `elite da imate odnos za vreme menstruacije, a ne `elite da vam obilna menstrualna krv smeta.

Koriste}i dijafragmu mo`ete dosta nau-iti o svom telu. Ukoliko ne znate kakva je va{a vagina, kori{e}nje dijafragme }e vas tome nau-iti. Tako }ete upoznati bolje svoje telo i vi{e u`ivati u seksu.

Ponovljena ispitivanja su pokazala da dijafragma sa kremom ili `eleom smanjuje rizik od infekcije gonorejom ili trihomonomasom u vaginalnom kanalu. Pove}ava za{titu od zapaljenja grli}a materice i cervikalne displazije, a tako |e mo`e pomo}i da se izle-ite od postoje}eg zapaljenja grli}a materice.

NEDOSTACI

Ukoliko vi ili partner `elite neometan i potpuno spontan seks, name{tanje dijafragme mo`e biti smetnja ukoliko je ne stavite unapred.

Ne smete zaboraviti da je koristite u svakom odnosu i proverite da li imate dovoljno kreme ili `elea, koje sa dijafragmom uvek treba da imate kod sebe .

Curenje kreme ili `elea mo`e biti nezgodno, mada ne ostavljaju fleke. Isprobajte razne vrste. Ukoliko je neophodno obri{ite se papirnatom maramicom ili pe{krom posle odnosa.

Neki ljudi koji u`ivaju u oralnom seksu ka`u da je ukus `elea i krema neprijatan. Jedan od na-ina da se to izbegne jeste da se pa`ljivo operete posle stavljanja dijafragme ili da stavite dijafragmu posle oralne seksualne predigre, a pre samog koitusa. Ovo zaista ometa i velika je verovatno}a da tada uop{te i ne}ete staviti dijafragmu. Kod nekih `ena kori{e}nje dijafragme izaziva gljivi-ne infekcije i infekciju urinarnog trakta.

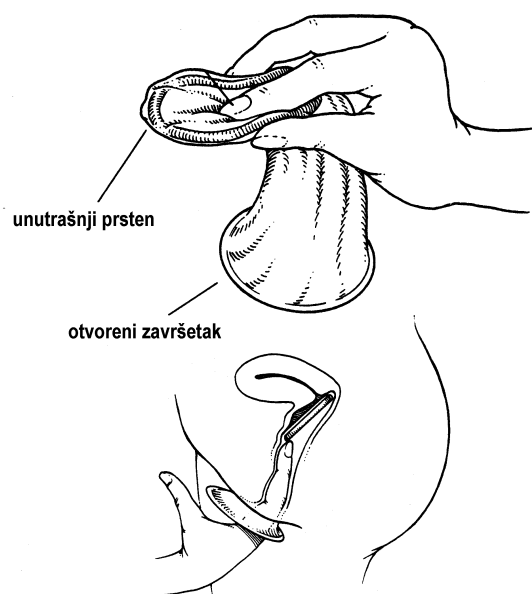
ODGOVORNOST

Pošto ste se odlučili da dijafragmu koristite kao zaštitu od neželjene trudnoće, vi i vaš partner možete deliti odgovornost oko namećanja, mada većina žena sama sve radi.

Ženski kondom

Ženski kondom ili Femidom se kod nas ne može pronaći. To je novo kontraceptivno sredstvo koje se, za sada, koristi u SAD i nekim evropskim zemljama. Može se kupiti bez lekarskog recepta. Sastoji se od mekanog, labavog poliuretanskog materijala koji je sa jedne strane zatvoren i taj deo pokriva grlić materice. Na drugom kraju kondoma se nalazi pokretan poliuretanski prsten koji ostaje izvan vagine posle namećanja. Unutrašnji prsten služi kao prihvatač. Kondom je premazan lubrikantom i ne zahteva precizno namećanje oko grlića materice. Jednostavno se unese u vaginu iza stidne kosti tako da unutrašnji prsten prekriva grlić materice. Ženski kondom je efikasan poput dijafragme i cervikalne kape u sprečavanju trudnoće. Bolja je zaštita od polnih bolesti i HIV infekcije nego dijafragma ili cervikalna kapa.

Ženski kondom pomaže ženama da se same zaštite i od trudnoće i od polnih bolesti. U eri širenja HIV infekcije među ženama, ova zaštita, mada nije 100% sigurna, posebno je vredna. Ženski kondom je naročito pogodan za žene čiji partneri ne žele da koriste kondom, jer se može namestiti mnogo pre seksualnog odnosa i tako izbeći prekidanje odnosa na način na koji je to potrebno sa muškim kondomom. Takođe, za muškarce koji bi želeli da koriste kondom, ali imaju teškoće u održavanju erekcije dok ga stavljaju, ženski kondom može pomoći da se izbegne ta neprijatnost u toku vođenja ljubavi. Takođe, nije neophodna erekcija da bi se izvadio ženski kondom. Materijal od koga je napravljen ženski kondom je lateks koji se koristi za izradu muških kondoma. Mekan je, tanji i otporniji na ulja, a pošto se ne kupuje na lekarski recept, ženski kondom ne zahteva posetu lekaru/ki.



POSTAVLJANJE ŽENSKOG KONDOMA

Kao i mu{ki kondom, namenjen je za jednokratnu upotrebu. Me|utim, nekim `enama ova vrsta za{tite ne odgovara. Ponekad je spolja{nji prsten suvi{e primetan. Kao i sa drugim mehani-kim sredstvima, potrebno je da se oslobodimo nelagodnosti kada dodirujemo sopstvene genitalije, mada je samo malo ve`banja potrebno da bismo prevladale ose}aj nelagodnosti.

mu{ki kondom

OPIS

U starom Egiptu mu{karci su upotrebljavali kondome 1350 godina p.n.e. kao dekorativne prevlake za penise. U XVIII veku kondom je bio popularisan kao sredstvo za za{titu od trudno}e i polnih bolesti. Obi-no je bio napravljen od tanke, -vrste lateks gume, dizajniran da prekrije penis u erekciji i da spre-i prodor sperme u vaginu. Kondomi se obi-no prodaju urolani i mogu se odmotati do du`ine od 15-20cm; a na otvoru imaju oko 3,4 cm {irok gumeni prsten koji poma`e da se kondom zadr`i na penisu, dok je zatvoreni kraj ili zao-bljen ili ima mali rezervoar u kome se skuplja sperma i koji spre-ava pucanje kondoma. Postoje i tzv. "ko`ni" kondomi (koji su napravljeni od jagnje}e ko`ice). Oni su skuplji, ali mnogo tanji i nisu efikasna za{tita od polnih bolesti. Ako koristite gumene kondome sa lubrikantima, manja je opasnost od cepanja, ali lak{e skliznu sa penisa i moraju se mnogo pa`ljivije koristiti. Kondomi -iji je oblik isuvi{e anatomski mogu da prouzrokuju pove}anu osetljivost kod nekih mu{kara, a mnogo se re|e de{ava da skliznu za vreme odnosa. Neki kondomi sadr`e spermicide koji uni{tavaju ve}inu spermatozoida sa kojima do|u u kontakt i efikasnija su za{tita od polnih bolesti i verovatno su mnogo efikasniji od kondoma koji ne sadr`e spermicide. Kondom je jedino jednokratno kontraceptivno sredstvo koje mogu da koriste mu{karci. Da bi nabavili kondom, mu{karcima nije potreban recept, dovoljno je da ga kupe u bilo kojoj apoteci ili trafici. Tako|e, `ene mogu same da kupe kondom da bi ga uvek

imale kod sebe. Zbog toga nije nikakvo čudo što se kondom najčešće koristi kao sredstvo za kontracepciju u mnogim zemljama. Iako je njegova upotreba bila veoma raširena, pojavom pilule i spirale popularnost kondoma i ostalih mehaničkih metoda je opala. Muškarci su mogli da uživaju u spontanosti i seksualnoj slobodi koje su donele pilula i spirala, a da nisu morali da snose negativne efekte upotrebe kontraceptivnih sredstava. Danas se smatra da je kondom mnogo efikasnije sredstvo, jer ljudi više znaju o heteroseksualnom prenošenju side. Najnovija istraživanja na plastičnom kondomu i poboljšanje starijih modela, verovatno će još više povećati upotrebu kondoma.

EFIKASNOST

Kvalitetan kondom štiti ženu od trudnoće u 98% slučajeva, ako se koristi prema uputstvu. Ukoliko se ne koristi redovno i na sasvim pravilan način, stopa neefikasnosti se povećava na 12%, a to znači da će 12 od 100 žena koje koriste kondom kao sredstvo kontracepcije ostati trudno. Preporučujemo da se kondom koristi sa nekim od spermicidnih pena, kremom ili oleom kako bi se postigla što bolja zaštita. Kada se koristi u kombinaciji sa spiralom ili dijafragmom, kondom omogućuje dodatnu zaštitu u periodu ovulacije.

MOGUJNOST ZAČEĆA

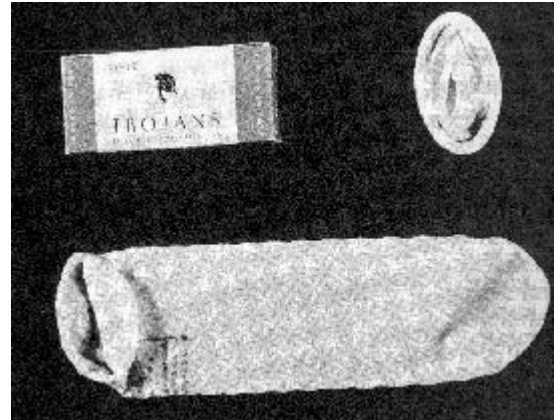
Savršeno reverzibilan. Da biste zatrudnele jednostavno vaš partner neka prestane da koristi kondom.

KAKO KORISTITI KONDOM?

Kondom se navlači na penis u erekciji pre polnog odnosa ili bilo kakvog kontakta sa vaginom - ne samo pre ejakulacije, zato što muškarac mnogo pre ejakulacije ispušta nekoliko kapi sperme koje su dovoljne da dovedu do trudnoće. Kondom može namestiti sam muškarac, ali to može učiniti i žena za vreme seksualne igre.

UPOZORENJE

Ostavite malo prostora na kraju kondoma kod vrha penisa da bi se tu mogla skupiti sperma; centimetar praznog prostora



KONDOM

ra iz koga je istisnut vazduh izme|u vrha penisa i kondoma }e spre-iti spermu koja naglo izlazi iz penisa da probije kondom. I vazduh koji se zadr`ava u vrhu kondoma mo`e da izazove njegovo prskanje.

Ukoliko ne koristite kondome sa lubrikantima (navla`ene kondome), onda koristite i neki lubrikant da bi spre-ili cepanje kondoma - spermicidalnu penu, kremu ili `ele, ali nikada vazelin koji mo`e da o{teti gumu kondoma. Pljuva-ka je uvek zgodan lubrikant, ali mo`e uve}ati opasnost od zaraze gljivicom iz roda Candida. Lubrikante nanosite nakon {to ste kondom stavili na penis.

Neko od partnera mora dr`ati prsten kondoma kada penis, koji vi}e nije u erekciji, posle odnosa vadite iz vagine, ina-e kondom mo`e skliznuti i sperma mo`e dospeti u vaginu.

U slu-aju da se to dogodi, odmah stavite krem, `ele ili penu u vaginu i ne tu{irajte se.

ODGOVORNOST

Mu{karc je taj koji koristi kondom. U`ivanje je ve}e ako oba partnera u-estvuju u postavljanju kondoma. Za parove koji imaju ~este odnose, kondomi predstavljaju dobar na-in da i mu{karc u-estvuje u kontroli ra|anja. U kra}im vezama, kada niste sigurni da li }ete imati odnos ili ne, kondomi su zgodno kontraceptivno sredstvo. Ne o-ekujte od mu{karca da uvek imaju kondom u d`epu - bi}ete razo-arani. Ukoliko ne poznajete mu{karca dovoljno dobro da biste bile sigurne da }e imati kondom sa sobom, bilo bi pametno da uvek imate neki kod sebe. Ali mnogima od nas je te{ko da izvade kondom i predlo`e mu{karcu da ga koristi.

PREDNOSTI

Jeftin je, lako se nabavlja i jednostavan je za upotrebu.

Kondom je kontraceptivno sredstvo koje pru`a dobru za{titu od nekih polnih bolesti, uklju-uju}i i HIV virus ukoliko se koristi tokom celog odnosa. Tako|e, spre-ava preno{enje polnih bolesti kao {to je npr. trihomonas, dok ste u fazi le-e-nja.

Ukoliko mu{karac ima problema sa prevremenom ejakulacijom, kondom mo`e da smanji stimulaciju penisa, pa da tako odlo`i ejakulaciju i produ`i polni odnos.

Ukoliko neposredno nakon odnosa `elite da idete negde, ne}ete imati problema sa spermom koja vam curi iz vagine po{to kondom zadr`ava svu spermu.

Ne treba vam lekarski recept da biste kupili kondom.

NEDOSTACI

Kondom treba namestiti neposredno pre odnosa, {to ometa spontanost odnosa, osim ukoliko postavljanje kondoma ne postane uobi-ajeni deo seksualne igre.

Kondom mo`e da smanji seksualno zadovoljstvo mu{karca, budu}i da penis ne dodiruje direktno zidove vagine. Zato mnogi mu{karci izbegavaju da koriste kondome, zaboravljaju pri tom kako kontraceptivna sredstva uti-u na zadovoljstvo `ene u seksu. Neki mu{karci ka`u da ne ose}aju velike promene u seksualnom zadovoljstvu.

Upotrebom kondoma isklju-ujemo jedno sredstvo lubrikacije koji se normalno javlja tokom odnosa (to su kapljice te-nosti koje izlaze iz penisa u erekciji) i kao rezultat toga nastaje trenje koje mo`e smetati `eni, naro-ito prilikom ulaska penisa u vaginu. Ukoliko vam se ovo doga|a upotrebljavajte lubrikante ili kondome sa lubrikantima i to po mogu}stvu lubrikante koji sadr`e spermicide.

KAKO DA NABAVITE KONDOME?

Kondome mo`ete nabaviti u apotekama, trafikama, a od skora i u automatima - kondomatima. Iskustvo preve kupovine je mnogim mu{karcima bilo jako neprijatno, pogotovo ukoliko ih je apotekarka pitala koju veli-inu `ele, a oni nisu znali da se pitanje odnosi na veli-inu kutije. Kondomi su napravljeni u standardnoj veli-ini, pakovani su u kutije od 1, 3, 6 ili vi{e komada, a cena zavisi od vrste. Postoje i obojeni kondomi, ali i mu{karci i `ene se `ale da boja nije postojana i da izaziva pe-enje i iritaciju. Neki proizvo|a-i prave kondome sa raznim ispup-enjima i u raznim oblicima tvrde}i da donose vi{e u`ivanja `enama u seksu, iako neke od `ena koje su ih upotrebljavale tvrde da nisu osetile nikakvu razliku.

ROK UPOTREBE

Vreme trajanja kondoma je 5 godina, ukoliko se -uvaju dalje od izvora toplote jer ih toplota o{te}uje. Zato ih ne treba dugo nositi u nov-aniku ili d`epu. Ukoliko imate obi-aj da ih du`e nosite sa sobom, koristite onu vrstu koja je spakovana u foliju.

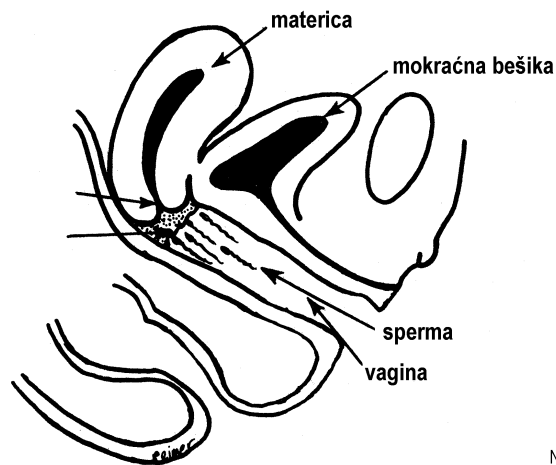
kontraceptivni sun|er

Kontraceptivni sun|er je relativno nova metoda kontracepcije koja je po-ela da se koristi sredinom osamdesetih u SAD. Ne mo`e se nabaviti kod nas i uglavnom se ne koristi kao kontraceptivno sredstvo. Oblik sun|era je sli-an dijafragmi, samo manji i napravljen je od poliuretana, ve{ta-ke supstance. Proizvodi se u jednoj veli-ini, {irina mu je oko 5 cm i debljina oko 1,5 cm. Sun|er prekriva grli} materice i tu skuplja spermumu, a dr`e ga zidovi vagine. Sadr`i spermicid (nonoksinol 9) koji uni{tava spermatozoide. Koristi se tako {to se navla`i vodom i unese u vaginu. Ne zahteva tako precizno name{tanje kao dijafragma ili cervikalna kapa. Ne sme se koristiti tokom menstruacije zbog opasnosti od toksinog {ok-sindroma. Kada je name{ten, mo`ete imati koliko god `elite odnosa za redom, ali posle odnosa treba ga ostaviti u vagini najmanje 6 -asova, a ne du`e od 24 -asa. Izvla-i se tako {to se uhvati za traku koja je pri-vr{)ena na sun|er i izvu-e se napolje. Za `ene koje nisu ra|ale sun|er podjednako {titi od trudno}e kao i dijafragma; sigurnost za{tite je 94%, a pri tipi-noj upotrebi oko 82%. Ta stopa je mnogo vi{a kod `ena koje su ra|ale. Njegovi negativni efekti jo{ nisu dovoljno prou-eni jer se radi o novom sredstvu kontracepcije. Do sada je oko 2% `ena prijavilo alergijske reakcije.

cervikalna kapa

Cervikalna kapa se pojavila krajem 80-tih u SAD. To je okrugla gumena kapica koja prekriva grli} materice. Kao i dijafragma, spre-ava da sperma prodre kroz grli} materice.

Obično se koristi sa malo spermicida koji se namaže sa unutrašnje strane kape da bi uništio one spermatozoide koji mogu slučajno da prođu u grlić materice. Uglavnom su istraživanja o cervikalnoj kapi nastajala pod pritiskom ženskog pokreta tako da ona danas predstavlja pobjedu ženskih zdravstvenih aktivistkinja. Upotreba cervikalne kape je slična upotrebi dijafragme i podudarnog su delovanja. Pošto je mnogo manja od dijafragme, udobnija je za upotrebu. Jeftinija je, jer se prilikom upotrebe koristi mnogo manje gela. Negativni efekti su slični onima koji se javljaju kad koristimo dijafragmu.



Nina Reimer

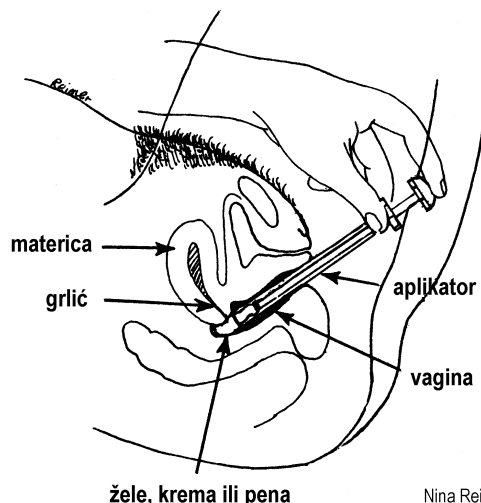
spermicidi - kontraceptivni žele i kreme

Prvobitna namena spermicidalnih krema ili želea je bila vezana za upotrebu dijafragme ili cervikalne kape, a mogu se koristiti i kao dodatna mera zaštite sa kondomima. Efikasnost zaštite spermicidima, ako se samo oni koriste iznosi 97%. Međutim, stopa neefikasnosti želea i krema je znatno veća od 3%. Preporučuje se da spermicide koristite uz kondome.

Krema ili žele se prodaju u tubama sa aplikatorom. Želei su providni, a kreme su bele boje. Mogu se nabaviti bez recepta u apotekama.

KAKO KORISTITI KREMU I ŽELE?

O upotrebi krema i želea sa dijafragmom ili cervikalnom kapom, pogledajte prethodna poglavlja. Ako ih koristite sa kondomom neposredno pre odnosa (manje od 15 minuta), trebalo bi da vi ili vaš partner napuni aplikator, da ga stavi u vašu vaginu i da gurne klip. Za svaki sledeći odnos koristite po još jedan aplikator. Ostavite žele ili kremu u vagini najmanje 6 odnosno 8 časova posle odnosa. Ako želite da se isturite, morate sačekati da prođe neko vreme.



Nina Reimer

PREDNOSTI

Nabavka pene i `elea je laka poput nabavke kondoma. Upotrebom pene i `elea obezbedi}emo sebi delimi-nu za{titu od gonoreje i hlamidije.

NEDOSTACI

Mogu}a je pojava alergije ili neprijatnosti izazvanih njihovim mirisom i ukusom. @elei mnogo manje iritiraju, ali su lepljiviji od krema.

pene

OPIS

Pena je bele boje i podse}a na kremu za brijanje. Sadr`i spermicidalno sredstvo. Prodaje se u tubi sa aplikatorom. Kod nas mogu da se na |u razli-ite vrste pena za kontracepciju i to u privatnim apotekama.

DEJSTVO PENE

Po{to se nanosi na spolja{nje u{e grli}a materice i to uz pomo} aplikatora, pena spre-ava spermatozoide da pro|u kroz u{e istovremeno ih uni{tavaju}i.

EFIKASNOST

Ako se redovno i pravilno koristi o-ektivana stopa neefikasnosti je 3%, me|utim stvarna stopa neefikasnosti je oko 21%, {to zna-i da }e zatrudneti 21 od 100 `ena u toku prve godine kori{enja pene kao sredstva za za{titu od ne`eljene trudno}e.

Mi preporu-ujemo kori{enje pene sa kondomom. Kada se ta dva sredstva koriste zajedno, njihova efikasnost je gotovo stopostotna. Pena je tako |e veoma efikasna kada se koristi kao dopuna piluli u prvim mesecima kori{enja ili kao dodatno sredstvo za{tite uz spiralu.

Efikasnost za{tite penom mo`e da bude umanjena zato {to `ene koriste suvi{e malo pene, ili nisu primetile da je tuba gotovo potpuno prazna, zaboravljaju da protresu tubu, ne

unos penisa na ispravan način ili je koristite pošto je odnos već počinjen.

KAKO KORISTITI PENU?

Unesite je najkasnije 30 minuta pre početka odnosa. Ukoliko je pena pakovana u tubu *dobro je protresite* dvadesetak puta jer veći broj mehurića bolje blokira spermatozoide. Tako je, treba da se protrese i zbog spermicida koji se nalaze na njenom dnu. Stavite aplikator na vrh. Kada pritisnete aplikator, on će se napuniti penom.

Lezite, slobodnom rukom razmaknite usmine vagine, unesite aplikator što dublje u vaginu, oko 10cm i pritisnite klip. Onda izvučite aplikator, *ali nemojte izvlačiti klip*, jer možete ponovo usisati penu u aplikator. Dovoljno je uneti jedan aplikator pun pene. Ukoliko nikad pre niste koristili tampone, možete malo većati uvlačenje aplikatora. Otkrićete da je vaša vagina blago nagnuta prema leđima i da nije uspravljena na gore. Treba da ubrizgate penu oko cerviksa.

Pre nego što ga odložite, aplikator operite blagim sapunom i toplom vodom, ne sme da bude vrelo. Ne morate ga oprati baš istog trenutka.

UPOZORENJE

Treba da ponovite unošenje pene svaki put kada imate nov odnos ili kontakt vagine i penisa, bez obzira na prethodno unošenje. Pena treba da ostane najmanje 6 sati posle odnosa i ukoliko želite da se istuširate, moraćete da sačekate. Možda će vas ometati curenje pene, pa se zaštitite uloškom ili papirnom maramicom.

Uvek treba da imate pri ruci rezervnu tubu. Neke pene imaju ograničen rok trajanja, dok druge samo počinju sporije i teže da izlaze iz tube.

Koristite penu sa kondomom da biste postigli maksimalnu sigurnost.

NEŽELJENI EFEKTI

Kod nekih žena pena izaziva nadražaj u kontaktu vagine i penisa muškarca, što prouzrokuje bol, pečenje ili osećaj žarenja.

ODGOVORNOST

Uglavnom je uno{enje pene `enina briga, premda i part-ner mo`e da u-estvuje

PREDNOSTI

Kada se koristi sa kondomom, pena je veoma sigurno kontraceptivno sredstvo.

Jednostavna je za upotrebu, nano{enje ne traje du`e od 30 sekundi.

Pena se manje cedi od kreme i `elea.

Poma`e u za{titi od gonoreje i hlamidije.

NEDOSTACI

Nije dovoljno da samo penu koristite kao efikasno sredst-vo za za{titi od ne`eljene trudno}e.

Uno{enje pene mo`e na trenutak da ometa sponatnost odnosa, ukoliko ne u-inimo da postane deo seksualne igre.

Mnogi ka`u da ima grozan ukus, pa je najbolje da se ko-risti posle oralnog seksa.

Neke pene se prodaju u aerosolnim bocama, {to nije eko-lo{ki ispravno.

KAKO DA NABAVITE PENU?

Kod nas se u privatnim apotekama bez recepta mogu nabaviti razne uvozne pene.

AB film

AB film je providan i elasti-an, -etvrtastog je oblika, a nje-gove dimenzije su 5x5 cm. Sadr`i nonoksinol 9 koji deluje lo-kalno, uni{tava spermatozoide i tako spre-ava da prodru kroz grli} materice i izazovu ne`eljenu trudno}u. Primenjuje se 15 minuta pre po-etka vaginalnog polnog odnosa, tako {to se postavlja duboko u vaginu. Pazite da vam ruke budu suve kada unosite film. Na temperaturi tela film se brzo rast-vara i pru`a vam za{titi naredna 2 sata. Pre svakog odnosa

treba primeniti novi film. U toku jednog dana mo`ete primeniti ve}i broj filmova. Ne treba se tu}irati 6 sati posle polnog odnosa. Kao za{titno sredstvo je mnogo prijatniji od pene, pa `ena nema problema ukoliko odmah posle polnog odnosa treba negde da ide. Me|utim, ne predstavlja sigurnu za{titu ukoliko ga ne koristimo sa kondomom ili dijafragmom, ili nekim drugim lokalnim sredstvom, ili eventualno uz metodu kalendara. Neke `ene su alergij-*ne* na spermicidalnu supstancu od koje se film sastoji, pa se njima ovo sredstvo za{tite ne preporu-uje. Ukoliko posle primene filma osetite pe-enje ili druge neprijatnosti, nemojte ga vi{e koristiti i probajte sa nekim drugim kontraceptivnim sredstvom. Za{tita koju pru`a film je pribli`no jednaka za{titi pomo}u pene i ima gotovo iste prednosti i mane kao pena.

prirodne metode kontracepcije

Mo`emo nau-iti da posmatramo i razumemo hormone koje proizvodi na{e telo i koji nas -ine plodnima, tako {to }emo posmatrati tri jednostavna telesna znaka: sekret grli}a materice, bazalnu temperaturu i promene grli}a materice. Na ovaj na-in, svakodnevno mo`emo pratiti svoje plodne i neplodne dane. Potrebno nam je svega nekoliko minuta dnevno da bismo obavile i zapisale svoja zapa`anja.

Mnoge od nas su -ule za metod ritma, ali i za njegovu neefikasnosti. Ovaj metod nastoji da predvidi `enin ciklus na osnovu informacija o prethodnim ciklusima. Me|utim, po{to nijedna `ena nema apsolutno regularan ciklus, ovaj metod -esto ne funkcioni}e. Lo{e iskustvo sa ovim metodom kontracepcije u-inilo je da mnoge `ene "otpi{u" prirodne metode kontracepcije; ipak, prirodne metode su usavr{ene i njihova nau-na osnova je dobro dokumentovana. Prirodne metode kontracepcije ne treba me{ati sa metodom ritma.

Bitno je nau-iti da mo`emo da zatrudnimo samo u odre|enom periodu menstrualnog ciklusa i da postoje na-ini na koje mo`emo prepoznati taj period. Posmatranje sopstvenog ciklusa nam mo`e biti od pomo}i na razli-ite na-ine. Mo`e nam poslu`iti da bolje upoznamo sopstveno telo, ako nam

cilj nije kontracepcija. Mo`emo ga koristiti da bi spre-ile trudno}u ili predvidele menstruaciju. Tako |e, mo`e da bude koristan i lezbejkama koje `ele da ostanu u drugom stanju koriste}i metode samopomo}i (vidi poglavlje, "Nove reproduktivne tehnologije").

TRI ZNAKA PLODNOSTI

Cervikalni sekret (sluz grli}a materice)

Ovim metodom jednostavnim posmatranjem cervikalne sluzi tokom ciklusa identifikujemo plodne i neplodne dane. Cervikalni sekret najavljuje po-etak plodnih dana i njihov zavr{etak u toku svakog ciklusa, kao i vreme najve}e plodnosti, kad se pribli`ava ovulacija. Plodni dani po-inju pojavom cervikalnog sekreta i traju do -etvrtog dana uve-e od pojave sekreta. Do ovulacije mo`e do}i bilo kada u periodu od dva dana pre i dva dana nakon {to se sluz pojavila.

Bazalna temperatura

Bazalna temperatura pokazuje neplodne dane posle ovulacije i mo`e da potvrdi da je do{lo do trudno}e. Temperatura je ni`a pre ovulacije i vi{a po{to ovulacija pro|e. Porast temperature od najmanje par stepeni u toku tri dana je znak da se dogodila ovulacija.

Bazalna temperatura potvr|uje da se dogodila ovulacija i ukazuje na neplodne dane posle ovulacije. Ona nam ne govori kada po-inju plodni dani ili koji su dani pre ovulacije sigurni za odnos.

Promene na grli}u materice

Ovo se odnosi na promene u polo`aju i ose}aju prilikom dodirivanja grli}a materice. Dok traju plodni dani grli} je mek{i i ispup-eniji i mo`e se napipati otvor spolja{njeg u}a. Kada se koli-ina cervikalnog sekreta smanji i grli} postaje manje ispup-en, tvr|i je i manje otvoren.

Promene na grli}u materice same po sebi nam ne govore kada nastupaju plodni dani i kada se zavr{avaju, ne daju nam preciznu informaciju o sigurnim i nesigurnim danima za odnos. Me|utim, promene na grli}u materice predstavljaju va|jani na-in da se potvrdi postojanje cervikalnog sekreta i za pa`anja o bazalnoj temperaturi.

Znake plodnosti je lako uo-iti i opisati, sve to ne zahteva više od par minuta svakog dana.

ZA[TITA OD TRUDNO]E POSMATRANJEM PLODNIH/NEPLODNIH DANA

U cilju spre-avanja ne`eljene trudno}e mo`ete koristiti dva na-ina za{tite:

Prirodno planiranje porodice

Podrazumeva izbegavanje svih kontakata vagine sa penisom za vreme plodnih dana. To otprilike traje 1/3 ciklusa. Dozvoljena je intimnost tokom koje sperma (uklju-uju}i i te-`nost koja izlazi iz penisa pre ejakulacije) ne}e do}i u kontakt sa plodnom cervikalnom sluzi.

Ovaj na-in je prihvatljiv za sve one koji ne `ele da koriste ve{ta-ku kontracepciju iz religijskih, medicinskih ili filozofskih razloga.

Metod pra}enja plodnih dana

Ovaj metod podrazumeva odlaganje kontakta vagine i penisa ili kori{enje mehani-kih sredstava u toku plodnih dana. Ovaj pristup koji se kosi sa religijskim shvatanjima omogu}ava onima koji koriste kontracepciju steknu uvid kada je verovatno}a da kontraceptivno sredstvo "oma{i" ve}a i da do-|e do ne`eljene trudno}e, da bi u tim periodima pa`ljivije koristili odre|eno kontraceptivno sredstvo. @ene tako|e mogu smanjiti upotrebu nekih kontraceptiva (mehani-kih sredstava) po{to utvrde kada su im neplodni dani, a to se odnosi na dve tre}ine ciklusa. Iako pene ili `elei mogu maskirati znakove koji ukazuju na plodne dane, `ene ka`u da nemaju problema sa kombinovanjem posmatranja plodnih dana i kori{enja mehani-kih sredstava, posebno kondoma.

Izuzetno je va`no da `ena metod posmatranja plodnih dana nau-i direktno od druge `ene i da svoja opa`anja bele`i svakog dana. Nije preporu-ljivo da se o ovom metodu u-i samo iz knjige. Iako mnoge knjige mogu biti od koristi, uklju-uju}i i ovu, one vam ne mogu dati li-nu povratnu informaciju, podr{kku i razmenu iskustva koji su vam neophodni. Ako `elite da saznate vi}e o ovim metodama, kontaktirajte `enske grupe.

metode ovulacije (posmatranje sekreta)

Evelin i D`on Bilings, par iz Australije, pre trideset godina su otkrili metod koji se pokazao kao koristan u spre-avanju ne`eljene trudno}e i koji nije bio u suprotnosti sa religijskim uverenjima. Oni su unapredili metod posmatranja ovulacije uo-iv{i razlike u vla`nosti ili suvo}i vagine, kao i karakteristi-an izgled vaginalnog sekreta koji ukazuje na plodne i neplo-dne dane.

Mo`da ste ve} primetile da va{ normalan vaginalni sekret varira tokom ciklusa, da ga nekoliko dana nema i da se onda odjednom pojavljuje ja-i sekret, penast ili kao da su vam vaginalne usmine mokre. Ovo se de{ava zbog sekreta koji se proizvodi u zidovima vaginalnog kanala kao posledica hor-monalnih promena. Evo kratkog pregleda odnosa izme|u se-kreta i plodnosti:

Menstruacija. Ciklus po-inje prvog dana va{e menstruaci-je. Po{to menstrualna krv mo`e maskirati sekret, period men-struacije ne mora biti obavezno siguran za kontakt vagine i penisa bez za{tite.

Suvi dani nakon menstruacije (ako ih ima). Ve}ina `ena ima nekoliko dana "suvo}e" (bez sekreta) posle menstruaci-je. Mogu}e je da nemate ose}aj sekreta i da zaista nema se-kreta na vaginalnom otvoru ili na ga}icama. Dani u vreme "suvih" dana pred ovulaciju su sigurni za kontakt vagine i pe-nisa i polni odnos. Primedba: ukoliko posmatrate unutra-
{njost vagine, gotovo uvek }ete prona}i ne{to sli-no sekretu. Sekret koji omogu}ava pre`ivljavanje sperme je dovoljno te-an da curi i izvan vagine i trebalo bi da se proverava samo spolja.

Dani sluzi. Plodni dani po-inju -im se pojavi sluz. To se naj-e{e de{ava posle nekoliko suvih dana, mada je mogu}e da se sluz pojavi i u toku menstruacije. Plodni dani po-inju onda kada osetite vla`nost u vagini ili kad vidite tragove na ga}icama i toalet papiru. Ta sluz je obi-no u prvih dan-dva le-pljiva, a onda postaje kremasta, vla`na, skliska i ponekad bela poput belanca. Tako|e, postaje sve te-nija i tanja kako se pri-bli`ava ovulacija. Neke `ene mogu da je uhvate me|u prste i

razvuku. ^im se pojavi, uloga sluzi je da {titi i -uva spermatozoide do ovulacije. Stoga, da bi spre-ile trudno}u, odlo`ite odnos ili koristite neko mehani-ko sredstvo u periodu otkako se sluz pojavila -etvrtog dana uve-e po{to se prome-nila u "suvo}u" ili neplodnu sluz.

Poslednji dan sa sekretom koji jo{ uvek sadr`i neke od karakteristika "plodnog" sekreta se naziva dan vrhunca sluzi. Ovulacija se mo`e dogoditi u bilo kom trenutku u periodu izme|u drugog dana i pre ve-eri -etvrtog dana uve-e posle vrhunca. Broj plodnih dana varira od ciklusa do ciklusa, ma-da obi-no traju 6 - 12 dana (otprilike tre}inu ciklusa).

Lutealna faza (posle vrhunca). Posle dana najve}e sluzi sekret }e se ponovo promeniti: posta}ete ponovo "suvi" ili }e se promena manifestovati u obliku deblje (`ilavije, gumasti-je) sluzi. Ovi "suvi" dani ili dani kada je sekret `ilaviji, na-javljuju lutealnu fazu, 10 - 16 "suvih" dana do slede}e men-STRUACIJE. U periodu od -etvrtog dana posle dana vrhunca sluzi, pa do menstruacije ne mo`ete zatrudneti.

Ovim opisima su date op{te karakteristike koje ve}ina `ena ima. Me|utim, svaka `ena je posebna i druga-ija i njen sekret se mo`e razlikovati od ovih tipi-nih opisa sluzi, ali sva-ka `ena mo`e lako nau-iti da prepozna je svoju sopstvenu {emu.

Ukoliko imate neku vaginalnu infekciju, mogu}e je da ne}ete biti u stanju da razlikujete cervikalnu sluz od sekreta prouzrokovanog infekcijom ili lekom koji koristite da bi je le-ili. Trebalo bi da se tada oslanjate na druge metode kon-tracepcije. Ukoliko ne proverite sekret odre|enog dana ili ukoliko ne mo`ete da ocenite o kojoj se vrsti sluzi radi, *smatrajte da vam je taj dan plodan dan.*

merenja bazalne temperature i ispitivanja sluzi grli}a materice

Ovaj metod uklju-uje upotrebu merenja bazalne tempera-ture i ispitivanja sluzi grli}a materice. Neki smatraju da bi tako }e trebalo uklju-iti i metod ritma. Me|utim, po{to sluz

daje pouzdanije informacije o plodnim i neplodnim danima, metod ritma se vi{e ne koristi.

Ukoliko koristite ovaj metod kontracepcije, plodne dane }ete utvrditi prema sluzi (pogledaj prethodno poglavlje). Merenje bazalne temperature pokazuje da je temperatura ni`a pre ovulacije i vi{a posle. Mere}i temperaturu pomo}u specijalnog bazalnog termometra (na kome je svaki stepen C podeljen na deset delova) svako jutro u isto vreme i zapisuju}i to u odre|enu tabelu, vide}ete da se va{a temperatura polako penje kako se ovulacija pribli`ava i povi{ena ostaje do po-etka menstruacije. Po-etkom menstruacije temperatura se sni`ava i ostaje ni`a do slede}e ovulacije. Plodni dani se zavr{avaju ili -etvrtog dana od dana najve}e sluzi ili tre}eg dana uve-e.

EFIKASNOST

Neki lekari/ke smatraju da su sve prirodne metode kontracepcije nesigurne. U mnogim slu-ajevima brkaju re- prirodna sa re-ju ritmi-ka. Skora{nje studije, ra|ene sa `enama koje su izbegavale kontakt penisa i vagine u plodnim danima pokazuju da metod utvr|ivanja ovulacije i simpto-termalni metod mogu biti veoma efikasni ako se nau-e pa`ljivo, dobro razumeju i pravilno primenjuju. Kada se koriste stalno i ispravno za{tita od ne`eljene trudno}e je oko 97%. Ako se metod ne koristi redovno i na sasvim ispravan na-in, tj. ukoliko `ena i njen partner imaju kontakt vagina-penis u toku plodnih dana, ili ako pravila nisu valjano shva}ena ili neslaganje oba partnera da koriste ovaj metod, on ima veoma visoku stopu proma{aja. Tako |e, gre{ke se mnogo -e}e de{avaju u periodima stresa.

Mo`ete koristiti utvr|ivanje plodnih i neplodnih dana da biste pove}ali sigurnost spirale i drugih mehani-kih sredstava tako {to }ete izbegavati bilo kakav kontakt izme|u vagine i penisa u toku plodnih dana.

MOGU]NOST ZA^E]A

Izvanredna. Dovoljan je odnos u toku plodnih dana.

ODGOVORNOST

Odgovornost je na`eni, a potrebna je saradnja mu{karca.

PREDNOSTI

Nema ne`eljenih efekata.

Mnoge od nas u`ivaju u tome da poznaju ciklus u kojem na{e telo funkcioni{e i smatraju ovo znanje vrednim i nezamenjivim u dono{enju mnogih odluka koji se ti-u zdravlja.

Mo`e vam pomo}i da tokom plodnih dana istra`ujete druge na-ine kako bi do`iveli zadovoljstvo, tako {to }ete uzajmno masturbirati ili imati oralni seks. Izbegavajte svaki dodir izme|u vagine i penisa.

Saradnja partnera koja vam je potrebna za kori{}enje ove metode mo`e unaprediti razumevanje i bliskost me|u partnerima.

NEDOSTACI

Najve}i nedostatak je rizik od trudno}e ako se ne obave`ete da }ete ovu metodu koristiti na sasvim ispravan na-in.

Ne {titi vas od seksualno prenosivih bolesti uklju-uju}i i HIV infekciju.

Potrebno je vreme od najmanje 2 ili 3 ciklusa da biste nau-ili da koristite ovu metodu na pouzdan na-in.

Mo`e biti neprakti-na ukoliko niste u -vrstoj vezi i sa partnerom u koga imate puno poverenje.

Ukoliko se ne odlu-ite za neko mehani-ko sredstvo kontracepcije i va{ izbor bude uzdr`avanje od seksualnih odnosa ili bilo kakvog dodira izme|u vagine i penisa kada su vam plodni dani, to mo`e biti seksualno frustriraju}e ako ne otkrijete i u`ivate u nekom druga-ijem na-inu vo|enja ljubavi.

apstinencija

Apstinencija ne izaziva posledice. U stvari, ponekad je upravo ono {to `elimo. Apstinencija podrazumeva vo|enje ljubavi bez polnog odnosa (koitusa) i najsigurniji je na-in kontracepcije koji se koristi ve} vekovima i veoma je popu-

laran. Nema fizi-kih nuspojava sve dok je seksualno uzbu|enje pra}eno orgazmom koji rastere}uje organe male karlice. Izbegavajte bilo kakav kontakt izme|u vagine i penisa, po{to sperma mo`e da se pomeri ka unutra{nosti vagine i tako da dosepe u matericu.

pilule za kontracepciju (antibebi pilule)

Pilule su odobrene za upotrebu u ve}ini zemalja 1960. godine, a da pre toga nisu bile dovoljno testirane i prou-ene. Sinteti-ka pilula, koja je gotovo 100% sigurna u za{titi od trudno}e ukoliko se redovno uzima svakog dana, izazvala je ogromno uzbu|enje u medicinskoj, nau-noj i farmaceutskoj javnosti. Iako je jo{ 1962. godine medicinska literatura potvrdila opasnost originalne pilule, vrlo malo profesionalaca/ki se usprotivilo tako brzom i re{irenom kori{enju pilule; boriti se protiv pilule bilo je isto {to i boriti se protiv vlada-ju}e ideologije koja je podr`avala nagli razvoj i distribuciju generacije novih lekova kao i preuzeti rizik od optu`bi da se zadr`ava progres. Za `ene to je izgledalo kao divna alternativa za metode koje su im do tada bile dostupne.

Pilule su postale ogroman eksperiment: u toku 2 godine samo je u Americi oko 1,2 miliona `ena koristilo pilule za kontracepciju i do 1973. taj broj je porastao na oko 10 miliona `ena.

Mnoge `ene su po prvi put `ule o opasnostima pilula sa velikom dozom estrogena kada su pro-itav{i knjigu dr Barbare Siman pod nazivom "Slu-aj doktora protiv pilule", koja je objavljena 1969. i ponovo, u dopunjenom izdanju 1979. godine u Americi. Posle toga mnoge su prestale da koriste pilule i poku{ale da prona|u alternativni metod. Napori `enskih aktivistkinja kao i brojnih grupa potro{a-a su doveli do osavremenjivanja pilule i uputstva uz pakovanje pilula, a koje sadr`i razumljive informacije o mogu}im ne`eljenim efektima i komplikacijama usled kori{enja pilula.

Po{to su mnogi od ozbiljnih ne`eljenih efekata povezani sa visokom dozom estrogena, farmaceutske kompanije su

smanjile doze estrogena kao sastojka pilule i dodatnim istraivanjima dole do progesteronske pilule (pilule u kojoj se nalazi samo progesteron). Nacionalna mre`a za za{titu `enskog zdravlja u SAD upozorava da pilule sa manjom dozom estrogena iako sigurnije od onih sa visokim dozama koje su se koristile 60-tih, nema podataka koji bi podr`avali tvrdnju da su dana{nje pilule potpuno ne{kodljive i bez negativnih efekata pilula sa velikim dozama hormona. Na sre}u, istraivanja koja su u toku u budunosti }e nam odgovoriti na neka va`na pitanja u vezi sa dugoro-nim posledicama kori{}enja pilula.

KAKO DELUJU PILULE ZA KONTRACENCIJU

Da bi razumeli kako deluju pilule morate da znate {ta se, u stvari, doga|a tokom menstruacije. Poglavlje 12, "Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije", opisuje {ta su hormoni i kako `enski hormoni, estrogen i progesteron, uti-u na menstrualni ciklus.

Pilule za kontracepciju koje sadr`e kombinaciju hormona spre-avaju trudno}u tako {to onemogu}avaju sazrevanje jaja{ca u jajniku. Tokom ciklusa, najni`i nivo estrogena indirektno stimuli}e hipofizu da lu-i i {alje folikulo-stimuliraju}i hormon (FSH), a on zapo-inje sazrevanje jaja{ca u jajnicima. Pilula sadr`i ve{ta-ki estrogen koji podi`e nivo estrogena toliko visoko da se spre-ava lu-enje FSH-a. Na taj na-in tokom kori{}enja pilula, jajnici ostaju relativno neaktivni te ne dolazi do sazrevanja jaja{ca koje je neophodno za sjedinjenje sa spermatozoidima. To je, u stvari, isti na-in na koji `ensko telo reaguje tokom trudno}e: `uto telo i placenta {alju estrogen u krv -ime inhibiraju FSH. Koriste}i mnogo ni`i nivo hormona, pilule simuliraju trudno}u i stoga su neki negativni efekti pilula sli-ni simptomima u ranoj trudno}i. Ako do|e do ovulacije, to zna-i da va{ organizam zahteva ve}e doze estrogena nego {to postoje u pilulama ili ste zaboravili da uzmete jednu ili vi}e pilula.

Ve{ta-ki progesteron, koji se zove progestin, koristi se u razli-itim vrstama pilula. Progestin obezbe|uje va`ne kontraceptivne efekte uklju-uju}i i pove}anje gustine cervikalne

sluzi, smanjenu pokretljivost spermatozoida kao i jaja{ca. Mini-pilule (pilule koje sadr`e samo progesteron) nisu tako efikasne u spre-avnju trudno}e kao kombinovane pilule.

Dvofazne kombinovane pilule sadr`e malu koli-inu estrogena (35µg) i manje progestina u prvih deset dana ciklusa (0,5 mg), a vi{e u slede}ih 10 dana (1mg).

U trofaznim kombinovanim pilulama koli-ina progesterona ili progesterona i estrogena varira u toku svake tre}ine ciklusa. Sadr`i ni`u dozu estrogena od drugih kombinovanih pilula i ni`u dozu progesterona od mini-pilula. U svim trofaznim pilulama nivo progesterona se polako pove}ava tokom ciklusa.

KOMBINOVANE PILULE (PILULE KOJE SADR@E DVA HORMONA)

Efikasnost

Kombinovane pilule imaju veoma nisku stopu trudno}e od 0,1%, ali uobi-ajena stopa iznosi ipak 3%. Trudno}a nastaje ako zaboravite da uzmete pilulu jedan ili vi{e dana, ako ne koristite neku dodatnu metodu u toku prvog meseca kori{enja pilula, ako uzimate neke antibiotike ili antikonvulzive, ukoliko povra}ate ili imate proliv, ili ako s vremena na vreme menjate vrstu pilula koje koristite. U tim slu-ajevima, dodatne metode za{tite tokom ostatka ciklusa mogu spre-iti trudno}u.

Mogu}nost za-e}a

Ako `elite da ostanete u drugom stanju, prestanite da uzimate pilule po zavr{etku prethodne kutije. Ubrzo nakon toga ve}ina `ena postaje ponovo sposobna da zatrudni. Mo`e pro}i nekoliko meseci pre nego {to jajnici po-nu ponovo normalno da funkcioniu, a prva menstruacija po prestanku kori{enja pilula mo`e kasniti nedelju ili dve. Ako su vam ciklusi i pre uzimanja pilula bili neredovni, posebno ako ste tinejd`erka, mo`ete imati neredovne cikluse i godinu dana nakon prestanka uzimanja pilula. Preporu-ljivo je kori{enje drugih kontraceptivnih metoda 6-12 meseci po prestanku uzimanja pilula da bi omogu}ili svom organizmu da se vrati u normalu pre nego {to po`elite da zatrudnite.

Većina žena ima normalnu trudnoću nakon prestanka uzimanja pilula. Međutim, ženama koje su koristile pilule, u proseku je potrebno dva do tri meseca više da bi za-ele nego ženama koje nisu koristile pilule; grubo rečeno, jednoj četvrtini žena koje su prekinule uzimanje pilula je potrebna najmanje jedna godina da zatrudne. Ako ne zatrudnite pošto je istekla godina dana od prestanka uzimanja pilula potrebno je da se obratite vašem ginekologu/ginekološkinji.

O uticaju pilule na zdravlje žene

Mnoge od nas ne vole da svakodnevno i godinama uzimaju lekove koji dotovno da utiču na sve telesne organe posebno zato što njihovi efekti i nisu do kraja ispitani. Ipak, neke od nas su izabrale da ih koriste preuzimajući rizik efikasne zaštite od neželjene trudnoće.

U tekstu koji sledi iznećemo veliki deo postojećih informacija o korisnosti i efektivnosti pilula za kontracepciju. U većini smrtnih slučajeva prouzrokovanih korićenjem pilula, žene nisu bile detaljno pregledane pre korićenja pilula, uzimale su prevelike doze pilula, nisu išle na redovne kontrole, ili, jednostavno, nisu bile obaveštene o mogućim rizicima. Neke žene nisu obraćale pažnju na bolove koji su, u stvari, bili opominjući signali i potraćile su pomoć prekasno.

Koliko dugo koristiti pilule?

Ako trenutno nemate nikakvih zdravstvenih problema, slobodno uživajte u neograničenoj slobodi koju vam pilule omogućavaju. Ipak, ako uzimate pilule dugi niz godina treba da znate da na neki način učestvujete u ogromnom eksperimentu o dugotrajnim efektima svakodnevnog unoćenja hormona na žensko zdravlje. Istraćivačice nisu saglasni oko pitanja koliko dugo žena može da uzima pilule. Takoće, periodične pauze (tokom kojih se ne uzimaju pilule), ne utiču na mogućnost da ostanete trudne. Kada prećete 40-u, povećava se rizik, naroćito ako postoje i dodatni faktori rizika (pogledaj poglavlje: " Koje žene nikako ne bi smele da uzimaju pilule?"). Neki istraćivačice veruju da duća upotreba pilula povećava mogućnost komplikacija i zdravstvenih problema.

Prestanak uzimanja pilula

Tu`na je -injenica da mnoge `ene ostaju trudne u prvim mesecima po prestanku uzimanja pilula samo zbog toga {to im je nezgodno da koriste neku drugu metodu kontracepcije, naro-ito neko od sigurnijih mehani-kih sredstava. Potrebno je o tom problemu razgovarati, tra`iti informacije, podr{kku da bi pre{le na kori{enje drugih metoda. Velika je pomo} ako imamo partnera koji razume i ceni na{u `elju da odaberemo manje opasno sredstvo za kontracepciju.

Upozoravaju}i znaci

Svaki problem koji traje du`e od dva ili tri ciklusa zahteva obra}anje ginekologu/ginekolo{kinji. Ovo su simptomi koji upozoravaju na mogu}nost ozbiljnog problema: jak bol ili otoci nogu (butina ili listova), jaka glavobolja, vrtoglavica, slabost, uko-enost, svetlucanje pred o-ima (ili gubitak vida), problemi sa govorom, bol u grudima ili gubitak daha, bol u stomaku. *Odmah se obratite lekaru/ki* zbog toga {to to mogu biti znaci sr-anog napada, mo`danog udara ili tumora jetre. Odmah treba da prestanete sa uzimanjem pilule. Gr-evi u nogama mogu biti izazvani zadr`avanjem te-nosti pod dejstvom estrogena koji sadr`e pilule. Nemojte ovo brkati sa jakim bolovima u nogama, ali tako|e nemojte oklevati da odete kod lekara ako gr-evi u nogama postanu jaki.

Koje `ene nikako ne smeju uzimati pulule

Po{to su pilule opasne za neke `ene, u SAD Dru{tvo za hranu i lekove obavezuje farmaceutske kompanije da uz svako pakovanje pilula prilo`e listu kontraindikacija i uslova koji zabranjuju upotrebu pilula. Ne uzimajte pilule ako imate:

Bilo kakvu bolest ili stanje vezano za probleme krvotoka. To su: jako pro{irene vene, (tromb u veni, naj-e{e u nozi), tromboflebitis, plu}na embolija (tromb koji je do{ao u plu}a, naj-e{e iz noge), mo`dani udar, sr-ano oboljenje ili sr-anu manu ili koronarnu bolest.

Hepatitis ili druga oboljenja jetre. Po{to jetra metaboli}e polne hormone (progesteron i estrogen) nijedna `ena sa

oboljenjem jetre ne bi smela uzimati pilule dok se ne izle-i. Treba koristiti alternativne metode kontracepcije zbog toga {to trudno}a mo`e biti veliko optere}enje za jetru. @ena koja je imala `uticu tokom trudno}e, tako |e, ne bi trebalo da koristi pilule.

Tumori jetre, neispitana krvavljenja tokom ciklusa, rak dojke ili rak reproduktivnih organa, trudno}a, `utica tokom trudno}e.

Koje `ene ne bi smele uzimati pilule

@ene sa slede}im problemima ne smeju uzimati pilule:

Jake glavobolje

Hipertenzija. @ene sa povi{enim krvnim pritiskom (hipertenzija) ili srednje pro{irenim venama moraju uzimati pilule sa velikim oprezom.

Kongenitalna hiperbilirubinemija (Gilbertovo oboljenje)

Akutna mononukleoza

Velike hirur{ke intervencije (4 nedelje pre operacije)

Velike operacije koje zahtevaju dugo mirovanje

Prelomi dugih kostiju ili druge ozbiljne povrede nogu

Postoje}a o{te}enja jetre

@ene preko 40. godina sa dodatnim faktorima rizika, kao {to su {e}erna bolest ili povi{en krvni pritisak. One statisti-ki predstavljaju populaciju sa najve}im rizikom od tromboembolije i drugih komplikacija koje prouzrokuje pilula. Po{to ti rizici rastu i tokom trudno}e, `ene preko 40 godina moraju razmi{ljeti o nekom mehani{kom sredstvu ili sterilizaciji - podvezivanje jajovoda kod `ene ili vazektomija kod partnera.

@ene koje pu{e, posebno `ene koje popu{e 15 ili vi{e cigareta dnevno i koje su stare preko 35 godina statisti-ki predstavljaju populaciju sa visokim rizikom od mo`danog udara i sr-anih oboljenja vezanih za uzimanje pilula.

Koje `ene ne treba da uzimaju pilule

Navodimo stanja u kojima ne bi trebalo uzimati pilule, a ako se uzimaju obavezna je redovna lekarska kontrola.

* *dijabetes, predijabetes ili ukoliko je u porodici bilo*

obolelih od dijabetesa. Metabolizam {e}era je veoma promenjen kod `ena koje koriste pilule. Progestin vezuje telesni insulin {to dovodi do pove}anih potreba za insulinom kod dijabeti-arki. Ako dijabetes imate vi ili va{i bliski ro|aci, lekari/ke preporu-uju kori{}enje pilule sa malom dozom hormona uz redovne kontrole krvi. Mnogi lekari savetuju `enama sa dijabetesom da uzimaju pilule zbog toga {to je trudno}a izuzetno opasna za njih.

Bolesti `u-ne kese.

Anemija srpastih }elija.

Dojenje. Pilule mogu smanjiti koli-inu ili prekinuti lu-enje mleka pogotovo ako se koriste brzo nakon poro|aja. Pa i ako ne dovedu do zaustavljanja mleka, pilule pove}avaju koli-inu proteina, masti i kalcijuma u mleku. Za sada nisu usagla{eni stavovi lekara/lekarki po{to jo{ nije poznato kakve su dugoro-ne posledice ovih supstanci na decu.

Trudno}a koja se zavr{ila u prethodnih 10 - 15 dana.

Pove}anje telesne te`ine od 4,5 kg ili vi{e od kako je `ena po-ela da koristi pilule.

Sr-ane ili bubre`ne bolesti - postoje}e ili prele`ane.

Stanja u kojima nije pouzdano o-ekivati da }e `ene koristiti pilule prema uputstvima, kao {to su psihijatrijski problemi, alkoholizam ili mentalna retardiranost.

Porodi-na istorija hiperlipidemije (poreme}aji vrednosti masti u krvi)

Porodi-na istorija smrti roditelja ili brata/sestre (posebno majke ili sestre) koja je prozrokovana sr-anim napadom pre 50. godine.

Ne preporu-uje se upotreba pilula `enama koje pate od depresije, hloazme, gubitka kose tokom trudno}e ili pre, astme, epilepsije, fibroma materice, akni, pro{irenih vena, koje su prele`ale hepatitis (isklju-uju}i hepatitis A i mononukleozu). Upotreba pilule nakon prele`anog hepatitisa mogu}a je samo ako su u poslednjih godinu dana testovi za funkciju jetre bili u redu, ali je i to rizi-no.

Komplikacije ili ne`eljeni efekti

Sastojci pilula ulaze u na{ krvotok, putuju kroz telo i uti-u

na mnoga tkiva i organe ba{ kao {to to -ine i prirodni estrogen i progesteron. Me|utim, hormoni u pilulama su sintetski i imaju veoma pove}an uticaj na neke `ene.

Iako svako pakovanje pilula sadr`i uputstvo, ginekolozi/ginekolo{kinje moraju nam objasniti sve rizike koje preuzimamo kada po-nemo da koristimo pilule. Na `alost, ni oni sami to -esto ne znaju. Tako|e, ponekad veruju da su efekti psihosomatski i da bi obja{njenja mogla uticati na na{a opa`anja. Ovakav stav je uvredljiv i opasan. Obavezno se obavestite o svim rizicima vezanim za pilule pre nego {to po-nete da ih koristite.

Mnoge od nas nemaju nikakve ili vrlo male propratne pojave kada po-nu da koriste pilule. Nekim `enama se javljaju simptomi sli-ni onima iz prva tri meseca trudno}e, ali posle toga vi{e nemaju smetnji. Tako|e, neke se naviknu na blage efekte pilula da bi za uzvrat u`ivale u njihovoj sigurnosti i efikasnosti. Ako `elite da koristite pilulu, probajte ih par meseci da biste videle kako va{e telo reaguje na njih.

Pilule i kardiovaskularne bolesti - sr-ani i mo`dani udar

Kardiovaskularne bolesti (sr-ani napad, {log, embolija plu}a i drugi poreme}aji krvotoka) odgovorne su za ve}inu smrtnih slu-ajeva koji su posledica uzimanja pilula. Uzrok smrti mogu da budu povi{ene vrednosti triglicerida (masti u krvi) i nivoa holresterola kod `ena koje uzimaju pilule. Rizik od smrti kod ovih bolesti je ve}i kod `ena koje se koristile pilule nego kod `ena koje ih nikad nisu koristile; izra`ena je razlika kod `ena koje su uzimale pilule sa ve}om dozom hormona, `ena koje su stare preko 30 godina i koje pu{e. Drugim re-ima, rizik od bolesti krvotoka je manji za `ene koje ne pu{e, koje su zdrave i mla|e od 35 godina i ako su uzimale pilule sa malom dozom hormona. Novije studije su pokazale da rizik od kardiovaskularnih bolesti nije povezan sa trajanjem kori{jenja pilule i da ne nestaje sa prestankom uzimanja pilule.

Pilule i povi{en krvni pritisak

Manje od 5% `ena koje koriste pilule }e dobiti hipertenzi-

ju (povi{en krvni pritisak) i bi}e vi{e izlo`ene riziku od sr-anog napada i mo`danog udara. Incidenca visokog krvnog pritiska je ve}a kod starijih `ena i pove}ava se {to `ena du`e koristi pilule. @ene koje obole od povi{enog krvnog pritiska bi trebalo da prestanu da uzimaju pilule; posle nekoliko nedelja od prestanka uzimanje pilula krvni pritisak se obi-no vra}a na normalu. @enama kod kojih je u porodici bilo -lanova koji su imali povi{eni krvni pritisak ili koje ve} imaju povi{en pritisak lekari/ke moraju savetovati neko drugo sredstvo kontracepcije.

Pilule i rak

Povezanost izme|u kori{}enja pilule i raka grli}a materice jo{ uvek nije sasvim jasna. Brojne studije, me|utim, sugeriu da mo`da postoji neka povezanost izme|u nekih oblika cervikalnog kancera i pilula. Zbog toga, lekari/ke bi obavezno trebalo da vode ra-una da `enama urade Papanikolau test pre nego {to po-nu da koriste pilule. Zbog toga, lekari/ke, tako|e, preporu-uju da se Papanikolau uradi jedanput godi{nje kod `ena koje koriste pilule.

Mogu}e je da postoji povezanost izme|u raka ko`e i pilula, mada se istra`iva-i ne sla`u u pogledu toga i trenutno su istra`ivanja u toku.

Istra`iva-i se ne sla`u ni oko pitanja da li postoji povezanost izme|u pilula i raka dojke. Ve}ina studija pokazuje da `ene koje koriste pilule ne oboljevaju -e{e od raka dojke od `ena koje ih ne kroiste. Tri novije studije pokazuju da postoji pove}an rizik od raka dojke posle dugotrajne upotrebe pilula. Me|utim, ve}ina drugih studija to ne potvr|uju. Ostaje da se razre{e va`na pitanja koja se ti-u efekata kori{}enja pilula sa malim dozama hormona, pogotovo o njihovom kori{}enju pre prve trudno}e, za period kori{}enja od 4 - 8 godina, pre uzrasta od 25 ili za `ene koje imaju fibrozne ciste u dojkama.

Novije studije pokazuju da pilule sa visokom dozom hormona {tite `ene od raka endometrijuma i raka jajnika i da ova za{tita traje najmanje 15 godina po{to prestanu sa njihovim uzimanjem. Me|utim, jo{ uvek ne postoje podaci koji bi uka-

zivali da pilule sa malim dozama pru`aju istu takvu za{titu.

Pilule i deca (ako ih ve} imate ili }ete ih imati u budu}nosti)

Nema potvrda teze da se tokom trudno}e -e{e javljaju poreme}aji pola ili sr-ana oboljenja kod beba i majki koje su uzimale pilule ili koje su prestale sa uzimanjem pilula u periodu do 3 meseca pre za-e}a. Ipak, ti poreme}aji se -e{e pojavljuju kod beba -ije su majke pu{ile tokom trudno}e i uzimale pilule.

Ne uzimajte pilule dok dojite.

Deca koja prona|u pilule i pojedu ih, mogu povra}ati. Ne znamo koju {tetu mogu izazvati. Idite kod lekara/ke ukoliko je va{e dete pojelo vi{e od par pilula.

Ostale ne`eljene pojave

GLAVOBOLJE

Oko 5% `ena koje uzimaju pilule imaju jake, stalne glavobolje ili ozbiljnije migrene.

Migrene su pulsiraju}e glavobolje koje nastaju zbog problema cirkulacije krvi u mozgu. Migrene su jako bolne. Me|utim, migrena mo`e biti znak koji upozorava na predstoje}i mo`dani udar i zbog -ega `ena treba da pre|e na pilule sa ni`om dozom estrogena ili da prestane da koristi pilule.

DIJABETES - [E] ERNA BOLEST

Kod nekih `ena pilula, kao i trudno}a mo`e da uti-e na toleranciju glukoze (pogledaj poglavlje "Koje `ene ne bi trebalo da koriste pilule?")

DEPRESIJA

Mogu}e je da jedna od -etiri `ene koje koriste pilule bude osetljivija, anksiozna i depresivna kada po- ne da koristi pilule. Ovi simptomi obi- no i dalje traju iako u bla`em obliku kako ciklusi odmi- u. Mo`e da pomogne prelazak na pilule sa ni`om dozom hormona. Dodatak vitamina B6 tako|e mo`e da pomogne. Ako imate ozbiljnu depresiju prestanite da koristite pilule.

PROMENE U SEKSUALNOJ @ELJI

Mnoge `ene se ose}aju i pona{aju seksipilnije kada po-nu da koriste pilule po{to nestane njihov strah od trudno}e. Ali neke `ene koje koriste pilule sa ve}om koli-inom progesterona i malom dozom estrogena ne ose}aju potrebu za vo|enjem ljubavi, te`e do`ivljavaju orgazam i `ale se na suvlju vaginu i manju osetljivost vulve.

POVRA] ANJE

Ovo je uobi-ajena negativna reakcija koja se javlja na po-etku uzimanja pilula. Estrogen u piluli mo`e iritirati sluznicu `elucu ili izazivati mu-ninu, ba{ kao da ste trudni, jer i trudna `ena mora da se navikne na visoke nivoe estrogena koje placenta lu-i u krv. Povra}anje naj-e{e prestaje posle 3 meseca uzimanja pilula; mo`e vam biti lak{e ako uzimate pilule uz ve-eru ili ukoliko promenite pilulu i uzimate one koje sadr`e manje estrogena.

VAGINITIS I POJA^ANI VAGINALNI SEKRET

Vaginitis je zapaljenje vagine koje mo`e biti prouzrokovano gljivi-nom infekcijom, trihomonomasom, bakterijom ili virusom. Pilula menja normalnu vaginalnu floru. Kako pilula uti-e na pojavu vaginitisa nije do kraja razja{njeno. Pilule uti-e na to da `ena postaje manje otporna na hlamidiju. Pilule sa velikim dozama estrogena -ine vaginu prijem-ivijom za gljivi-ne infekcije kandidom (*Candida albicans*), dok pilule sa manjom dozom estrogena gotovo da nemaju nikakvog uticaja na pojavu vaginitisa koji je izle-iv, ali mo`e trajati sve dok ste na pilulama. ^esto se javlja i poja-an vaginalni sekret koji mo`e biti prouzrokovan estrogenom i ne mora nu`no ukazivati na infekciju, mada ako vam smeta, trebalo bi da to proverite sa lekarom/kom.

INFEKCIJE MOKRA] NIH PUTEVA

Neke studije pokazuju da me|u `enama koje koriste pilule postoji ve}i broj onih koje imaju infekciju be{ike ili mokra}nog kanala. Novije studije ne potr|uju te nalaze.

PROMENE U MENSTRUACIJI

Vaše menstruacije mogu biti manje obilne bez obzira na vrstu pilula, mada estrogenske pilule izazivaju normalnije krvavljenje. Ponekad mogu biti izuzetno slaba ili je mogu biti. Ako se to dogodi, a vi ste pre toga zaboravili da popijete pilulu ili ste prekasno popili sa kutijom za taj mesec uradite obavezno test na trudnoću. Ako vam je izostala menstruacija, a niste zaboravili da uzmete nijednu pilulu to ne mora da znači da ste trudni; ponekad je to posledica uzimanja pilula tokom dugog vremenskog perioda ili uzimanja progesteronskih pilula. Ako vam izostanu dve menstruacije jedna za drugom konsultujte ginekološkinju i uradite test na trudnoću.

KRVAVLJENJE IZMEĐU MENSTRUACIJA

Ovo se odnosi na vaginalno krvavljenje koje vam se dešava između dve menstruacije. Ako ne postoji dovoljno estrogena ili progestina u pilulama koje koristite da potpognu promene endometrijuma u određenim periodima ciklusa, može se dogoditi da se pariti tog tkiva izbace. To se isto može desiti ako propustite da uzmete pilulu. Ako koristite kombinovane pilule to se obično događa u 1. ili 2. mesecu od početka uzimanja i u najvećem broju slučajeva nestaje nakon toga, pošto se vaša materica navikava na nove nivoe hormona. Ukoliko neregularno krvavljenje ne prestane posle nekoliko meseci obavestite lekara/ku da bi ste videli da li je potrebno da pređete na neku drugu vrstu pilula ili je u pitanju neki drugi problem. Sa progesteronskim pilulama ovo je vrlo uobičajena pojava. Neregularno krvavljenje ne znači da pilula ne štiti od trudnoće.

PROMENE NA DOJKAMA

Može se dogoditi da vam se grudi povećaju i da postanu osetljivije, ali to obično traje samo u prva tri ciklusa. Prelazak na pilule koje sadrže 20 mikrograma estrogena može vam doneti olakšanje.

PROBLEMI SA KO@OM

Pilula mo`e prouzrokovati ekceme, urtikariju, a re|e i hloazmu {to se manifestuje promenama u pigmentaciji ko`e koje se ponekad opisuju kao velike pege ili trudni-ka maska. Pilule koje imaju ve}u koli-inu progestina mogu pove}ati masno}u ko`e kod nekih `ena. Estrogenske pilule mogu ubla`iti akne.

ZAPALJENJE DESNI

Pilule, ba{ kao i trudno}a mogu izazvati upalu desni. @ene koje koriste pilule trebalo bi jo{ pa`ljivije da peru zube, koriste zubni konac i pose}uju zubara svakih 6 meseci.

BOLESTI JETRE I @U^NE KESE

Pilula je povezana sa pove}anom incidencijom bolesti `u-ne kесе i tumora jetre i benignih i malignih. @utica mo`e biti rani simptom komplikacija jetre, tako da na prvi znak `utice treba da prestanete da uzimate pilule. Benigni tumori jetre su retki, ali mogu se brzo pove}avati i mogu spontano puknuti.

EPILEPSIJA I ASTMA

Pilule mogu pogor{ati ve} postoje}u epilepsiju ili astmu. Mogu se koristiti pilule sa malim nivoom estrogena i trebalo bi da `ena bude pod strogom medicinskom kontrolom.

VIRUSNE INFEKCIJE

Ne{to vi{a incidenca bronhitisa i virusnih bolesti me|u `enama koje koriste pilule dokazuje da pilula mo`e da uti-e na telesni imunitet.

CERVIKALNA DISPLAZIJA

Ovaj problem, rast atipi-nih }elija na cerviksu, -e{e se vi|a kod `ena koje koriste oralne kontraceptive nego kod `ena koje ih ne koriste.

DRUGI PROBLEMI

Tako|e, upotreba pilula mo`e uticati na zapaljenje plu}ne

maramice, zaustavljanje rasta kostiju kod mladih žena, simptome artritisa, probleme sa vidom, uključujući i smetnje i oštećenja rožnjače kod žena koje nose kontaktna sočiva, defekte sluznice u ustima, na nastanak modrica, interakcije sa nekim lekovima za lečenje tuberkuloze, lupusom, promene u radu tiroidne žlezde, fotodermatitis (povećana osetljivost na dnevno svetlo sa hipopigmentacijom), gubitak kose koji se naziva alopecija, može izazvati pojačanu dlakavost, benigne izrasline mišnog tkiva, autofoniju, slušni ili nazalni poremećaj koji dovodi do osećaja odjekivanja sopstvenog glasa, zvukova pri disanju i sl, ektopiju cervikalne sluznice koja čini ženu manje otpornom na hlamidiju (većina studija je pokazala veću učestalost cervikalnih infekcija hlamidijom kod žena koje uzimaju pilule). Nema vrstih dokaza da pilula izaziva ove efekte, ipak ako se susretnete sa nekim od ovih problema proverite da nisu povezani sa uzimanjem pilule.

Pozitivni efekti

Osim što pruža veliku sigurnost u zaštiti od neželjene trudnoće pilula ima puno pozitivnih efekata. Žene koje je koriste imaju kraće menstruacije, menstruacije su manje obilne i bolne, predmenstrualna napetost se smanjuje. Ređe se javlja anemija usled nedostatka gvožđa, verovatno zbog toga što su menstruacije manje obilne. Ređe su benigne promene dojki. Pilula tako štiti od zapaljenja unutrašnjih polnih organa, verovatno štiti od raka jajnika i raka materice kao i od ciste jajnika.

Pilule i ishrana

Pilule menjaju potrebe u ishrani žene što može doprineti nekima od komplikacija i negativnih efekata. Korišćenje pilula povezano je sa povećanim potrebama za vitaminom C, B2, B12 i posebno B6 i folnom kiselinom. Najvećem riziku među ženama izložene su tinejdžerke, siromašne žene, zatim žene koje se oporavljaju od skorašnje bolesti ili operacije, koje su se tek porodile, koje uzimaju pilulu duže od 2 godine i one koje koriste pilule koje imaju srednje ili visoke doze estrogena. Pošto se promene u metabolizmu pojavljuju već u prvim

mесecima uzimanja pilule dobro bi bilo da izvr{ite medicinsku kontrolu i testirate krv posle 6 meseci kori{enja pilula i otkrijete imate li neke specifi-не oblike deficijencije.

Neke studije pokazuju da `ene koje koriste pilule mogu imati pozitivan test tolerancije na glukozu. To zna-i da im je metabolizam ugljenih hidrata poreme}en {to rezultira pove}anjem te`ine i/ili pove}anim nivoom glukoze i insulina. Dok koristite pilule poku{ajte da odr`ite zdravu ravanote`u u ishrani:

- * jedite zdravu hranu - posebno onu koja sadr`i kompleks ugljene hidrate

- * smanjite uno{enje {e}era,

- * uzimajte vitamine, naro-ito B - kompleks, C vitamin i folnu kiselinu.

^inite to isto i nekoliko meseci nakon {to prestanete da uzimate pilule, naro-ito ako `elite da ostanete trudni. @ene koje su zatrudnele nekoliko meseci nakon prestanka uzimanja pilula, ~e{e su u toku trudno}e imale nedostatak folne kiseline i B6 vitamina.

Metabolizam vode i pove}anje telesne te`ine

Pilula menja metabolizam vode. Estrogen mo`e da izazove pove}anje telesne te`ine usled pove}anja grudi i obima bokova obi-no nakon nekoliko meseci uzimanja pilula. I estrogen i progestin izazivaju zadr`avanje vode, privremene i obi-no cikli-не efekte koji po-inju tokom prvog meseca, a nastaju usled pove}anog prisustva natrijuma. Mo`ete imati nate-ene ~lanke, osetljivost grudi, neprijatnosti sa kontakt-nim so-ivima i pove}anje te`ine do otprilike 2,5 kg. Zamena pilule za onu koja ima manje doze progestina ili estrogena ili smanjeno uno{enje soli mo`e pomo}i da se smanji zadr`avanje vode. Diuretici su opasni, prestanite sa uzimanjem pilule ukoliko gore navedene metode ne poma`u.

Kako nabaviti pilule

Videli smo da odre|ena fizi-ka stanja ~ine uzimanje pilule veoma opasnim, zato je od vitalne va`nosti da se pa`ljivo ispitate pre nego {to po-nete da ih koristite. Ne pozajmljujte ih

od prijateljice. Proverite da li je va{ lekar/ka izvr{io/la gineko-
lo{ki pregled, pregled grudi, o-ni pregled, Papanikolau test,
da vam je proveren pritisak, test krvi i test mokra}e. Ispi-
tivanje treba da obuhvati pitanja o va{oj i medicinskoj istoriji
bolesti va{e porodice, o raku dojke, o problemima krvotoka,
dijabetesom, migrenama isl. Previ{e ljudi propisuje i koristi
pilule prebrzo; proverite da li ste detaljno ispitane na svaku
od kontraindikacija. Dok koristite pilule trebalo bi da idete
na pregled jedanput godi{nje.

Kako uzimati pilule

Pilule se prodaju u pakovanjima od po 21 ili 28 pilula
(kod nas 21). Uzimate jednu pilulu svakog dana u toku tri ne-
delje, a zatim ih ne uzimate nedelju dana. Tokom te nedelje
dobijate menstruaciju. Problem mo`e biti utvr|ivanje ras-
poreda uzimanja i neuzimanja pilula.

Re`imi uzimanja pilula mogu biti takvi da prvu pilulu uzi-
mate 5. dana posle po-etka menstruacije (ra-unaju}i kao prvi
dan onaj kada je menstruacija po-ela) ili prvog dana men-
struacije. Uzimajte pilule u pribli`no isto vreme svakoga
dana. Ukoliko ose}ate mu-ninu, uzimajte pilule sa obrokom
ili posle ve-ere. Predla`emo raspored koji, ako ga se pri-
dr`avate, smanjuje verovatno}u da }ete zaboraviti na pilulu:
uzimajte pilule pred spavanje, proverite tablu svako jutro da
bi se uverile da ste prethodnog dana uzeli pilulu. Uvek nosite
sa sobom rezervnu tablu pilula u slu-aju da se na|ete izvan
ku}e ili izgubite pilule. Pa`ljivo pro-itajte uputstvo.

Ukoliko zaboravite da uzmete pilulu

Uzmite zaboravljenu pilulu ~im se setite i slede}u u nor-
malno vreme, ~ak i ako to zna-i 2 pilule u isto vreme.
Ukoliko zaboravite dve pilule, uzmite ih obe ~im to shvatite,
a onda uzmite dve pilule i slede}eg dana da bi ste uhvatile
raspored. Koristite dodatna sredstva kontracepcije do kraja
ciklusa (kondome, penu). Mogu}e je da se pojavi ta-kasto kr-
vavljenje. Ukoliko zaboravite 3 pilule ili vi{e krvavljenje }e
verovatno po-eti, pa se pona{ajte kao da je to kraj ciklusa. Ne
nadokna|ujte propu{tene pilule; prestanite sa uzimanjem

pilula i odmah po-nite sa drugim metodama za{tite. Po-nite sa novim pakovanjem pilula u dan nedelju posle onog dana kada ste shvatile da ste zaboravile 3 ili vi{e pilula, -ak i ako kr-varite. Koristite dodatni metod kontracepcije od dana kada ste shvatili da te zaboravili da popijete pilule do isteka 2 nedelje narednog ciklusa.

Ukoliko ste propustili pilulu ili dve, a izostala vam je menstruacija po-nite da koristite drugi metod za{tite i uradite test na trudno}u. Ukoliko ste redovno uzimali pilule, a niste dobili menstruaciju verovatno niste trudni ali vam je potrebna druga vrsta pilula.

Za{tita

Prva tabla pilula ne}e vas mo`da potpuno {tititi jer jaja{ce mo`e po-eti da se razvija pre nego {to ste po-ele da uzimate prvu pilulu. Da bi ste bile sigurne, koristite jo{ neki metod kontracepcije u prve dve nedelje. Posle ovog, bi}ete za{ti}ene ceo mesec uklju-uju}i i dane izme|u uzimanja pilula. Ukoliko uzimate antibiotike zbog neke akutne infekcije ili ukoliko imate mu-ninu, povra}ate ili imate proliv, trebalo bi da koristite neki drugi metod kontracepcije do kraja meseca .

Odgovornost

Pilule su prvenstveno `enina odgovornost. Vi idete kod lekara, podvrgavate se ispitivanjima, na vreme uzimate pilulu, podnosite promene i izla`ete se mogu}im rizicima.

Prednosti

Imate gotovo potpunu za{titu od ne`eljene trudno}e.

Redovan menstrualni ciklus - menstruacija na svakih 28 dana.

Okolo 50% smanjen rizik od zapaljenja unutra{njih polnih organa.

Manje obilna krvavljenja tokom menstruacije. Ovaj efekat odgovara ve}ini `ena, neke brine.

Olak{avanje predmenstrualne tenzije.

Manji menstrualni bolovi, gr-evi ili izostanak istih.

Estrogenska pilula }e smanjiti akne kod nekih `ena.

Možete viče u`ivati u seksu pošto nema viče straha od trudnoće.

Uzimanje pilule ne utiče trenutno na vaš psihi-ki do`ivljajvo |enja ljubavi, naro-ito opu{taju}e deluje ako tek treba da po-nete sa odnosima i imate puno da u-ite o vašem telu i telu vašeg mu{karca, kasnije kada postanete sigurnije u seksu i spremnije na otvorniju komunikaciju sa partnerima, prekidi koji podrazumevaju kori{}enje dijafragme, pene i kondoma ne}e biti neprijatni.

Nedostaci

Ve}ina nedostataka je opisana u odeljku o delovanju. Doda}emo jo{ i svakodnevnu brigu da se pilula uzme redovno. Neke `ene su zaboravne ili usled brzog `ivota -esto propuste da uzmu pilulu. Mla|e `ene koje `ive u zajednici sa roditeljima i imaju potrebu da kriju pilule, ponekad ih ostavljaju skrivene i ne sete se da ih uzmu na vreme.

norplant

Norplant je dugotrajno kontraceptivno sredstvo koje se sastoji od implanta koji unosi lekar/ka, specijalno obu-en/a, u podlakticu, odmah ispod ko`e. Sastoji se od 6 fleksibilnih mekih gumenih kapsula veli-ine glave {ibice od kojih svaka sadr` i sinteti-ki progestin koji se koristi kao sastojak u nekim pilulama za kontracepciju. Taj hormon se polalo osloba|a kroz zidove kapsula sve dok se kapsule ne izvade. Kapsule se mogu osetiti dodirrom ili se videti golim okom kao mala is-pup-enja. Norplant traje i pru`a za{titu od trudnoće u periodu do 5 godina posle -ega se vadi i zamenjuje novim ili drugim kontraceptivnim sredstvom. Efikasnost u za{titi od ne`eljene trudnoće je izrazito visoka. Norplant je u fazi ispitivanja tako da nisu poznati jo{ uvek svi mogu}i negativni efekti. Prednosti su iste kao i kod pilula koje ne sadr`e estrogen, a nudi sigurnu za{titu od trudnoće u du`em vremenskom periodu s tim {to `ena ne mora da misli o tome. Kod nas se ne koristi.

depo-provera

Depo-Provera su kontraceptivne injekcije koje sadr`e sintetske hormone koji spre-avaju trudno}u. Velike su rasprave i na zapadu o sigurnosti ove metode. Iako je prona|eno da su Depo-Provera injekcije manje rizi-ke od pilula ipak su povezane sa mnogim negativnim efektima. Jo{ uvek su u fazi ispitivanja, mada se koriste u preko 90 zemalja sveta.

Kod nas se ne koriste.

pilule za mu{kcarce

Pilule za mu{kcarce bi mogle inhibirati produkciju spermatozoida ili spre-avati njihovo sazrevanje i pre`ivljavanje. Mnogo manje istra`ivanja je usmereno na traganje za kontraceptivnim sredstvom za mu{kcarce ako ih poredimo sa brojem istra`ivanja usmerenih na kontraceptive koje `ene koriste. Mnoge `ene zahtevaju vi{e tih istra`ivanja. Ostaje samo da vidimo da li bi mu{kcarci pristali da uzimaju pilule sa istim rizicima koje imaju pilule ili spirala za `ene. Do sada nije prona|ena pilula za mu{kcarce i kako stvari sada stoje ne}e ni biti dostupna u slede}oj deceniji.

[ta ako bi i postojala pilula za mu{kcarce ili injekcije za kontracepciju? Mnoge od nas ne veruju u potpunosti svojim partnerima. Ako bi mu{kcarac slagao `enu da koristi pilule za kontracepciju opet bi `ena snosila posledice ne`eljene trudno}e. Da bi mu{kcarci zaista delili odgovornost oko sprovo|enja kontracepcije nije dovoljno samo prona|i metode koje bi oni koristili. Za sada, mnoge od nas vi{e vole da stvar ipak dr`e u svojim rukama.

***posle neza{ti}enog seksualnog odnosa -
postkoitalna kontracepcija***

Postkoitalna kontracepcija odnosi se na uzimanje velikih doza sinteti-kog estrogena, progestina ili kombinovanih pilula najdu`e tri dana posle neza{ti}enog seksualnog odnosa.

Negativni efekti ovih pilula su isti kao i kod uzimanja es-

trogenskih ili kombinovanih pilula sa velikim dozama hormona - mu-nina i povra}anje, glavobolja, preosetljivost grudi. Kod nas se u tu svrhu uzima Stediril M. Prve dve pilule se uzimaju najdu`e 72 sata nakon neza{ti}enog odnosa i druge dve 12 sati nakon uzimanja prve dve. Postkoitalna kontracepcija se mo`e besplatno dobiti u Centru za devojke, kao i u Institutu za majku i dete i nekim domovima zdravlja i gineko{kim klinikama.

Trebalo bi da se ispitajte pre nego {to uzmete postkoitalnu kontracepciju ({to se kod nas gotovo nikada ne radi). Sve one `ene koje ne smeju da uzimaju pilule za kontracepciju ne bi trebalo da uzimaju ni postkoitalne pilule. Ako se pojave bilo koji upozoravaju}i znaci sr-anog ili mo`danog udara odmah prestanite sa uzimanjem pilula i smesta se javite lekaru.

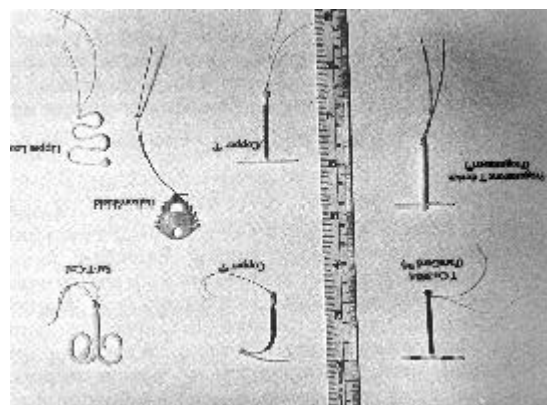
Ako ste imale neza{ti}en seksualni odnos, mo`da vam vi{e odgovara da sa-ekate i da vidite da li ste zaista zatrudneli i ako jeste odete na abortus. Iako je abortus skuplji i te`i u emocionalnom smislu, mogu}e je da je, dugoro-nije posmatrano, ipak sigurniji. Ako upotrebite postkoitalnu kontracepciju, a ipak ostanete u drugom stanju, trebalo bi da *ozbiljno razmislite o abortusu zato {to postoji velika opasnost od o{te}enja ploda.*

Preporuka je da koristite postkoitalnu kontracepciju *samo u slu-aju velike nu`nosti* i da se nikako ne oslanjate na postkoitalne pilule kao na metod kontracepcije.

spirala

Pre vi{e stole}a, na dalekom istoku, kada bi goni-i kamila kretali na daleka putovanja preko pustinja, oni bi stavljali `enkama kamila u matericu oblutak da bi spre-ili da ostanu skotne tokom putovanja. Izgleda da u ve}ini slu-ajeva postojanje stranog tela u materici spre-ava trudno}u. Spirala je postala popularno sredstvo za kontracepciju 60-tih godina. Me|utim, danas je popularnost te metode znatno opala u nekim zemljama, na primer SAD (dok je 60-tih godina 10% `ena u koristilo spiralu, danas ih je svega 1%), dok je u dru-

RAZLIËITI TIPOVI SPIRALA



gim delovima sveta poraslo interesovanje za upotrebu spirale, naro-ito u zemljama Tre}eg sveta. Na `alost, to su siroma{nije `ene i pod lo{om medicinskom kontrolom, pa su ve}i i rizici vezani za kori{}enje spirale.

Spirala je 60-tih godina izgledala ko savr{ena alternativa za pilule. Bila je skoro efikasna, kao pilula, a izbegavalo se uno{}enje sintetskih hormona u `ensko telo. Name{tenu spiralu `ena ne zaboravlja da upotrebi. Ali, kao i pilula, spirala se pojavila na tr`i{tu pre nego {to su izvr{ena detaljna ispitivanja koja bi potvrdila njenu efektivnost i sigurnost u du`em vremenskom periodu. U zapadnim zemljama bilo je vi{e slu-ajeva koji su doveli do povla-enja nekih spirala sa tr`i{ta.

Kod nas se trenutno mogu prona}i razli-ite vrste uvoznih spirala koje se kupuju u privatnim apotekama. Spiralu mo`e odabrati `ena koja je izlo`ena manjem riziku od seksualno prenosivih bolesti, koja `eli efikasan i dugotrajan metod kontracepcije i koja ne planira da ima decu u budućnosti.

OPIS

Spirala je sredstvo koje se unosi i nosi u materici. Napravljene su od srebra, bakra ili nekih legura, dok se u nekim zemljama koriste i spirale sa sinteti-kim progesteronom (ova poslednja vrsta se ne mo`e na}i kod nas). Na spirali se obino nalaze i jedan ili vi{e "kon-i}a" koji, kada je spirala name{tena u materici, dose`u do gornjeg dela vagine. Spirale se proizvode u razli-itim veli-inama i oblicima.

KAKO SPIRALA DELUJE

U stvari, niko sa sigurno{}u ne zna kako spirala deluje. Najrasprostranjenije uverenje je da spirala izaziva upalu ili laku hroni-nu infekciju materice. To dovodi do proizvodnje ve}eg broja belih krvnih zrnaca u materici. Te }elije, verovatno, o{te}uju ili uni{tavaju spermatozoide i jaja{ce i tako spre-avaju njihovo spajanje; one mogu spre-avati stvaranje posteljice koja mora postojati pre nego {to se u matericu smesti oplo|eno jaja{ce. Spirala, mo`da, deluje i tako {to ubrzava pokrete jajovoda i time prebrzo dovodi jaja{ce u matericu. Mogu}e je da po{to pove}ava proizvodnju prostagladina

spre-ava implantaciju jaja{ca u matericu ili, pak, tako {to do- vodi do izbacivanje ve} une{ene i oplo|ene jajne }elije.

EFIKASNOST

Spirala se smatra vrlo efikasnim metodom kontracepcije, pru`a za{titu od ne`eljene trudno}e u oko 97% slu-ajeva.

Stopa trudno}e me|u `enama starijim od 30 godina je ni`a.

Za gotovo 100% efikasnu upotrebu koristite i kontraceptivni `ele, kremu, penu ili neka va{ partner koristi kondom - sve vreme ili bar u vreme va{ih plodnih dana. *Dobro je koris- titi dodatno sredstvo za{tite prva tri meseca po{to ste na- mestili spiralu*, jer je to period kada spirala naj-e{e ispada i mogu}e je da do|e do trudno}e.

ODBACIVANJE

Najve}a mana spirale je visoka stopa odbacivanja. Naime, na{a tela imaju prirodnu tendenciju da odbacuju strana tela. U toku jedne godine kori{enja, izme|u 2% i 20% `ena izbacila spiralu, ponekad -ak ni ne prime}uju}i kada se to dogodilo. Tada `ena nije za{ti}ena od trudno}e, a to ne zna. Izgleda da telo spirale napravljene od bakra ne{to re|e odbacuje.

Ukoliko va{e telo ne prihvata spiralu, ono }e je izbacivati u prva tri meseca po{to je uno{ena u telo. Naj-e{e se to do- ga|a tokom menstruacije, pa je mogu}e da ne}ete primetiti, proveravajte da spirala nije slu-ajno u toaletu ili na toalet pa- piru i ulo{ku. Proveravajte i opipavanjem kon-i}a spirale bar nekoliko puta mese-no, naro-ito posle menstruacije.

Znaci odbacivanja spirale su vaginalni sekret, gr-evi ili bol, ta-kasta krvavljenja, kon-i} koji je du`i nego {to bi treba- lo da jeste ili ako ose}ate spiralu u vagini ili grli}u materice. Kada je spirala odba-ena, va{ partner mo`e osetiti bol ili iri- taciju tokom odnosa.

[to du`e va{e telo prihvata spiralu to je i manja verovat- no}a da }e do}i do njenog izbacivanja.

MOGU]NOST ZA^E]A

Spirala mo`e o{tetiti na{u plodnost usled infekcija, perfo-

racije, urastanja ili vanmateri-*ne* trudno}e. Ove ozbiljne komplikacije mogu nam smanjiti fertilitet ili -ak izazvati sterilitet i mogu voditi histerektomiji. Trebalo bi da ginekolozi/ginekolo{kinje o tome obaveste svaku `enu koja `eli da izabere spiralu kao metod kontracepcije, posebno one koje `ele da jednog dana imaju decu.

Ako tokom kori{}enja spirale ne do`ivite ni jedan od gore nabrojanih problema, va{e {anse da ostanete trudne po{to se spirala otkloni su verovatno iste kao {to su bile i pre uno{enja spirale, mada o tome postoji dosta kontradiktornih mi{ljenja.

SIGURNOST

Istra`ivanja su pokazala puno negativnih efekata kori{}enja spirale. Neke `ene su i umrle od posledica komplikacija usled kori{}enja spirale; neke su imale ozbiljne povrede. Spirala pove}ava verovatno}u dobijanja zapaljenja unutra{njih polnih organa i posledicnog steriliteta i lo{ je izbor za svaku `enu koja je vi{e izlo`ena opasnosti od dobijanja neke seksualno prenosive bolesti. Tako|e, spirala ne pru`a nikakvu za{titu od seksualno prenosivih bolesti, uklju-uju}i i HIV infekciju.

KOLIKO DUGO TREBA KORISTITI SPIRALU?

Spirale napravljene od bakra se moraju menjati svake 4 godine, mada neke studije pokazuju da su efikasne najmanje 5 godina. Posle toga, one najverovatnije gube ne{to od svoje kontraceptivne efikasnosti, bilo zato {to korodira povr{ina ili zato {to se spirala rastapa (verovatno usled toga {to je telo apsorbuje).

ZNACI UPOZORENJA

Znaci koji ukazuju na ozbiljne probleme su: ka{njenje ili izostanak menstauracije, bolovi u stomaku, bolovi u toku polnog odnosa, povi{ena temperatura, groznica, drhtavica, primetni vaginalni sekret, ta-kasta krvavljenja, krvavljenja, obilne menstruacije, gr-evi. *Odmah se obratite lekaru/ki, po{to su ovo znaci infekcije, perforacije ili trudno}e. Prijavite lekaru/ki svaki problem koji traje du`e od nekoliko ciklusa.*

KOJE ŽENE NE SMEJU DA KORISTE SPIRALU?

Spiralu *nikako* ne bi smele da koriste žene koje su trudne ili žene sa akutnim, skoro izle-enim ili hroni-nim ginekolo{kim infekcijama, uklju-uju}i i sumnju na gonoreju i hlamidiju. Zapamtite da su infekcije hlamidijom i gonoreja -esto bez simptoma. Neki ginekolozi/ginekolo{kinje smatraju da spiralu nikako ne bi smele da koriste žene sa akutnim cervicitisom ili nespecifi-nim vaginitisom, bar dok ta stanja nisu izle-ena.

KOJE ŽENE NE BI SMELE DA KORISTE SPIRALU

To su žene koje planiraju trudno}u u skorijoj budu}nosti, žene kojima Papanikolau test nije sasvim u redu, žene sa neregularnim ili nenormalnim krvavljenjima, sa akutnim cervicitisom, žene koje nemaju brz pristup medicinskoj pomo}i, koje imaju probleme u krvotoku ili koagulaciji, endometritis, ginekolo{ki malignitet, istoriju vanmateri-ne trudno}e, abortus u prethodna tri meseca i infekciju posle njega, slabiju odbranu od infekcija (žene sa dijabetesom ili koje uzimaju steroide), žene koje imaju vi{e seksualnih partnera ili ako njihovi partneri imaju vi{e seksualnih partnerki (zbog rizika od seksualno prenosivih bolesti), anemiju srpastih }elija, ukoliko žena nije sposobna da dohvati kon-i} spirale ili da identifikuje upozoravaju}e znake (uklju-uju}i i žene sa povredama ki-me ili multiple sklerozom), žene sa istorijom jake nesvestice ili jakih vagovagalnih reakcija. Žene koje su izlo-žene riziku od side tako }e ne bi smele da koriste spiralu.

KOJE ŽENE NE BI TREBALO DA KORISTE SPIRALU

To su žene koje imaju neka od slede}ih stanja: anemiju, dvorogu matericu, su}enje grli}a materice, endometrijalni polip, endometriozu, tumore materice, istoriju bolesti o gu-bitku svesti, obilna krvavljenja ili bolove tokom menstruacije, malu matericu, o{te}enja sr-anih zalistaka. Žene koje su alergi-ne na bakar ne bi trebalo da koriste *bakarnu* spiralu.

KOMPLIKACIJE I NEGATIVNI EFETKI**INFEKCIJE**

Novija istra`ivanja pokazuju da se zapaljenje unutra{njih polnih organa dva puta ~e}e javlja kod `ena koje koriste spiralu nego kod `ena koje je *ne* koriste; zapaljenje unutra{njih polnih organa se dva do devet puta ~e}e pojavljuje kod `ena sa spiralom nego kod `ena koje koriste *neki drugi metod* kontracepcije. Po{to se zapaljenje unutra{njih polnih organa pojavljuje uglavnom u toku prvog meseca po uno{enju spirale, neki lekari/ke propisuju kratkotrajnu upotrebu antibiotika u vreme uno{enja spirale da bi se spre-ila infekcija. Neki ginekolozi/ginekolo{kinke smatraju da kon-i} koji visi iz spirale u vaginu slu`i kao provodnik za bakterije od vagine ka materici. @ene koje imaju neku seksualno prenosivu bolest, a koriste spiralu izlo`ene su daleko ve}em riziku od zapaljenja unutra{njih polnih organa. Zapaljenje unutra{njih polnih organa se ne}e izle-iti samo od sebe. Mo`e voditi ka stravi-nom bolu, budu}im vanmateri-nim trudno}ama, sterilitetu, pa -ak i smrti.

Druga infekcija koja se tako |e mo`e pojaviti jeste septi-ki abortus. @ene koje ostanu trudne, a imaju ugra|enu spiralu mnogo su sklonije septi-kom abortusu, naro-ito u drugom tromese-ju trudno}e. U nekim slu-ajevima, to mo`e dovesti do smrti `ene ili fetusa i zahteva hospitalizaciju. To je razlog zbog koga ve}ina lekara/ki preporu-uje da se spirala izvadi ako do |e do trudno}e.

POJA^ANA KRVAVLJENJA I BOLOVI TOKOM MENSTRUACIJE

Vrlo ~est problem kod `ena koje imaju spiralu jeste poja-ano menstrualno krvavljenje, ponekad izrazito, sa gr-evima i/ili bolovima u krstima. Neke `ene imaju du`e menstruacije i krvavljenja i ta-kasta krvavljenja i/ili gr-eve i izme-|u menstraucija.

Ovi simptomi su obi-no intenzivniji u toku prva tri do {est meseci posle uno{enja spirale. Oko 15% `ena tra`i da im se izvadi spirala u toku prve godine kori{}enja zbog obilnih krvavljenja i bolova.

Obilnije menstruacije mogu izazvati anemiju. Pošto su mnoge žene koje imaju menstaurciju na ivici anemije, trebalo bi da uradite ispitivanje krvi pre nego što se odlučite za spiralu. Jedite puno hrane bogate gvođem.

URASTANJE SPIRALE

Ovo je problem (mnogo ređi nego gore navedeni) koji nastaje kada tkivo materice počne da raste oko spirale. Ukoliko spirala samo delimično uraste u zid materice, ona je i dalje biti efikasna u zaštiti od trudnoće. Ali spirala koja je urasla može doneti daleko više bola prilikom njenog otklanjanja. U nekim slučajevima, može da je biti potrebna i kiretaža da bi se ona otklonila. U nekoliko slučajeva bila je neophodna i histerektomija zbog urasle spirale, što je najgora moguća stvar za ženu koja želi da ima dete.

Pažljivo proveravajte kontracepciju najmanje jedanput mesečno. Ako napipate da je kontracepcija krađa nego obično to može biti znak urastanja spirale, i potrebno izvršiti proveru lekarskim pregledom, a u slučaju potrebe da bi se izbegle neke ozbiljnije komplikacije, kao što je perforacija, spirala se može izvaditi. Takođe, možete se odlučiti na zamenu spirale ili se ipak opredeliti za neko drugo sredstvo kontracepcije.

PERFORACIJA

Iako retka, najozbiljnija komplikacija do koje može doći korišćenjem spirale jeste probijanje zida materice. Perforacija može biti delimična, tako da jedan deo spirale probije zid materice dok drugi ostane u materici, ili totalna, kad cela spirala probije zid materice i ulazi u trbušnu duplju. U tom slučaju, spirala se može pomeriti ka unutrašnjim organima i urasti u njih što je veoma opasno. Perforacija se može dogoditi i najčešće se događa u toku unošenja spirale, prvenstveno zbog neobučenosti lekara/ke. Da li je spirala pravilno nameštena najbolje je proveriti ultrazvukom, insistirajte na tome.

Nažalost, obično nema očitih simptoma koji ukazuju na perforaciju. Prvo upozorenje može biti krađa kontracepcije ili nestanak kontracepcije što je lako otkriti tokom vaše redovne

mese-ne samokontrole (to je i dobar razlog da proveravate kon-i} i -e})e nego jedanput mese-no). Ukoliko se to dogodi, obavezno idite kod lekara/ke. Obavezno koristite i neko drugo sredstvo za{tite, jer ako je spirala iza{la iz materice, niste vi{e za{ti}eni od trudno}e. U stvari, neke `ene i saznaju da se dogodila perforacija tek po{to otkriju da su trudne.

UKOLIKO NE MO`ETE DA NAPIPATE KON^I]

Ako ne mo`ete da napipate kon-i} to mo`e biti znak ili odbacivanja ili perforacije, i nema na-ina da saznate {ta se dogodilo dok se spirala ne izvadi. U drugom slu-aju, ima nekoliko procedura koje omogu}avaju lociranje spirale. Lekar/ka mo`e pregledati va{u matericu pomo}u matericne sonde ili instrumenta za biopsiju. Ukoliko to ne pomogne u lociranju spirale, mo`e se koristiti ultrazvuk ili rentgen. Ukoliko je spirala jo{ uvek u materici vredi da se poku{a povu}i kon-i} na dole da bi pomerili spiralu. Pri tom }e mo`da biti potrebna i dilatacija grli}a materice {to mo`e biti jako bolno.

Ako se spirala ne mo`e locirati to obi-no zna-i da je izba-ena. Ako ste trudni i ako `elite da rodite onda nemojte i}i na rentgen. Mo`e se umesto toga koristiti ultrazvuk, mada ova procedura mo`e biti skupa, a jo{ niko sa sigurno{u ne zna koji su dugotrajni efekti, ukoliko postoje, ultrazvuka na razvoj fetusa.

Ukoliko se otkrije da je spirala izvan materice, trebalo bi je odmah ukloniti da ne bi do{lo do stvaranja unutra{njeg o`iljnog tkiva. Bakarne spirale su naro-ito opasne. Tako |e, spirala mo`e ometati normalnu funkciju drugih organa, da probije ili da se zaglavi u organima stomaka, npr. u crevima.

Va|enje spirale koja nije izba-ena i koja nije u materici zahteva hirur{ki intervenciju. To se mora izvr{ti na ginekolo{koj klinici. Tada se izvodi laparoskopija. Ukoliko se spirala ne mo`e izvaditi tim postupkom onda se koriste obimniji hirur{ki zahvati.

TRUDNO]A

Ukoliko vam menstruacija kasni, a imate spiralu, uradite test na trudno}u. Ako se ispostavi da ste u drugom stanju, a

spiralu je na pravom mestu, trebalo bi da se *spiralu izvadite* bez obzira na to da li `elite ili ne `elite da rodite dete. Ukoliko je ne izvadite {anse za spontani poba-aj se pove}avaju na 50%, a tokom drugog tromese-ja su i do deset puta ve}e. Tada mo`e do}i i do infekcije. Ukoliko izvadite spiralu, verovatno}a spontanog poba-aja je oko 25%.

Ukoliko ne izvadite spiralu do podmakle trudno}e, ve}a je verovatno}a prevremenog poro|aja i ra|anja deteta sa majnom telesnom te`inom ili mrtvoru|enje.

VANMATERI^NA TRUDNO}A

Ukoliko zatrudnite sa spiralom na regularnom mestu, {anse za vanmateri-nu trudno}u su oko 5%. *Vanmateri-na trudno}a je ozbiljan problem* koji mo`e izazvati krvavljenje, infekciju i sterilitet, a ponekad i smrt. Vrlo -esto se ne dijagnostikuje na vreme, tako da `ene koje koriste spiralu moraju biti obazrivije u prepoznavanju mogu}ih znakova vanmateri-ne trudno}e.

DRUGI MOGU}I EFEKTI

Nema dovoljno dokaza o povezanosti upotrebe spirale sa malignim oboljenjima, nedovoljno je istra`eno dugoro-no delovanje materijala od kojih su napravljene ili sastojaka koje sadr`e. Misli se na spirale koje sadr`e progesteron).

KAKO SE SPIRALA STAVLJA

Po{to postoji rizik od perforacije potrebno je da spiralu namesti dobro obu-eni ginekolog/ ginekolo{kinja. Bilo bi dobro da se raspitate da li lekar/ka kod koga idete ima iskustva u tome. *Potrebno je da izvr{ite detaljne medicinske, ginekolo{ke kontrole, kao i pregled dojki, uklju-uju}i i Papanikolau test, test na trudno}u i test na razne polno prenosive bolesti pre nego {to stavite spiralu.* Kod nas nije uobi-ajen tako detaljan pregled, ali insistirajte na tome. To je vrlo va`no, jer ako ste trudni ili ukoliko imate neku polnu bolest, ne bi smeli da koristite spiralu. To zna-i da morate bar dva puta oti}i kod lekara, jer je potrebno nekoliko dana da biste dobili rezultate Papanikolau testa i testa za polno prenosive bolesti.

Trebalo bi da ginekolog/ginekolo{kinja pregleda i matericu da bi utvrdili njenu veli-inu i polo`aj.

Spirala se stavlja kroz otvor grli}a materice koji je otprilike {irok kao i tanja slamka za pijenje. Pre uno{enja, spirala je spakovana u tankoj plasti-noj tubi nalik na slamku. Tuba se polako stavlja u vaginu, pa u matericu kroz cerviks. Tada se spirala kroz tubu potisne u matericu. Potom se tuba izvadi, a spirala ostaje u materici sa kon-i}em koji se prote`e do gornjeg dela vagine. Proverite da li ste nau-ili kako da kontroli{ete taj kon-i}.

Ova procedura mo`e biti bolna, ponekad veoma bolna, zato {to se prilikom uno{enja {iri otvor grli}a, a sama spirala mo`e da iritira matericu. Mogu da se jave gr-evi za vreme uno{enja spirale i tokom tog dana, pogotovo ako nikad niste ra|ale. Povedite prijateljicu sa sobom ili nekoga ko }e vam praviti dru{tvo u ku}i posle svega. Mo`e da se primeni lokalni anestetik, ili neki blagi sedativ. Poku{ajte da se opustite i da duboko di{ete.

KADA TREBA STAVLJATI SPIRALU

Razli-ita su mi{ljenja o tome koje je najpovoljnije vreme da bi se spirala namestila. Mnogi savetuju da se spirala stavlja za vreme ili odmah posle menstruacije. Otvor grli}a materice je tada blago ra{iren, tako da uno{enje spirale mo`e biti manje bolno. Tako |e, po{to imate menstruaciju onda verovatno i niste trudni (mada ponekad `ene imaju jednu ili dve la`ne menstruacije tokom trudno}e). Neki, me|utim, smatraju da su tada ve}e {anse za infekciju i da stoga treba izbegavati uno{enje spirale tokom menstruacije. Neki ginekolozi/ginekolo{kinje smatraju da spiralu treba postavljati odmah nakon abortusa. Danas, me|utim, mnogi se ginekolozi/ginekolo{kinje pla}e infekcija ili drugih komplikacija koje se tada mogu pojaviti. Sli-no tome, poslednjih godina se menja i shvatanje u pogledu stavljanja spirale odmah po poro|aju; sada se smatra da je spiralu sigurno postaviti posle poro|aja ako je `ena imala normalnu trudno}u i poro|aj, ako joj je materica u redu i ako je krvavljenje prestalo. Me|utim, ve}a je stopa odbacivanja u tom periodu.

Shodno tome, najbolje vreme za stavljanje spirale je između menstaurucija i najmanje 6 nedelja posle abortusa i porođaja.

PROVERAVANJE SPIRALE

Prvo bi trebalo da proveravate kon-ic spirale pre odnosa (ili moete pustiti vaeg partnera da to uradi za vas) i posle svake menstaurucije. Posle tri meseca, proveravajte jedanput ili dvaput mese-no, to je biti dovoljno.

Moete osetiti kon-ic pod prstima, ili ga videti tokom samopregleda spekulomom. Da biste ga osetile prstima, spustite se u -u-anj, tako da u tom poloaju va{a vagina bude skr}ena i u|ite sa najduim i -istim prstom u vaginu. Kada za kupanje je zgodno mesto u kome to moete raditi ili se sagnite dok ste na WC {olji. Mogu vas zbuniti nabori u vagini ali kada dotaknete cerviks oseti}ete to jer je grli} materice -vr{i i deblji od svega drugog {to moete napipati. Prona|ite udubljenje cerviksa; to je ulaz u va{u matericu i kon-ic spirale bi trebalo malo da vire odatle. U nekim danima va{a materica moe biti u takvom poloaju da ne moete dosegnuti cerviks ili prona}i rupicu; poku{ajte slede}eg dana. Ako ne moete da prona|ete kon-ic u toku nekoliko dana zaredom, ili ukoliko je on dui ili kraji nego {to je uobi-ajeno ili ukoliko opirate neku plastiku, odmah idite kod lekara/ke.

PREDNOSTI

Nije potrebno da brinete o tome da li ste popili pilulu, da proveravate da li su vam plodni dani ili da koristite neko mehano-sredstvo tokom odnosa.

Proveravanje kon-ic nekoliko puta u toku meseca moe vas ohrabriti da upoznate svoju vaginu i grli} materice i da se oslobodite neprijatnosti pri doticanju svojih genitalija.

NEDOSTACI

Ve}ina mana koje se ti-u bolova i rizika su ve} opisane. Posebno obratite pa`nju na verovatno}u dugoro-ne neplodnosti koja je povezana sa kori{}enjem spirale. Spirala ne pru`a nikavu za{titu od polnih bolesti uklju-uju}i i HIV.

ODGOVORNOST

@ena je ta koja odlazi kod lekara/ke da bi stavila spiralu, posle tri meseca na kontrolu i posle toga najmanje jedanput godi{nje. Ona je ta koja pre`ivljava uno{enje i sve negativne efekte kasnije. @ena i njen partner kasnije periodi-no prove-ravaju kon-i}.

[irom sveta ovo je naj-e{e kori{en metod, tradicionalni metod koje se prenosi iz generacije u generaciju. "Izvla-enje" ili prekinut sno{aj podrazumeva va|enje penisa iz vagine pre ejakulacije tako da se sperma prosipa van vagine i dalje od vaginalnih usmina.

prekinut sno{aj (coitus inerruptus)

Prekinut sno{aj nije preterano efikasan metod jer kapljice te-nosti koje izlaze iz penisa odmah po{to postigne erekciju sadr`e dovoljno spermatozioda da do|e do trudno}e. Tako|e, mu{karc ne uspe svaki put da izvu-e penis na vreme i da izbegne svaki kontakt sa vaginom i usminama. Spermatozoidi mogu uspeti da pro|u od usmina do jajovoda. Vi{e odnosa zaredom u kratkom vremenskom periodu pove}ava verovatno}u da `ena zatrudni jer je sve vi{e sperme pome{ano sa te-no{u za lubrikaciju. Nije mogu}e dati preciznu statistiku neuspeha ove metode jer je ra|eno vrlo malo istra`ivanja. Me|utim, i na ovom malom broju studija, istra`iva-i smatraju da je sigurnost prekinutog sno{aja oko 80%, odnosno da je uobi-ajena stopa proma{aja oko 18 %, {to zna-i da 18 od 100 `ena ostane u drugom stanju ako kao jedini metod kontracepcije koristi prekinut sno{aj.

Osim relativno male sigurnosti u za{titi od ne`eljene trudno}e, prekinut sno{aj ima i druge brojne nedostatke. Mu{karc mora stalno odr`avati kontrolu i stoga se ne mo`e opustiti. Kada se koristi tokom du`eg vremenskog perioda mo`e dovesti do prevremene ejakulacije kod mu{karca. Prekinut sno{aj tako|e mo`e biti neugodan za `enu: mu{karc mora da izvu-e penis napolje pre nego {to je ona do`ivela orgazam, prekidaju}i njen seksualni odgovor; prisutna je i `enina nesigurnost ho}e li partner izvu}i penis na vreme ili ne, tako

da se ne može u potpunosti opustiti. Neki parovi koji koriste ovu metodu dugo vremena uspevaju da prevaziđu ove teškoće. Na kraju, prekinut snočaj vas ne štiti od polnih bolesti uključujući i HIV infekciju.

kako ne treba postupati da bi se sprečila trudnoća

ISPIRANJE (TUŠIRANJE)

Neke žene se ispiraju vodom ili nekom drugom specijalnom tečnošću odmah nakon odnosa pokušavajući da na taj način uklone spermu iz vagine pre nego što sperma uđe u matericu.

Ispiranje ne pomaže. Spermatozoidi se brzo kreću i neki će stići do uterusu pre nego što vi i stignete do kupatila; ono što se može dogoditi jeste da tu kao vodeni mlaz i pogura nešto sperme u matericu.

Ispiranje je najmanje efikasna od svih metoda i prebacuje sav teret na ženu jer je ona ta koja mora da skoči i istog trenutka otrči u kupatilo. Nemojte to raditi!

SPREŠAVANJE ŽENE DA DOĐE DO ORGAZAM

Neki ljudi misle da je potrebno da žena dođe do orgazma da bi zašla. To nije tačno. Jedna od glavnih razlika između reprodukcije žene i muškarca je u tome da muškarac mora da ima erekciju i ejakulaciju da bi došlo do trudnoće dok žena može da zađe bez ikakvog seksualnog uzbuđenja.

DOJENJE

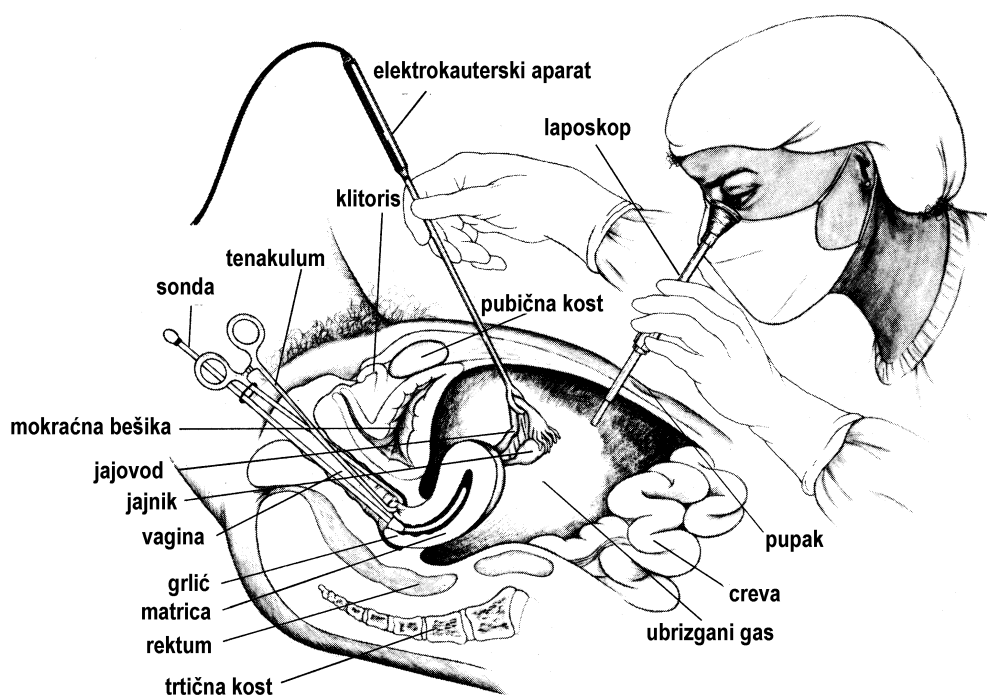
Iako dojenje bez korišćenja dodatne hrane za bebu može sprečiti ovulaciju kod nekih žena, nemojte na to računati kao zaštitu od trudnoće.

ASTROLOGIJA KONTRACPCIJA

Ništa ne vredi.

sterilizacija

Sterilizacija je trajan metod kontracepcije i naj-e}e se ne mo`e vratiti na pre|a{nje stanje po{to je operacija jednom izvr{ena. Koristi se u velikom broju zemalja (to je naj-e{i vid kontracepcije kod ven-anih parova u SAD danas), dok je u nekim zemljama zabranjena. Kod nas se ne koristi. Sterilizacija je 100% efikasan metod za{tite koji podrazumeva izvo|enje operacije kojoj se mogu podvrgnuti i mu{karci i `ene. Kod `ena, postupak sterilizacije podrazumeva presecanje jajovoda i/ili njihovo podvezivanje tako da jaja{ce i spermatozoid ne mogu da do|u u kontakt. To se naziva podvezivanje jajovoda. Kod mu{karca, sterilizacija se izvodi presecanjem ili podvezivanjem semenovoda testisa tako da se spermatozoidi ne me{aju sa te-nom fazom i prilikom ejakulacije izbacuje se



Christine Bondante

sperma koja ne sadr`i spermatozoide. To se naziva vazektomija. Ovaj metod ima tu prednost {to je 100% efikasan i trajan tako da `ena vi{e ne mora nikada da misli o ne`eljenoj trudno}i bilo da ve} ima decu ili ne `eli da ih ikada ima. Me|utim, treba imati na umu da je ovo trajan metod i ako `elite imati decu u budu}nosti, nikad nemojte izabrati ovaj metod.