

## Svjetski dan kontracepcije: posegnite za odgovornošću

*Nedavno istraživanje brenda LELO otkrilo je da 79% od 4000 ispitanika prakticira siguran seks, a 44% bira kondome kao preferiranu metodu kontracepcije. Postoji velika razlika između kontracepcije (koraci koje poduzimamo kako bismo spriječili trudnoću) i prevencije (koraci koje poduzimamo kako bismo zaštitili svoje zdravlje i spriječili širenje bolesti), stoga uvijek budite odgovorni pri odabiru metode kontracepcije*

**LELO** uvijek potiče ljude da budu seksualno pozitivni i uživaju u seksu i svemu vezanom uz njega. Želimo da se svi osjećaju potpuno otvoreno, seksi, iskuse užitak i zadovoljstvo: to je očito. No, osim što želimo da svi imaju ispunjen, intiman život, stalno naglašavamo važnost odgovornosti koja ide uz uživanje. Užitak otkrivanja svih čari vlastitog tijela ujedno je i briga o sigurnosti i zaštiti.

Apstinencija je možda opcija za neke ljude, ali za sve koji uživaju u seksu, neke stvari jednostavno treba napraviti prije početka - ključno je zaštita. Znamo da možda mislite da će traženje kondoma na noćnom ormariću uništiti raspoloženje i smiriti strasti, ali to nije istina - trebate razmišljati dugoročno. Prakticirajte siguran seks na Svjetski dan kontracepcije 26. rujna kao i svaki drugi dan kroz godinu. Naš cilj je informirati vas da postoji toliko opcija u svijetu sigurnog seksa, tako da ne postoje izlike da ne sudjelujete u tome! Prije nego što istražite sve dostupne metode kontracepcije, svakako porazgovarajte sa svojim liječnikom i upoznajte se sa svim posljedicama koje one mogu imati.

### **Prirodne/tradicionalne metode**

Koristeći ovu metodu kontracepcije, žena može pratiti i bilježiti svoj menstrualni ciklus kako bi izračunala kada je vjerojatno da će zatrudnjeti. Postoje mnoge aplikacije za praćenje menstruacije. Osim toga, postoji metoda za praćenje promjena u tjelesnoj temperaturi nakon ovulacije i metoda za praćenje vaginalnog iscjetka - cervikalne sluzi tijekom menstrualnog ciklusa koja vam pomaže da odredite je li vrijeme začeća.

### **IUD - intrauterini uložak**

Odnosno spirala, mali je uređaj u obliku slova T napravljen od plastike i bakra kojeg

vam ginekolog stavlja u maternicu. Ovisno o vrsti, spirale mogu spriječiti trudnoću i spriječiti začecje sljedećih 5 do 10 godina. Kontraceptivni implantat je još jedan oblik hormonske kontracepcije - mala savitljiva plastična šipka koja se postavlja ispod kože ruke žene i može trajati do 3 godine. Međutim, nijedna opcija ne štiti od spolno prenosivih bolesti, pa biste trebali koristiti kondome.

## **Oralna kontracepcija**

"Pilula" sadrži umjetne verzije ženskih hormona estrogena i progesterona. Ako se pravilno uzima, kontracepcija je učinkovita preko 99%, no treba je uzimati svaki dan u isto vrijeme, tako da nije prikladna metoda za zaboravne. Ali za žene koje se ne mogu sjetiti uzeti pilulu prema rasporedu, postoji rješenje - kontracepcijska pilula u injekciji, koja otpušta progesteron u krvotok kako bi spriječila trudnoću. Međutim, niti jedna od ovih metoda vas neće zaštititi od spolno prenosivih bolesti.

## **Kondomi**

Osim apstinencije, kondomi su jedina zaštita od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Uz [LELO HEX](#) možete doživjeti neprekidan seks zahvaljujući protukliznoj unutrašnjosti kondoma, sigurnoj čvrstoći i maksimalnoj fleksibilnosti koji vas štite. Heksagonalni uzorak HEX kondoma omogućuje tanji materijal i bolje prijanjanje bez ugrožavanja izdržljivosti. Ako se na bilo koji način ošteti ili podere, šesterokutni uzorak će ga zadržati na mjestu kako bi se spriječilo daljnje trganje. Za žene postoje ženski kondomi, dijafragme - fleksibilni silikonski uređaji i cervikalne kapice - silikonske čašice sa spermicidom koje se mogu umetnuti u rodnicu. Nisu učinkoviti kao kondomi, ali su ipak opcija.

## **Kirurške metode**

Ove metode uključuju mušku i žensku sterilizaciju. Vazektomija uključuje neinvazivni postupak kojim se rezanjem ili podvezivanjem sjemenovoda sprječava dotok sjemena. Ženski ekvivalent je podvezivanje jajovoda. Ovo je uobičajeno za ljude koji žele i dalje imati odnose nakon što dobiju djecu ili za one koji znaju da ne žele imati djecu.

Koju god metodu odabrali, imajte na umu da mnoge od njih sprječavaju trudnoću, ali ne i spolno prenosive bolesti. Trebate biti odgovorni prema sebi ili svom partneru kada se upuštate u bilo kakvu seksualnu aktivnost, pa se pobrinite da prakticirate siguran seks - uvijek.