













	Hormonske metode					Nehormonske metode			Druge metode hormonske / nehormonske
Postopki za učinkovito zaščito in varno spolnost	Hormonski vaginalni obroček 	Hormonske tabletko 	Hormonski obliž 	Hormonske tabletko brez estrogena 	Nujna kontracepcija - hormonska tabletko po odnosu 	Kondom 	Diafragma 	Naravne metode 	Ženski kondom/ femidom Malo poznan, na voljo v nekaterih prodajalnah 
Način uporabe	Vstavimo v nožnico, same, 1-krat mesečno	Vzamemo tabletko, 1-krat dnevno	Nalepimo na kožo 1-krat tedensko	Vzamemo tabletko, 1-krat dnevno	Vzamemo čimprej do 3 dni ali do 5 dni po spolnem odnosu	Navlečemo na otrdel spolni ud	Vstavimo v nožnico pred vsakim odnosom + spermicid	Natančno opazovanje naravnega cikla (npr. varni dnevi, merjenje bazalne temperature), dosledno upoštevanje pravil (prekinjen odnos)	
Dostopnost	Z receptom v lekarni, brezplačno	Z receptom v lekarni, brezplačno	Z receptom v lekarni, brezplačno	Z receptom v lekarni, brezplačno	Nakup v lekarni brez ali z receptom	Nakup v lekarni ali trgovini	Nakup v lekarni	Dostopno vsem	
Učinkovitost	Zelo zanesljiv, nad 99 %	Zelo zanesljive, nad 99%	Zelo zanesljiv, nad 99%	Zelo zanesljive, nad 99%	Prepreči 75% - 94% nosečnosti	Manj zanesljiv, 98%	Manj zanesljiva, 96%	Manj zanesljive, 95%	Spermicidi Pekoč občutek pri občutljivih 
Prednosti	Manj boleče in redne mesečne krvavitve, preprečevanje vnetja rodil in zunajmaternične nosečnosti, ugodni učinki na kožo, preprečevanje nekaterih rakastih obolenj rodil. Preprosta in diskretna uporaba; odpade vsakodnevna skrb za kontracepcijo; manj neželenih učinkov; manj vmesnih krvavitev Primeren tudi za ženske s povečano telesno težo, zagotavlja vlažnost nožnice	Manj boleče in redne mesečne krvavitve, preprečevanje vnetja rodil in zunajmaternične nosečnosti, ugodni učinki na kožo, preprečevanje nekaterih rakastih obolenj rodil	Manj boleče in redne mesečne krvavitve, preprečevanje vnetja rodil in zunajmaternične nosečnosti, ugodni učinki na kožo, preprečevanje nekaterih rakastih obolenj rodil. Odpade vsakodnevna skrb za kontracepcijo	Manj boleče in redne mesečne krvavitve, preprečevanje vnetja rodil in zunajmaternične nosečnosti, ugodni učinki na kožo, preprečevanje nekaterih rakastih obolenj rodil. Primerne pri zdravstvenih stanjih: visok krvni tlak, migrene, kajenje po 35. letu, sladkorna bolezen. Primerne tudi za ženske s povečano telesno težo. Ne vsebuje estrogena-večja varnost in manj neželenih učinkov	Edina možnost zaščite po spolnem odnosu	Priložnostna uporaba, enostavna uporaba, neškodljiv, ščiti pred spolno prenosljivimi okužbami	Priložnostna uporaba, neškodljiva, delno ščiti pred spolno prenosljivimi okužbami	Vedno na voljo, neškodljive, zastoj	Maternični vložek s kovino, maternični vložek s hormonom Vstavi v maternico ginekolog 
Pomanjkljivosti	Ženske ali partnerji ga lahko čutijo, ne ščiti pred spolno prenosljivimi okužbami	Zahtevana natančnost in doslednost jemanja, ne ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami	Manj primeren za ženske s povečano telesno težo, ni diskreten, na zunaj viden, ne ščiti pred spolno prenosljivimi okužbami	Zahtevana natančnost in doslednost jemanja, ne ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami	Ni vedno pri roki, zgolj izhod v sili, ni primerna za redno kontracepcijo	Zgolj za enkratno uporabo, lahko moti spolni odnos, zmanjša spontanost, ni brezplačen	Potrebna umeritev pri ginekologu, po odnosu v nožnici vsaj 6 ur, ni vedno pri roki, potrebuje skrbno nego, zmanjša spontanost, ni brezplačna	Natančno upoštevanje pravil, natančno opazovanje sprememb med ciklusi, moteče računanje, načrtovanje, manjša spontanost	
Možni neželeni učinki	Boleče dojke, glavobol, povečanje telesne teže, vaginalni izcedek, manj slabosti in bruhanja, motenj razpoloženja, aken in vmesnih krvavitev kot hormonske tabletko	Boleče dojke, glavobol, povečanje telesne teže, povišan krvni tlak, otekanje, slabost, bruhanje, spremembe razpoloženja, akne, vmesne krvavitve	Boleče dojke, glavobol, povečanje telesne teže, povišan krvni tlak, otekanje, slabost, bruhanje, spremembe razpoloženja, akne, vmesne krvavitve, možne alergije	Glavobol, slabost, občutljive prsi, nihanje čustev, povečanje telesne teže, vmesne krvavitve	Bruhanje, slabost, glavobol, vrtoglavica, bolečine v trebuhu, boleče dojke, zamuda menstruacije, utrujenost	Možne alergije	Možne alergije	Predizliv, stres – sprememba ciklusa, bolezen – sprememba izcedka/temperature	
Vzroki za neučinkovitost	Nedoslednost uporabe, izpad obročka, sočasno jemanje nekaterih zdravil	Pozabljanje, neredno jemanje, bruhanje, prebavne motnje, sočasno jemanje nekaterih zdravil	Nedoslednost uporabe, odlepljenje obliža, sočasno jemanje nekaterih zdravil	Pozabljanje, neredno jemanje, bruhanje, prebavne motnje, sočasno jemanje nekaterih zdravil	Nedosledna, prepozna uporaba, bruhanje, prebavne motnje, sočasno jemanje nekaterih zdravil	Poči, se sname, ni vedno pri roki, napravnino/prepozno natakne	Neprimerna velikost, nepravilna vstavitve, premaknitev med spolnim odnosom, prehitra odstranitev, nedosledna uporaba spermicida	Neupoštevanje pravil, neredni ciklusi	Sterilizacija Starost nad 35 let 
Zdravstvene omejitve	Visok krvni tlak, migrene, nagnjenost k strjevanju krvi, obolenja jeter in žolčnika, sladkorna bolezen z zapleti, jemanje nekaterih zdravil, srčno žilne bolezni, kadiške po 35. letu	Visok krvni tlak, migrene, nagnjenost k strjevanju krvi, obolenja jeter in žolčnika, sladkorna bolezen z zapleti, jemanje nekaterih zdravil, srčno žilne bolezni, kadiške po 35. letu	Visok krvni tlak, migrene, nagnjenost k strjevanju krvi, sladkorna bolezen z zapleti, obolenja jeter in žolčnika, jemanje nekaterih zdravil, srčno žilne bolezni, kadiške po 35. letu	Venska tromboza, aktivna jetrna bolezen	Jetrna okvara, Chronova bolezen, trombogenska stanja, neurejena astma	Redke; alergija, pomanjkanje različnih velikosti	Pogosta vnetja sečil, oslabele medenične mišice	Nujen reden, stabilen menstrualni ciklus	

Postopki za učinkovito zaščito in varno spolnost



Draga dekleta in fantje!

Kako bi se sami opisali? Mladi, luštni, brezskrbni! Res je, saj se nadvse radi družite, zabavate, spoznavate nove prijatelje, se zaljubljate in sklepate partnerske in intimne zveze. Pa ste nanje zadosti pripravljeni? **Veste dovolj o možnih načinih kontracepcije?**

Ko odkrivате skrivnosti partnerskih odnosov in intimnih stikov, ne pozabite, da je odločitev zanje vedno vaša osebna in prostovoljna. Nikomur s tem ne morete narediti usluge in nikoli ne stopajte vanje brez lastne želje, pa tudi nobena naglica ni dobra. Zaupen odnos se tke dlje časa, intimni stiki pa postanejo najlepši del zveze usklajenih parov.

Zato se najprej med seboj dobro spoznajte, ko pa začutite, da je to res tista prava/ tisti pravi, ki ni le zaljubljen/a v vas, ampak vas tudi ceni in goji do vas resnična čustva, potem je blizu trenutek, ko se bo ljubezen lahko nadgradila s spolnostjo.

Pred vami je zemljevid po kontracepciji, ki vas bo popeljal v svet kontracepcije. Na preprost in pregleden način predstavi vse možne vrste in oblike kontracepcije, učinkovitost, varnost in možne neželene učinke.

Preberita ga oba, dekle in fant, in se po možnosti skupaj odločita za tisto kontracepcijo, ki bi vama obema odgovarjala. Potem pa še pot do ginekologinje ali ginekologa, ki bo svetoval in predpisal ustrezno kontracepcijsko metodo točno zate, za vaju.

Ne glede na predpisano vrsto kontracepcije, pa je v začetku spolnega življenja za mlade priporočljiva uporaba kondoma, saj poleg preprečevanja neželene nosečnosti zagotavlja tudi zaščito pred večino spolno prenosljivimi okužbami.

Uporaba kondoma pa ni zadostna zaščita za preprečevanje okužbe s HPV (*Humani Papiloma Virus*). Zato se okužbo najlažje prepreči s cepljenjem.



Kaj storiti, če se zgodi ...



Viri za izdelavo zemljevida kontracepcije so na voljo na sedežu družbe MSD
Izdal: MSD, Merck Sharp & Dohme, Ljubljana
Oblikovanje: Aleksander Brezlan, www.artdistrikt.com
Tisk: Božnar&Partner Naklada: 10000
WOMN-1045102-0003 EXP: 02/2015
Tiskano v Sloveniji, februar 2013



Najpogostejši vprašanja in odgovori

www.msd.si
/ informativna spletna stran /

