

Zaštita od trudnoće bez hormona

Postoje razni načini da se bez hormona zaštitite od trudnoće. Nisu svemetode jednako sigurne. Ove metode nemaju uticaja na prirodni ciklus žene.

1. Barijerne metode
2. Prirodne metode zaštite od trudnoće promatranjem znakova tijela žene
3. Bakarna spirala

Savjetovanje i informacije kao i korisne adrese možete dobiti u savjetovalištima za seksualno zdravlje i planiranje porodice.

1) Barijerne metode

Kondomi sprječavaju da spermatozoidi (sjemeni tekućina) dospiju u vaginu (ženski spolni organ). Ujedno štite i od HIV-infekcije (side) i drugih zaraznih spolnih infekcija (spolnih bolesti).

Kondom za muškarca i kondom za ženu

Kondom (prezervativ) za muškarca se prije kontakta sa tijelom (penetracije) navlači na ukočeni penis.

[Detaljne informacije](#)

Kondom za ženu je opna sačinjena od mekanog, umjetnog materijala i stavlja se u vaginu.

[Detaljne informacije](#)

Dijafragma

Dijafragmama izgled kupole i sastoji se od elastičnog prstena presvučenog gumom ili silikonom. Ona prekriva cerviks (grlić maternice) i tako sprječava prolaz spermatozoida u maternicu. Koristi se skupa sa nekim spermicidnim gelom ili spermicidnom kremom.

[Detaljne informacije](#)

2) Prirodne metode zaštite od trudnoće promatranjem znakova tijela žene

Ove metode baziraju na promatranju ciklusa i znakova tijela za plodne i neplodne dane. Za pravilnu primjenu ove metode su potrebni savjetovanje i uputa stručne osobe, kao i redovno promatranje simptoma.

Žena treba da nauči da promatra razne simptome, da bi metoda djelovala pouzdano: tjelesnu temperaturu, konzistenciju sluzi, grlić maternice i razne znakove za vrijeme ovulacije. Postoje specijalne aplikacije i stranice na internetu koje olakšavaju i pomažu u promatranju i prepoznavanju simptoma.

Za vrijeme plodnih dana se mora koristiti kondom ili dijafragma.

Poznavanje ovih simptoma vam može biti od koristi i ako želite ostati u drugom stanju.

3) Bakarna spirala

Bakarna spirala se sastoji od malog plastičnog dijela, obavijenog bakarnim koncem. Liječnica ili liječnik je postavlja u maternicu.

Bakarna spirala štiti od trudnoće djelovanjem bakra na spermatozoide (sjemene ćelije) i na sluz maternice kod žene.

[Detaljne informacije](#)

Dobro je znati

- Za vrijeme nakon poroda postoje razne metode zaštite od trudnoće bez hormona.
[Detaljne informacije](#)
- Postoje metode koje nisu dovoljno djelotvorne: računanje plodnih dana, coitus interruptus („čuvati se“, „prekinuti snošaj prije ejakulacije“), ispiranje vagine, spermicidi (čepići, kreme, itd.)
- Najbolju zaštitu od zaraze sa HIV-om ili drugim zaraznim spolnim bolestima pruža sigurniji seks (engl. safer sex), to znači:
 1. Pri spolnom odnosu sa vaginalnom ili analnom penetracijom uvijek koristite kondom za muškarca ili kondom za ženu.
 2. Više informacija prilagodjenih vama lično možete naći na stranici Safer-Sex-Check na lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Srpski/Bosanski/Hrvatski : <https://sexandfacts.ch/sr/kontracepcija/zastita-od-trudnoce-bez-hormona>