ოჯახის დაგეგმვა
ბარიერული მეთოდები

ბარიერული მეთოდები ორსულობის თავიდან ასაცილებელი და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადების პრევენციის ერთ-ერთი ყველაზე ძველი მეთოდია. ბარიერული მეთოდები მოიცავს მამაკაცის კონდომსა და ქალის ჩასახვის საწინააღმდეგო მეთოდებს – ქალის კონდომს, დიაფრაგმას, საშვილოსნოს ყელის ჩაჩებს, სპერმიციდებსა და ვაგინალურ ღრუბელს. როგორც თავად სიტყვა მიუთითებს, თითოეული მეთოდი ქმნის **ბარიერს**, რაც ხელს უშლის სპერმატოზოიდს კვერცხუჯრედამდე მიღწევაში და აგრეთვე იცავს ორგანიზმს ავადმყოფობის გამომწვევი მიკროორგანიზმების შეღწევისაგან. ზოგიერთი ამას ძირითადად ფიზიკური ბარიერის შექმით აღწევს: მამაკაცისა და ქალის კონდომები, დიაფრაგმა და საშვილოსნოს ყელის ჩაჩები. სპერმიციდები და ვაგინალური ღრუბელი ძირითადად ეფუძნება ქიმიურ ბარიერულ აგენტს, რომელიც კლავს სპერმატოზოიდს ან მიკროორგანიზმს.

<u>მამაკაცის კონდომი</u>

რეზინის, ვინილის ან ნატურალური პროდუქტებისაგან დამზადებული თხელი ფუტლიარი, რომელთან ერთადაც შეიძლება გამოყენებულ იქნას სპერმიციდი დამატებითი დაცვისათვის. კონდომი კეთდება ერეგირებულ სასქესო ასოზე.

კონდომები განსხვავდება ფორმის, ფერის, გამაპოხიერებელი საშუალების, სისქის, მის დასამზადებლად გამოყენებული მასალისა და სპერმიციდების დამატებით გამოყენებასთან დაკავშირებით.

ტიპები

- ლატექსის (რეზინი)
- პლასტიკური (ვინილი)
- ბუნებრივი (ცხოველური პროდუქტები)

მოქმედების მექანიზმი

- ხელს უშლის სპერმატოზოიდების შეღწევას ქალის რეპროდუქციულ ტრაქტში
- ხელს უშლის ერთი სქესობრივი პარტნიორიდან მეორეზე მიკროორგანიზმების გადადებას (მხოლოდ ლატექსისა და ვინილის კონდომები)

ეფექტურობა

კონდომები ძალიან ეფექტურია, როდესაც გამოიყენება სწორად და ყოველი სქესობრივი აქტის დროს.

- გამოყენების პირველ წელს კონდომების **ტიპიურ მომხმარებლებში** არაეფექტურობის მაჩვენებელი საშუალოდ დაახლოებით 12% ანუ 12 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე; კონდომის გამოყენების კარგად დახელოვნებულ მომხმარებლებში – 3%.
- კონდომის სპერმიციდთან ერთად გამოყენებამ შეუძლია გაზარდოს მისი ეფექტურობა ორსულობის პრევენციასთან დაკავშირებით.
- ყოველი სქესობრივი აქტის დროს კონდომების გამოყენებამ შეიძლება შეამციროს აივ ინფექციის რისკი 80-90% ან მეტით. თუმცა სქესობრივი კავშირისას კონდომების 50-75%-ით გამოყენება ნაკლებად იცავს აივ ინფექციისაგან.
- უფროსი წყვილები, რომლებიც რეგულარულად იყენებენ კონდომებს და წყვილები, რომლებიც დიდად მოტივირებული არიან თავიდან აიცილონ ორსულობა, უფრო სწორად და ყოველი სქესობრივი აქტის დროს იყენებენ კონდომებს და ნაკლებად წარუმატებლები არიან.

კონდომები, როგორც სქესობრივად გადამდები ინფექციებისაგან დამცავი საშუალება

ლატექსის კონდომები სქესობრივად გადამდები დაავადებების უმეტესობისაგან იცავს. (ჰერპეს სიმპლექსი და სხვა გენიტალური წყლულოვანი დაავადებები გამონაკლისია, რადგან კონდომები ყოველთვის არ ფარავს სხეულის იმ ნაწილს, რომელიც შეიძლება დაზიანებული იყოს.)

- კონდომების მომხმარებლები გონორეით, ტრიქომონიაზით ან ქლამიდიოზით დაავადების ორი მესამედით ნაკლები რისკის ქვეშ არიან ვიდრე ისინი, რომლებიც არ იყენებენ კონდომებს.
- კონდომის გამოყენება მნიშვნელოვნად იცავს ქალებს, რომლებიც სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების რისკის ქვეშ არიან. სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების პრევენციის მეშვეობით ქალები დაცულები არიან მენჯის ღრუს ანთებითი დაავადებისა და მისი სერიოზული გართულებებისაგან.
- კონდომები ხელს უწყობს საშვილოსნოს ყელის კიბოს პრევენციას, რომელიც გამოწვეულია სქესობრივი გზით გადამდები ვირუსის - ადამიანის პაპილომა ვირუსისაგან (აპვ).
- შიდსით დაავადებული პაციენტების პარტნიორებს შორის აივ-ის ჰეტეროსექსუალური გადაცემის კვლევამ უჩვენა, რომ კონდომების გამოყენებამ მნიშვნელოვნად შეამცირა აივ-ის გავრცელება – სეროკონვერსიის მაჩვენებელი იყო 17% იმ წყვილებში, რომლებმაც გამოიყენეს კონდომები, როდესაც სეროკონვერსიის 83% იყო იმ ადამიანებში, რომლებიც არ იყენებდნენ კონდომებს.

ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენს კონდომების ეფექტურობაზე

კონდომების არაეფექტურობის შემთხვევათა უმრავლესობა, როდესაც ქალი ორსულდება ან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია გადაედება ერთი პარტნიორიდან მეორეს, კონდომის არასწორ გამოყენებასთანაა დაკავშირებული, თუმცა კონდომები შეიძლება გაიხეს სქესობრივი კავშირის დროს.

არასწორი გამოყენება

- წყვილები ხშირად არ იყენებენ კონდომებს ყოველი სქესობრივი კავშირის დროს.
- ზოგჯერ ორსულობა და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებით დაინფიცირება გამოწვეულია კონდომების გამოყენებისას დაშვებული შეცდომების გამო:
    - კონდომის გაწელვამ შეიძლება დაასუსტოს თხელი რეზინის კედელი. ეს ხშირად იმითაა გამოწვეული, რომ:
        - მამაკაცი მას სასქესო ასოზე გაკეთებამდე შლის.
        - მამაკაცი კონდომს იკეთებს ისე, რომ დახვეული რგოლი მიმართულია სხეულისაკენ იმის ნაცვლად, რომ მისგან იყოს მოშორებული
    - ბეჭედმა და ფრჩხილებმა შეიძლება გამოიწვიოს კონდომის გახევა.
    - კონდომის ბოლოს არასწორი დაჭერა ხელში სასქესო ასოს გამოღებისას, რაც იწვევს თესლის დაღვრას/ გამოჟონვას.
    - თავდაპირველად სქესობრივი ურთიერთობის ქონა და შემდეგ შეწყვეტა ეაკულაციამდე კონდომის გასაკეთებლად.

კონდომი იხევა

კონდომი შეიძლება გაიხეს შემდეგი მიზეზების გამო:

- არასათანადო ვაგინალური გაპოხვა;
- თავად კონდომის დეფექტები;
- ცუდი ან არასწორი შენახვა, მზის, ულტრაიისფერი სხივების და/ ან სინესტის გავლენა კონდომებზე;
- კონდომის განსაზღვრული მინერალური და ბოსტნეულის ზეთებით გაპოხვა, რამაც შეიძლება გაათხელოს ლატექსი ხუთი წუთის ან უფრო ნაკლები დროის განმავლობაში. რამდენადაც დიდხანს არის კონდომი ამ ელემენტებთან შეხებაში, მით უფრო დიდია გახევის შანსი;
- კონდომი ძველია. არასოდეს არ გამოიყენოთ კონდომი შეკვრაზე მითითებული ვადის გასვლის შემდეგ;
- შეკვრაზე ახსნილია ლუქი და კონდომი შეხებაში იყო ჰაერთან, სინათლესთან, ინახებოდა სიცხეში და/ან სინესტეში;
- ცუდი ხარისხისაა (არასანდო მწარმოებლის მიერაა გამოშვებული).

კონდომების უპირატესობანი და ნაკლოვანებები

უპირატესობანი

- გამოყენებისთანავე ეფექტური;
- გავლენას არ ახდენს ძუძუთი კვებაზე;
- შეიძლება გამოყენებულ იქნას, როგორც დამატებითი მეთოდი სხვა მეთოდების გამოყენებისას;

- მეთოდის გამოყენებით გამოწვეული ჯანრთელობასთან დაკავშირებული არავითარი რისკი;
- არავითარი სომატური გვერდითი მოვლენები ;
- ფართოდ ხელმისაწვდომი (აფთიაქებსა და სოფლის მაღაზიებში);
- არ არის საჭირო რეცეპტის გამოწერა და სამედიცინო გამოკვლევა;
- არ არის ძვირი.

არაკონტრაცეპტული სარგებელი

- ხელს უწყობს მამაკაცთა ჩართვას ოჯახის დაგეგმვაში;
- ოჯახის დაგეგმვის **ერთადერთი** მეთოდი, რომელიც იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან (მხოლოდ ლატექსის და პლასტიკური კონდომები);
- შეიძლება გაახანგრძლივოს ერექცია და ეაკულაციის დრო;
- შეიძლება ხელი შეუწყოს საშვილოსნოს ყელის კიბოს პრევენციას.

ნაკლოვანებები

- საშუალოდ ეფექტური (2-12 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე წელიწადში);
- მისი, როგორც კონტრაცეპტული საშუალების ეფექტურობა დამოკიდებულია ინსტრუქციების შესრულების სურვილზე;
- დამოკიდებულია მომხმარებელზე (საჭიროა მუდმივი მოტივაცია და ყოველი სქესობრივი კავშირის დროს მისი გამოყენება);
- შეიძლება შეამციროს სასქესო ასოს მგრძნობელობა, ართულებს ერექციას;
- პაციენტმა სათანადოდ უნდა შეინახოს ისინი სახლში;
- სქესობრივი კავშირის დაწყებამდე უნდა იყოს ხელმისაწვდომი მისი მარაგი;
- ხელმისაწვდომი უნდა იყოს მარაგის შევსება;
- ზოგიერთ მამაკაცს ან ქალს შეიძლება ჰქონდეს კონდომისადმი ალერგიული რეაქცია.

ვის შეუძლია მისი გამოყენება

- მამაკაცებს, რომლებსაც სურთ აქტიურად ჩაერთონ ოჯახის დაგეგმვაში;
- წყვილებს რომლებსაც დაუყოვნებლივ სჭირდებათ კონტრაცეფცია;
- წყვილებს, რომლებსაც სჭირდებათ დროებითი მეთოდი სხვა მეთოდის გამოყენებამდე (მაგ., იმპლანტები, სპირალი ან ნებაყოფლობითი სტერილიზაცია);
- წყვილებს, რომლებსაც დამატებითი მეთოდი სჭირდებათ;
- წყვილებს, რომლებსაც არც ისე ხშირად აქვთ სქესობრივი ურთიერთობა;
- წყვილებს, რომელთაგან ერთ ერთ პარტნიორს ერთზე მეტი პარტნიორი ჰყავს, თუნდაც იყენებდნენ სხვა მეთოდს;
- სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (მაგ., B ჰეპატიტი, აივ/ შიდსი) რისკის ქვეშ მყოფი ქალები/ მამაკაცები.

გვერდითი მოვლენები და მათი მართვა

გვერდითი მოვლენა	შეფასება	მართვა
კონდომი გახეულია ან ეჭვობთ, რომ გახეულია (სქესობრივი ურთიერთობის დაწყებამდე)	შეამოწმეთ კონდომს ნახვრეტი ხომ არ აქვს ან ხომ არ ჟონავს.	გადააგდეთ და გამოიყენეთ ახალი კონდომი ან კონდომთან ერთად გამოიყენეთ სპერმიციდი.
კონდომი იხევა ან **ცურდება** სქესობრივი ურთიერთობისას		თუ კონდომი გაიხევა ან ეჭვობთ, რომ სპერმატოზოიდებმა შეიძლება გამოჟონოს, განიხილეთ გადაუდებელი კონტრაცეფციის მეთოდის გამოყენების საკითხი.
საეჭვო **ალერგიული რეაქცია** (კონდომი)	სპეციალისტის მიერ უნდა გამოირიცხოს ინფექცია, გაითვალისწინეთ ალერგიული ან მექანიკური რეაქცია.	თუმცა ალერგიული რეაქციები ხშირი არაა, შეიძლება არაკომფორტული და ჯანმრთელობისთვის საშიშიც კი იყოს. თუ ის ალერგიას იწვევს, დაეხმარეთ პაციენტს სხვა მეთოდის შერჩევაში.
საეჭვო **ალერგიული რეაქცია** (სპერმიციდი)	სპეციალისტის მიერ უნდა გამოირიცხოს ინფექცია, გაითვალისწინეთ ალერგიული ან მექანიკური რეაქცია.	თუმცა ალერგიული რეაქციები ხშირი არაა, შეიძლება არაკომფორტული და ჯანმრთელობისთვის საშიშიც კი იყოს. თუ სიმპტომები სქესობრივი ურთიერთობის მერეც რჩება და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების არსებობა არ დასტურდება, პაციენტი უზრუნველყავით არამედიკამენტური კონდომით ან დაეხმარეთ სხვა მეთოდის შერჩევაში.
მამაკაცის სასქესო ასოს **ადგილობრივი გაღიზიანება**	დაადგინეთ, ალერგიული ან მექანიკური რეაქციის არსებობა. შეამოწმეთ, აქვს თუ არა პაციენტს ინფექცია.	თუ ალერგიული რეაქცია აშკარაა, დარწმუნდით, რომ კონდომი **არაა** მედიკამენტური. თუ კვლავ აქვს პაციენტს რეაქცია, მაშინ განიხილეთ ბუნებრივი კონდომების (ცხვრის ტყავი ან ნაწლავი) ან სხვა მეთოდის გამოყენების საკითხი. **შენიშვნა:** ბუნებრივი კონდომები არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან (მაგ., როგორიცაა B ჰეპატიტი, აივ/შიდსი) და ისინი არ უნდა გამოიყენონ მათ, რომლებიც ამ დაავადების რისკის ქვეშ არიან.
შემცირებული სექსუალური სიამოვნება	ერთი ან ორივე პარტნიორი ჩივის სქესობრივი კავშირის დროს შემცირებულ სიამოვნებაზე ან შეგრძნებაზე.	თუ თხელი კონდომებიც არ გამოდგება ასეთ შემთხვევაში, დაეხმარეთ პაციენტს სხვა მეთოდის შერჩევაში.

მამაკაცის კონდომის გამოყენებასთან დაკავშირებული მითითებები:

საკონტროლო ფურცელი

1. პაციენტს აუხსენით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია:
    - კონდომის გამოყენება, რომელიც იცავს გენიტალური ტრაქტის ინფექციებისაგან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების ჩათვლით (აგრეთვე ორსულობისაგან თუკი პაციენტი კონდომს იყენებს, როგორც კონტრაცეპტულ მეთოდს).
    - კონდომის ერეგირებულ ასოზე გაკეთება სქესობრივი კავშირის დაწყებამდე (კონტრაცეპტული და/ან სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების პრევენციის მიზნით, რადგან სპერმა შეიძლება გადმოიღვაროს სასიყვარულო პრელუდიის დროს).
    - რომ კონდომის გასაპოხიერებლად <u>არ</u> გამოიყენონ ვაზელინი, საჭმელი ზეთი ან ცხიმი, რადგან ნებისმიერი მათგანის გამოყენება გამოიწვევს კონდომის სწრაფ გათხელებას და ის შეიძლება გაიხეს სქესობრივი კავშირის დროს. კონდომების უმრავლესობა გაპოხილი იყიდება. თუ კონდომი გაპოხილი არაა, კონტრაცეპტული ჟელე უნდა იქნეს გამოყენებული მის გასაპოხად.

2. შეამოწმეთ კონდომის შეკვრაზე მითითებული ვადის გასვლის თარიღი და აჩვენეთ პაციენტს, თუ როგორ უნდა შეამოწმოს ის. უთხარით პაციენტს, რომ არ გამოიყენოს ვადაგასული კონდომი.

3. შეამოწმეთ, რომ კონდომის შეკვრა არ იყოს დაზიანებული. უთხარით პაციენტს:
    - თუ შეკვრა უკვე გახსნილია, კონდომი შეიძლება არ იყოს კარგ მდგომარეობაში.
    - დიდი ხნის განმავლობაში ნუ დატოვებენ კონდომებს თბილ ადგილას (მაგ., მანქანის სალონში მდებარე საბარგულში ზაფხულის სიცხეში ან უკანა ჯიბეში ჩადებულ მამაკაცის საფულეში).

4. ფრთხილად გახსენით შეკვრა, სადაც ეს მითითებულია. აუხსენით პაციენტს, რომ მნიშვნელოვანია ის, რომ არ დაზიანდეს კონდომი შეკვრის გახსნისას.

5. შეამოწმეთ, რომ კონდომი არ იყოს დაზიანებული. აუხსენით პაციენტს, რომ თუ კონდომი მშრალია და არაელასტიური ან ქაღალდის მსგავსი, მაშინ არ უნდა გამოიყენოს.

6. უჩვენეთ პაციენტს, თუ როგორ უნდა დაიკავოს კონდომი სწორად (ისე, რომ იოლად წამოიცვას სასქესო ასოზე).

7. ერთი ხელით მოუჭირეთ კონდომს თავში და მეორე ხელით წამოაცვით ის მოდელზე. ახსენით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ის, რომ კონდომის თავს მოუჭიროთ ხელი, რათა დარწმუნდეთ, რომ ჰაერი არ არის დაგროვებული კონდომის თავში, და ამგვარად დარჩენილია ადგილი სპერმისათვის, რომელიც ეაკულაციის დროს გამოიყოფა. განმარტეთ, რომ თუ კონდომის თავში არის ჰაერი, კონდომი შეიძლება გაიხეს ეაკულაციის დროს ან ჰაერის ნაკადი შეიძლება თესლს მიაწვეს კონდომის გვერდებისკენ, რაც გამოიწვევს მის გამოჟონვას, და კონდომი ვეღარ დაიცავს წყვილს.

8. ჩამოაცვით კონდომი მოდელზე.

9. აუხსენით პაციენტს იმის მნიშვნელობა, რომ სასქესო ასო სქესობრივი კავშირის დამთავრებისთანავე უნდა იქნას გამოღებული საშოდან მანამ, სანამ დარბილდებოდეს და სპერმა გამოჟონავდეს.

10. აუხსენით პაციენტს ის, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია კონდომის ხელით დაჭერა სასქესო ასოს საშოდან გამოღებისას, რათა კონდომი არ ჩამოცურდეს. უჩვენეთ, თუ როგორ კეთდება ეს.

11. გაკვანძეთ კონდომი, რომ სპერმა არ დაიღვაროს.

12. ახსენით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ის, რომ კონდომი სანაგვეში იქნეს მოთავსებული, სადაც ბავშვები ვერ მიწვდებიან.

ვაგინალური სპერმიციდები

ვაგინალური სპერმიციდები არის ქიმიური პროდუქტი (ჩვეულებისამებრ ნონოქსინოლ-9), რაც სპერმატოზოიდს აქტიურობას აკარგიებს ან კლავს

ტიპები

- აეროზოლი (ქაფები)
- ვაგინალური ტაბლეტები, სუპოზიტორები ან ხსნადი სანთელი
- საცხები და ჟელეები

მოქმედების მექანიზმი

იწვევს სპერმატოზოიდის უჯრედის მემბრანის დაზიანებას, რაც ამცირებს სპერმატოზოიდის მოძრაობას (მობილობას) და მის უნარს, რომ კვერცხუჯრედი გაანაყოფიეროს.

ეფექტურობა

სპერმიციდების გამოყენების არაეფექტურობის მაჩვენებელი არის 21% ანუ 21 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე წელიწადში; მათში, რომლებიც სწორად იყენებენ ვაგინალურ სპერმიციდებს: 6%. სპერმიციდების კონდომებთან ერთად გამოყენება არსებითად გააუმჯობესებს ეფექტურობას. აგრეთვე შესაძლებელია გადაუდებელი კონტრაცეპტული აბების წინასწარ მიღება ან პაციენტი უნდა უზრუნველყოთ ინფორმაციით იმასთან დაკავშირებით, რომ გადაუდებელი კონტრაცეპტული აბები ადვილად ხელმისაწვდომი უნდა იყოს იმ შემთხვევაში, თუ სპერმიციდი არ გამოიყენება ან არასწორად გამოიყენება.

ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენს სპერმიციდების ეფექტურობაზე

სწორად გამოყენება ნიშნავს:

- მეთოდის გამოყენებას ყოველი სქესობრივი კავშირისას, მის ჩასმას სქესობრივი კავშირის დაწყებამდე;
- სპერმიციდის მოთავსება სწორად (რამდენადაც მოსახერხებელი იქნება იმდენად ღრმად უნდა იყოს საშოში ჩასმული, რომ მიტანილ იქნას საშვილოსნოს ყელთან ან მის ახლოს);
- გარკვეული დროის განმავლობაში ზოგიერთი სპერმიციდის აქტივაციის/ გალღობისათვის დალოდებას;
- სხვა სქესობრივი კავშირებისას სპერმიციდების კვლავ გამოყენებას;
- გამოყენების შემდეგ 6-8 საათის განმავლობაში ამ საშუალების თავის ადგილზე დატოვებას და/ან არ გამობანვას.

შერჩევა

- აეროზოლები (ქაფები), რომელიც ჩასმისთანავე ეფექტურია;

- რეკომენდირებულია აეროზოლების გამოყენება, თუ სპერმიციდები უნდა იქნეს გამოყენებული როგორც კონტრაცეფციის **ერთადერთი** მეთოდი;
- ქაფიანი ვაგინალური ტაბლეტები და სუპოზიტორები სატარებლად და შესანახად მოსახერხებელია, მაგრამ საჭიროა 10- 15 წუთით დაცდა მათი **ჩასმიდან** სქესობრივ ურთიერთობამდე;
- ვაგინალური სუპოზიტორების გასალღობადაც საჭიროა 10-15 წუთი მოცდა **ჩასმიდან** სქესობრივ ურთიერთობამდე;
- სპერმიციდული ჟელეები ჩვეულებისამებრ **მხოლოდ** დიაფრაგმასთან ერთად გამოიყენება.

უპირატესობანი

- გამოყენებისთანავე ეფექტური (ქაფები და კრემები);
- გავლენას არ ახდენს ძუძუთი კვებაზე;
- შეიძლება მისი, როგორც დამატებითი მეთოდის გამოყენება სხვა მეთოდების გამოყენების შემთხვევაში;
- მეთოდის გამოყენებით გამოწვეული ჯანრთელობასთან დაკავშირებული არავითარი რისკი;
- არავითარი სომატური გვერდითი მოვლენები;
- გამოსაყენებლად ადვილი;
- ზრდის სისველეს (გაპოხიერებას) სქესობრივი კავშირის დროს;
- არაა საჭირო ექიმის მიერ მისი გამოწერა ან სამედიცინო გამოკვლევის ჩატარება.

არაკონტრაცეპტული სარგებელი

- გარკვეულწილად იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან.

ნაკლოვანებები

- საშუალოდ ეფექტური (3-21 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე წელიწადში);
- მისი, როგორც კონტრაცეპტული საშუალების ეფექტურობა დამოკიდებულია ინსტრუქციების შესრულების სურვილზე;
- დამოკიდებულია მომხმარებელზე (საჭიროა მუდმივი მოტივაცია და ყოველი სქესობრივი კავშირის დროს მისი გამოყენება);
- მან, ვინც ამ მეთოდს იყენებს უნდა დაიცადოს 10-15 წუთი მისი წასმიდან სქესობრივ კავშირამდე;
- ზოგიერთი სპერმიციდის გამოყენების შემთხვევაში შეინიშნებოდა სოკოვანი ვაგინიტის გამწვავება;
- ერთი გამოყენება ეფექტურია მხოლოდ 1-2 საათის განმავლობაში;
- მისი მარაგი ხელმისაწვდომი უნდა იყოს სქესობრივი კავშირის დაწყებამდე;
- ხელმისაწვდომი უნდა იყოს მარაგის შევსება.

ვისთვის შეიძლება იყოს სპერმიციდები ყველაზე უფრო მისაღები

- ქალებისათვის, რომლებიც ამჯობინებენ, რომ არ გამოიყენონ ჰორმონალური მეთოდები ან რომლებმაც არ უნდა გამოიყენონ ისინი (მაგ. მწეველებმა 35 წელზე ზემოთ);
- ქალებისათვის, რომლებიც ამჯობინებენ, რომ არ გამოიყენონ სშს ან რომლებმაც არ უნდა გამოიყენონ იგი;
- ქალებისათვის, რომლებიც ძუძუთი კვებავენ ბავშვს და კონტრაცეპცია სჭირდებათ;
- ქალებისათვის, რომლებსაც სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან სჭირდებათ თავდაცვა და რომელთა პარტნიორებიც არ გამოიყენებენ კონდომებს;
- წყვილებისათვის, რომლებსაც ჭირდებათ დროებითი მეთოდი სხვა მეთოდის გამოყენებამდე;
- წყვილებისათვის, რომლებსაც დამატებითი მეთოდი სჭირდებათ;
- წყვილებისათვის, რომლებსაც არც ისე ხშირად აქვთ სქესობრივი ურთიერთობა.

გვერდითი მოვლენები და მათი მართვა

გვერდითი მოვლენა/ პრობლემა	შეფასება	მართვა
ვაგინალური გაღიზიანება	გააგზავნეთ სპეციალისტთან/გინეკოლოგთან ვაგინიტის და გენიტალური ტრაქტის ინფექციის შესამოწმებლად	თუ სპერმიციდის მიერაა გამოწვეული, პაციენტი გადაიყვანეთ სხვა სპერმიციდზე, რომელიც სხვაგვარი ქიმიური შემადგენლობისაა ან დაეხმარეთ მას სხვა მეთოდის შერჩევაში.
მამაკაცის სასქესო ასოს გაღიზიანება და დისკომფორტის შეგრძნება მის არეში	გააგზავნეთ სპეციალისტთან გენიტალური ტრაქტის ინფექციის შესამოწმებლად	თუ სპერმიციდის მიერაა გამოწვეული, პაციენტი გადაიყვანეთ სხვა სპერმიციდზე, რომელიც სხვაგვარი ქიმიური შემადგენლობისაა ან დაეხმარეთ მას სხვა მეთოდის შერჩევაში.
სიმხურვალის შეგრძნება საშოს მიდამოში შემაწუხებელია	შეამოწმეთ, პაციენტს ხომ არა აქვს ალერგიული ან ანთებითი რეაქცია.	დაარწმუნეთ, რომ სითბოს შეგრძნება ნორმალურია. თუ კიდევ შეშფოთებულია პაციენტი, გადაიყვანეთ სხვა სპერმიციდზე, რომელიც სხვაგვარი ქიმიური შემადგენლობისაა ან დაეხმარეთ მას სხვა მეთოდის შერჩევაში.
ვაგინალური ასაქაფებელი ტაბლეტები არ ლღვება	თუ პაციენტი მოითხოვს, შეამოწმეთ გაუხსნელი ტაბლეტი ჩასმის შემდეგ	პაციენტს შეურჩიეთ სხვა ტიპის სპერმიციდი, რომელიც სხვაგვარი ქიმიური შემადგენლობისაა ან დაეხმარეთ მას სხვა მეთოდის შერჩევაში.

სპერმიციდების გამოყენებასთან დაკავშირებული მითითებები

- დაიბანეთ ხელები;
- ამოიღეთ ტაბლეტი შეკვრიდან;
- მწოლიარე მდგომარეობაში ტაბლეტი საშოში მაღლა მოათავსეთ, შუა და საჩვენებელი თითების გამოყენებით მიაწექით ტაბლეტს, რომ საშოში ღრმად მოთავსდეს;
- დაიცადეთ 10-15 წუთი სქესობრივი კავშირის დაწყებამდე;
- გამოიყენეთ სპერმიციდები თითოეული სქესობრივი კავშირის დაწყებამდე;
- გამოიყენეთ მეორე ტაბლეტი, თუ სქესობრივი კავშირი არ იქნება 1-2 საათის განმავლობაში;
- თან იქონიეთ ტაბლეტების დამატებითი მარაგი.

შენიშვნა: ტაბლეტებმა შეიძლება გამოიწვიოს საშოში სითბოს შეგრძნება. ეს ნორმალურია.

<u>ქალის კონდომი</u>

ქალის კონდომი არის პოლიურეთანის პლასტიკური ჩანთის მსგავსი, რაც ეხურება საშვილოსნოს ყელს, საშოს და გარეთა სასქესო ორგანოების ნაწილს. ის საშოში თავსდება ქალის მიერ ან მამაკაცის სასქესო ასოზე საშოში შესვლამდე. ქალის კონდომი უფრო გამძლეა (ისე ადვილად არ იხევა), ვიდრე მამაკაცის ლატექსის კონდომები და შენახულმა შეიძლება უფრო დიდხანს გაძლოს. ის ხელს უწყობს ტრიქომონიაზის პრევენციას, მაგრამ მისი ეფექტურობა სხვა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების წინააღმდეგ, აივ-ის ჩათვლით, ჯერ კიდევ შესწავლის პროცესშია. ის არ ატარებს აივ-ისა და სხვა სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების გამომწვევ მიკროორგანიზმებს, მაგრამ შეიძლება მოხდეს თესლის დაღვრა.

მამაკაცის კონდომთან შედარებით ქალის კონდომის ტიპიურ გამოყენებასთან დაკავშირებული ორსულობის მაჩვენებელი უფრო მაღალია. მისი უპირატესობა ისაა, რომ ქალს შეუძლია მისი გაკონტროლება, ხოლო ის ნაკლოვანება აქვს მამაკაცის კონდომთან შედარებით, რომ უფრო ძვირია და მისი ჩასმა შეიძლება რთული და ხმაურიანი იყოს.

დიაფრაგმა

დიაფრაგმა არის ლატექსის (რეზინის) გუმბათის ფორმის ფინჯანი, რომელიც ისმება საშოში სქესობრივი ურთიერთობის დაწყებამდე და ფარავს საშვილოსნოს ყელს. დიაფრაგმა ხელს უშლის სპერმატოზოიდებს ზემოთა გენიტალურ ტრაქტში (საშვილოსნოსა და ფალოპის მილებში) შეღწევაში და სპერმის შემკავებლის ფუნქციას ასრულებს. მას აქვს შემდეგი უპირატესობანი: გამოყენებისთანავე ეფექტურია, გავლენას არ ახდენს ძუძუთი კვებაზე, ხელს არ უშლის სქესობრივ ურთიერთობას (მისი ჩასმა სქესობრივი ურთიერთობის დაწყებამდე 6 საათით ადრე შეიძლება), მეთოდის გამოყენებით გამოწვეული ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული არავითარი რისკი არ არსებობს, არა აქვს რაიმე სომატური გვერდითი მოვლენები, გარკვეულწილად იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან (მაგ., B ჰეპატიტი, აივ/ შიდსი), განსაკუთრებით, როდესაც სპერმიციდთან ერთად გამოიყენება და შეიცავს მენსტრუალურ გამონადენს, როდესაც მენსტრუაციისას გამოიყენება. მისი ნაკლოვანებებია: საშუალოდ ეფექტურია (დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ითვალისწინებს პაციენტი მიცემულ მითითებებს), საჭიროა კვალიფიციური სამედიცინო პირის მიერ მენჯის ღრუს გამოკვლევა, რომელმაც უნდა ჩასვას დიაფრაგმა, ზოგიერთ მომხმარებელში დაკავშირებულია შარდის ტრაქტის ინფექციასთან, თავის ადგილზე უნდა დარჩეს დიაფრაგმა სქესობრივი კავშირიდან 6 საათის განმავლობაში, საჭიროა მარაგის შევსება (ყოველი მოხმარებისას საჭიროებს სპერმიციდს).

ვაგინალური ღრუბელი

ვაგინალური ღრუბელი შეიცავს სპერმიციდს. ღრუბელი იცავს ორსულობისაგან სპერმიციდის გამოყოფით, რომელიც ისრუტავს და ბარიერს უქმნის თესლს. ამგვარად ხელს უშლის სპერმატოზოიდებს საშვილოსნოს ყელში შეღწევაში. ღრუბელი დიაფრაგმისა და საშვილოსნოს ყელის ჩაჩების მსგავსად ისმება საშოში. ღრუბელს მორგება არ სჭირდება, ამიტომ ეს შესაძლებელია კლინიკაში მიუსვლელადაც.

ღრუბელი ეფექტურია 24 საათის განმავლობაში და მისი გამოყენება ამ დროის განმავლობაში რამდენიმე სქესობრივი კავშირის შემთხვევაშია შესაძლებელი. ის თავის ადგილზე უნდა დარჩეს სულ მცირე დაახლოებით 6 საათს ბოლო სქესობრივი აქტის შემდეგ. 24 საათის შემდეგ უნდა გამოიღოთ და გადააგდოთ. თუ ის თავის ადგილზე ძალიან დიდხანს დარჩა, შეიძლება ცუდი სუნი გამოიწვიოს. იმ ღრუბლის ხელახლა გამოყენება არ შეიძლება. ღრუბელი ნაკლებ ეფექტურია ნამშობიარებ ქალებში.

ვაგინალური ღრუბელი ბევრ ადგილას არაა ხელმისაწვდომი. დღესდღეობით ორი სახის ღრუბელი არის ბაზარზე, ერთი ევროპაშია, რომელსაც ფარმატექსი ჰქვია, რომელშიც გამოყენებულია სპერმიციდ ბენზალკონიუმ ქლორიდი (ბზქ). მეორე ღრუბელი, რომელსაც პროტექტეიდი ჰქვია, წარმოებულია კანადაში. აერთიანებს რა სამ სხვადასხვა სპერმიციდს, ის ნაკლებად აღიზიანებს საშოს.