

Espèmèsid, ikonpri eponj vajinal

Eponj vajinal pou fè planin, eponj jodi a (an anglè : Today Sponge)



Kijan espèmèsid la fonksyone ?



- Espèmèsid la, se yon pwodui chimik ou mete nan bouboun ou ; li anpeche gwasès, paske li **nuizib pou espèm**. Pwodui chimik la fè espèm pa ka deplase, oswa « naje » kòm sadwa. Espèm lan pa ka deplase al kote ze a ye, pou fekonde l.
- Gen plizyè kalite espèmèsid : vazlin, sipozitwa, grenn, krèm, mous, plak, eponj.
- Eponj lan gen espèmèsid ladan l, men yo pa itilize l menm jan ak lòt fòm yo. Aktyèlman, mak fabrik **Today Sponge** lan, se sèl eponj ki disponib pou w achete.
- Yo ka konfonn espèmèsid la ak *Phexxi*, men yo pa travay menm jan.
- Espèmèsid la ede moun ki gen **nenpòt pwa, nenpòt laj laj, ak sa yo ki fè tretman ak òmòn, pou afime sèks yo**.

Kijan ou itilize espèmèsid la ?

mete
avan w fè sèks

Ou dwe pran yon desizyon pou itilize espèmèsid la avan **w al nan rapò seksyèl, kote gen kontak ant pijon e bouboun**.

- Fason pou itilize espèmèsid la varye, dapre ki kalite espèmèsid w ap itilize a. **Se pou w toujou li sa ki nan anbalaj la, pou asire w ou itilize l kòrèkteman**. Lave men w, anvan w mete espèmèsid la. Mete espèmèsid anndan fon kòl matris la. Ou dwe mete pifò espèmèsid yo nan bouboun ou, pou pi piti 10 minit avan w fè sèks, men pa plis pase 1 èdtan. Pou pifò fòm espèmèsid yo, ou dwe remete espèmèsid chak fwa w ap fè sèks, kèlkeswa lè ou te mete dènye dòz la.
- Pou w itilize eponj la, ouvri li, epi mouye l avèk dlo. Peze eponj la, pou w ka aktive espèmèsid la. Li sipoze mouye e gen kim ladan l. Pliye eponj lan, fè bò ki gen lans twal la vire sou deyò, epi fè pati sa a gade deyò, lè w ap mete l. Pouse l nan kòl matris la. Yon fwa li anndan, eponj lan ap deplwaye, epi kouvri kòl matris la. Pou retire eponj lan, rale lans an twal la, oswa rale eponj lan menm. Jete eponj lan nan fatra
- Ou ka mete eponj lan nan yon entèval tan ki pa depase 24 trè, avan w fè sèks. **Ou dwe kite eponj lan nan bouboun ou, pou omwens 6 zèdtan, aprè ou fin fè sèks, pou l ka fonksyone kòm sadwa**. Kòm eponj lan pa dwe rete anndan bouboun ou, pou plis pase 30 tèdtan, ou pa dwe fè sèks apre plis pase 24 trèdtan ou te mete la. Ou ka fè sès plizyè fwa, pandan eponj nan bouboun ou, depi w kite l pou omwens 6 zèdtan, apre dènye fwa ou te fèks, avan ou retire l.
- Pinga w itilize eponj lan, lè ou gen règ ou, paske li ka lakòz sendwòm chòk toksik.



Entimite ak kontwòl

- Ou pa bezwen gen yon pwofesyonèl lasante, pou w kòmanse itilize, oswa sispann itilize espèmèsid/ eponj lan. Pwofesyonèl lasante w la ka konseye w, sou fason pou w itilize l kòrèkteman, epi ba ou yon preskripsyon pou asirans ou ka peye l pou ou.
- Petèt, patnè w la ka konnen w ap itilize espèmèsid/eponj lan, lè n ap fè sèks, si li remake l anndan ou. Espèmèsid pa gen bon gou. Menm lè li pa danjre, si w vale espèmèsid la, evite vale twòp.
- Yon moun k ap viv avèk ou, oswa ki gen asirans ansanm ak ou, ka wè yon bòdwo asirans ou voye pou ou.
- Yon lòt moun pa p ka wè si w ap itilize metòd sa a. Yon moun ta ka wè espèmèsid/eponj ou yo, oswa aplikatè, oswa eponj ou jete yo.

Lè w kòmanse ak espèmèsid la, èske l ap fè efè imedyatman ?



Wi, espèmèsid la ak eponj lan fè efè nan chak rapò seksyèl, kote gen kontak ant pijon e bouboun, si w mete l kòrèkteman, dapre enstriksyon yo. Si se pa nan entèval tan yo bay la ou mete li, oswa si ou pa mete li kòrèkteman, li p ap fè efè.



Espèmèsid gen dwa pa apwopriye pou moun ki

- Fè enfeksyon nan kanal pipi souvan.
- Gen VIH, oswa gen anpil risk pou l pran VIH.

Lis sa a pa konplè, kidonk pale ak pwofesyonèl lasante w la, sou sitiyasyon sante ou, avan w kòmanse avèk metòd sa a.



Itilize planin an ijans, si

- Ou pa t mete l nan **lè w te sipoze a, avan w fè sèks**.
- Petèt, se pa **tout dòz la** ou te itilize.
- Ou pa t kite eponj lan rete nan bouboun ou, pou **6 zèdtan apre ou te fin fè sèks**.

Èske espèmèsid la bon anpil pou anpeche gwosès ?



Espèmèsid



An mwayèn, **21 nan 100 moun yo ki itilize espèmèsid ap tonbe ansent chak ane.** Sa vle di li **efikas a 79%** lè w itilize l nòmalmman. Itilizasyon nòmala konsidere avèk ki fasilite yon moun ka itilize espèmèsid la, chak fwa l ap fè sèks.

Lè w itilize pafètman byen, ki vle di lè w itilize espèmèsid la kòrèkteman, 16 nan 100 moun ki itilize l yo ap tonbe ansent chak ane. Li efikas a 84%.



Eponj

Si w te ansent deja, menm si ou p at fè pitit la, l ap gen efè sou rannman eponj lan.



An mwayèn, **17 nan 100 moun ki itilize eponj lan ap tonbe ansent chak ane.** Sa vle di li **efikas a 83%**, lè yo itilize l nòmalmman. Itilizasyon nòmala konsidere avèk ki fasilite yon moun ka itilize eponj lan, chak fwa l ap fè sèks.

Lè w itilize l pafètman byen, ki vle di ou toujou itilize eponj lan kòrèkteman, 12 nan 100 moun ki itilize l yo ap tonbe ansent chak ane. Li efikas a 88%.

Pou plis pwoteksyon pou anpeche gwosès, ou ka itilize yon lòt metòd planin, an menm tan ak espèmèsid, oswa eponj lan.



Efè segondè

Enfeksyon ki transmèt nan fè sèks : Li pa p anpeche yo.

- Si w itilize espèmèsid la, plizyè fwa nan yon jounen, e li lakoz iritasyon, li ka rann li pi fasil pou w pran enfeksyon ki transmèt nan fè sèks.
- Itilize kapòt ekstèn oswa entèn yo, pou diminye risk pou w pran tout enfeksyon ki transmèt nan fè sèks yo.

Règ : Pa gen efè.

Doulè lè w gen règ : Pa gen efè.

Pwa : Pa gen efè.

Akne : Pa gen efè.

Ou vin ka fè pitit ankò : Lè w sispann itilize espèmèsid la, oswa eponj lan, ou ka vin ansent tousuit.

Kèk lòt efè segondè ki posib : Iritasyon nan bouboun, oswa nan po.



Itilizasyon apre akouchman

- Ou ka itilize espèmèsid la **san danje, tousuit apre akouchman.** Li pa gen efè sou lèt w ap pwodui, sou bay tibebe tete, oswa devlopman tibebe a.
- **Li pa bon pou itilize eponj lan tousuit apre akouchman, yon fwa kòl matris la retounen nan gwosè nòmala li,**

+ Pran kontak ak pwofesyonèl lasante w la, si ou gen

- Enfeksyon abityèlman nan kanal pipi
- Iritasyon san rete nan bouboun

? Men kesyon pou w poze pwofesyonèl lasante w la

- Èske l posib pou m itilize twòp espèmèsid ?
- Èske m ka pran douch, lè m ap itilize espèmèsid la ?
- Ki diferans ki gen ant espèmèsid e Phexxi ?
- Èske m ka itilize espèmèsid/eponj lan, lè m gen règ mwen ?

Tcheke yon gid sou planin, ak paye ki gen enfòmasyon sou chak metòd planin yo.

