

Espermicida, incluindo a esponja vaginal

Esponja contraceptiva, Today Sponge



Como funciona o espermicida?



- O espermicida, um produto químico inserido na vagina, previne a gravidez porque **inutiliza os espermatozóides**. O produto tira do espermatozóide a capacidade de se movimentar ou “nadar” adequadamente. O espermatozóide não consegue avançar em direção ao óvulo para fertilizá-lo.
- Existem vários tipos de espermicida: gel, supositório, comprimido, creme, espuma, película e esponja.
- A esponja contém um espermicida e é usada de forma diferente de outros tipos. A marca **Today Sponge** é a única esponja atualmente à venda no mercado.
- O espermicida pode ser confundido com o *Phexxi*, mas os dois produtos funcionam de forma diferente.
- O espermicida funciona para pessoas de **todos os pesos e idades e que fazem terapia hormonal para a afirmação de gênero**.

Como usar o espermicida

colocar
antes do sexo

É necessário decidir usar o espermicida antes de **cada relação sexual pênis-vagina**.

- O modo de uso do espermicida varia conforme o tipo de espermicida. **Sempre leia a embalagem para assegurar o correto uso**. Lave as mãos antes de colocar o espermicida. Insira o espermicida até o colo do útero. A maioria dos espermicidas deve ser inserida na vagina no mínimo 10 minutos antes da relação sexual, mas no máximo 1 hora antes. Para a maioria dos tipos de espermicida, é necessário usar um novo espermicida a cada relação sexual, independentemente da última dose.
- Para usar a esponja, desembulhe-a e molhe-a com água. Esprema a esponja para ativar o espermicida. Ela deve ficar úmida e espumosa. Dobre a esponja com o laço de tecido do lado externo e coloque-a com o laço voltado para a parte de trás. Empurre-a até o colo do útero. Uma vez inserida, a esponja se abrirá e cobrirá o colo do útero. Para retirar a esponja, puxe-a pelo laço de tecido ou puxe a própria esponja. Descarte a esponja na lixeira.
- A esponja pode ser inserida até 24 horas antes do sexo. **A esponja deve ficar dentro da vagina por pelo menos 6 horas após o sexo para funcionar corretamente**. Como a esponja não deve permanecer por mais de 30 horas, não faça sexo mais de 24 horas após a colocação. É possível fazer sexo várias vezes com a esponja, desde que sua última relação sexual seja pelo menos 6 horas antes de sua remoção.
- Não use a esponja durante a menstruação, pois pode causar síndrome do choque tóxico.



Privacidade e controle

- Não é necessário consultar um profissional de saúde para começar ou parar de usar o espermicida/da esponja. Seu profissional de saúde pode orientá-la sobre como usá-los corretamente, e pode fornecer uma receita para que sejam gratuitos com o uso do seguro de saúde.
- É possível que seu parceiro note que está usando espermicida/esponja durante o sexo. O espermicida não tem um gosto agradável. Embora tomar espermicida não seja prejudicial, evite o consumo excessivo.
- Alguém com quem more ou com quem compartilhe o seguro de saúde poderá ver uma fatura do seu seguro.
- Ninguém será capaz de ver que está usando este método. Alguém pode encontrar seu espermicida/suas esponjas ou aplicadores/esponjas descartados.

O espermicida funciona logo após o início do uso?



Sim, o espermicida e a esponja funcionam em cada relação sexual pênis-vagina se forem colocados corretamente de acordo com as instruções. Não funcionarão se forem inseridos fora do período indicado ou se não forem inseridos corretamente.



O espermicida pode não ser adequado para pessoas que

- Tenham infecções frequentes no trato urinário
- Tenham HIV ou estejam em alto risco de contrair o HIV

Como esta não é uma lista completa, converse com seu profissional de saúde sobre seu histórico médico antes de iniciar este método.



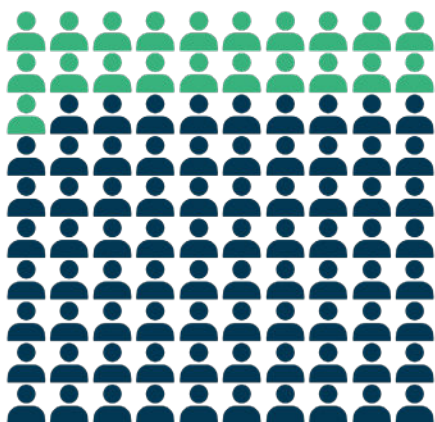
Use a contracepção de emergência se

- Colocação fora do **momento certo antes do sexo**.
- A **dose completa** pode não ter sido aplicada.
- A esponja não foi mantida dentro do corpo por **6 horas após o sexo**.

Qual é a eficácia do espermicida na prevenção da gravidez?



Espermicida



Em média, **a cada ano, 21 em cada 100 pessoas que usam o espermicida engravidam.** Ou seja, o uso típico tem **eficácia de 79%**. O uso típico considera a facilidade de uso do espermicida a cada relação sexual.

Com o uso perfeito, isto é, correto uso do espermicida sempre, a cada ano 16 em cada 100 pessoas que usam o espermicida engravidam. O índice de eficácia é de 84%.



Esponja

Uma gestação passada, mesmo que não tenha chegado ao parto, afeta a eficácia da esponja.



Em média, **a cada ano, 17 em cada 100 pessoas que usam o espermicida engravidam.** Ou seja, o uso típico tem **eficácia de 83%**. O uso típico considera a facilidade de uso da esponja a cada relação sexual.

Com o uso perfeito, isto é, correto uso da esponja sempre, a cada ano 12 em cada 100 pessoas que usam o espermicida engravidam. O índice de eficácia é de 88%.

Pode-se usar outro método de contraceção com o espermicida ou a esponja para aumentar a proteção contra a gravidez.



Efeitos colaterais

Infecções sexualmente transmissíveis: Não previne.

- Se o espermicida for usado várias vezes ao dia e causar irritação, poderá aumentar sua susceptibilidade a infecções sexualmente transmissíveis.
- Use preservativos externos ou internos para reduzir o risco de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

Ciclo menstrual: Não há efeitos.

Cólicas menstruais: Não há efeitos.

Peso: Não há efeitos.

Acne: Não há efeitos.

Retorno de fertilidade: Ao parar de usar o espermicida ou da esponja, pode engravidar de imediato.

Outros possíveis efeitos colaterais: Irritação vaginal ou da pele.



Uso pós-parto

- O espermicida é **seguro logo após o parto.** Não afeta a lactação, amamentação/alimentação ao peito ou desenvolvimento infantil.
- **A esponja não é segura logo após o parto. Use-a 6 semanas após o parto, depois que o colo do útero tiver voltado ao tamanho normal.**



Contate seu profissional de saúde caso tenha

- infecções frequentes do trato urinário
- Irritação vaginal persistente

? Perguntas para o seu profissional de saúde

- Posso usar espermicida de forma excessiva?
- Posso usar uma ducha vaginal se estiver usando espermicida?
- Qual é a diferença entre o espermicida e o Phexxi?
- Posso usar espermicida/esponja quando estiver menstruada?

Procure um guia de contraceção e folhetos informativos sobre cada método.

