

Taisyklingas (pastovus ir tinkamas) prezervatyvų naudojimas

Norint, kad prezervatyvai suteiktų maksimalią apsaugą nuo lytiškai plintančių infekcijų (LPI), būtina juos naudoti nuolat ir tinkamai. Nuo užsikrėtimo LPI ir ŽIV prezervatyvai gali neapsaugoti ne dėl jų gamybos defekto, bet dėl to, kad jie naudojami nepastoviai ar netinkamai.

- Nepastoviai naudojant ar visai nenaudojant prezervatyvų lytinių santykių metu galima užsikrėsti LPI, nes infekcijai perduoti kartais pakanka tik vieno lytinio akto su infekuotu partneriu.
- Kai dėl netinkamo naudojimo prezervatyvas suplyšta, nuslysta ar praleidžia (organizmo) skysčius, sumažėja jo apsauginis poveikis. Netinkamas naudojimas dažniausiai reiškia, kad prezervatyvas nebuvo naudojamas visą lytinio akto laiką nuo jo pradžios (lytinio kontakto) iki pabaigos (ejakuliacijai įvykus).

Kaip nuolat ir tinkamai naudoti prezervatyvus?

- Naudoti naują prezervatyvą per kiekvieną vagininį, analinį ir oralinį lytinį aktą, visą jo laiką (nuo pradžios iki pabaigos). Prieš kiekvieną lytinių organų kontaktą, užmaiti prezervatyvą ant sukietėjusios varpos galvutės (vyniojama lankelio puse į išorę).
- Jei prezervatyvas neturi rezervuaro spermai, tuomet reikia truktelti jo viršūnę apie centimetrą, kad joje liktų vietos spermai surinkti. Pirštais prilaikant prezervatyvo viršūnę išvynioti prezervatyvą iki pat sukietėjusios varpos šaknies.
- Po sėklos išsiveržimo ir prieš varpai suminkštėjant, nuimti prezervatyvą (kad neišsilietu sperma).
- Suvyniojus panaudotą prezervatyvą į servetėlę, išmesti jį į šiukšlių dėžę, kad to netektų daryti kitam asmeniui.
- Jei lytinio akto metu prezervatyvas plyšo, rekomenduojama nedelsiant aktą nutraukti.
- Ar pakanka lubrikanto? Paprastai, naudojami lubrikantai vandens pagrindu. Aliejiniai lubrikantai (pvz., vazelinas, taukai, mineralinis aliejus, masažo aliejus, kūno losjonai, maistinis aliejus) neturėtų būti naudojami, nes dėl jų poveikio lateksas gali susilpnėti ir plyšti.
- Prieš naudojant prezervatyvą, rekomenduojama patikrinti jo pakuotę ir įsitikinti, kad ji nepažeista. Reikia patikrinti pakuotės galiojimo laiką arba pagaminimo datą ir įsitikinti, jog prezervatyvų galiojimas dar nepasibaigęs. Nenaudoti prezervatyvo, jei jis trapus, sausas ar pakeitęs spalvą (patamsėjęs). Nepatartina atidarinti prezervatyvų pakuotę aštriais daiktais, žirkklėmis, peiliais.
- Pradėjus prezervatyvą išvynioti ne ta puse, tačiau vėliau apvertus teisingąja, iškyla grėsmė, kad išorinė pusė bus užteršta (sutepta) priešejakuliaciniu skysčiu, turinčiu infekcijų sukėlėjų (mikroorganizmų). Jei taip nutiko ir įtariama, kad prezervatyvas užsiteršė, jis turėtų būti išmestas ir pakeistas nauju.
- Nusimovus prezervatyvą, turėtų būti vengiama genitalijų kontakto, kad nepersiduotų ant varpos galvutės ar šlaplės likusi sperma ar infekcijas sukeltys mikroorganizmai.

Daugiau informacijos apie lytiškai plintančias infekcijas ir jų prevenciją rasite [čia](#).

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras, www.ulac.lt