तथ्य-पत्रक : शुक्राणुनाशक

याद रखें, छल्ला (रिंग) आपकी यौन संचरित संक्रमणों या एचआईवी से सुरक्षा नहीं करता है। खुद को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा कंडोम का इस्तेमाल करें!

शुक्राणुनाशक कैसे काम करता है?

- शुक्राणुनाशक शुक्राणु को मारता है। जेल, क्रीम, फोम, फिल्म, और वर्तिका: यह कई रूपों में आता है। शुक्राणु अंडों तक नहीं पहुंचें, तो आप गर्भवती नहीं होती।
- गर्भ निरोध की कोई विधि 100% प्रभावी नहीं है। यदि आप शुक्राणुनाशक सही तरीके से इस्तेमाल करती हैं, तो यह 88% प्रभावी है। गलत ढंग से इस्तेमाल करने पर शुक्राणुनाशक 72% प्रभावी है। आप शुक्राणुनाशक का अकेले उपयोग कर सकते हैं। आप इसके साथ कंडोम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं - ये गर्भावस्था के खिलाफ अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करता है।

मैं शुक्राणुनाशक कैसे प्रयोग करूँ?

- शुक्राणुनाशक के कई रूप हैं। आप जिस शुक्राणुनाशक का प्रयोग करें, उसके साथ आने वाली गाइड का पालन करें।
- यौन संबंध से पहले: (1) लेट जाएँ या उकड़ूँ बैठ जाएँ (2) अपनी उंगलियों या एप्लीकेटर से अपनी योनि में गहराई तक शुक्राणुनाशक डालें।
- शुक्राणुनाशक डालने के बाद, आपको सेक्स से पहले 10 मिनट के लिए प्रतीक्षा करनी होगी।
- सेक्स से पहले, 30 मिनट के अंदर ही शुक्राणुनाशक डालें।
- यौन संबंध बनाने के लिए हर बार और शुक्राणुनाशक डालें।

यदि मैंने शुक्राणुनाशक लगाना बंद कर दिया था और असुरक्षित यौन संबंध बनाए थे तो?

- तुरंत बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक (ईसी) लें। आपातकालीन गर्भनिरोधक यौन संबंध के 5 दिन बाद तक गर्भावस्था रोक सकते हैं, इसे जितनी जल्दी लें उतना अधिक कारगर है।

शुक्राणुनाशक कैसे मेरी मदद करता है?

- यह आसानी से उपलब्ध है और इसे रखना आसान है। आप इसे अपनी जेब या पर्स में रख सकते हैं।
- यौन क्रीड़ा में पूर्व क्रिया के तौर पर लगाया जा सकता है।
- इसमें कोई हार्मोन नहीं होता है।
- इसे स्तनपान कराने के दौरान इस्तेमाल किया जा सकता है।

शुक्राणुनाशक का प्रयोग करते हुए मुझे कैसा लगेगा?

- शुक्राणुनाशक का उपयोग करने वाले कुछ लोगों को अपनी योनि या लिंग में दर्द महसूस होता है। यदि आपको ये समस्या होती है, तो शुक्राणुनाशक का ब्रांड बदल कर देखें

शुक्राणुनाशक में जोखिम है?

- अधिकांश शुक्राणुनाशकों में एक रासायन (nonoxynol-9) होता है जिसके अक्सर इस्तेमाल से एचआईवी होने का जोखिम बढ़ा सकता है।
- यदि आपको नीचे दिए गए लक्षण में से कोई हो तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें:
  - पेशाब में जलन
  - योनि के आसपास खुजली या पीड़ा

reproductive health access project