

Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta

Coiscíní

Coiscín seachtrach (fireann):

- Éifeachtúlacht 98% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht 82% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Is modh bacainneach é coiscín fireann a chuirtear thar an mbod éirithe roimh ghnéas. Cabhraíonn sé chun cosc a chur le hionfhabhtú gnéas-tarchurtha a fháil nó a chur ar aghaidh, VEID san áireamh, agus cabhraíonn sé chun toircheas a chosc. Déantar an chuid is mó de na coiscíní seachtracha as laitéis.

Conas a oibríonn sé?

Cuirtear an coiscín ar bhod éirithe roimh ghnéas. Cuireann an coiscín cosc ar speirm dul ar aghaidh ón bhfear chuig a pháirtí. Úsáidtear iad le haghaidh gnéas treá (gnéas faighne nó tóna) agus gnéas béil.



Frithghiniúint chomhcheangailte ó bhéal - an piolla

Is táibléad é an piolla frithghiniúna comhcheangailte ina bhfuil leaganacha saorga den dá hormón bhaineanna, éastraigin agus prógaistigin. Ní mór an piolla a ghlacadh thart ar an am céanna gach lá.

Éifeachtúlacht:

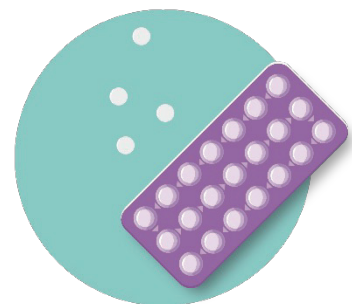
- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an piolla comhcheangailte foirm shaorga de hormóin - éastraigin agus prógeistearón - a shúitear isteach sa chorp.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcás ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú agus cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta (ar lean)

An mionphiolla

Tá an mionphiolla:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

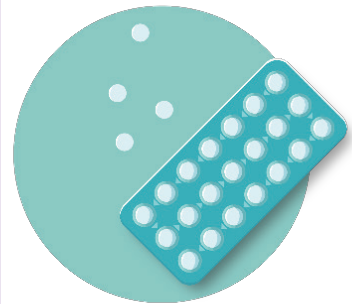
Is piolla ina bhfuil prógaistigin amháin é an mionphiolla, níl aon éastraigin ann. Ní mór an piolla a ghlacadh thart ar an am céanna gach lá. Mura nglactar i gceart é, d'fhéadfadh toircheas a bheith mar thoradh air. Ní mór an piolla a ghlacadh go leanúnach gan sos 7 lá. Ní mór modh eile frithghiniúna a úsáid má ghlactar an piolla go déanach.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an mionphiolla foirm shaorga den hormón próigeistéarón isteach sa chorp.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcás ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Frithghiniúnach in-insteallta

Tá foirm shaorga den hormón próigeistéarón sa fhrithghiniúnach in-insteallta.

Éifeachtúlacht:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 94% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Déantar foirm shaorga de phróigeistéarón a instealladh sa lámh nó sa tóin.

Conas a oibríonn sé?

Déantar prógaistigin a ionsú go mall ón matán isteach san fhuil thar thréimhse 12 sheachtain.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcás ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta (ar lean)

An t-ionphlandú

Éifeachtúlacht:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99%

Cad é?

Slat bheag sholúbtha a chuirtear faoin gcráiceann ar uachtar na láimhe. Maireann an t-ionphlandú ar feadh suas le 3 bliana nuair a chuirtear isteach é. Is féidir é a bhrath faoin gcráiceann ach ní féidir é a fheiceáil. Caithfidh dochtúir sainoilte é a chur isteach agus a bhaint.

Conas a oibríonn sé?

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcag ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



An paiste

Éifeachtúlacht:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

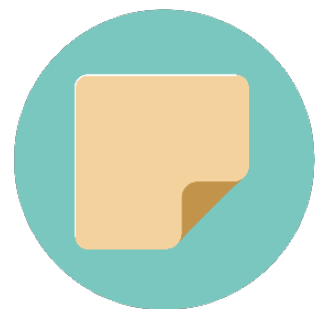
Tá paiste cosúil le plástar beag 4cm faoi 5cm. Maireann gach paiste ar feadh seachtaine; Úsáidtear paiste nua gach seachtain ar feadh 3 seachtaine (21 lá) as a chéile gan bhriseadh; ansin b'fhéidir go molfá do dhuine fanacht cúpla lá, suas le 7 lá sula gcuireann siad paiste nua orthu. Beidh an chomhairle seo ag brath ar threoracha an dochtúir.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an paiste foirm shaorga de hormóin - éastráigin agus próigeistéarón - isteach sa chorp.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcag ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Bileog – Frithghiniúnaigh a úsáidtear go coitianta (ar lean)

Fáinne faighne

Fáinne faighne:

- Éifeachtúlacht níos mó ná 99% le gnáthúsáid atá foirfe.
- Éifeachtúlacht níos mó ná 91% nuair nach n-úsáidtear i gceart é i gcónaí.

Cad é?

Is fáinne beag solúbtha é fáinne faighne. Cuirtear isteach san fhaighin é agus fágtar ann é ar feadh 3 seachtaine (21 lá) gan sos. B'fhéidir go molfaí do dhuine fanacht ar feadh cúpla lá - suas le 7 lá - sula gcuireann siad fáinne nua isteach. Beidh an chomhairle seo ag brath ar threoracha an dochtúir.

Conas a oibríonn sé?

Scaoileann an fáinne faighne foirm shaorga de hormóin - éastraigin agus próigeistéarón - a shúitear isteach ón bhfaighne agus isteach san fhuil.

Déanann sé na nithe seo:

- deireadh a chur le hubhsceitheadh (ubh á scaoileadh ó na hubhagáin).
- an múcas ag an gceirbheacs (útaras) a dhéanamh níos tibhe ionas go bhfuil sé níos deacra do speirmeacha dul isteach sa bhroinn.
- líneáil na broinne a thanú; cuireann sé seo cosc le hubh thoirchithe ag ionchlannú (socrú) sa bhroinn.



Le haghaidh faisnéis níos mionsonraithe ar aon cheann de na frithghiniúnaigh seo tabhair cuairt ar: www.sexualwellbeing.ie