

Kilka słów o: ANTYKONCEPCJI

Jak wybrać odpowiednią metodę antykoncepcji?

Odpowiedz sobie na kilka pytań:

1. Czy masz stałego i zdrowego (przebadanego) partnera/partnerkę?
2. Jak często planujecie uprawiać seks?
3. Jakie są Wasze możliwości ekonomiczne?
4. Czy jesteś obowiązkowa i prowadzisz w miarę uporządkowany tryb życia?
5. Czy prowadzisz aktywny tryb życia (np. chodzisz na basen)?
6. Czy chorujesz na jakieś choroby przewlekłe?
7. Czy palisz papierosy?
8. Czy w Twojej rodzinie jest ryzyko raka, zakrzepicy?

W zależności od Twoich predyspozycji możesz wybrać odpowiadającą Ci metodę. Warto również skonsultować się z lekarzem ginekologiem, który pomoże dobrać bezpieczną dla Twojego zdrowia metodę. Jeśli na większość powyższych pytań odpowiedziałas/odpowiedziałeś "nie wiem", być może jest to znak, że nie jesteś gotowa/gotowy na rozpoczęcie współżycia.

Czy istnieje jakieś stuprocentowe zabezpieczenie?

100% zabezpieczenie daje jedynie abstynencja seksualna, czyli niepodejmowanie współżycia. Nie ma antykoncepcji, która daje 100% zabezpieczenia. Kiedy rozpoczyna się kontakty seksualne, trzeba to zaakceptować i być gotowym/gotową ponieść ewentualne konsekwencje współżycia. Nowoczesna antykoncepcja jest bardzo skuteczna, ale zawsze pozostaje promil niepewności.



Słupsk



FLANDRIA
Stowarzyszenie
Wzajemnej Pomocy

Pobierz naszą aplikację
i dowiedz się więcej!



Projekt „Młodzieżowi Edukatorzy Seksualni” finansowany ze środków Urzędu Miasta Słupska, pod patronatem Prezydent Miasta Słupska realizowany jest przez Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria.

Kilka słów o: PIERWSZYM RAZIE



• Czy to już czas na pierwszy raz?

Wielu młodych ludzi decyduje się na pierwszy raz z takich powodów jak: silne napięcie seksualne, presja otoczenia, moda, ciekawość, przymus (np. ze strony bardziej doświadczonego partnera/partnerki). Należy jednak pamiętać, że dojrzałość fizyczna nie wystarczy, **trzeba być przede wszystkim gotowym/ą psychicznie do inicjacji seksualnej!**

Trudno określić, jaki wiek jest najlepszy na rozpoczęcie współżycia, bo każdy rozwija się w swoim tempie. Daj sobie czas, zastanów się, czy to na pewno ten moment i ten partner, z którym chcesz przeżyć swój pierwszy raz.

Zastanów się, czy zdajesz sobie sprawę z ewentualnych konsekwencji takich jak ciąża i infekcje przenoszone drogą płciową? Musisz być pewien/pewna swojej decyzji.

Znajomi twierdzący, że mają już to za sobą nie są dobrymi doradcami! Statystycznie, większość osób swój pierwszy raz przeżywa po 18. roku życia (szok, prawda?), tak więc przechwałki kolegów czy koleżanek można włożyć między bajki :) Bycie dziewicą czy prawiczką nie jest wstydem! Z tak poważnym krokiem nie ma co się spieszyć i podążać za grupą.

Ok, zdecydowałem/am!

Jeśli zdecydujesz, że chcesz rozpocząć współżycie, postaraj się, by inicjacja stała się jak najmiłym wspomnieniem. Porozmawiaj z partnerem/partnerką na temat swoich wyobrażeń i obaw. Jeśli decydujesz się na odbycie stosunku, to jesteś również gotowy/a na rozmowę na jego temat.

Zaplanujcie wspólnie w jaki sposób się zabezpieczycie przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i niechcianą ciążą.

Kilka słów o: PIERWSZYM RAZIE



Pamiętaj również, że filmowe „pierwsze razy” dalece odbiegają od rzeczywistości. Może się zdarzyć przedwczesny wytrysk, możecie nie przeżyć orgazmu, może być nawet trochę bolesny.

Najważniejsze jednak, że jesteście razem, że ufacie sobie wzajemnie, a ćwiczenie czyni mistrza/mistrzynię! Seks wymaga praktyki. Jeśli zadbacie o Wasz komfort, to z czasem będzie coraz lepiej. Ważne, by się nie zrażać.

Nikt nie ma prawa wywierać na Tobie presji, by odbyć z Tobą stosunek!

Pamiętaj, masz prawo powiedzieć „NIE” na każdym etapie, tzn. przed stosunkiem, czy w trakcie, nawet jeśli początkowo się zgodziłaś/teś! Twój partner/partnerka musi to uszanować!

Jeśli Twój partner/partnerka szantażem, groźbą (np. „jeśli nie zaczniesz ze mną uprawiać seksu, to cię zostawię”, „udowodnij, że mnie kochasz”) chce Cię zmusić do seksu, to znaczy, że Cię nie szanuje, nie szanuje Twoich potrzeb. Jeśli naprawdę zależałoby mu/jej na Tobie, to uszanował/aby Twoją decyzję i czekał/a, aż będziesz gotowa/y.

ZAPAMIĘTAJ: Wymuszanie stosunku jest formą przemocy, w świetle prawa polskiego jest również przestępstwem. Obcowanie płciowe z osobą poniżej 15. roku życia jest niezgodne z prawem i grożą za to surowe kary!

Kilka słów o: ANTYKONCEPCJI

ANTYKONCEPCJA - wszelkie działania zapobiegające zajściu w ciążę w wyniku stosunku płciowego, czyli zapłodnieniu. Obecnie także środki przeciwdziałające trwałemu zagnieżdżeniu się zarodka we wnętrzu macicy. W definicji określonej przez WHO (Światową Organizację Zdrowia) znajduje się warunek, aby metoda antykoncepcji nie wymagała powstrzymania się od współżycia w określone dni (co stanowi istotę metod naturalnego planowania rodziny).

METODY NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY - metody służące planowaniu rodziny poprzez określenie najbardziej płodnych dni w cyklu miesięcznym kobiety i powstrzymanie się od współżycia w te określone dni. Metody te bywają błędnie uznawane za metody antykoncepcji.

Metody antykoncepcyjne dzielą się na:

- **mechaniczne** - tworzą fizyczną barierę uniemożliwiającą plemnikom dotarcie do komórki jajowej
- **hormonalne** - uwalniają do organizmu dawkę hormonów wpływających na cykl owulacyjny
- **chemiczne** - zawierają środki plemnikobójcze.

UWAGA: Każdy stosunek może zakończyć się ciążą, nawet pierwszy!

Pamiętaj, prezerwatywa jest jedyną metodą antykoncepcyjną, chroniącą przed większością chorób przenoszonych drogą płciową!

Co to jest wskaźnik Pearl?

Wskaźnik Pearla został opracowany w 1932 roku przez Raymonda Pearlę i stosowany jest przy określaniu skuteczności danej metody antykoncepcyjnej. Określa on liczbę ciąż wśród 100 kobiet stosujących wybraną metodę antykoncepcyjną w ciągu roku, czyli w ciągu 1200 cykli.

I tak np. wskaźnik Pearlę, który wynosi np. 5 oznacza, że na 100 kobiet, które stosowały daną metodę antykoncepcyjną w ciągu roku, 5 z nich zaszło w ciążę. **Im niższy wskaźnik Pearlę, tym metoda jest skuteczniejsza.**