

Temat: Antykoncepcja i środki wczesnoporonne (dla grupy dziewcząt)- 20.04.2020

1. Aby mówić o antykoncepcji i środkach wczesnoporonnych, musimy wyjaśnić sobie w pierwszej kolejności, kiedy mówimy o antykoncepcji.
2. Antykoncepcja, to słowo, które pojawia się, kiedy mówimy o **SEXSIE**, czyli o: stosunku seksualnym.
3. Co oznacza słowo: **SEX**- z angielskiego, to: **PŁEĆ**.
4. Wszyscy ludzie mogą określić jakiej są płci, więc, to nic zdrożnego, ani wstydliwego!!!
5. SEX- w znaczeniu: zbliżenia seksualnego, to ważna część życia osoby dorosłej.
6. Gdyby nie aktywność seksualna naszych przodków, to w konsekwencji nie było by **NAS!**
7. Przychodzi taki moment w życiu każdego człowieka, że szuka atrakcyjnej/ atrakcyjnego dla siebie partnera.
8. Kobiety szukają mężczyzny, który im się podoba, dobrze i bezpiecznie czuje się przebywając z nim; a wiele jest pewnych (gdy już znajdzie), że właśnie TEN- będzie doskonałym kandydatem na męża i ojca jej dzieci.
9. Jednak za nim znajdziemy odpowiedniego partnera na życie, możemy kilka razy „zblądzić”; po prostu stwierdzić, że to nie TEN, że to pomyłka.
10. Jeżeli jednak jesteśmy pewne swojego wyboru, a nasze emocje są już tak duże, że już krok dzieli nas od zbliżenia seksualnego, powinniśmy być świadome konsekwencji.
11. Nie chcąc w tej chwili zająć w ciążę, musimy rozważyć zastosowanie określonego środka antykoncepcyjnego.
12. **PAMIĘTAJMY:** to my decydujemy, który środek/ metoda będzie dla nas najlepsza czy najbezpieczniejsza.
13. Najważniejsze, żebyśmy MY czuły się: bezpiecznie i komfortowo podczas „zbliżenia seksualnego”.
14. Rodzaje i podział środków antykoncepcyjnych:
 - I. Naturalne metody antykoncepcyjne:
 - **Kalendarzyk małżeński** (zgodny z cyklem miesięczkowym; kobieta powinna dobrze znać swoje ciało; wiedzieć kiedy przypada miesiączka, a kiedy dni płodne);
 - **Metoda termiczna** (mierzenie codziennie temperatury własnego ciała- mało skuteczna);
 - **Stosunek przerywany** (ryzykowny, bardzo stresujący obu partnerów);
 - **Metoda naturalnej antykoncepcji** (wyliczanie dni płodnych i nie płodnych przez kobiety- sprawdza się przy naturalnym planowaniu rodziny);
 - **Metoda mieszana, czyli stosowanie dwóch metod** np. dzięki metodzie kalendarzyka wiem, że mam dni płodne, ale nie rezygnuję ze stosunku, tylko partner zakłada prezerwatywę.
 - II. Hormonalne metody antykoncepcyjne:

- ✓ **Dopochwowy pierścień hormonalny** (wykonany jest z elastycznego, miękkiego tworzywa. Pierścień wprowadza się do pochwy samodzielnie. Pozostaje niewyczuwalny i nie ma wpływu na jakość współżycia. Brak tu skutków ubocznych. Miesiączkowanie staje się mniej obfite i łagodniejsze);
- ✓ **Plaster antykoncepcyjny** (plaster zmienia się raz w tygodniu. Należy go przyklejać na skórę, w czystym i niepodrażnionym miejscu. Najlepiej jest wybrać takie miejsce, jak ramiona, plecy, pośladki lub podbrzusze; plaster wprowadza hormony do organizmu kobiety przez skórę, nie powoduje więc podrażnień żołądka. Reguluje i łagodzi miesiączkę);
- ✓ **Wkładka wewnątrzmaciczna- spirala** (to mechanizm wprowadzany do wnętrza macicy przez ginekologa. Jest skuteczna przez około 5 lat. Polecana zwłaszcza tym kobietom, które mają za sobą pierwszy poród);
- ✓ **Implant hormonalny** (implanty wszczepia się pod skórę (najczęściej w okolicy przedramienia), dzięki czemu hormony uwalniane są do krwioobiegu; implant wprowadzony zostaje na około 3 lata);
- ✓ **Zastrzyk hormonalny** (w zastrzyku zawarty jest progestagen, prowadzany domięśniowo raz na 3 miesiące. Zalecany kobietom karmiącym oraz tym, które źle znoszą przyjmowanie estrogenów).

III. Inne, najczęściej stosowane:

- **Prezerwatywa** (chroni przed ciążą, ale również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową);
- **Tabletki antykoncepcyjne** (stosowanie ich blokuje jajczkowanie- nie możemy zajść w ciążę; natomiast odstawienie tabletki powoduje uwolnienie się przy jednym cyklu kilku jajeczek- co może prowadzić do ciąży mnogiej: cztero- pięcio- szescioraczki);
- **Kapsułki naszyjkowe i gąbki dopochwowe;**
- **Tabletka „Dzień PO”** (tabletki nie dopuszczają do zapłodnienia- a więc nie jest środkiem poronnym; nie wolno jej jednak stosować w dowolnym momencie- tylko w ostateczności!!!).

WAŻNE: NIE MA PRZYMUSU DO STOSOWANIA ANTYKONCEPCJI, TO TWOJA DOBRA WOLA I PRZEDE WSZYSTKIM- TWÓJ WYBÓR!!!

Zad. domowe

Jeżeli chciałabyś usłyszeć kilka dobrych, mądrych rad i refleksji nt życia seksualnego wejdź na :

- Maciej Sztur- Kto jej to powie #sexedpl
- Mery Komasa- Idź do ginekologa #sexedpl
- Magdalena Cielecka- zadbaj o zdrowie #sexedpl

