

## Temat: Antykoncepcja i środki wczesnoporonne (dla grupy chłopców)- 27.04.2020

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. Mężczyźni szukają kobiety, która im się podoba, jest atrakcyjna- bo mężczyźni, to wzrokowcy; ale też taki chłopak czuje, że dobrze mu z nią; chce z nią przebywać dłużej i więcej. Planuje przyszłość ze swoją wybranką.
9. Jednak zanim znajdziemy odpowiednią partnerkę na życie, możemy kilka razy „zblądzić”; po prostu stwierdzić, że to nie TA, że to pomyłka.
10. Jeżeli jednak jesteśmy pewni swojego wyboru, a nasze emocje są już tak duże, że już krok dzieli nas od zbliżenia seksualnego, powinniśmy być świadomi konsekwencji.
11. Odpowiedzialny partner wie, że nie powinien swojej kobiety stawiać z niezręcznej sytuacji, a tym samym doprowadzić do ciąży, która obojgu może wiele w życiu utrudnić. Dlatego musimy rozważyć zastosowanie określonego środka antykoncepcyjnego.
12. **PAMIĘTAJMY:** to my –RAZEM- decydujemy, który środek/ metoda będzie dla nas najlepsza czy najbezpieczniejsza.
13. Najważniejsze, żebyśmy my czuli się: bezpiecznie i komfortowo podczas „zbliżenia seksualnego”. Ciąża powinna zawsze być zaplanowana, a nie PRZYPADKIEM!!!
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** (wyluczanie 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**
  - ✓ **Plaster antykoncepcyjny**
  - ✓ **Wkładka wewnątrzmaciczna- spirala**
  - ✓ **Implant hormonalny**
  - ✓ **Zastrzyk hormonalny**
- III. Inne, najczęściej stosowane:
- **Prezerwatywa** (chroni przed ciążą, ale również przed chorobami przenoszonymi drogą płciową);
  - **Tabletki antykoncepcyjne;**
  - **Kapsułki naszyjkowe i gąbki dopochwowe;**
  - **Tabletka „Dzień PO”**

### Zad. domowe

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

- Jimek Dębski- Timing #sexedpl
- Mateusz Banasiuk- Pierwszy raz #sexedpl
- Magdalena Cielecka- zadbaj o zdrowie #sexedpl
- Dorota Masłowska- Wrażliwość #sexedpl
- Sebastian Fabijański- Prawda #sexedpl
- Anja Rubik- Pamiętaj o prezerwatywie #sexedpl