



Ochrana a Antikoncepcia

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

let's sign about sex



Tieto materiály boli vytvorené s finančnou podporou Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About Sex.

Materiály nesmú byť distribuované bez povolenia.

Vyvinuté spoločnosťou Freya, z. s., www.freya.live 

**a.ba
ku.s**
NADAČNÍ FOND

Materiály spoločnosti Freya boli doplnené projektovým tímom o ľahko čitateľné položky
a informácie o existujúcom video materiáli



**Co-funded by
the European Union**

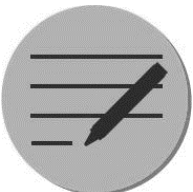
Informácie pre trénerov



Táto ikona vám ukazuje, že informácia bude podaná v znakovom jazyku trénermi na workshope.



Táto ikona naznačuje, že lexikón LSAS obsahuje **video materiál v znakovom jazyku**.



Táto ikona vám ukazuje, že existuje **pracovný list pre účastníkov**.



Aké sú možnosti a ako ich správne používať?



Čo je Antikoncepcia?

- Antikoncepcia je **ochrana pred tehotenstvom**.
- Niektoré metódy antikoncepcie môžu tiež chrániť pred **pohlavne prenosnými ochoreniami**.
- Osoba by mala používať antikoncepciu, ak má pohlavný styk a chce sa chrániť.
- Napríklad, ak sa pár rozhodne, že chce mať dieťa spolu, prestanú používať antikoncepciu počas pohlavného styku.



Antikoncepcia



O antikoncepcii by mali premýšľať muži aj ženy.



- Každý by si mal zvoliť metódu antikoncepcie, ktorá mu najviac vyhovuje.
- Môžete sa poradiť s lekárom/lekárkou.
- Ženy by mali navštíviť svojho gynekológa.
- Gynekológ ich vyšetří a môže odporučiť vhodnú formu antikoncepcie.



Je dobré hovoriť o antikoncepcii so svojím partnerom/partnerkou, ak chcete mať pohlavný styk.



Akú formu antikoncepcie si zvolíme?

Ak váš partner/partnerka chce mať dieťa, mali by ste to prediskutovať spolu.



Sex? Spermia? Vajíčko?

Sex môže byť vaginálny, análny a orálny.
Môžete sa chrániť pri každom z nich.

vaginálny



análny



orálny

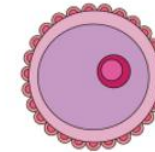


Spermia je mužská pohlavná bunka.

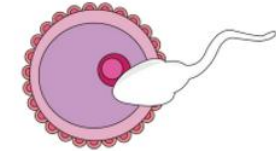
Vajíčko je ženská pohlavná bunka.



sperm
ia



vají
čko



oplodneni
e z
vajíčka

Počas **vaginálneho sexu**, tieto dve bunky sa môžu spojiť.

Vajíčko môže byť oplodnené, čo by sa neskôr vyvinulo do **plodu**.

Žena by otehotnela.

Plod

iné slovo:
embryo

Aké druhy antikoncepcie máme?

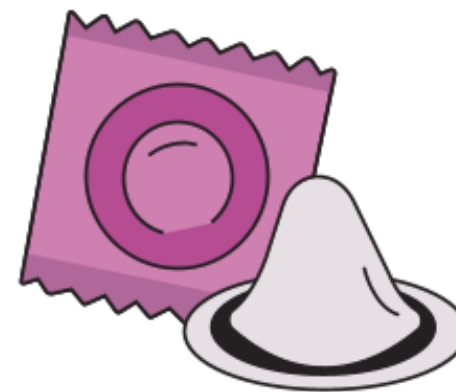


Kondóm

Chrání pred tehotenstvom a prenosom mnohých pohlavne prenosných ochorení.

Možno ho použiť pri **vaginálnom**, **análnom** a **orálnom** sexe

Kondóm je pružný a natiahne sa na penis.
Zachytáva spermie, aby nevnikli do vagíny.

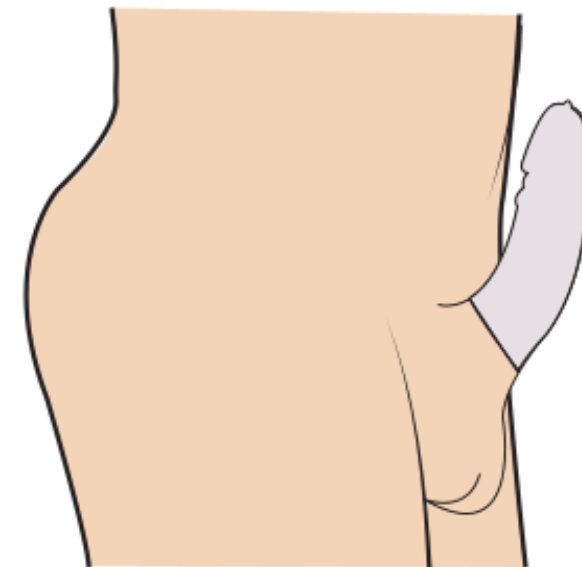




Kondóm



- Je potrebné skontrolovať **dátum spotreby**, t. j. do kedy je možné kondóm použiť (uvedené na obale).
- Je tiež dôležité skontrolovať obal, či nie je nijako poškodený (**roztrhnutie, prepichnutie**).
- Je určený len na **jednorazové (1 x) použitie**.
- Nikdy nepoužívame dva kondómy súčasne, pretože by sa mohli poškodiť a prasknúť.
- Kondómy je možné zakúpiť v lekárni, drogérii alebo sex shope.
- Sú **najdostupnejšou** antikoncepčnou metódou.



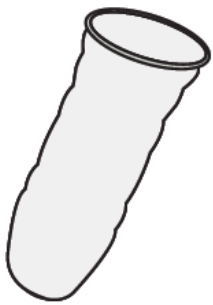
Ženský kondóm (femidom)



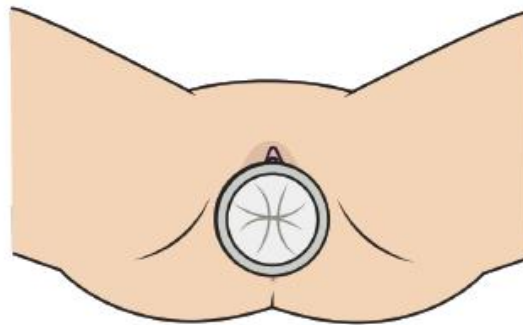
- Vkladá sa do vagíny, aby zabránila spermiám vstupu do maternice.
- Okrem ochrany pred tehotenstvom poskytuje tiež ochranu pred niektorými pohlavne prenosnými ochoreniami.
- Je potrebné naučiť sa ho správne používať, aby bol účinný.

Femidom

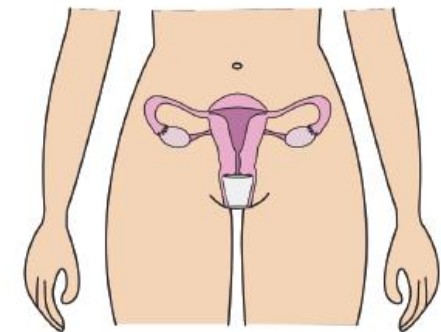
ženský
= ženský



ženský kondóm
(= femidom)



femidom - vonkajší pohľad
(vulva)



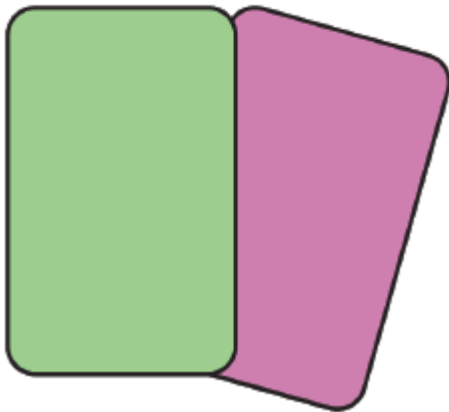
femidom – vnútorný pohľad
(vagína)



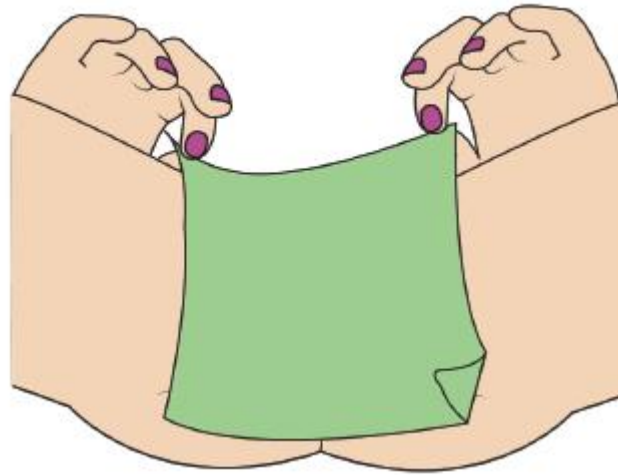
Orálna zubná bariéra

Je určená len na orálny sex.

Chráni pred mnohými pohlavne prenosnými ochoreniami.



orálna zubná
bariéra

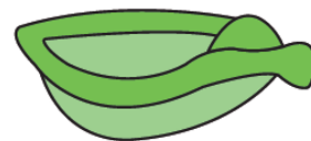


použitie z orálnej zubnej bariéry



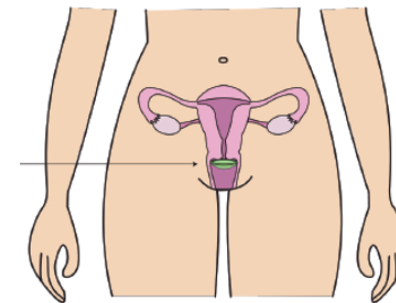
Pesár a Spermicídy

- Pesár je malá pomôcka, ktorá sa vkladá do vagíny pred pohlavným stykom.
- Zabraňuje spermiám dostať sa do maternice.
- Mal by **zostať vo vagíne aspoň 6 hodín po pohlavnom styku** aby bola metóda účinná.
- Môže sa používať opakovane, ale musí sa starostlivo čistiť.



pesár

Pesár
vložený

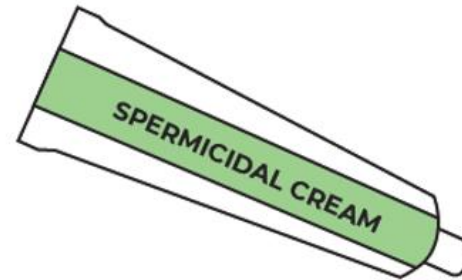


pesár – vnútorný
pohľad (vagína)

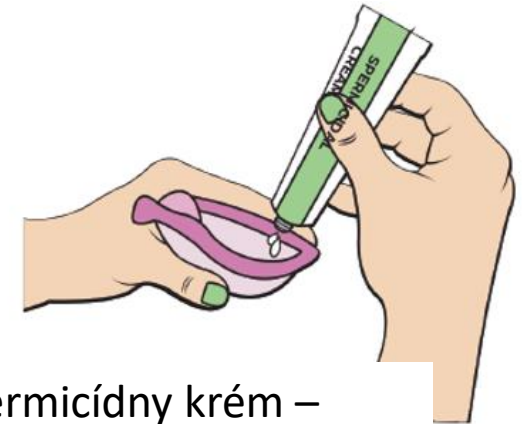


Pesár a Spermicídy

- Pesár je možné použiť spolu so spermicídmí.
- Spermicídy sú látky, ktoré ničia spermie vo vagíne.
- Spermicídy sú dostupné vo forme krému alebo čapíka ktorý sa vkladá do vagíny pred pohlavným stykom.



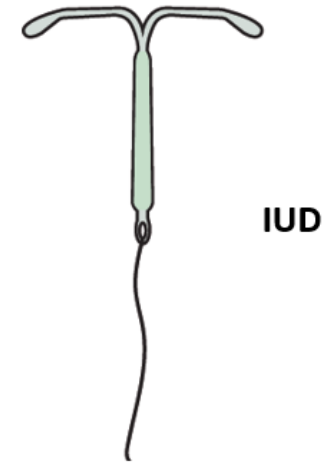
spermicídny
krém



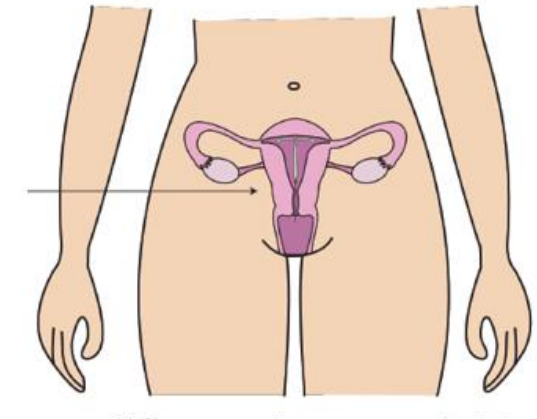
spermicídny krém –
použitie s pesárom

Nehormonálne vnútromaternicové teliesko (IUD):

- Teliesko je zavedené do tela ženy gynekológom počas menšieho zákroku.
- Toto teliesko je zvyčajne vyrobené z **medi**, ktorá ničí spermie.
- Môže poskytovať ochranu po dobu **niekoľkých rokov**.



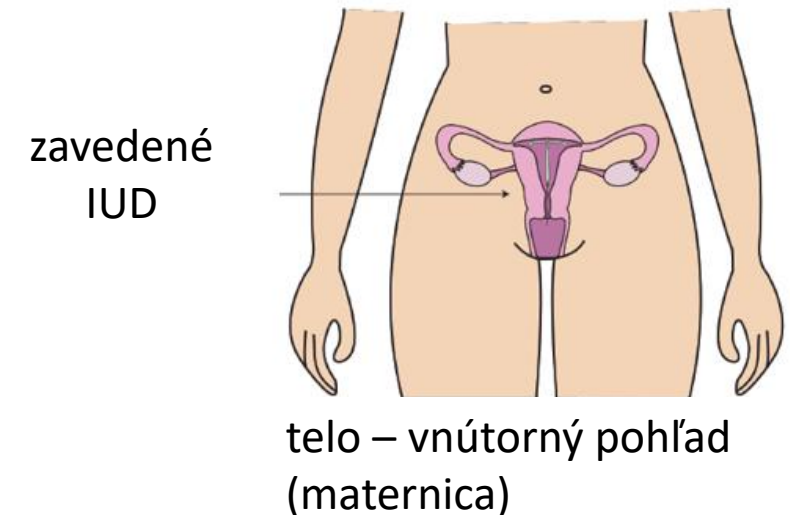
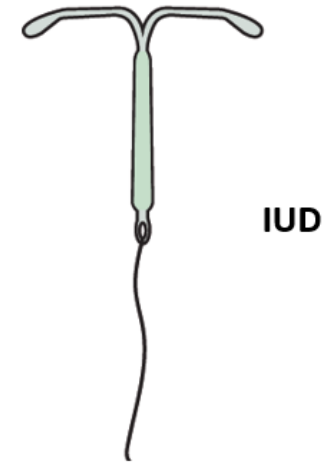
zavedené
IUD



telo – vnútorný pohľad
(maternica)

Hormonálne IUD:

- Je podobné nehormonálnemu IUD.
- Tiež ho zavádza gynekológ a funguje relatívne dlho (5 až 7 rokov).
- Rozdiel je v tom, že uvoľňuje malé množstvo hormónu do maternice, čo zabraňuje tehotenstvu.

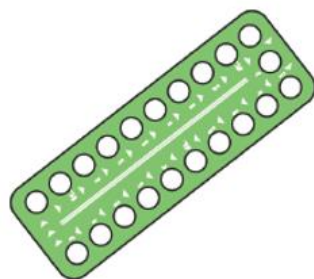


Hormonálna antikoncepcia – tabletky

- Hormóny **hormóny**obsiahnuté v tabletkách ovplyvňujú **menštruačný cyklus ženy**.
- Nie je vhodná pre osoby s poruchami zrážania krvi a inými ochoreniami.
- Preto je potrebné, aby žena pred jej použitím navštívila svojho gynekológa.
- Žena si potom môže vyzdvihnúť liek v lekárni.
- Je dôležité, aby žena pravidelne užívala tabletky **každý deň** podľa predpisu.



hormonálna antikoncepcia -
použitie



hormonálna
antikoncepcia -
tabletky

Hormóny

Hormóny sú látky v tele, ktoré prenášajú správy. Riadia veci ako rast, náladu a zmeny tela.

Menštruačný cyklus

Menštruačný cyklus je mesačný telesný proces u žien. Telo sa pripravuje na tehotenstvo a ak tehotenstvo nenastane, dôjde k menštruačnému krvácaniu.



Núdzová antikoncepcia

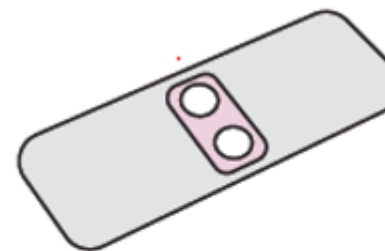
- Ľudia ju nazývajú aj „**tabletká rána nasledujúceho dňa**“.
- Predáva sa v lekárňach vo forme jednej až dvoch tabliet.
- Nie je to druh antikoncepcie vhodný na pravidelné používanie.
- Môže narušiť menštruačný cyklus ženy.
- Ženy ju užívajú len vtedy, ak sa obávajú otehotnenia.

Napríklad kondóm bol poškodený (praskol, skĺzol počas pohlavného styku) alebo pár úplne zabudol na akúkoľvek formu antikoncepcie.

- Musí sa užiť **do 3 dní** od nechráneného pohlavného styku, čím skôr, tým lepšie.



núdzová antikoncepcia
- použitie

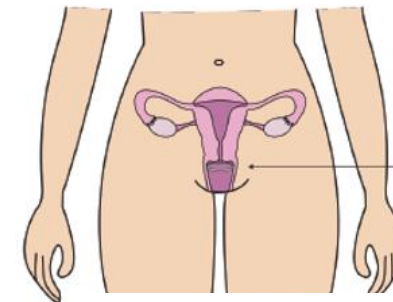


núdzová antikoncepcia



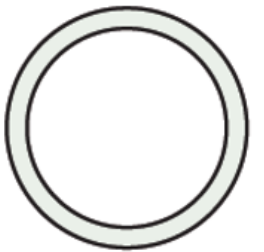
Vaginálny krúžok

- Vaginálny antikoncepčný krúžok je pružná, mäkká a priehľadná kruhová pomôcka vyrobená z plastu.
- Vkladá sa do vagíny ako forma hormonálnej antikoncepcie.
- Uvoľňuje hormóny, ktoré zabraňujú tehotenstvu.
- Krúžok sa vkladá do vagíny raz za mesiac. Ponecháva sa na mieste po dobu **3 týždí**
- **Po troch týždňoch sa krúžok vyberie.**
- Nasleduje týždeň bez krúžku, počas ktorého zvyčajne dôjde ku krvácaniu.
- **Po týždennej prestávke sa vloží nový krúžok.**



hormonálny
krúžok –
vnútorný
pohľad

hormonálny
krúžok
vložený



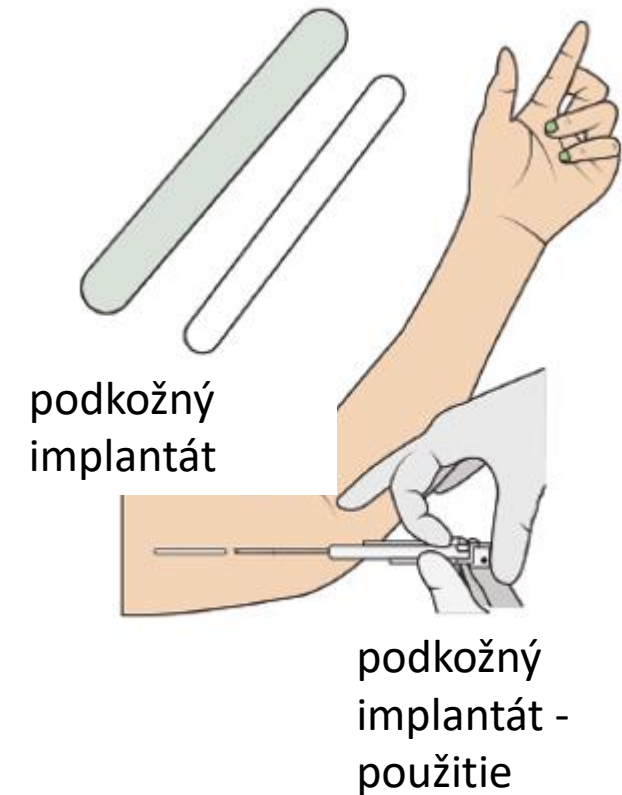
hormonálny
krúžok

Podkožný implantát

= malá, pružná, plastová tyčinkovitá pomôcka.

- Vkladá sa pod kožu, zvyčajne na vnútornú stranu paže.
- Uvoľňuje hormón **progestín**, ktorý zabraňuje tehotenstvu.

Zavádzajú ho gynekológ počas krátkeho zákroku.
Implantát je účinný niekoľko rokov.



Injekčná antikoncepcia

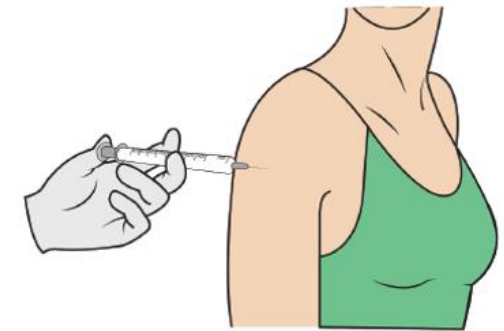
- Je to forma hormonálnej antikoncepcie podávaná ako **injekcia**.
- Táto metóda poskytuje dlhodobú ochranu pred tehotenstvom, zvyčajne na obdobie 3 mesiacov.
- Musí byť podaná zdravotníckym pracovníkom.

Injekcia

so
striekačkou



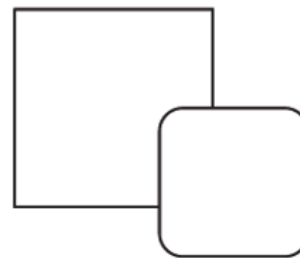
injekčná
antikoncepcia



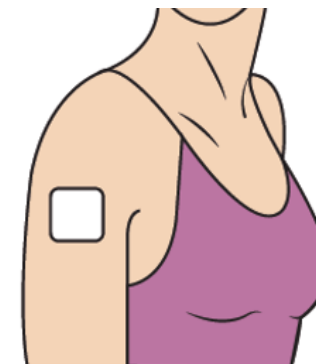
injekčná
antikoncepcia

Antikoncepčná náplast'

- Náplast' sa prikladá na **čistú, suchú kožu**, napríklad na brucho, zadok, chrbát alebo paže.
- Náplast' sa mení **raz za týždeň** po dobu troch týždňov.



antikoncepčná náplast'



antikoncepčná náplast' –
použitie

sex



Ako mať bezpečnejší sex?

- Používajte jednu z metód antikoncepcie.
- Ak nemáte stáleho sexuálneho partnera/partnerku, je dôležité myslieť aj na ochranu pred pohlavne prenosnými ochoreniami.
- **Najlepším riešením je použiť kondóm.**

sex



Ako mať bezpečnejší sex?

- Pravidelne sa testujte na pohlavne prenosné ochorenia.
- Ak má osoba problémy, mala by čo najskôr navštíviť lekára.
- Ženy idú ku gynekológovi.
- Muži idú k urológovi.

sex



Ako mať bezpečnejší sex?

- V prípade potreby je možné navštíviť venerológiu.
- Venerologické oddelenia sa zaoberajú liečbou a prevenciou pohlavne prenosných ochorení.

sex



Ako mať bezpečnejší sex?

Informujte svojho sexuálneho partnera/partnerku, ak viete, že máte pohlavne prenosné ochorenie alebo iný problém v intímnej oblasti – napríklad, zápal.

sex



Ako mať bezpečnejší sex?

Dbajte na správnu hygienu intímnych oblastí
pred a po sexe.

sex

Ochrana tabulka

CVIČENIE

Prilepte priložené obrázky do správneho stĺpca.

Ak chráni pred oboma, prilepte obrázok doprostred – na červenú čiaru.

chráni pred
tehotenstvom:

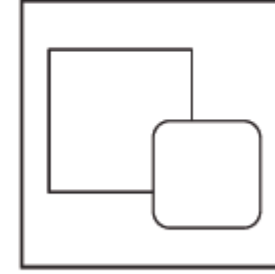
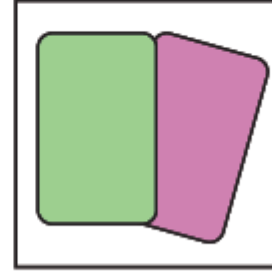
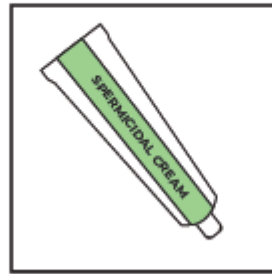
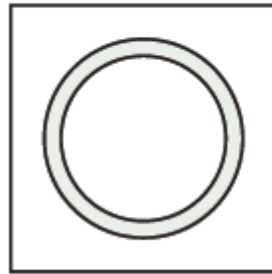
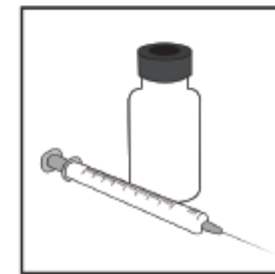
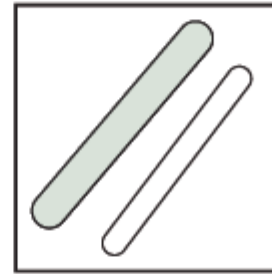
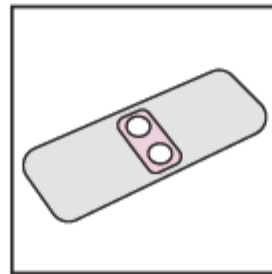
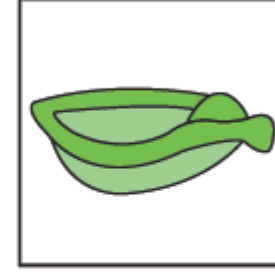
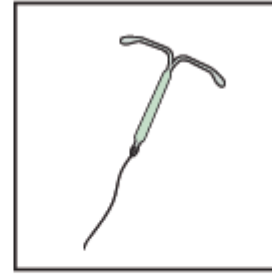
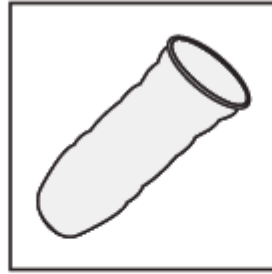
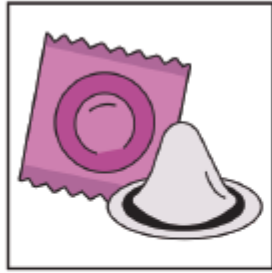
Chráni pred pohlavne
prenosnými
ochoreniami:

Rozšírená časť - vedomosti
Antikoncepcia (pracovný list)



Antikoncepcia

Obrázky na cvičenie



Kvíz!



Najúčinnejšia prevencia pred pohlavne prenosnými ochoreniami:

- a) používaním orálnej zubnej bariéry alebo kondómu,
- b) vyhýbaním sa striedaniu sexuálnych partnerov,
- c) obe možnosti sú správne.

Kvíz!



Pohlavne prenosné ochorenie je:

- a) infekcia močových ciest,
- b) infekcia, ktorá najčastejšie postihuje pohlavné orgány,
- c) chrípka, ktorá môže postihnúť obe pohlavia.

Kvíz!



Aké názvy vám napadnú, keď počujete slovo pohlavne prenosné ochorenie?

Napíšte aspoň 3.

alebo



Posunkujte aspoň 3.



Kvíz!



Ktorá choroba môže spôsobovať nasledujúce príznaky?

Genitálne bradavice, bradavičnaté výrastky v oblasti krku, cervikálne lézie (zmeny na krčku maternice), rakovina krčka maternice, vulvy alebo vagíny, rakovina análneho otvoru, rakovina penisu.

- a) kvapavka,
- b) syfilis,
- c) HPV vírus.

Kvíz!



Ku ktorej chorobe patrí táto liečba?

Holenie vlasov nie je nevyhnutné, avšak považuje sa za vhodné na urýchlenie liečby. Aplikácia prípravku sa musí opakovať podľa pokynov po dobu približne 8–10 dní. Zároveň je potrebné liečiť sexuálneho partnera a dôkladne prať/dezinfikovať osobnú bielizeň a posteľnú bielizeň.

- a) HIV,
- b) pubické vši,
- c) genitálny herpes.

Kvíz!



Ako sa môžu pohlavne prenosné ochorenia prenášať?

- a) kontaktom slizníc s infikovanými sekrétmi,
- b) kontaminovaným predmetom,
- c) potrasením rúk s infikovanou osobou.

Kvíz!



Ktoré infekcie podliehajú povinnému hláseniu a liečbe:

- a) HIV, kvapavka, syfilis,
- b) kvapavka a HIV,
- c) iba HIV.

Kvíz!



Kde sa môžete dať otestovať:

- a) v neziskových organizáciách, ktoré sa zaoberajú témou pohlavne prenosných ochorení, výhodou je anonymita,
- b) iba v odbornom zariadení – venerológia,
- c) v odborných zariadeniach a niektorých neziskových organizáciách, ktoré sa zaoberajú témou pohlavne prenosných ochorení.

Kvíz!



Čo si všímať u sexuálneho partnera:

- a) Nemusím si všímať nič, stačí použiť kondóm alebo orálnu zubnú bariéru.
- b) Neobvyklé rany, výrastky, začervenanie pohlavných orgánov, nezdravý výtok a zápach z pohlavných orgánov,
- c) ideálne sa opýtam na počet sexuálnych partnerov.

Kvíz!



Niektoré pohlavne prenosné ochorenia majú často podobné príznaky ako:

- a) Chrípka a infekcie močových ciest,
- b) nádcha a chrípka,
- c) pohlavne prenosné ochorenia nemajú príznaky, ktoré by sa mohli zameniť s inými chorobami.