



Ochrana a antikoncepce

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341



**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



Tyto materiály byly vytvořeny s finanční podporou programu Abakus Erasmus+ v rámci projektu Let's Sign About Sex.

Materiály nesmí být šířeny bez souhlasu.

Vypracovala organizace Freya, z. s., www.freya.live

Materiály od Freyi byly projektovým týmem doplněny o snadno čitelné záznamy a informace o existujícím videomateriálu.



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

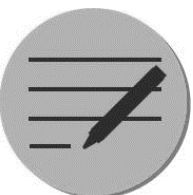
Informace pro lektory



Tato ikona označuje, že informace budou lektory workshopu znakovány v ČZJ.



Tato ikona označuje, že v lexikonu LSAS je k dispozici **videomateriál v ČZJ**



Tato ikona označuje, že pro **účastníky** je k dispozici **pracovní list**.



Jaké jsou možnosti a jak je správně používat?



Co je antikoncepce?

- Antikoncepce je **ochrana před otěhotněním**.
- Některé metody antikoncepce mohou také chránit před **pohlavně přenosnými chorobami**
- Člověk by měl používat antikoncepci, pokud má pohlavní styk a chce se chránit.
- Například pokud se pár rozhodne, že chce mít dítě, přestane při pohlavním styku používat antikoncepci.

Antikoncepce



O antikoncepci by měli přemýšlet jak muži, tak ženy.

- Každý by si měl vybrat metodu antikoncepce, která mu nejvíce vyhovuje.
- Můžete se poradit s lékařem.
- Ženy by měly navštívit svého gynekologa.
- Gynekolog je vyšetří a může jim doporučit vhodnou formu antikoncepce.



Pokud chcete mít sex, je dobré si o antikoncepci promluvit se svým partnerem

Jakou formu antikoncepce si vybereme?



Pokud partneři chtějí mít dítě, měli by to prodiskutovat.



Sex? Spermie? Vajíčko?



Sex může být vaginální, anální a orální.

Při každém z nich se můžete chránit

vaginální



anální



orální

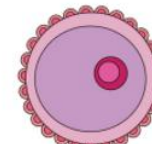


Spermie je mužská pohlavní buňka.

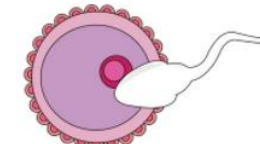
Vajíčko je ženská pohlavní buňka.



spermie



vajíčko



Oplození
vajíčka

Při **vaginálním sexu** se tyto dvě buňky mohou spojit

Vajíčko může být oplozeno, což by později vedlo k vývoji **plodu**.

Žena by otěhotněla

Plod

Jiný výraz:
embryo

Jaké druhy antikoncepce máme k dispozici?



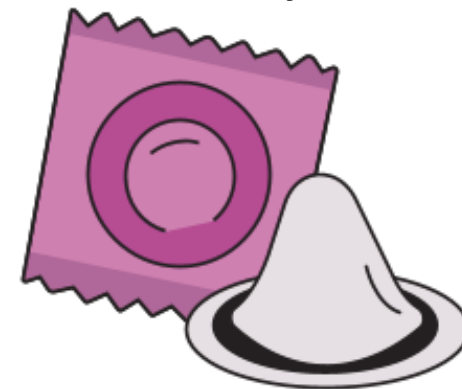
Kondom

Chrání před otěhotněním a přenosem mnoha pohlavně přenosných chorob.



Lze jej použít při **vaginálním, análním i orálním** sexu.

Kondom je pružný a natahuje se přes penis. Zachycuje spermie, aby se nedostaly do vagíny.

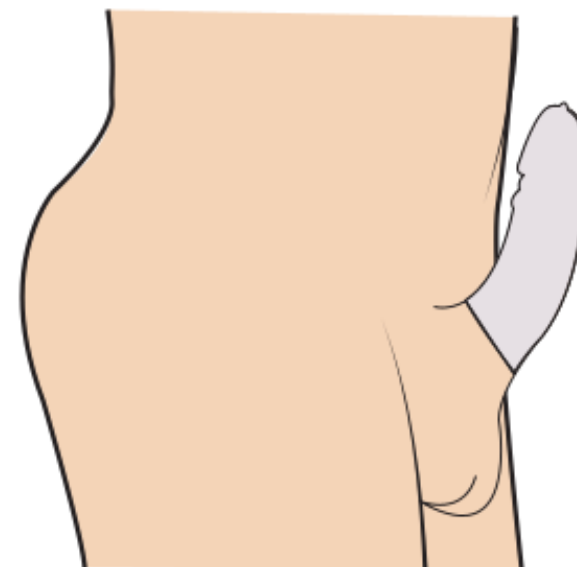


- Je nutné zkontrolovat **datum expirace**, tj. do kdy lze kondom používat (uvedeno na obalu).
- Je také důležité zkontrolovat, zda obal není nijak poškozen (**trhliny, propíchnutí**).
- Je určen pouze k **jednorázovému (1x) použití**.



Kondom

- Nikdy nepoužíváme dva kondomy najednou, protože by se mohly poškodit a roztrhnout.
- Kondomy lze zakoupit v lékárně, drogerii nebo sex shopu.
- Jsou **nejdostupnější** metodou antikoncepce.



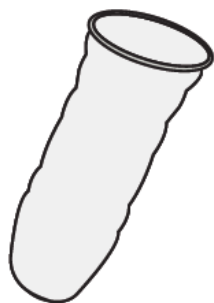
Ženský kondom (femidom)

Femidom

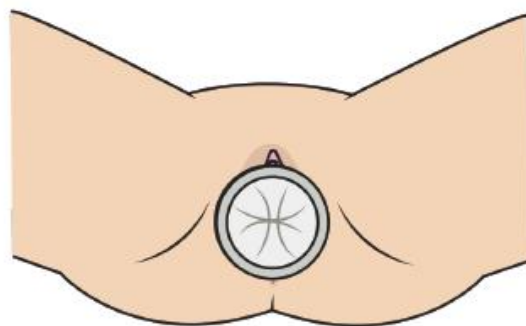
feminine
= ženský



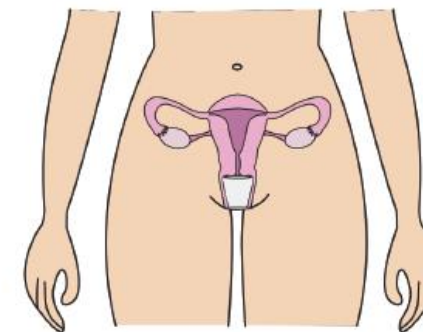
- Vkládá se do pochvy, aby zabránil proniknutí spermií do dělohy.
- Kromě ochrany před otěhotněním poskytuje také ochranu před některými pohlavně přenosnými infekcemi.
- Aby byl účinný, je třeba se naučit, jak jej správně používat.



Ženský kondom
(= femidom)



femidom - vnější pohled
(vulva)



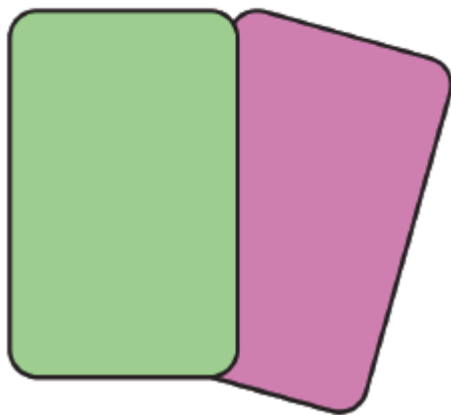
femidom – vnitřní pohled
(vagína)



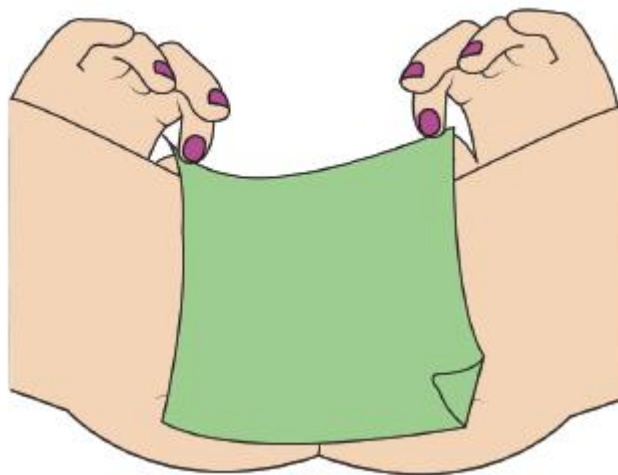
Ústní rouška

Je určena pouze pro orální sex.

Chrání před mnoha pohlavně přenosnými infekcemi



ústní rouška

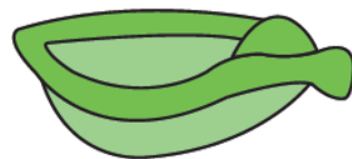


Použití ústní roušky



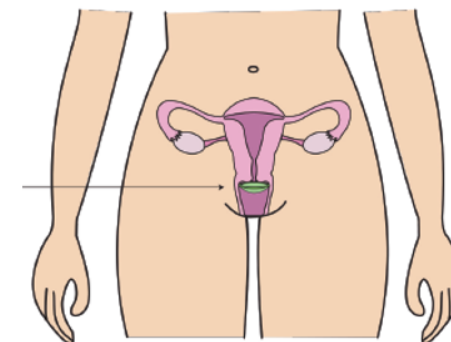
Pesar a spermicidy

- Pesar je malý nástroj, který se před pohlavním stykem zavádí do pochvy.
- Zabraňuje spermiím v proniknutí do dělohy.
- Aby byla tato metoda účinná, musí **zůstat v pochvě po pohlavním styku alespoň 6 hodin**.
- Lze jej používat opakovaně, ale je nutné jej pečlivě vyčistit.



pesar

Zavedený
pesar

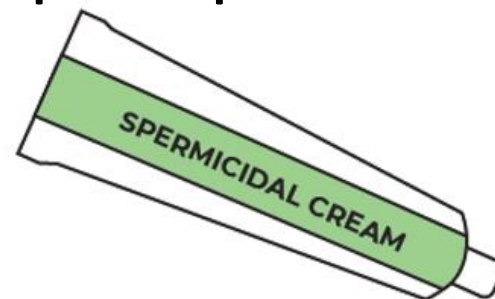


pesar – vnitřní
pohled (vagína)



Spermicidy

- Pesar lze používat společně se spermicidy, což jsou látky, které ničí spermie uvnitř pochvy.
- Spermicidy jsou k dispozici ve formě krému nebo čípku.
- Čípek se zavádí do pochvy před pohlavním stykem.



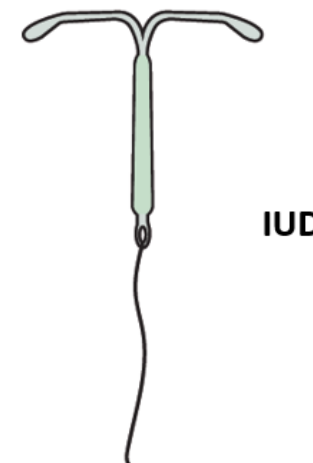
Spermicidní krém



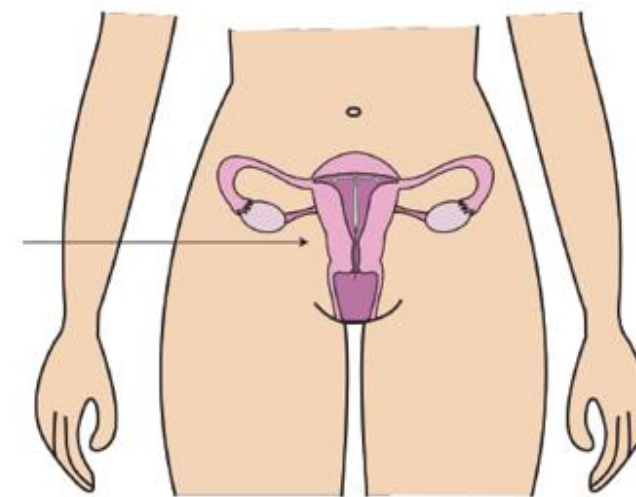
Spermicidní krém –
používá se s pesarem

Nehormonální nitroděložní tělísko (IUD):

- Tělísko je zavedeno do těla ženy gynekologem během jednoduchého zákroku.
- Toto tělísko je obvykle vyrobeno z **mědi**, která ničí spermie.
- Může poskytovat ochranu po **několik let**.



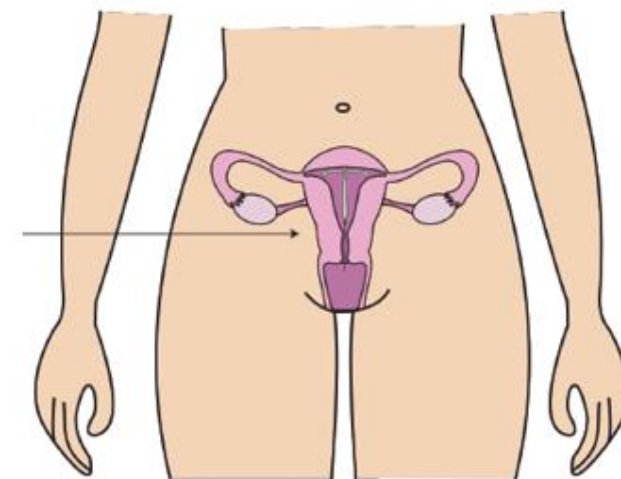
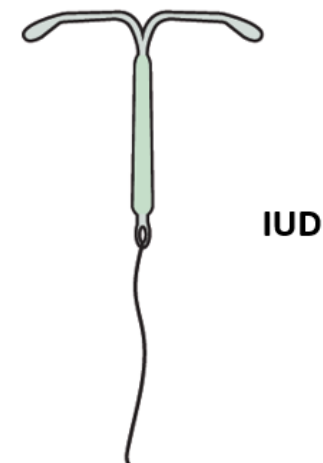
vložené
IUD



tělo – vnitřní pohled (děloha)

Hormonální IUD:

- Je podobné nehormonálnímu IUD.
- Také je zavedeno gynekologem a funguje relativně dlouhou dobu (5 až 7 let).
- Rozdíl spočívá v tom, že postupně uvolňuje do dělohy malé množství hormonu, který zabraňuje otěhotnění.



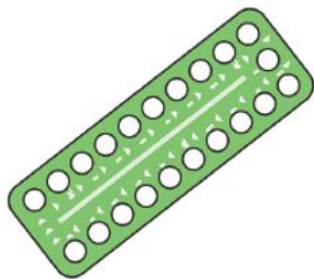
tělo – vnitřní pohled (děloha)

Hormonální antikoncepce– pilulky

- **Hormony** obsažené v pilulkách ovlivňují **menstruační cyklus ženy**.
- **Není vhodná** pro osoby s poruchami srážlivosti krve a jinými onemocněními.
- Proto je nutné, aby žena před jejím použitím navštívila svého gynekologa.
- Žena si pak může lék vyzvednout v lékárně.
- Je důležité, aby žena pilulky užívala pravidelně **každý den** podle předpisu.



hormonální antikoncepce
- použití



hormonální antikoncepce
- pilulky

Hormony

Hormony jsou látky v těle, které vysílají signály. Ovlivňují například růst, náladu a tělesné změny.

Menstruační cyklus

Menstruační cyklus je měsíční proces v ženském těle. Tělo se připravuje na těhotenství a pokud nedojde k otěhotnění, spustí se menstruační krvácení.



Nouzová antikoncepce

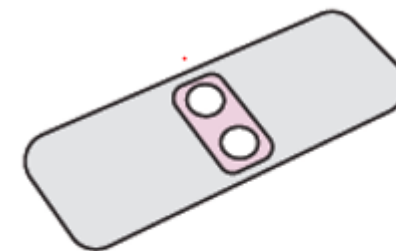
- Lidé ji také nazývají „pilulka po“.
- Prodává se v lékárnách ve formě jedné až dvou tablet.
- Nejedná se o typ antikoncepce, který je vhodný pro pravidelné užívání.
- Může narušit menstruační cyklus ženy.
- Ženy ji užívají pouze v případě, kdy se obávají, že mohly otěhotnět.

Například pokud došlo k poškození kondomu (praskl, sklouzl během pohlavního styku) nebo pokud pár zcela zapomněl na jakoukoli formu antikoncepce.

- Musí být užita **do 3 dnů** od nechráněného pohlavního styku, čím dříve, tím lépe.



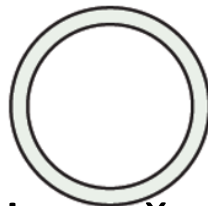
Nouzová antikoncepce
- použití



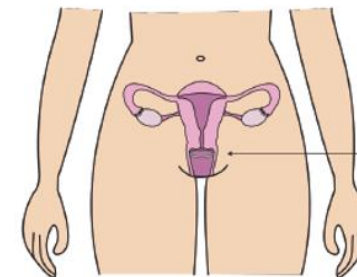
Nouzová antikoncepce



Vaginální kroužek



- Vaginální antikoncepční kroužek je pružný, měkký a průhledný kruhový nástroj vyrobený z plastu.
- Vkládá se do pochvy jako forma hormonální antikoncepce.
- Uvolňuje hormony, které zabraňují otěhotnění.
- Kroužek se vkládá do pochvy jednou za měsíc.
- Zůstává na místě po dobu **3 týdnů**.
- **Po třech týdnech se kroužek vyjme.**
- Následuje týden bez kroužku, během kterého obvykle dochází ke krvácení.
- **Po týdenní přestávce se zavede nový kroužek.**



Zavedený
hormonální
kroužek

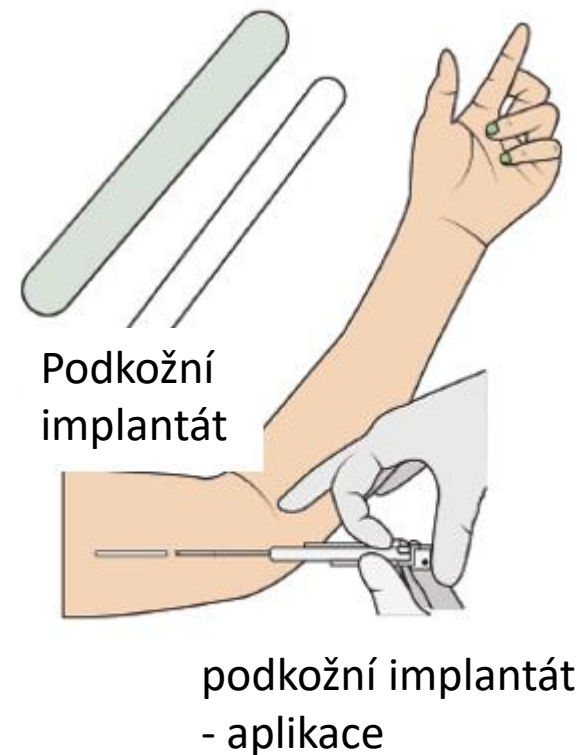
Hormonální kroužek –
vnitřní pohled (vagína)



Podkožní implantát

= malé, ohebné plastové zařízení ve tvaru tyčinky.

- Zavádí se pod kůži, obvykle na vnitřní straně paže.
- Uvolňuje hormon **progestin**, který zabraňuje otěhotnění.



Zavádí jej gynekolog během krátkého zákroku.

Implantát je účinný po několik let.

Injekční antikoncepce



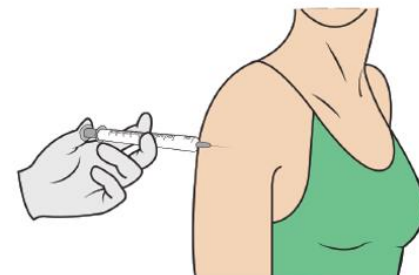
- Jedná se o formu hormonální antikoncepce, která se podává formou **injekce**.
- Tato metoda poskytuje dlouhodobou ochranu před otěhotněním, obvykle po dobu 3 měsíců.
- Musí být aplikována zdravotnickým pracovníkem.

Injekce

S injekční
stříkačkou



Injekční
antikoncepce

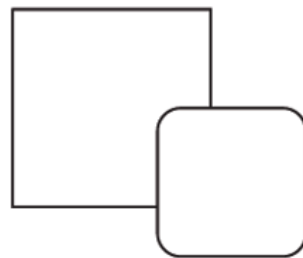


Injekční antikoncepce -
aplikace

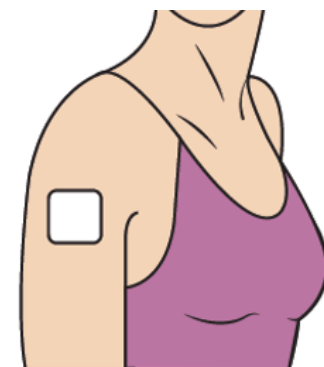


Antikoncepční náplast

- Náplast se aplikuje na **čistou a suchou pokožku**, například na břicho, hýždě, záda nebo paži.
- Náplast se mění **jednou týdně** po dobu tří týdnů.



Antikoncepční náplasti



Antikoncepční náplast –
použití



Jak mít bezpečnější sex?

- Používejte jednu z metod antikoncepce.
- Pokud nemáte stálého sexuálního partnera, je důležité myslet také na ochranu před pohlavně přenosnými infekcemi.
- **Nejlepším řešením je používání kondomu.**



Jak mít bezpečnější sex?

Pokud má člověk problémy, měl by co nejdříve navštívit lékaře.

Ženy chodí k gynekologovi.

Muži chodí k urologovi.

Nechte se pravidelně testovat na pohlavně přenosné infekce



Jak mít bezpečnější sex?

V případě potřeby lze navštívit venerologii.

Venerologická pracoviště se zabývají léčbou a prevencí pohlavně přenosných infekcí.



Jak mít bezpečnější sex?

Informujte svého sexuálního partnera, pokud víte, že máte pohlavně přenosnou infekci nebo jiný problém v intimní oblasti – například zánět.

Dbejte na správnou **hygienu** intimních partií před a po sexu.



Krabička ochrany

Cvičení

Přiložené obrázky nalepte do sloupce podle toho, zda chrání před těhotenstvím nebo před pohlavně přenosnými infekcemi.

Pokud chrání před obojím, nalepte obrázek doprostřed – na červenou čáru.

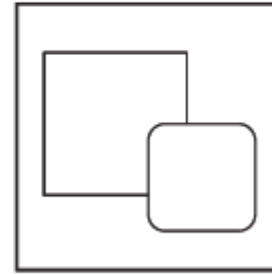
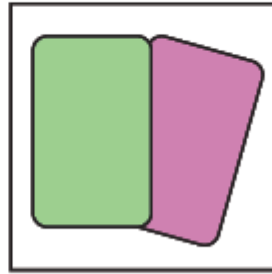
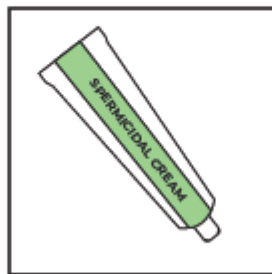
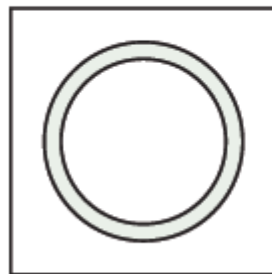
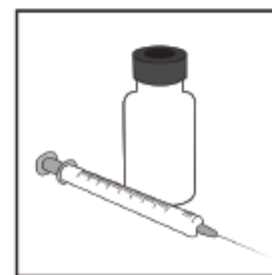
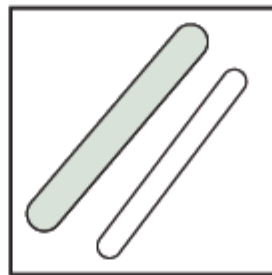
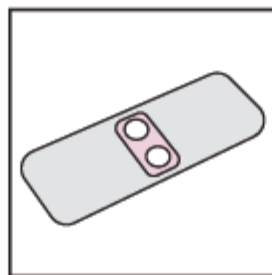
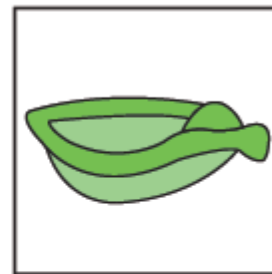
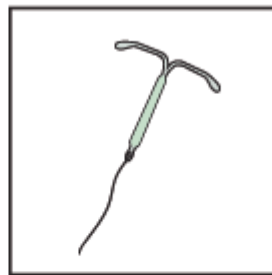
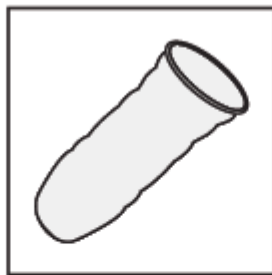
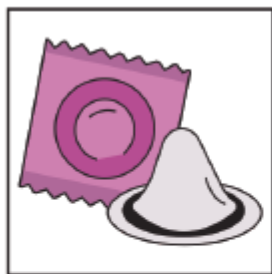
CHRÁNÍ PŘED
TĚHOTENSTVÍM:

CHRÁNÍ PŘED POHLAVNĚ
PŘENOSNÝMI INFEKCEMI

Rozšířená sekce -
Znalosti
(pracovní list)



Obrázky ke cvičení



Kvíz!



Nejúčinnější prevencí proti pohlavně přenosným infekcím je:

- a) používání ústní roušky nebo kondomu,
- b) vyhýbání se změnám sexuálních partnerů,
- c) obě možnosti jsou správné.

Kvíz!



Pohlavně přenosná infekce je:

- a) infekce močových cest,
- b) infekce, která nejčastěji postihuje genitálie,
- c) chřipka, která může postihnout obě pohlaví.

Kvíz!



Jaké názvy vás napadnou, když se řekne pohlavně přenosná infekce?

Alespoň 3 napiš



nebo

řekni.



Kvíz!



Která nemoc může způsobit následující příznaky?

Genitální bradavice, bradavicovité výrůstky v oblasti krku, léze děložního čípku (změny na děložním čípku), rakovina děložního čípku, vulvy nebo pochvy, rakovina konečníku, rakovina penisu.

- a) kapavka,
- b) syfilis,
- c) virus HPV.

Kvíz!



K jakému onemocnění patří tato léčba?

Holení chloupků není nutné, ale je považováno za vhodné pro urychlení léčby. Aplikace přípravku musí být opakována podle pokynů po dobu přibližně 8–10 dnů. Současně je nutné léčit sexuálního partnera a důkladně vyprat/dezinfikovat osobní prádlo a ložní prádlo.

- a) HIV,
- b) stydké vši,
- c) genitální opar.

Kvíz!



Jak se mohou přenášet pohlavně přenosné infekce?

- a) kontaktem sliznic s infikovanými sekrety,
- b) kontaminovaným předmětem,
- c) potřesením rukou s infikovanou osobou.

Kvíz!



Které infekce podléhají povinnému hlášení a léčbě:

- a) HIV, kapavka, syfilis,
- b) kapavka a HIV,
- c) pouze HIV.

Kvíz!



Kde se můžete nechat vyšetřit:

- a) v neziskových organizacích, které se zabývají tématem pohlavně přenosných infekcí, anonymita je výhodou,
- b) pouze v odborném zařízení – venerologii,
- c) v odborných zařízeních a některých neziskových organizacích, které se zabývají tématem pohlavně přenosných infekcí.

Kvíz!



Co hledat u sexuálního partnera:

- a) Nemusím si všímat ničeho, stačí použít kondom nebo ústní roušku,
- b) Neobvyklé vředy, bradavky, zarudnutí genitálií, nezdravý výtok a zápach z genitálií,
- c) V ideálním případě se zeptám na počet sexuálních partnerů.

Kvíz!



Některé pohlavně přenosné infekce mají často podobné příznaky, jako například:

- a) chřipka a infekce močových cest,
- b) nachlazení a chřipka,
- c) pohlavně přenosné infekce nemají příznaky, které by mohly být zaměněny s jinými nemocemi.