

Nastolatki, seks i antykoncepcja

Wiele nastolatek interesuje się seksem, lecz nie zna podstawowych faktów. Telewizja, kino, ilustrowane magazyny i witryny internetowe przedstawiają seks jako coś zabawnego, ekscytującego, będącego kwintesencją dorosłości, lecz rzadko kiedy wspominają o konsekwencjach seksu: niechcianych ciążach i chorobach przenoszonych drogą płciową (CPDP). W USA co roku 1 milion nastolatek zachodzi w ciążę - zazwyczaj niechcianą. Około 3 milionów amerykańskich nastolatek zaraża się CPDP. Prawidłowa antykoncepcja i stosowanie prezerwatyw skutecznie zmniejsza ryzyko poważnych konsekwencji seksu osób nastoletnich.

Najskuteczniejszym sposobem uniknięcia ciąży lub zarażenia CPDP jest powstrzymanie się od seksu (abstynencja). Jeśli decydujesz się na seks, Ty i Twój partner powinniście stosować skuteczną antykoncepcję i ochronę przed CPDP, stosując prezerwatywy z lateksu (stosunkowo rzadko spotykane prezerwatywy wyrabiane z jelit zwierzęcych nie chronią przed CPDP).

Wybór właściwej metody antykoncepcji

Większość aktywnych seksualnie nastolatek stosuje doustne środki antykoncepcyjne (pigułki) lub prezerwatywy (zob. wykres obok). Następną w kolejności metodą stosowaną przez amerykańskie nastolatki jest antykoncepcja w zastrzykach. Stosowanie niektórych metod antykoncepcji daje dodatkowe korzyści, istotne z punktu widzenia nastoletnich dziewcząt, takie jak: przeciwdziałanie objawom hiperandrogenizacji, łagodzenie objawów syndromu przedmiesiączkowego i leczenie niektórych zaburzeń cyklu.

Niezależnie od metody antykoncepcji stosowanej przez osobę nastoletnią, powinna być ona stosowana właściwie i konsekwentnie - przy każdym stosunku. Jeżeli nastolatka używa metod hormonalnych, nie należy zapominać o prezerwatywie aby zmniejszyć ryzyko zarażenia CPDP.

Z jakich metod antykoncepcji korzystają amerykańskie nastolatki



Źródło: Ośrodki Kontroli Chorób i Zapobiegania (CDC-P), 1997

* - implanty antykoncepcyjne nie są dostępne w Polsce

Metody najczęściej stosowane przez osoby nastoletnie

• **Pigułka antykoncepcyjna:** doustne środki antykoncepcyjne są bardzo skuteczną metodą zapobiegania ciąży pod warunkiem rygorystycznego przestrzegania sposobu użycia podanego w ulotce. Stosowanie pigułek daje dodatkowe korzyści zdrowotne. Nasilenie nieprzyjemnych objawów syndromu napięcia przedmiesiączkowego ulega znacznemu osłabieniu lub ustępują one całkowicie. Zmniejsza się bolesność towarzysząca miesiączce, krwawienia są mniej obfite, bardziej regularne i trwają krócej. Ponadto u wielu nastolatek stosujących antykoncepcję hormonalną ustępują zaburzenia hormonalne będące przyczyną kłopotów z cerą (trądzik, łojotok, przetłuszczanie się skóry i włosów). Większość kobiet nie ma problemów z tyciem podczas zażywania pigułek. Ich stosowanie wymaga regularnych wizyt u ginekologa, który po przeprowadzeniu starannego wywiadu i ewentualnych badań może przepisać odpowiedni preparat.

• **Prezerwatywy męskie:** kondomy są mniej skutecznym środkiem antykoncepcji od wielu innych metod. Jednak tylko lateksowe prezerwatywy męskie istotnie zmniejszają ryzyko zarażenia wszystkimi CPDP. Stosowane właściwie i przy każdym stosunku płciowym są najskuteczniejszą z dostępnych metod zmniejszenia ryzyka zarażenia (choć nie stuprocentową!).

Jeżeli Twój partner seksualny odmawia stosowania męskich prezerwatyw lateksowych, możesz stosować prezerwatywę żeńską (Femidom – w Polsce niedostępna) albo odmówić kontaktów seksualnych. Męskie prezerwatywy lateksowe dostępne są bez recepty w kioskach z gazetami, sklepach spożywczych i supermarketach. Prezerwatywy żeńskie trzeba przywieźć z zagranicy, gdzie są dostępne bez recepty w drogeriach i niektórych sklepach. Aby stosować prezerwatywę nie jest konieczna wizyta u lekarza, a jedynie dokładne zapoznanie się ze sposobem użycia.

• **Antykoncepcja w zastrzykach:** jest bardzo skuteczna i dostępna również w Polsce. Głównymi działaniami niepożądanymi 3-miesięcznego zastrzyku są zaburzenia miesiączkowania (nieregularne cykle, krwawienia międzymiesiączkowe lub bardzo obfite) i tycie. Po pewnym czasie miesiączki mogą zaniknąć całkowicie. Natomiast zastrzyk działający przez 1 miesiąc wykazuje działania podobne do pigułek antykoncepcyjnych: miesiączki są regularniejsze i mniej nasilone. Korzystanie z tej metody antykoncepcji wymaga wizyty w gabinecie ginekologicznym raz na 1 – 3 miesiące w celu wstrzyknięcia kolejnej dawki preparatu, w zależności od rodzaju stosowanego zastrzyku.

• **Metody barierowe:** prócz prezerwatyw stosuje się również inne „zapory”, uniemożliwiające zapłodnienie: kapturki, diafragmy i spermicydy. Metody barierowe wymagają dokładnego zapoznania się i stosowania ich zgodnie ze sposobem użycia podczas KAŻDEGO stosunku. Statystycznie rzecz biorąc są to metody dość zawodne i w ponad 20% stosunków efektem ich stosowania jest ciąża. Stosowanie diafragm i kapturków wymaga dopasowania odpowiedniego rozmiaru przez ginekologa i są one wydawane na receptę. Zaletą tych metod jest brak poważniejszych działań niepożądanych za wyjątkiem rzadkich przypadków uczulenia na lateks lub środki plemnikobójcze (spermicydy).

• **Antykoncepcja po stosunku:** ta metoda, zwana również doraźną, sporadyczną lub awaryjną jest wskazana, jeśli kobieta zapomni o zażyciu „zwykłej” pigułki, zawiedzie stosowana metoda (np. pęknie prezerwatywa) lub jeżeli dojdzie do wymuszenia pożycia siłą (gwałt). Choć antykoncepcja po stosunku bywa nazywana „pigułką poranną”, może być zastosowana nie tylko tuż po stosunku, lecz do 72 godzin po (choć im prędzej się ją zastosuje, tym metoda jest skuteczniejsza). Najczęściej występującymi działaniami niepożądanymi są nudności i wymioty. Skontaktuj się najszybciej jak to jest możliwe z lekarzem, jeśli nie chcesz zajść w ciążę po stosunku odbytym bez zabezpieczenia.

• **Nowe metody:** ostatnio w USA dopuszczono stosowanie dwóch nowych metod: pierścienia dopochwowego i przezskórnego plastra. Pierścień zakłada się do pochwy na 3 tygodnie, po czym usuwa go. Dochodzi do krwawienia z odstawienia. Po tygodniowej przerwie zakłada się nowy pierścień. Natomiast plaster ma powierzchnię pudełka zapalek. Na 3 tygodnie naklejany jest na ramię, brzuch lub pośladek, po czym na tydzień jest usuwany. W „tygodniu bez plastra” dochodzi do krwawienia z odstawienia. Pod koniec tygodnia nakleja się nowy plaster. Obie metody są bardzo skuteczne i wykazują podobne do pigułki działania lecznicze. Środki te wydawane są w USA z przepisu lekarza (w Polsce na razie niedostępne).

• **Porozmawiaj z lekarzem:** każda metoda antykoncepcji wykazuje pewne wady i zalety. Zanim rozpoczniesz współżycie seksualne poproś lekarza, aby pomógł ci w wyborze najlepszej dla Ciebie metody antykoncepcji. Poniżej podajemy adresy placówek TRR, z których z racji statutu tego Towarzystwa z pewnością nie zostaniecie odprawieni z kwitkiem.

Szczegółowe informacje na temat omawianych w niniejszej ulotce zagadnień uzyskasz w placówkach Towarzystwa Rozwoju Rodziny

Zarząd Główny Towarzystwa Rozwoju Rodziny
Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna
00-331 Warszawa, ul. Sewerynow 4
tel./fax (22) 828 61 91, tel. (22) 828 61 92
e-mail: zgtrrw@free.ngo.pl

Ogólnopolska Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
00-449 Warszawa, Plac Trzech Krzyży 16
tel.(22) 621 69 29, fax (22) 621 91 93

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
Poradnia dla Młodzieży i Rodziców
30-091 Kraków, ul. Bronowicka 73
tel. (12) 423 74 23

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
85-092 Bydgoszcz, ul.Karłowicza 26
tel. (52) 341 17 91

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
20-818 Lublin, Al. Kraśnicka 100
tel. (81) 741 43 30

Poradnia Przedmałżeńska i Rodzinna TRR
45-064 Opole, ul.Damrota 6
tel./fax (77) 454 48 45, e-mail: trropole@free.ngo.pl

Poradnia, Ośrodek Interwencji Kryzysowej TRR
50-015 Wrocław, ul. Stawowa 1a
tel./fax (71) 342 14 13

Poradnia Młodzieżowa TRR
65-001 Zielona Góra, ul.Bohaterów Westerplatte 27
tel. (68) 325 37 87

Punkt Poradnictwa TRR
76-200 Słupsk, ul. Sienkiewicza 16
tel. (59) 840 07 70

Poradnia Młodzieżowa TRR
61-737 Poznań, ul. 27 Grudnia 19
tel. (61) 852 85 58