



## SEXUL vs BARZA

Vorbim pe bune despre sexualitate, pubertate și relații.

[www.sexulvsbarza.ro/](http://www.sexulvsbarza.ro/)

[facebook.com/sexulvsbarza](https://facebook.com/sexulvsbarza)

[youtube.com/sexulvsbarza](https://youtube.com/sexulvsbarza)

<http://ask.fm/ASKvsBARZA>



Creative Commons. Frank Kovalchek. <http://www.flickr.com/photos/72213316@Noo/>

### **Sex protejat și contracepție. Chestii de bază**

Contracepție. Sex Protejat. Planificare Familială. Educație Sexuală. Oare ce au toate acestea în comun?

Ei bine, sunt câteva elemente importante ale conceptului general de **sănătate sexuală**.

Cei de la Organizația Mondială a Sănătății definesc sănătatea sexuală ca fiind:

*starea de bunăstare fizică, emoțională, mentală și socială în relație cu sexualitatea (...). Sănătatea sexuală presupune o atitudine respectuoasă și pozitivă față de sexualitate și relațiile sexuale, precum și posibilitatea de a avea experiențe sexuale protejate care să producă plăcere, fără coerciție, discriminare sau violență. Pentru ca sănătatea sexuală să fie obținută și menținută, drepturile sexuale trebuie respectate, protejate și îndeplinite (WHO, 2006a) <sup>1</sup>.*

Așadar, avem **drepturi sexuale**. Știi de existența lor? Iată câteva dintre ele:

<sup>1</sup> *Sexual and Reproductive Health*, World Health Organization (WHO) [[http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)], accesat 11.03.2014.

- este dreptul tău să decizi când, cu cine, cum și unde vrei să faci sex, nimeni nu îți poate impune nimic, decizia este numai a ta.
- este dreptul tău să faci propriile alegeri în ceea ce privește viața ta sexuală, este viața ta.
- este dreptul tău să alegi să faci sex sau să alegi să te abții de la orice activitate sexuală.
- ai dreptul la sănătate sexuală, la a te proteja de o sarcină neplanificată sau de infecțiile cu transmitere sexuală.
- este dreptul tău să te bucuri de sex și de plăcerea pe care ți-o aduce! <sup>2</sup>

Sexul este o activitate al cărei scop principal este să aducă plăcere. Știința din spate ne spune că atunci când suntem excitați/e sau avem orgasm, în corpul nostru crește nivelul unor hormoni precum oxitocina, sau „hormonul fericirii și al atașamentului”, sau endorfinele, hormonii responsabili de starea aia generală de bine, sau zâmbetul ăla care nu ți se mai șterge de pe față atunci când doar ce ai făcut sex sau ai avut un orgasm.

Sexul înseamnă plăcere, iar dacă o activitate sexuală nu îți provoacă plăcere, e bine să te oprești și să te întrebi „de ce?”. Poate că nu ești stimulat/ă fix așa cum ți-ai dori, sau poate că ceva îți provoacă disconfort fizic sau emoțional, sau poate că încă nu ești pregătit sau pregătită să ai o activitate sexuală (de orice fel ar fi ea), dar te simți obligat/ă să o faci. Dacă nu te simți bine, oprește-te! E dreptul tău să decizi când, unde, cum și cu cine faci sex! E dreptul tău să te bucuri de sex!

Pentru ca sexul să fie plăcut este foarte important să învățăm, printre altele, și care sunt riscurile la care ne-am putea expune și cum putem să ne protejăm de ele. Despre asta vom vorbi în săptămânile care urmează, într-o serie de articole despre cum să facem ca sexul pe care îl facem să fie mai plăcut, mai sigur și mai lipsit de griji.

Cele două lucruri la care oamenii se pot gândi când vor să facă sex sunt:

1. **sexul protejat.** Asta înseamnă modalitățile prin care ne protejăm de infecții cu transmitere sexuală (ITS). Cele mai eficiente sunt metodele de barieră: prezervativul extern sau masculin, care se aplică pe penis, prezervativul intern sau feminin, care se introduce în vagin, foliile pentru sex oral.
2. **contracepția.** Asta înseamnă modalitățile prin care ne ferim de o sarcină neplanificată în urma contactului sexual. Printre ele se numără metodele de barieră (prezervativul extern sau masculin, prezervativul intern sau feminin și diafragma) pilula contraceptivă sau anticoncepționalele, dispozitivele intrauterine (steriletul), spermicidele sau metodele permanente precum sterilizarea și vasectomia.

După cum vedeți, unele metode se pot suprapune. Dar, să reținem:

**Nu toate metodele de contracepție ne ajută să ne protejăm de ITS-uri.**

Mai precis:

**Prezervativele (masculine și feminine) sunt singurele metode care ne protejează atât de infecții cu transmitere sexuală, cât și de o sarcină neplanificată.**

<sup>2</sup> Talking about Contraception, Think Contraception [<http://www.thinkcontraception.ie/Talking-About-Contraception.97.1.aspx>], accesat 11.03.2014.

Să luăm aceste informații alături de noi pe drumul către descoperirea mijloacelor de contracepție și sex protejat. Odată ce cunoști metodele care îți stau la dispoziție poți face o alegere informată care să se potrivească nevoilor tale.

Așadar, decizia ta trebuie să fie una informată. Mai sus spuneam despre dreptul pe care îl ai la o informație detaliată și corectă atunci când vine vorba de contracepție și sex protejat. Cu acest drept vine și responsabilitatea de a te informa în legătură cu aceste lucruri pentru a te putea bucura de un sex plăcut și lipsit de riscuri. Câteva dintre aspectele care te pot ajuta atunci când vrei să te decizi sunt:

- eficacitatea produselor
- cât sunt de sigure?
- care sunt efectele adverse ale produselor? Cum îți pot face rău?
- cât sunt de convenabile pentru tine? Cât de des îți permiți să le cumperi? De unde le-ai putea accesa gratuit și cât ți-ar fi de ușor să faci asta?<sup>3</sup>

Totodată, alegerea contracepției și a metodelor de sex protejat depind și de:

- starea ta de sănătate;
- stilul de viață pe care îl ai;
- ce fel de relații sexuale ai;
- care este riscul de infecție cu ITS la care te-ai putea expune prin activitățile tale
- care este riscul de a avea o sarcină neplanificată<sup>4</sup>.

Răspunsurile la toate aceste întrebări îți pot fi facilitate și de către un medic ginecolog sau un medic de familie cu competențe în planificarea familială. Totodată, este important să știi că există anumite metode de contracepție, precum contraceptivele orale, steriletul sau diafragma, pentru care vizita la medic este o necesitate. Așadar, o informare corectă și o vizită la medic te pot ajuta să iei o decizie potrivită pentru nevoile tale.

Odată ce ți-ai dat seama care sunt cele mai potrivite mijloace de contracepție și protecție pentru tine, este important să poți comunica sau negocia asta deschis cu persoana sau persoanele cu care te implici în activități sexuale.

Există situații când nu ai prea mult timp pentru negocieri, așa că e important să fii tare pe poziții și să comunici ce e cel mai bine pentru tine. Dacă situația nu permite o negociere, atunci ține minte că tu ești pe primul loc și nu accepta ceva care să te pună în pericol. Dacă ai ieșit într-o seară în club, ai cunoscut pe cineva și ajungeți să faceți sex în aceeași noapte, se poate întâmpla să fii atât de nerăbdători/nerăbdătoare să faci sex încât poate că nu mai aveți nici timp nici chef să discutați mijloacele de contracepție și protecție pe care fiecare dintre voi le preferă. Fii sigur/ă pe tine și nu uita că sănătatea ta contează.

De multe ori însă, într-un cuplu, contracepția și metodele de protecție sunt negociate. Tu știi ce e cel mai bine pentru tine, la fel și partenerul sau partenera ta pentru el/ea. Trebuie să ajungeți la un acord comun privind sănătatea amândurora. Comunicarea despre contracepție și protecție nu trebuie să fie

---

<sup>3</sup> Contraception – choices, Better Health Channel, [[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Contraception\\_choices\\_explained?open](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Contraception_choices_explained?open)], accesat 11.03.2014.

<sup>4</sup> Idem.

dificilă. Poate ți-e jenă să ai această conversație, dar trebuie să știi că e o conversație esențială pentru sănătatea și viața ta. Iată câteva soluții pe care le poți pune în aplicare dacă ți se pare greu:

- încearcă să găsești un moment bun să vorbești despre sex, contraceptive sau orice alte griji ai putea avea, atunci când sunteți singuri/singure și nu pot exista întreruperi. Dacă nu ai avut încă ocazia să purtați această discuție și faceți deja sex, insistă oricum să folosiți mereu metode de contracepție și sex protejat.
- discută despre ce îți dorești, dar și despre ce nu îți dorești, poate că încă nu îți dorești să faci sex cu partenerul/a tău/ta, este foarte în regulă să îi spui asta și să îi ceri să îți respecte decizia (la fel se poate întâmpla și pentru el/ea). Fii deschis/ă să discuți de mai multe ori dacă simți că părerea ta sau a partenerului/partenerei se schimbă;
- discută despre aspectele practice – ce fel de mijloace veți folosi și cum, cine își asumă responsabilitatea să le obțină (gratuit sau să le cumpere), dacă veți merge împreună la medic, dacă și unde alegeți să vă testați de infecții cu transmitere sexuală, etc.
- asigură-te că te simți confortabil cu decizia pe care o iei și că este în acord cu nevoile pe care le ai, dar și cu valorile în care crezi<sup>5</sup>.
- nu în ultimul rând, nu uita că o astfel de decizie nu e bătută în cui și că este în regulă dacă vreți să rediscutați și să renegociați lucrurile pe care le-ați stabilit acum.

Acum că știm cât de importante sunt contracepția și sexul protejat pentru a ne bucura de un sex plăcut, suntem gata să intrăm mai în detaliu, așa că ne vedem în curând cu mai multe informații despre istoria contracepției.

Text: *Irina Dimitriade*

Editare: *Adriana Radu*

Corectură text: *Ioana Nanu*

**Material verificat și aprobat de echipa medicală Marie Stopes International România.**

---

<sup>5</sup> *Talk to Your Partner*, Think Contraception, <http://www.thinkcontraception.ie/Talking-About-Contraception/Talk-to-your-Partner.144.1.aspx>, accesat 11.03.2014.