



# KON SENT

# Antikoncepce

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích

autorstvo lekce: Eliška Horáková, Dagmar Krišová, Adéla Karenová,  
Martina Poláková, Jáchym Šebek, Tomáš Pavelka

grafický návrh: Barush Maush

grafické zpracování a jazyková korektura: Linda Štencová

Konsent, z. s. a IFMSA Česká republika, z. s., 2022

podpořeno Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund

Lekce o antikoncepci předpokládá, že studující znají základní anatomii reprodukčních orgánů, způsob početí i různé formy pohlavního styku (vaginální, orální, anální). Lekce se doplňuje s lekcí *Sexuálně přenosné infekce* – může jí jak předcházet, tak ji následovat.

## OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

studující

- znají jednotlivé typy antikoncepce
- rozumí výhodám a nevýhodám jednotlivých typů antikoncepce
- si ví rady, jaký typ antikoncepce by byl pro ně v jejich věku a situaci nejvhodnější
- chápou důležitost komunikace o antikoncepci mezi sexuálními partnery a partnery

## POMŮCKY

- dataprojektor, [prezentace](#), obálky s rozstříhanou tabulkou [Antikoncepční metoda – skupinová práce](#) podle počtu skupin (doporučujeme max. 4 osoby na skupinu), čisté papíry pro každého (stačí velikost cca A6)

## KLÍČOVÁ SLOVA

- ochrana, početí, antikoncepce, výběr, komunikace

## ČAS

- 90 min. (možné vést ve dvou 45minutových blocích)

## ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Antikoncepce jsou obecně jakékoliv prostředky pro plánování rodičovství, které účinně brání početí a umožňují užívat si sexuálních aktivit pro potěšení bez nutnosti početí. Název antikoncepce vychází z anglického pojmu „contraception“ nebo „birth control“, jejichž přeložení znamená „proti početí“ nebo „kontrola početí“. Některé druhy antikoncepce současně chrání před přenosem sexuálně přenosných infekcí, jelikož ty jsou přenosné skrze tekutiny, které při sexuálních aktivitách v těle vznikají. (viz lekce *Sexuálně přenosné infekce*)

Cílem lekce je seznámit studující s jednotlivými druhy antikoncepce, pomoci jim v rozhodování se o pro ně vhodné metodě a poukázat na to, že antikoncepce je něco, co se týká obou v páru a o čem je potřeba společně komunikovat.

Ačkoliv většina metod antikoncepce primárně brání početí, je důležité nepodávat lekci jako něco, co se týká pouze heterosexuálních párů. Plánování rodičovství je stejně důležité jako ochrana před sexuálně přenosnými infekcemi a je na místě, aby i studující, kteří neplánují mít sex, při němž lze počít dítě, věděli, že je pro ně lekce relevantní. Nepojednává totiž jen o tom, jak používat kondom či ústní bariéru, ale upozorňuje i na důležitost komunikace ve vztahu.

## MOŽNÉ DRUHY ANTIKONCEPCE

### Bariérová antikoncepce

**Mechanismus účinku:** vytvoření mechanické bariéry mezi vajíčkem a spermií

#### KONDOM

- jediný typ antikoncepce bránící početí i sexuálně přenosným chorobám
- vhodný při vaginálním, análním i orálním sexu
- vyrobený většinou z latexu nebo syntetického polyisoprenu
- pružný, odolný a finančně dostupný (kondom do pochvy může být dražší)
- existují kondomy na penis a kondomy do pochvy

#### Jak správně použít kondom na penis a kondom do pochvy?

- Kondomy uchováváme v původní krabičce, nenosíme je v peněženke nebo pohozené v tašce. Mohlo by dojít k jejich poškození.
- **Kondomy mají datum expirace.** Datum je nutné před použitím vždy zkontrolovat, jelikož použití prošlého kondomu snižuje jeho účinnost. Toto datum bývá vytištěné na zadní straně fólie nebo krabičky.
- Při otvírání kondomu jej posuneme v balení na stranu, co nejdál od místa, kde ho otvíráme. Opatrně roztrhneme balení na zoubkovaném konci. Dáme si pozor na nehty a šperky, které by mohly kondom poškodit. Nikdy kondom neotvíráme zuby ani pomocí nůžek.
- **V případě, že používáme kondom na penis,** nasadíme kondom na ztopořený penis. Špičku kondomu stiskneme palcem a ukazováčkem. Vytlačíme tak vzduch, který by mohl způsobit prasknutí. Následně kondom stáhneme po celé délce penisu až ke kořeni. Pokud kondom nejde stáhnout, je pravděpodobně naruby. V takovéto situaci je třeba použít kondom nový.

- Penis s nasazeným kondomem by měl být vysunut hned po ejakulaci. Kondom sundáváme, dokud je penis ještě ztupořený.
- **V případě, že používáme kondom do pochvy**, kondom vytáhneme z balíčku a rozbálíme jej. Na kondomu jsou dva kroužky: vnější, který slouží k ochraně zevního genitálu, a vnitřní, který slouží k zavedení do pochvy. Před zavedením stlačíme vnitřní kroužek dvěma prsty, vytvoříme z něj osmičku a zavedeme do pochvy. Kondom zatlačíme prsty a upravíme tak, aby vnější kroužek chránil zevní genitál.
- Po skončení soulože několikrát otočíme zevním kroužkem a kondom opatrně vysuneme z pochvy.
- **Jak kondomy na penis, tak kondomy do pochvy jsou určeny pouze k jednomu použití**, proto je po sundání vyhazujeme do odpadkového koše, nikoliv do toalety.
- **Nikdy nepoužíváme kondom na penis a kondom do pochvy zároveň**, zvyšovali bychom riziko jejich poškození!

### DAM, ÚSTNÍ BARIÉRA (také jako orální rouška nebo dentální rouška)

- speciální druh kondomu sloužící pouze k orálnímu sexu
- chrání před pohlavně přenosnými chorobami
- roušky jsou dostatečně velké, aby překryly celou oblast genitálu nebo anální oblast
- neslouží k penetrativnímu (análnímu, vaginálnímu) sexu, nebrání početí
- lze samostatně koupit nebo ji vyrobit rozstříhnutím kondomu

### PESAR

- vkládá se do vagíny a kryje děložní čípek, který je vchodem do dělohy → spermie se tak nedostanou k vajíčku
- vyrábí se z lékařského silikonu a existují dva základní typy: vaginální/poševní diafragma a cervikální pesar/klobouček
- poševní diafragma se vkládá do vagíny mezi zadní část poševní klenby a výklenek stydké kosti, zavádí se poměrně snadno
- cervikální pesar se obtížněji zavádí, je potřeba vkládání nacvičit, nasazuje se přímo na děložní čípek, vyrábí se ve třech velikostech
- diafragmu je možné použít i při menstruaci, ale není vhodná v případě zakloněné dělohy; naopak cervikální pesar nelze použít při menstruaci, ale lze jej použít v případě zakloněné dělohy
- pro lepší účinnost je vhodné tuto metodu použít společně se spermicidy
- pesar se do vagíny vkládá před pohlavním stykem a **je nutné, aby zůstal zaveden ještě minimálně 6 hodin poté**

## SPERMICIDY

- látky ničící spermie uvnitř vagíny, aplikují se do pochvy
- nutné aplikovat alespoň 10 až 15 minut před pohlavním stykem
- ve formě krému nebo čípku
- méně účinné než ostatní bariérové metody
- doporučeno kombinovat s jinými formami bariérové antikoncepce – s kondomem nebo pesarem

## NEHORMONÁLNÍ NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKO

- zavádí se do dělohy
- zavedení tělíška provádí lékař/ka
- po zavedení tělíška může být menstruace přibližně 3 až 6 měsíců silnější a bolestivější
- vyrábí se z plastu a měděného drátku
- mechanismem účinku je fakt, že měď působí na spermie toxicky a tělíško jako celek je cizím tělesem, přitahujícím buňky imunitního systému, které útočí na spermie

## Hormonální antikoncepce

**Mechanismus účinku:** hormony ovlivňují cyklus menstruace a ovulace tak, aby nebylo možné počít, nechrání před sexuálně přenosnými infekcemi, jedna z nejúčinnějších antikoncepcí

## KOMBINOVANÁ ORÁLNÍ ANTIKONCEPCE (COC)

- funguje na principu blokování ovulace – změnou pohyblivosti vejcovodů, změnou výživy děložní sliznice a zabránění průniku spermií do dělohy zahuštěním hlenu produkovaného děložním čípkem
- kombinovaná = používá kombinaci estrogenů i gestagenů – hormonů řídících menstruační cyklus
- výhodou je možnost řízení pravidelnosti menstruačního cyklu
- existují dvě formy podávání této antikoncepce: s přestávkami na menstruační cyklus a kontinuální, která vede k výraznému omezení až zastavení krvácení – tento způsob zastavení menstruace se používá například při léčbě premenstruačního syndromu nebo endometriózy (výskyt děložní tkáně mimo dělohu doprovázený výraznou bolestí)

- jiné způsoby než orální pilulky: náplasti s uvolňováním hormonů přes kůži, poševní kroužek
- není vhodná pro osoby s některými poruchami srážlivosti krve, vysokým tlakem, trávicími problémy nebo s již probíhajícím nádorovým onemocněním (nejčastěji prsou), protože některé nádory reprodukčních orgánů rostou více vlivem vyšší hladiny hormonů v těle

## GESTAGENNÍ ANTIKONCEPCE

- je možné ji použít, když kombinovaná nepřichází v úvahu – např. při poruše srážlivosti krve, vysokém krevním tlaku
- může vést k nepravidelné menstruaci nebo jejímu úplnému vymizení při užívání
- hlavním mechanismem účinku je zahuštění hlenu děložního hrdla
- na rozdíl od kombinované dodává tělu méně hormonů

## HORMONÁLNÍ NITRODĚLOŽNÍ SYSTÉM A TĚLÍSKO (IUS a IUD)

- lékařská zařízení, která se zavádí přímo do dělohy
- v průběhu času uvolňují hormony bránící početí

## NOUZOVÁ ANTIKONCEPCE (lidově „pilulka po“)

- gestagenní antikoncepce ve formě pilulky s vysokou účinností **při podání do tří dnů od nechráněného styku**; využívá se v případě záměrného i nezáměrného vynechání antikoncepce nebo při jejím selhání (např. poškozený kondom)

**Výhody hormonální antikoncepce:** Výhodou je užití v léčbě poruch pohlavního systému, často i menstruačního cyklu. Hormonální antikoncepcí řízený pravidelný menstruační cyklus pak působí jako prevence před vznikem zhoubných nádorů z děložní sliznice nebo z vaječníků.

**Nevýhody hormonální antikoncepce:** Nevýhodami jsou možné nežádoucí účinky, a to: diskomfort při užívání (nepravidelnost cyklu, bolest hlavy, přibírání na váze, psychické problémy), ale i závažné stavy jako tromboembolická nemoc (vznik krevní sraženiny s jejím následným vmetením do jiné cévy a jejím ucpaním) s relativním rizikem vzniku 2–4.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Relativní riziko udává riziko vzniku u určité skupiny ve srovnání s kontrolní skupinou. U žen užívajících antikoncepci je výskyt tromboembolické nemoci dvakrát až čtyřikrát častější než u žen, které ji neužívají. To ovšem neznamená, že u 2–4 % žen užívajících COC dojde ke krevní sraženině, to by se jednalo o absolutní riziko.

Historie vzniku krevních sraženin u dané osoby či v její rodině může být překážkou pro předpis hormonální antikoncepce. **Dalšími rizikovými faktory pro vznik trombózy je těhotenství, kouření, ale i obezita nebo dehydratace.** Vysoká dávka estrogenů v kombinované orální antikoncepci může vést k infarktu srdeční svaloviny nebo k cévní mozkové příhodě, tzv. mrtvici. S novějšími typy hormonální antikoncepce je však relativní riziko tohoto stavu pouze 2–3,2 (pro srovnání: u kouřících žen používajících kombinovanou antikoncepci je relativní riziko 20).

Zároveň je při braní hormonální antikoncepce ve formě pilulek (per os) nutno myslet na možné **lékové interakce**. To znamená, že některé jiné látky mohou snižovat účinnost hormonální antikoncepce. Prokazatelně účinnost perorální hormonální antikoncepce snižují některá antibiotika, léky na epilepsii nebo HIV a z běžně užívaných léčivých přípravků je to třezalka tečkovaná. Na lékové interakce je vždy dobré se zeptat svého lékaře nebo lékařky a je nutné pozorně číst příbalový leták.

**Při zvažování hormonální antikoncepce je důležitá plně otevřená konverzace s ošetřujícím lékařem nebo ošetřující lékařkou a společné probrání rizik a výhod.**

## Jiné typy antikoncepce

**Mechanismus účinku:** jakákoliv jiná než bariérová nebo hormonální metoda, nechrání proti sexuálně přenosným infekcím

### VASEKTOMIE

- chirurgická procedura, při níž dochází k přerušení chámovodů, výkon trvá do 15 minut, bez šití, není nutná hospitalizace
- provádí se v lokální anestezii, proto nemá závažné komplikace
- účinnost je velmi vysoká
- nemá vliv na erekci, orgasmus, sekreci hormonů nebo tvorbu spermií; hormony se nadále tvoří a dostávají se do krve, i spermie se nadále tvoří, ale již nemohou opustit varlata
- pro zajištění „čistého“ ejakulátu bez spermií se doporučuje **20 vyvrcholení v průběhu 3 měsíců po zákroku**
- zákrok se primárně provádí proto, aby byl trvalý, ovšem uvádí se, že je možné jej vrátit; úspěšnost návratu do původního stavu ale není zaručená a pravděpodobnost úspěšného znovunapojení klesá s časem od provedení původního zákroku; pokud by se člověk, který podstoupil vasektomii, rozhodl mít dítě, je možné odebrat spermie z varlete a následně provést umělé oplodnění

## STERILIZACE

- chirurgická procedura, při níž dochází k přerušení, uzavření nebo odstranění vejcovodů, **nutná hospitalizace na 1–2 dny**
- **nevratný zásah do těla**
- provádí se laparoskopicky v celkové anestezii s větším rizikem komplikací
- nemá vliv na orgasmus, sekreci hormonů nebo menstruační cyklus; hormony se stále tvoří ve vaječnících, dostávají se do krve a stěna dělohy se tak pravidelně během fází menstruačního cyklu odlučuje a dochází ke krvácení, pouze nedochází k uvolnění vajíčka, které je po dozrání degradováno ve vaječniku
- dále existuje ještě hysteroskopie, kdy dochází k uzavření vejcovodů pomocí implantátů, opět nevratný proces a u nás málo využívaný z důvodu nedostatku certifikovaných center; výhodou je vstup skrze dělohu, bez anestezie a bezbolestně do 20 minut, nevýhodou je její cena, která se pohybuje okolo 25 000 Kč

## PŘERUŠOVANÁ SOULOŽ (coitus interruptus)

- mechanismem účinku je praktikování vaginálně-penilního styku, nicméně ejakulace probíhá mimo pohlavní orgány
- metoda není spolehlivá a má vysoké procento selhání
- příčinou selhání může být: únik spermatu před orgasmem, reziduum spermatu zůstávajícího v močové trubici po ejakulaci při opakované souloži, pozdní vytažení penisu při ejakulaci

## PLODNÉ A NEPLODNÉ DNY

- mechanismem účinku je měření několika parametrů pohlavních orgánů (např. viskozity vaginálního hlenu nebo vaginální teploty) a podle naměřených hodnot rozdělení menstruačního cyklu na plodné a neplodné dny
- výhodou této metody je sledování přirozených pochodů v pohlavních orgánech
- nevýhodou je, že měřené parametry mohou být ovlivněny vnějšími vlivy – např. stresem, hormonální dysbalancí nebo počasím –, a tato metoda tak může být málo spolehlivá
- metoda je spíše obecně účinná pro účel sledování plodných dnů, tedy pro sledování toho, kdy je možné počít

## Účinnost antikoncepce

Obecně jsou všechny antikoncepce účinné tak dobře, jak dobře jsou používány. To znamená, že u kondomu je důležité správné nasazení, u kombinované orální antikoncepce



cepcce pravidelné užívání. Nicméně každá z nich v nějakém procentu případů může selhat. Pro porovnání jednotlivých metod se zavedl **Pearlův index, který udává, kolik žen ze 100 užívajících danou antikoncepci otěhotní za 1 rok**. V případě kondomu je toto číslo například 3–21 (liší se podle správnosti užívání). To znamená, že ze 100 žen užívajících kondom jako svoji antikoncepční metodu otěhotní za rok 3–21.

## POSTUP

### ÚVOD

5 min.

#### Metodické poznámky:

*Lekce o antikoncepci a lekce o sexuálně přenosných infekcích obsahují poměrně hodně faktických informací, které studující mohou pochopit různě. Pokud je lekce zařazená ve chvíli, kdy studující ještě nejsou zvyklí se o tématech spojených se sexem bavit, je možné, že budou méně komunikativní a nedoptají se na případné nejasnosti.*

*Doporučujeme proto umožnit pokládat anonymní dotazy – lekce antikoncepce přímo obsahuje aktivitu, v níž studující mohou písemně a anonymně vyjádřit nejasnosti a otázky. Pokud by se vyučující rozhodli navrhouvanou aktivitu nezařadit, doporučujeme zařadit jinou formu pokládání anonymních dotazů.*

- Krátce zopakujeme základní pravidla, která jsme se studujícími nastavili na začátku hodin sexuální výchovy.
- Sdělíme studujícím, že se budeme bavit o antikoncepci a o tom, proč a jak ji používat a jak o ní v páru komunikovat.
- Spustíme prezentaci a zobrazíme snímek 1.

## AKTIVITY PRO ZCITLIVĚNÍ K TÉMATU

### Co je to antikoncepce a početí – výklad

10 min.

- Požádáme studující, aby říkali asociace, které se jim poji se slovem antikoncepce. Jejich nápady zapisujeme na tabuli a zatím blíže nekomentujeme.
- Definujeme, co je antikoncepce = metody nebo pomůcky, které brání početí.
- Podle směřlosti třídy můžeme vyzvat studující, aby zkusili definovat, co je to početí a jak k němu dochází. Případně zda znají nějaká synonyma ke slovu početí (tj.

oplodnění, splnutí vajíčka a spermie).

- ▷ Zobrazíme snímek 2 s obrázkem a vysvětlíme průběh početí (rozsah vysvětlení závisí na znalosti třídy).
- ▷ Ujistíme se, že studující chápou proces početí a rozumí probíraným pojmům – znalost průběhu početí je důležitá pro pochopení principů fungování jednotlivých druhů antikoncepce.

## POČETÍ

Ženy mají v těle pohlavní buňky zvané vajíčka a muži mají pohlavní buňky zvané spermie. Početí (neboli také oplodnění nebo fertilizace) je proces, kdy se k vajíčku dostane spermie a splnou v jednu buňku zvanou zygotu. Pokud nedojde ke komplikacím, ze zygoty se v průběhu 9 měsíců vyvine plod.

K početí může dojít jak přirozenou cestou, tedy vaginálně-penilním pohlavním stykem, tak například při asistenci zdravotnickými metodami, jako je IVF (In vitro fertilizace; oplodnění vajíčka v laboratoři mimo tělo ženy). Pro tuto lekci je však důležitý popis přirozené cesty. Pro početí je důležité, aby na něj byla připravená jak spermie, tak vajíčko. U vajíčka se tak děje během procesu ovulace (12.–16. den menstruačního cyklu). Vajíčko během ovulace dozraje a uvolní se z vaječníku do vejcovodu. Po uvolnění z vaječníku je vajíčko schopné splnout se spermii 10–12 hodin. Bez oplození po této době začne degradovat. Část spermii je díky jejich vysokému počtu a způsobu dozrávání ve varlatech zdravého muže po pubertě vždy zralá a připravená k početí.

Pokud během ovulace dojde k pohlavnímu styku a muž ejakuluje do vagíny ženy, spermie se dostanou přes dělohu až k vejcovodům a jedna z nich může splnout s vajíčkem. Spermie dokáží v ženských pohlavních orgánech přežít několik dní. Ke splnutí vajíčka a spermie tedy může dojít například i dva dny po ejakulaci.

Důležitým aspektem početí je fertilita obou partnerů i okolní vlivy jejich prostředí. Nemožnost početí může souviset jak s onemocněními pohlavních orgánů, tak například se zvýšenou hladinou stresu.

## AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

### Antikoncepční metoda – skupinová práce + prezentace

30 min.

Tato aktivita má dvě části. V první studující pracují ve skupinách a třídí informace o jednotlivých antikoncepčních metodách, v druhé pomocí prezentace představíme správné řešení a doplníme informace o jednotlivých antikoncepčních metodách – i o těch, s nimiž studující předtím nepracovali.

## PRVNÍ ČÁST (cca 10 min.):

- ▷ Vysvětlíme, že bude následovat skupinová práce.
- ▷ Požádáme studující, aby vytvořili skupinky (ideálně po 4 osobách) – vyzveme je, aby tvořili skupinky tak, aby se jim v nich dobře pracovalo.
- ▷ Rozdáme studujícím obálky s rozstříhanou tabulkou *Antikoncepční metoda* (pro každou skupinu jedna obálka s rozstříhanou tabulkou), první řádek tabulky by měl být ideálně nerozstřížený.<sup>2</sup>
- ▷ Promítneme snímek 3 a vysvětlíme, že úkolem skupinek je roztrdit jednotlivé druhy antikoncepce – ke každému typu antikoncepce je potřeba přiřadit popis toho, jak funguje, jaké má výhody a jaké má nevýhody, a obrázek toho, jak daná antikoncepční metoda vypadá.
- ▷ Necháme skupiny samostatně pracovat. Můžeme obcházet třídu a případně dovyšetřovat zadání.

## DRUHÁ ČÁST (cca 20–30 min.):

- ▷ Po práci studujících převezmeme slovo a vedeme výklad dle prezentace (snímek 4–26).
- ▷ Během prezentace můžeme u studujících ověřovat, zda se jim dařilo jednotlivé metody správně roztrdit.

### Metodické poznámky:

*V prezentaci jsou vysvětlené metody podle principu, účinnosti nebo Pearlůva indexu, výhod a nevýhod. Pearlův index je parametr účinnosti, který statisticky udává počet žen ze 100, které za 1 rok otěhotní, když používají tuto metodu.*

*Cílem této aktivity je, aby si studující uvědomili, jaké výhody a nevýhody jednotlivé metody nabízejí a proč se každá hodí pro jiné životní situace. Není cílem diskriminovat jednotlivé metody, ale vysvětlit je studujícím, aby například pochopili, proč se některé páry rozhodnou pro vasektomii nebo že kondom je díky své účinné ochraně proti oplodnění i sexuálně přenosným infekcím dobrým rozhodnutím u dvou lidí, kteří se neznají dlouho.*

## (Ne)jasnosti, část 1.

7 min.

Cílem aktivity je zjistit, co je potřeba studujícím vysvětlit znovu nebo jinak, aby si z lekce odnesli co nejvíc.

<sup>2</sup> V souboru s tabulkou jsou k dispozici i větší verze obrázků pro případ, že by malé obrázky nebyly po vytištění dobře čitelné. Pokud jsou obrázky obsažené v tabulce dobře čitelné, není nutné tisknout ty větší.

- ▷ Rozdáme studujícím prázdné papíry.
- ▷ Promítneme snímek 27 a přečteme studujícím zadání – mají napsat 3 věci, které si z předchozí části hodiny zapamatovali, 1 věc, která je zaujala/překvapila, a 3 věci, které jsou jim nejasné. Uvedeme, že papíry nemají podepisovat, ale že je budou odevzdávat.
- ▷ Necháme studujícím alespoň 5 minut na vypracování.
- ▷ Požádáme studující, aby nám papírky donesli.
- ▷ Přesuneme se na další aktivitu, během níž (když studující pracují samostatně) máme prostor přečíst si otázky a nejasnosti, které studující napsali, a připravit se na zodpovězení jejich dotazů.

## Komunikace o antikoncepci

15 min.

- ▷ Požádáme studující, aby se rozdělili do dvojic.
- ▷ Promítneme snímek 28 a požádáme studující, aby si dialog v tichosti přečetli a zamysleli se nad pocity a motivacemi jednotlivých postav.
- ▷ Vedeme diskusi pomocí následujících otázek: „O co v situaci jde?“ „O čem chtěla Klauzie s Cyrilem mluvit a proč?“ „Jak se asi cítí Klauzie?“ „Jak se asi cítí Cyril?“ „Proč se asi nechtěl s Klauzií bavit?“

### Možné rámování diskuse:

*Klauzie chce řešit ochranu, trochu se stydí, neví, jak o tom kloudně začít. Má pocit, že jí Cyril asi nepochopil, může se cítit smutně, trapně nebo uraženě, může se cítit nejistě, neví, jestli se může s Cyrilem cítit bezpečně, když s ní nechce antikoncepci probírat. Může se bát, že Cyril nebude brát antikoncepci vážně a nechá zodpovědnost pouze na ní.*

*Cyril se může cítit překvapeně, protože nebyl připravený na podobný rozhovor, může se cítit trapně, protože neví, jak se o tom s Klauzií bavit. Možná se ještě na sex necítí připravený. Možná mu přijde samozřejmé, že použije kondom, a je zaskočený, že si Klauzie myslí něco jiného.*

- ▷ Požádáme dvojice, aby zkusily vymyslet nový dialog, ve kterém se Cyril i Klauzie budou cítit lépe a najdou společné řešení antikoncepci.
- ▷ Požádáme dvojice, aby svůj dialog napsaly.
- ▷ Můžeme projít třídu, podívat se, co dvojice vytvořily, a vybrat některé dialogy k přečtení nahlas.

- ▷ Promítneme snímek 29 a zeptáme se, jestli by situace mohla proběhnout, kdyby se jednalo o gay pár. Diskusi vedeme tak, že ano – Cyril s Kryštofem sice nemusí řešit početí, ale měli by řešit ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi, takže i pro ně je důležité, aby se pobavili o tom, jak si představují sex, jakou mají sexuální historii a jak se budou chránit.
- ▷ Aktivitu uzavřeme tím, že antikoncepce nebo ochrana před sexuálně přenosnými infekcemi je vždy zodpovědností obou a je potřeba o ní otevřeně komunikovat a domluvit se na způsobu, který bude vyhovovat oběma.

## Výběr antikoncepce – situace

5–7 min.

- ▷ Zachováme dvojice.
- ▷ Promítneme snímek 30, na kterém jsou tři různé situace, a studující se mají ve dvojicích poradit a rozhodnout se, jaký druh antikoncepce je v daných situacích nejvhodnější.
- ▷ Necháme dvojicím pár minut na zamyšlení.
- ▷ Společně se třídou jednotlivé situace rozebereme.

**Alena** – protože střídá sexuální partnery, je důležité vybrat ochranu, která bude chránit před početím i sexuálně přenosnými infekcemi – kondom na penis nebo do pochvy.

### Metodické poznámky:

*Ve společnosti panuje dvojitý standard posuzování sexuálního chování žen a mužů. Ženy, které střídají sexuální partnery nebo jich mají více najednou, bývají na rozdíl od mužů ve stejné situaci hodnoceny negativně. Nehodnotíme Alenino chování a v případě potřeby rozvedme se třídou fakt, že sexuální chování lidí je různé, někdo má stálého partnera nebo partnerku, někdo ne. Oboje je v pořádku.*

**Oldřich a Irena** – můžeme zdůraznit, že je dobře, že se Oldřich a Irena začali včas bavit o antikoncepci. Oba mají určitá omezení ve výběru a je pro ně důležité najít variantu, která bude vyhovovat oběma. Potřebují najít metodu, která není hormonální, ale zároveň nebude vyrobena z latexu. Takže se jedná většinou o bariérové antikoncepce mimo latexové kondomy – např. pesar se spermicidy, nehormonální nitroděložní tělísko, nelatexové kondomy.

**Vilém a Jindra** – je potřeba vybrat antikoncepci, která funguje zpětně – nouzová antikoncepce („pilulka po“).

### **Metodické poznámky:**

*Studující se budou nejspíš ptát, jestli je Jindra holka, nebo kluk. Vyzvěme je, ať zkusí najít řešení pro obě varianty. Situace Viléma a Jindry může navázat nebo otevřít téma sexuálně přenosných infekcí. Bez ohledu na pohlaví Jindry je kromě případného možného početí potřeba řešit také možné nakažení sexuálně přenosnou infekcí. Pokud Vilém a Jindra vzájemně neznají svou sexuální historii nebo pokud ví, že u nich existuje možnost, že jeden z nich měl dříve nechráněný sex, mohou využít lék PEP (postexpozici profylaxi) – pilulku, která chrání proti přenosu HIV po nechráněném vaginálním nebo análním sexu. Dále by bylo vhodné, aby v následujících měsících měli vždy sex s kondomem a zašli se za dva až tři měsíce otestovat na přítomnost sexuálně přenosných infekcí, a to všech i mimo HIV (chlamydie, syfilis atd.). Současně je dobré, aby se pozorovali, a v případě problémů s pohlavním orgánem vyhledali lékařskou pomoc.*

## **ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY**

### **(Ne)jasnosti, část 2.**

*čas dle potřeb studujících*

- *Zodpovídáme otázky a upřesňujeme nejasnosti, které studující v předchozí části hodiny sepsali.*
- *Pokud na některou z otázek neznáme odpověď, sdělíme studujícím, že odpověď dohledáme, případně je necháme, aby odpověď zkusili sami dohledat.*

### **Metodické poznámky:**

*Mohou se objevit vulgarismy, provokativní otázky a otázky testující hranice a autoritu vyučujících. Snažme se i v těchto projevech hledat primárně jejich podstatu a možnou otázku nebo nejasnost. Pokud se jedná o čistou provokaci, vysvětleme třídě, proč některé otázky nezodpovídáme – např. jsou vulgární, netýkají se tématu apod.*

## **Nasazování kondomu**

*3–5 min.*

Kondom je jednou z nejčastějších a nejběžnějších antikoncepčních pomůcek, jeho účinnost ovšem závisí na správné manipulaci, proto je důležité studující seznámit s tím, jak s kondomem zacházet.

- ▷ Spustíme snímek 31 a promítneme studujícím jedno z videí zobrazující správný postup při nasazování kondomu (doporučujeme jednotlivá videa předem zhlédnout a vybrat si pro danou třídu to nejvhodnější).
- ▷ Případně sami provedeme demonstraci a vysvětlíme správný postup (viz úvodní poznámky k tématu).

## Rozšíření – praktická ukázka

10–15 min.

### Metodické poznámky:

*Pokud se chystáme aktivitu zařadit, je dobré o tom informovat studující předem a dát jim možnost se aktivitu nezúčastnit nebo se na praktický nácvik vzdálit ze třídy. Je důležité monitorovat náladu studujících a jasně komunikovat dobrovolnost této aktivity. Pro některé studující, například ty, kteří se setkali se sexuálním násilím nebo zneužíváním, může být aktivita traumatizující.*

Pokud máme možnost, rozdáme studujícím kondomy a necháme je si navlékání samostatně vyzkoušet. Nasazovat kondom si studující mohou jak na dildech, tak na banánech.

## Reflexe

5–10 min.

- ▷ Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. // Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme. // Požádáme studující, aby si ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.
- ▷ Ještě jednou studujícím připomeneme, že antikoncepce nám dává možnost plánovat, zda naše sexuální aktivita povede k početí, nebo ne, a také chránit se před sexuálně přenosnými infekcemi. Je důležité na antikoncepci myslet a bavit se o ní s partnerem nebo partnerkou – antikoncepce je vždy záležitostí obou v páru.
- ▷ Při výběru antikoncepce je potřeba zvážit výhody a nevýhody jednotlivých druhů podle dané situace. A pokud si nebudou jisti, je dobré dohledat si informace a probrat situaci s někým, komu důvěřují – rodičem, lékařem nebo lékařkou, a určitě vždy s partnerem nebo partnerkou.

Pokud máme zřízenou krabici na dotazy, informujeme studující, že mají-li nějaké doplňující dotazy, které nechtějí formulovat před třídou, mohou krabici využít. Požádáme třídu, aby si všichni vzali papír a tužku, a i když nemají žádný konkrétní dotaz, aby vhodili do krabice papírek s nápisem „žádný dotaz“. Ujistíme třídu, že za námi po skončení hodiny mohou kdykoliv zajít.

## DOPLŇKOVÁ AKTIVITA

### Na záchodcích

*15 min.*

V případě dostatku času je možné studujícím promítnout epizodu [2 \*Nebezpečný sex\*](#) pořadu *Na záchodcích*, který je dostupný na iVysílání České televize. Video kombinuje téma antikoncepce a sexuálně přenosných infekcí. Je možné pustit jej celé, nebo pouze příslušnou část. Video shrnuje některé informace, které jsou obsažené v prezentaci. Stejně tak je možné zadat zhlédnutí videa jako práci na doma.



- Vasektomie [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: [https://www.uromedico.cz/vasektomie/?gclid=Cj0KCQjwxIOXBhCrARIsAL1QFCYT\\_YDJiY7n4DGvBm3Idw6qZTrj-51t0Shc\\_6Eun0GfPn99bvwygwUaAmBXEALw\\_wcB](https://www.uromedico.cz/vasektomie/?gclid=Cj0KCQjwxIOXBhCrARIsAL1QFCYT_YDJiY7n4DGvBm3Idw6qZTrj-51t0Shc_6Eun0GfPn99bvwygwUaAmBXEALw_wcB)
- Hysteroskopická sterilizace [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: <http://www.hysteroskop.cz/indexsterilizace.html>
- Birth Control Methods and Options [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>
- CALM Birth Control [online]. [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2019-CALM-LP4-Birth-Control-Nov7.pdf>
- Contraceptive diaphragm or cap [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-diaphragm-or-cap/>
- Druhy pesarů a gelů [online]. [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: [https://www.pesar.cz/druhy-pesaru-a-gelu/?fbclid=IwAR3kGJ6kQN-4Qgxd1nHOs-vlxfWBIGN2sH\\_M0k2t-Cg\\_bmJ8T7Aygkt25fY](https://www.pesar.cz/druhy-pesaru-a-gelu/?fbclid=IwAR3kGJ6kQN-4Qgxd1nHOs-vlxfWBIGN2sH_M0k2t-Cg_bmJ8T7Aygkt25fY)
- Female condoms [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/female-condoms/>
- GRADE 8 Birth Control [online]. [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Grade-8-LP3-Birth-Control-19Apr.pdf>
- Grade 9 Safer Sex [online]. [cit. 2022-09-30]. Dostupné z: <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Grade-9-LP5-Safer-Sex-May7-2019.pdf>
- Intrauterine device (IUD) [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/iud-coil/>
- HOW TO USE A CONDOM FOR ORAL SEX [online]. [cit. 2022-09-07]. Dostupné z: <https://www.bgsu.edu/content/dam/BGSU/recreation-and-wellness/documents/Wellness-Connection/CondomOralSex.pdf>
- Hrušková, Hana. *Hormonální antikoncepce – novinky, přínosy, rizika, nové preparáty*. Interní medicína pro praxi. 2009, Sv. 11, 12, stránky 569–572.
- Wiegatz, Inka a Thaler, Christian. *Hormonal Contraception – What Kind, When, and for Whom?* Deutsech Ärzteblatt International. 2011, Sv. 108, 28–29, stránky 495–505.
- Schindler, Adolf. *Non-Contraceptive Benefits of Oral Hormonal Contraceptives*. International Journal of Endocrinology and Metabolism. Brieflands, 2013, Sv. 11, 1, stránky 41–47.
- Regine, Sitruk-Ware. *Hormonal contraception and thrombosis*. Fertility and Sterility. 2016, Sv. 106, 6, stránky 1289–1294.
- Constantino, Antonietta, a další. *Advances in male hormonal contraception*. The Indian

Journal of Medical Research. 2014, Sv. 140, stránky 58–62.

Horn, John a Hansten, Philip. *Oral Contraceptives and St John's Wort*. Pharmacy Times. 2018, Sv. 84.

*Which medicines affect my contraception?* National Health Service (UK). [Online] 29. Leden 2019. [Citace: 27. Červenec 2022.] <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-pill-interact-medicines/>.

*Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skauský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snížení ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.*