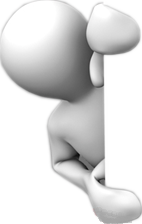
| **Jak se můžeme chránit při sexu**  Způsobů, jak se chránit při sexu je v dnešní době mnoho, avšak ne všechny jsou úplně bezpečné, stoprocentní a ochrání tě. Jakou formu ochrany zvolíš záleží jen na tobě. Vyber si tu nejlepší!   * **Prezervativ (kondom)**   Ochrana, kterou používá muž. Jsou volně dostupné v lékárnách, drogeriích nebo supermarketech. Pro mladé je to lehce dostupný a levný ochranný prostředek. Nemá žádné vedlejší účinky, ale tato metoda není sama o sobě příliš spolehlivá, proto se doporučuje doplnit používání kondomu další metodou např. Hormonální antikoncepcí nebo spermicidních výrobků. Výhodou kondomu je, že tě ochrání před pohlavně přenosnými chorobami jako je AIDS.  [Související obrázek](https://ar.pinterest.com/pin/798192733932435324/) | * **Spermicidní gely, krémy, pěny, čípky**   Jsou to ochranné prostředky, které ničí spermie. Je nutné je ale zavést hluboko do pochvy ještě před začátkem styku. Při tělesné teplotě se uvnitř rozpustí a obsažená látka činí spermie nepohyblivé nebo je usmrcuje. Většinou mají účinek jen 1 hodinu po aplikaci. K dostání jsou v lékárnách.   * **Hormonální antikoncepce**   Patří k nejúčinnějším antikoncepčním metodám. Spočívá v pravidelném užívání tabletek, které obsahují různé kombinace a různé množství hormonů. Tabletky jsou pouze na předpis, předepíše je gynekolog. Plus je, že žena bude mít pravidelnou menstruaci a u většiny žen není krvácení tak silné a v mnoha případech se zlepší i pleť. Mínusem může být i to, že v těle se zadržuje hodně vody a tím se tloustne. V dnešní době se ale ženy nemusí příliš bát toho, že je antikoncepce nebezpečná. Jsou v ní tak nízké dávky hormonů, že příznivé účinky převládají nad nežádoucími.    [Související obrázek](https://ar.pinterest.com/pin/798192733932435324/) | Vzájemné soužití o.p.s.,  Tým Hnízdo – Čiriklano Kher Bieblova 6, 702 00 Ostrava  ***Adresná podpora rodinám  ve spolupráci s OSPOD***  Beseda na téma  **SEXUÁLNÍ VÝCHOVA** |
| --- | --- | --- |
| **Děti a sex**  Děti jsou od přírody zvědavé a sexualita je oblast, která u nich vyvolává mnoho otázek. Mluvit s dětmi o sexualitě je tedy jeden z důležitých aspektů rodičovské výchovy. V této oblasti neexistují žádná pravidla. Můžete začít různými radami, které vyplynou ze situace.  O lásce a o sexu se v naší společnosti mluví hodně. Toto téma není tabu, ale přesto je pro dospívající těžké se na svůj pohlavní život připravit. Jedná se hlavně o prevenci. Nechtěné otěhotnění bývá u dospívajících většinou dost dramatickou událostí. Pokud se v rodině nikdy o milostných vztazích nemluvilo, je pro mladou dívku oznámit, že je těhotná téměř nepřekonatelná překážka. Jestliže budou vaše děti vědět, že souhlasíte s tím, aby používaly antikoncepci, budou mít sexuální vztahy dříve než ostatní. Ale to není důvod ke znepokojení. Ve skutečnosti budou opatrnější a použijí některý ze způsobů antikoncepce. To vyplývá z jedné americké studie, která dokazuje, že dialog mezi rodiči a dětmi zůstává na prvním místě. | Přestože je sexuální výchova výsadou rodičů, je zároveň zahrnuta ve školních osnovách. Texty v učebnicích bývají doplněny nejrůznějšími informacemi o sexualitě z jiných zdrojů. Samozřejmě záleží také na vůli vyučujících a školských zařízení, jak pojmou tuto problematiku.  **Rodič a dítě: rozhovor o sexu**  Pokud se u vás doma o sexu nemluvilo, nejspíš nevíte, jak toto téma otevřít s vlastními dětmi. Možná se dokonce stydíte nebo máte v živé paměti všechny mýty a zákazy, co jste jako malí slyšeli. Přitom s dětmi se dá mluvit poměrně otevřeně – a ony to ocení.  [Výsledek obrázku pro obrázky zamilovaných párů](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi6iq3z8-zdAhXIYlAKHdgtDoQQjRx6BAgBEAU&url=https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/prvni-lasky-jsou-pro-zivot-dulezitejsi-nez-mozna-tusime-227.html&psig=AOvVaw13Xcqxv3wDWPjn-4xiPeCP&ust=1538746544693291) | * **Proč je vlastně důležité s dětmi o sexuálních tématech mluvit?**   Základním aspektem v době médií a informací je nutnost děti chránit a zajistit, aby rodiče byli tím, kdo jim poskytne dobré, ucelené, pravdivé informace. Dítě potom nebude snadno ovlivnitelné internetem a vrstevníky. Bude mít svůj názor, bude se v sexuální rovině bezpečněji pohybovat a bude se umět chránit před zneužitím. Pokud to vezmete za správný konec, důstojný rozhovor o sexu posílí důvěru dětí v rodiče, takže se nebudou ani později stydět svěřit rodičům s vážnějšími problémy, a máte šanci, že se budete umět bavit i o vztazích a emocích. Dítě, kterému rodiče umožnili bezpečně mluvit o intimních a osobních tématech, je sebevědomější, stabilnější a připravenější na dospívání a  dospělost a je méně náchylné k rizikům, které přináší současná doba.  [Související obrázek](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwioj5eW9ezdAhXNbVAKHVbKD-IQjRx6BAgBEAU&url=https://fr.123rf.com/photo_21791586_silhouettes-d-un-gar%C3%A7on-et-une-fille-assise-sur-un-banc-histoire-d-amour-comics-.html&psig=AOvVaw1l3XuFJ69JMcDGL65IhMhI&ust=1538746911887619)  [Výsledek obrázku pro obrázky zamilovaných párů](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi6iq3z8-zdAhXIYlAKHdgtDoQQjRx6BAgBEAU&url=https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/prvni-lasky-jsou-pro-zivot-dulezitejsi-nez-mozna-tusime-227.html&psig=AOvVaw13Xcqxv3wDWPjn-4xiPeCP&ust=1538746544693291) |

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj258H2qOzdAhWOmbQKHZSpCpAQjRx6BAgBEAU&url=http://renatakombercova.cz/category/vse-o-excelu/&psig=AOvVaw3LfrbYlrnkrjPLCx1Qmuyh&ust=1538726463632682)