

## KONTRACEPCIJA IN NOSEČNOST

# Katera spolna dejanja lahko privedejo do nosečnosti in katera ne?

KLJUČNE BESEDE

nosečnost | spolni odnosi | kontracepcija | plodni dnevi



Pobrs kajmo malo globlje v svet spolnih aktivnosti in katera zares lahko vodijo v nosečnost. Razumeti, katera spolna dejanja lahko privedejo do nosečnosti in katera ne, je ključnega pomena, da se boste svoje odločitve sprejemali samozavestno in premišljeno.

Ko govorimo o nosečnosti, je **glavni pogoj zanjo vaginalni seks**, običajno med izlivom pri nezaščitenem spolnem odnosu ali uporabi **metode prekinjenega spolnega odnosa** (to je, ko pred ejakulacijo oseba odstrani penis iz nožnice).

- Do nosečnosti lahko pride, ker se semenčeca ali spermiji sprostijo med ejakulacijo (izlivom) in nato nekaj dni ostanejo v ženskem telesu ter iščejo možnost oploditve jajčeca. Ko se spermij in jajčece srečata, je nosečnost skoraj neizogibna.
- **Vseeno lahko spermiji še vedno pridejo v stik z jajčecem in omogočijo zanositev, tudi če med vaginalnim spolnim odnosom ni prišlo do izliva.** Že med vzburjenjem se namreč v penisu tvori predsemenska tekočina. Gre za majhno količino tekočine, ki lahko nosi sledi sperme, tudi če je bil penis pred spolnim odnosom temeljito umit in/ali je skozi njega stekel urin. Zato metoda prekinitve spolnega odnosa z "izvlekom" med vaginalnim seksom še vedno prinaša tveganje za zanositev.

Je pa tu dobra novica: **vse spolne aktivnosti niso povezane s tveganjem za nosečnost.** Dejanja, kot so oralni seks, analni seks, poljubljanje ter samozadovoljevanje (individualno in v paru), ne pomenijo tveganja za nosečnost - pred dotikanjem si le ne pozabite umiti rok. Čeprav ta dejanja ne morejo voditi do nosečnosti, **lahko še vedno pomenijo tveganje za spolno prenosljive okužbe**, najbolj učinkovito zaščito pred njimi pa zagotavlja uporaba kondomov.

Možnost zanositve je odvisna tudi od časa tvojega menstrualnega cikla. Si kdaj slišal\_a za menstrualni cikel? To je koledar matere narave za ženski reproduktivni sistem. Mlade ženske imajo največ možnosti za zanositev v času plodnega obdobja, ki pri mnogih traja 6 dni. Zato pari, ki načrtujejo otroke, spolne odnose načrtujejo v tem **plodnem obdobju**. Vendar to ne pomeni, da spolni odnosi zunaj tega obdobja ne pomenijo tveganja za zanositev. Verjetnost zanositve je sicer manjša, vendar še vedno obstaja, zlasti če imata nezaščitene spolne odnose.

Toda kljub vsemu temu znanju **se včasih zgodi nesreča**. Še vedno so mogoče nenačrtovane nosečnosti - zaradi nerednih menstrualnih ciklov ali nenatančne napovedi plodnega obdobja. Te metode kontracepcije namreč niso zanesljive. Zato je ključnega pomena, da vsakič uporabita zanesljive metode kontracepcije in se za nasvet posvetujeta s strokovnjakom\_injo za zdravje.

Z razumevanjem vseh vidikov tveganja za nosečnost pri različnih spolnih aktivnostih boš lahko sam\_a skrbel\_a za svoje telo in svojo prihodnost. Bodi informiran\_a, ostani varen\_na!



**KONTRACEPCIJA IN  
NOSEČNOST**

