**Jeśli nie prezerwatywa, to co?**

**28 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Prezerwatywy. Jeśli tego dnia (lub wieczora) Wasz partner będzie próbował namówić Was na seks bez prezerwatywy – będziecie musiały mieć bardzo mocny argument, żeby się na to nie zgodzić. Na szczęście o zabezpieczenie nie będziecie musiały się martwić, ponieważ prezerwatywa – mimo tego, że najbardziej rozpowszechniona – wcale nie jest jedynym sposobem na uniknięcie niechcianej ciąży.**

**Innowacja czy siła przyzwyczajenia?**

Wygląda na to, że przyzwyczajenie, powszechna dostępność i popularność to główne kryteria, którymi posługujemy się, wybierając metodę antykoncepcji. Badanie TNS Polska, które zrealizowano w kwietniu 2016 techniką wywiadów internetowych na próbie około 400 kobiet w wieku 20-40 lat,
z różnych miast Polski, dobrze oceniających dochody swojego gospodarstwa domowego i nie odrzucających stosowania antykoncepcji hormonalnej, pokazało, że **66 proc. ankietowanych stosuje jakiś rodzaj antykoncepcji. Do najczęściej wybieranych metod należą prezerwatywy, pigułki lub tzw. kalendarzyk**.

**Bez prezerwatywy = bez zabezpieczenia?**

Niekoniecznie. Jak wynika z badań TNS Polska zrealizowanych w ramach kampanii informacyjnej „Nie łykam, czyli wszystko, co powinnaś wiedzieć o antykoncepcji” **97 proc. badanych kobiet** zna prezerwatywę jako metodę antykoncepcji, ale tylko **43 proc. je stosuje**. Popularna „gumka” nadal wiedzie prym wśród metod antykoncepcji wybieranych przez Polki i Polaków. I rzeczywiście, ma ona swoje plusy, chociażby takie jak ochrona przez chorobami przenoszonymi drogą płciową. Ma także negatywne cechy, które powodują, że nie wszystkie pary chętnie z niej korzystają.

Badane kobiety wśród najczęściej wymienianych złych stron prezerwatywy wskazywały **wymóg współdziałania partnera, wysokie ryzyko zajścia w ciążę** w sytuacji błędu w stosowaniu i… **brak dyskrecji**. Nie bez znaczenia pozostaje także pytanie o to, do czyich obowiązków należy zadbanie
o posiadanie tego atrybutu „idealnego kochanka”…

**Antykoncepcja czy satysfakcja z seksu?**

Na szczęście w XXI wieku nie musimy się o to martwić. Eksperci od dawna powtarzają, że antykoncepcja to jeden z czynników, który… pozytywnie wpływa na zadowolenie z życia seksualnego! Nie warto z niej całkowicie rezygnować, ponieważ niesie to za sobą wiele potencjalnych trudności, ale można zastanowić się nad tym jaka powinna być antykoncepcja najlepsza dla nas. Oczywiście dopasowana do naszych potrzeb i stylu życia. Specjaliści z Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego

dodają do tej charakterystyki jeszcze **bezpieczeństwo, skuteczność, odwracalność, łatwość użycia, dostępność i efektywność kosztową**. Dlatego w rekomendacji coraz częściej pojawia się antykoncepcja hormonalna.

**Pragnienie… zmian**

Z badań wynika jeszcze jeden istotny fakt. **69% badanych chciałoby coś zmienić w swoim życiu seksualnym.** „Coś” zostało scharakteryzowane jako: **częstsze uprawianie seksu, więcej eksperymentów w sypialni i ulepszenie/wydłużenie gry wstępnej**. Światowy Dzień Bez Prezerwatywy jest ku temu dobrą okazją. Panowie chyba się zgodzą, że takiej okazji aż szkoda nie wykorzystać.