

SEXU MUXU



NAHI GABEKO HAURDUNALDIA

SEXU MUXU



Nola gera daiteke bat haurdun?

- **SEXU HARREMAN KOITALAK** izanda (zakila baginan sarturik dela) eta hazia bagina barruan isurita, **INOLAKO KONTRAZEPZIO METODORIK** gabe, edo horiek **OKER ERABILIZ**.

- Kanpoan hustuta, hau da, hazia isuri aurretik zakila baginatik aterata.

Kontuan izan behar duzu haziaren aurreko isurkariak –zakilak denbora bat tente daramanean isurtzen dituen tanta horiek dira; ez nahastu eiakulazioarekin– espermatozoideak garraia ditzakeela. Horregatik, zakila baginan barneratzen bada, nahiz eta hazia barruan ez isuri, gerta liteke nahi gabeko haurdunaldia abiatzea.

- Sexua praktikatzean, orgasmora arteko estimulazio partekatua egiten denean, eiakulazioa baginaren sarreratik hurbil erortzen bada, hazia barrura sar liteke eta haurdunaldia abiarazi.

KONTRAZEPZIO METODOAK OKER ERABILTZEAREN ADIBIDEAK

Preserbatiboari buruz

Zakila baginan sartzen den **guzti-guztietan** erabili behar duzu (aldien % 100ean).

Koitoaren hasieratik erabili behar duzu, ez hazia isuri aurreko azken uneetan soilik.

Hazia isuri eta berehala erantzi behar duzu, artean tente dagoela (hala egin ezean, baginaren barruan gera daiteke eta hazia barruan hustu)

Preserbatiboa ongi jantzi behar duzu eta kontuz manipulatu (Ez da erraza, baina gerta liteke zulatzea)



SEXU MUXU

Arau horiek errespetatu ezean, dezente hazten da:

HAURDUN GERATZEKO ARRISKUA

(Baita sexu-transmisioko infekzioak harrapatzeiko arriskua ere)

Aurrez aipatutako zerbait gertatu bazaizu

Jar zaituz harremanetan osasun-zentro batekin, ondorengo 24-48 orduen barruan.

Larrialdiko kontrazepzioa erabili dezakezu (biharamuneko pilula, koito ondorengoa)

GOGOAN IZAN EZ DELA ERABILERA ARRUNTEKO KONTRAZEPZIO
METODOA
ETA ALBO ONDORIOAK DITUELA

Metodo hormonalak: Pilula antisorgailuak, baginako eraztuna

Metodo hormonalak erabiltzea erabaki baduzu –pilula antisorgailua, baginako eraztuna–, zure osasun-zentrora joan behar duzue aholku eske.

Egun batean edo gehiagotan pilula antisorgailua hartzea ahaztu bazaizu edo ondoezik bazaude (digestio arazoak, beherakoak edo gorakoak) kontrazepzio hormonalak eraginkortasuna gal dezake.

Baginako eraztuna okerreko egunean ipintzen bada,

SEXU MUXU



HAURDUN GERATZEKO ARRISKUA DAGO

Aurrez esandako horiei buruz zalantza txikiena baldin baduzu:

Erabili preserbatiboa

Noiz gera daiteke haurdun?

HILABETEKO EGUN GUZTIETAN dago haurdun geratzeko aukera, baldin eta:

- Sexu-harremana izan bada, penetrazioarekin, kontrazepzio metodorik erabili gabe, edo kontrazepzio metodoa oker erabilia.
- Atzerako martxa praktikatu bada, baita penetrazio bakar bat eginda ere, preserbatibo gabe egin bada.
- Koitotik kanpo isuritako hazia bagina sarrerarekin kontaktuan jartzen bada.

- Entzuna izango duzue neskak xuxen kalkulatzen badu noiz ari den obulatzen, nahikoa izango lukeela egun horietan sexu-harreman koitalik ez izatea, haurdun ez geratzeko.

Hainbat teknika daude hilekoaren zikloaren barruan obulazio aldia noiz gertatzen den kalkulatzeko (kontrazepzio metodo «naturalen» barruan sartzen diren teknikak dira: temperatura basala, Ogino metodoa, etab.). Baina nahi ez den haurdunaldia saihesteko kalkulu horietan soilik oinarritzea arrisku handiko kontua da, hainbat faktorek aldarazi baitezakete obulatzeko unea;

SEXU MUXU

emakumearen estres egoerak, adibidez. Gerta liteke, esate baterako, hilekoarekin dagoela obulazio aldian egotea.

- Horregatik, garrantzi handikoa da **KONTRAZEPZIO METODO BAT ERABILTZEA, HILABETEKO EGUN GUZTIETAN, PENETRAZIOA DAKARTEN SEXU HARREMANAK EDUKI NAHI BADIRA.**

Zer kontrazepzio metodo da onena nahi ez den haurdunaldi bat eragozteko?

Ez dago erantzun bat eta bakarra galdera horrentzat.

Pertsona eta bikote bakoitzak arduratu behar du dauden metodoei buruzko informazioa biltzeaz, bere premia, nahi, adin, eta abarretara ongien egokitzen dena aukeratzeko.

Horretarako, komenigarria da osasun arloko profesional bati kontsulta egitea, osasun-zentro batean. Hark emango dizu informazioa eta lagunduko dizu aukera egiten.

Gogoan izan preserbatiboa ez beste metodo guztiak osasun arloko profesional batek gainbegiratuta erabili behar direla.



SEXU MUXU

Nola jakin haurdun zauden ala ez?

Hilekoa jaisten ez bazaizu eta haurdun egon zaitetzkeela uste baduzu, zalantzan ez egoteko, haurdun testa egin dezakezu.

TESTAREN EMAITZA FIDATZEKO IAZANGO BADA, 10 EGUN ITXARON BEHAR DUZU HILEKOA FALTATU ZAIZUN LEHEN EGUNETIK ZENBATUTA, HAU DA, 10 EGUNEKO ATZERAPENA.

Haurdun testa egiteko, botikan eros dezakezu, edo familiako medikuarengana edota familia-plangintzako zentroetara jo dezakezu.

Zer egin dezakezu nahi gabe haurdun baldin bazaude?

Bi aukera dituzu:

- 1.- Haurdunaldiarekin aurrera egitea. Bide hori hartzen baduzu, posible duzu:
 - a) Zure seme edo alaba haztea erabakitzea, horrek dakarren erantzukizuna zeure gain harturik.
 - b) Zure seme edo alaba adopzioan har dezaten ematea.
- 2.- Haurdunaldia etetea erabakitzea:
 - a) Azkenean, zeuk bakarrik hartu beharko duzu erabakia.
 - b) Ez ezazu zeure burua engainatu, agian ez zaudela haurdun pentsatuz.
 - c) Hilekoa jaitsi behar zitzaizunetik 10 egun igaro baldin badira, has zaitetz behar dituzun laguntzak bilatzen.
 - d) Zoaz osasun arloko konfiantzako profesional batengana.
 - e) Bila itzazu behar dituzun sostengu emozionalak, zure konfiantza handieneko pertsonen artean. Zure bikotekidea, ama, aita, duzun



SEXU MUXU

lagunik onena.

- f) Une zaila izango da zuretzat, baina aurre egin behar diozu. Pentsa ezazu zure bizitza-proiektuan. Ez galdu egonarrria. Bila ezazu sostengua zuretzat garrantzi handienekoak diren pertsonen artean.

Irakur ezazu "Haurdunaldia Borondatez Eteteari buruzko koaderno" informazio gehiago lortzeko...

EMAKUMEA bazara eta haurdun bazaude, hartzen duzun erabakia zein-nahi dela ere:

10 eguneko atzerapena izan baldin baduzu, haurdun egoteko probabilitatea nahiko handia da. Ez zaitetz errealitatea ukatzen saiatu. Zalantzak lehenbailehen uxatzea da onena. Egin ezazu haurdun testa. Horrelako egoera batean, ezinbestekoa duzu zure konfiantza handieneko pertsonen sostengua bilatzea. Eskatu laguntza, zalantzan egon gabe. Bakardadea da gutxien komeni zaizuna. Ez hartu erabakiak azkarregi, hausnartu gauzak, eskatu aholkua, izan errealista, baina ez ahaztu erabakia zurea dela, zurea bakarrik.

Gizonezkoa bazara eta norbait haurdun utzi baduzu:

Hartu erantzukizuna zeure gain. Eskaini zure bikotekideari zure sostengu guztia. Eskatu aholkua. Bilatu behar dituzun sostenguak, zuretzat ere une zaila izango da. Egon zaitetz zure bikotekidearen ondoan, lagun iezaiozu erabakia hartzeko prozesu guztian.