**

 *Warszawa, 26.07.2018r.*

**Chcesz cieszyć się seksem? Bądź bardziej spontaniczna!**

**Seks i kalendarz nigdy nie idą w parze. Tak jak kupując wycieczkę *first minute* nie przewidzimy pogody, którą zastaniemy w miejscu docelowym, tak też nie zaplanujemy, kiedy aktualnie będziemy miały ochotę na stosunek. Spontaniczność w łóżku jest zresztą jednym z najważniejszych warunków udanego współżycia. Ponad połowa Polek uważa, że w jej zachowaniu pomaga dobrze dobrana antykoncepcja.**

**Spontaniczność pod kontrolą**

Spontaniczność to wartość pożądana nie tylko w sferze seksualnej. Poradniki psychologiczne na przykład zalecają jej zwiększenie osobom zestresowanym. Powołują się przy tym na okres dzieciństwa, ponieważ dzieci, nieskrępowane normami społecznymi, są szczęśliwsze niż przeciętny dorosły. Rzeczywiście, bardziej emocjonalne i mniej usztywnione podejście do życia może dawać poczucie szczęścia. Jednak co innego, gdy mowa o wskoczeniu do miejskiej fontanny w upalny dzień, a co innego seks – tu spontaniczność jest istotna, ale… powinna być kontrolowana. Seksualność to obszar, w którym zawsze należy zachowywać zdrowy rozsądek, by nie narazić się na przykre doświadczenia. Oprócz elementarnej rozwagi przyda się więc dobra antykoncepcja.

**Kto jest najbardziej spontaniczny w łóżku?**

Trudno odpowiedzieć na tak postawione pytanie, ale badania przeprowadzone na potrzeby kampanii „Antykoncepcja szyta na miarę” przynoszą w tej kwestii kilka ciekawych wniosków. Na przykład aż 60 proc. mężatek, także tych pozostających w wieloletnich związkach, potwierdza, że antykoncepcja uczyniła ich życie seksualne bardziej spontanicznym. Czy oznacza to, że spontaniczne bywają tylko kobiety zamężne? Niekoniecznie. Badania potwierdzają, że odpowiednio dobrana antykoncepcja wpływa na jakość życia seksualnego większości kobiet w Polsce. Poczucie bezpieczeństwa i kontroli, skuteczność działania, lepszy wygląd skóry i włosów i poprawa samopoczucia, jakie daje doustna antykoncepcja hormonalna, składają się łącznie na zwiększenie libido, a zatem i mniejsze skrępowanie w sferze seksu.

**Seks na większym luzie**

Przyjmowanie pigułki – jednej z najskuteczniejszych z dostępnych form antykoncepcji, sprawia, że kobiety mogą sobie pozwolić na większą spontaniczność w sytuacjach intymnych. Nie muszą na przykład żyć pod presją faz cyklu i podczas seksu liczyć nerwowo w pamięci, ile dni minęło od ostatniej miesiączki. Mogą też zapomnieć o dłużącym się w nieskończoność czekaniu na partnera, który właśnie wyskoczył po prezerwatywy na najbliższą czynną stację benzynową. Odpadają również: strach o pękniętą prezerwatywę (wspólne oglądanie kawałka lateksu tuż po odbytym stosunku nie należy do czynności romantycznych), wymuszone przerwy w grze wstępnej (aż zadziała globulka) czy też hazard, jakim jest niewątpliwie uprawiany przez niektóre osoby stosunek przerywany (który nie jest żadną antykoncepcją). Tylko z pigułką kochać można się zawsze, w dowolnym momencie, w którym przyjdzie nam na to ochota. Nie trzeba hamować pożądania i łatwiej jest reagować na to, co podpowiadają nam zmysły. By cieszyć się udanym i bezstresowym seksem, wystarczy pamiętać tylko o jednym: żeby przyjąć tabletkę każdego dnia o stałej porze.

**Antykoncepcja na miarę potrzeb**

Każda kobieta jest inna co stanowi o naszej niezwykłości, dlatego też wybór rodzaju hormonalnej antykoncepcji powinien być poprzedzony wnikliwym wywiadem lekarskim i badaniem. Podkreśla to prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, specjalista ginekolog-położnik, endokrynolog, seksuolog, kierownik Katedry Zdrowia Kobiety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Jak mówi: *Antykoncepcji nie powinno się wybierać kierując się radą siostry czy koleżanki. To, co dobre dla nich, u nas może wywołać działania niepożądane takie jak: plamienia, krwawienia w trakcie stosowania terapii, bóle głowy, spadek libido czy nawet zaburzenia w układzie krzepnięcia. Jest wiele czynników determinujących dobór antykoncepcji, zarówno zdrowotnych, jak i związanych ze stylem życia. Przed zastosowaniem pigułek po długiej przerwie, a już na pewno przed pierwszą próbą przyjmowania hormonów, kobiety powinny szczerze odpowiadać na zadane pytania, zaczynając od wywiadu rodzinnego, masy ciała, ciśnienia co pomoże zaproponować właściwą metodę antykoncepcyjną.*

Niezależnie od tego, jaki preparat zasugeruje lekarz, każda antykoncepcja hormonalna pomoże nam czerpać większą radość z seksu. Warto ją rozważyć szczególnie, gdy czujemy, że termin „spontaniczność” przestał przystawać do naszej relacji z partnerem.

**Więcej informacji można znaleźć na stronie**: [www.antykoncepcjanamiare.pl](http://www.antykoncepcjanamiare.pl)

**O kampanii:**

*Antykoncepcja szyta na miarę*, to kampania edukacyjno-informacyjna, której celem jest budowanie świadomości kobiet na temat doustnej antykoncepcji hormonalnej oraz na temat jej prawidłowego doboru. Ideą projektu jest uspójnienie oraz poszerzenie wiedzy o antykoncepcji doustnej. Inicjatywę merytorycznie wspiera ekspert z zakresu psychologii
i ginekologii. Więcej informacji o kampanii oraz o hormonalnej antykoncepcji doustnej można znaleźć na stronie: [www.antykoncepcjanamiare.pl](http://www.antykoncepcjanamiare.pl).

**O badaniach:**

Badanie zrealizowane przez PBS w dniach 06 – 08.04.2018 r. w ramach akcji informacyjno – edukacyjnej *Antykoncepcja szyta na miarę*, na ogólnopolskiej próbie n=417. Na pytania odpowiadały kobiety w wieku 18 – 55 lat, które uważają, że tabletki antykoncepcyjne wpływają pozytywnie na jakość życia seksualnego lub nie mają na ten temat zdania.

**Kontakt dla mediów:**

|  |
| --- |
|  |
| **Marzena Żeligowska**e-mail: zeligowska@mcconsultants.pltel.:(+48) 662 092 500 |  |