Nu Niet Zwanger Karchi ku pregunta



1 Deseo pa haña yu



2a Ki bo mester tene kuenta kuné



2b Situashon partikular (opshonal)



3 Konsiderá i balansá bentahanan i desbentahanan (posponementu di un embaraso)



4a Seksualidat



4b Seksualidat (opshonal)



5a Siklo di menstruashon



5b Fertilidat di hende hòmber



6 Kon un embaraso ta kuminsá?



7 Periodo fértil



8 Kon bo ta skohe un medio pa no sali na estado?



9 Medio pa no sali na estado ku tin efekto pa basta tempu?



10 Medio pa no sali na estado ku tin efekto pa tempu kòrtiko



11 Spiral



12 Implante hormonal



13 Angua antikonseptivo



14 Sterilisashon di hende muhé



15 Sterilisashon di hende hòmber



16 Píldora antikonseptivo



17 Pleister antikonseptivo



18 Renchi antikonseptivo



19 Kondon (pa hende muhé)

1. Deseo pa haña yu



Kiko bo por bisa di e pintura?

Tur e hendenan akí ta pensa si nan tin deseo pa haña yu. Abo sa pensa esai? Kiko bo ta pensa e ora ei? Kon esei ta pa bo?

Ehèmpel di pregunta

- Abo lo tin gana pa haña (mas) yu?
- Awor aki bo tin deseo pa haña yu? Anto kiko bo pareha ta pensa di esaki?
- Kon bo tabata mira futuro ántes, bo tabatin gana pa haña yu?
- Ki imágen bo a haña den bo hubentut di ta mama (maternidat)/ta tata (paternidat)?
- Ki tipo di tata/mama lo bo ke ta pa bo yu (nan)?
- Kiko ta nifiká pa bo (i bo pareha) pa haña un yu (mas)?
- Kua responsabilidat hañamentu di yu ta trese kuné pa bo i bo pareha?
- Ki ora lo bo ke haña un yu (mas)? Kiko bo pareha ta pensa di esaki?
- Esei ta pas den e situashon ku boso ta aden awor aki?
- Den kua situashon segun bo(so) ta bon pa haña un yu (mas)?
- Abo (of bo pareha) a yega di sali na estado sin ku esaki tabata e intenshon?
- Kon esei tabata e tempu ei pa bo/boso?
- Kon esei lo ta pa bo/boso si boso haña boso mes (awor aki) enfrentá ku un embaraso sin ku esei tabata intenshon?

Guia pa lesa

Si na e momento akí kliente **no tin deseo pa haña yu,** bo por sigui ku **karchi 4a**.
Si kliente **tin un deseo pa haña yu**, bo ta sigui ku **karchi 2a**.

2a. Kiko bo mester tene kuenta kuné?

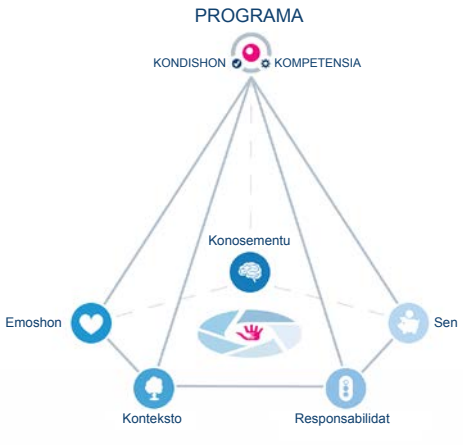


Kiko bo por bisa tokante e pintura

*Si bo wak e plachi aki, ki bo ta pensa e ora ei? Kua kos bo tin reglá kaba den bo situashon? Kiko falta segun bo den bo situashon? Usa **splikashon di karchi 1**.*

Ehèmpel di pregunta

- Kon bo/boso situashon ta awor?
- Kiko yegada di un yu (mas) lo nifiká den bo situashon? I pa bo pareha?
- Kiko bo ta kere bo mester pa haña un yu (mas)?
- Kiko tur un yu mester?
- Kiko bo tin kaba i kiko bo falta?
- Ki konskuensia yegada di un yu tin pa bo/boso bida sosial?
- Ken por sostené bo/boso si tin un yu (mas)?
- Ki posibilitat bo tin si bo yu mester di (èkstra) kuido?
- Kiko mester regla segun bo/boso promé ku bo/boso ke realisá boso deseo pa haña yu (atrobe)?



Modelo di Rijlaarsdam

Guia pa lesa

Si na e momento aki kliente **no tin deseo pa haña yu,** bo por sigui ku **karchi 4a**.
Si kliente **tin un deseo pa haña yu** òf ta duda tokante esei, i tin kestion di por ehempel problema sikiko serio of problema di adikshon, bo por skohe pa sigui ku **karchi 2b**, (opshonal) sino sigui ku **karchi 3**.

2b. Situashon partikular (opshonal)



Kiko bo por bisa di e pintura?

Si bo mira e plachi akí, kiko bo ta pensa e ora ei? Bo ta rekonosé kos di bo mes situashon den e plachi akí?

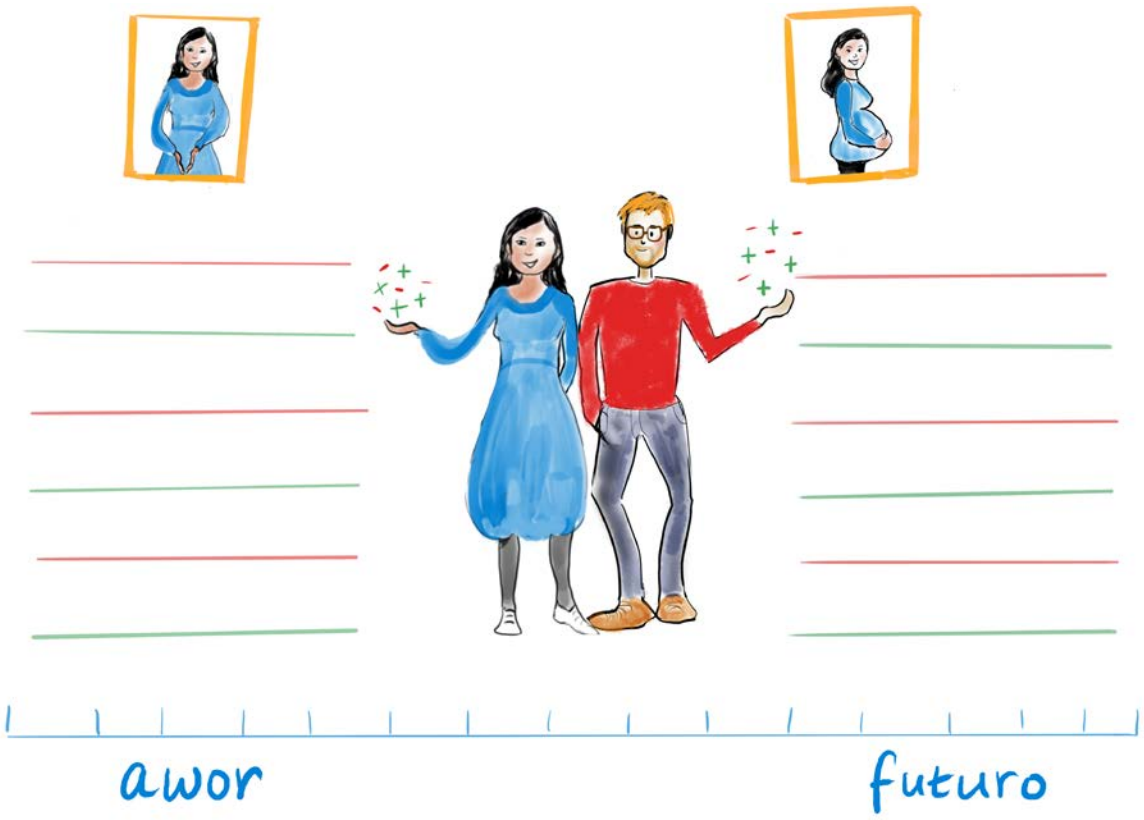
Ehèmpel di pregunta

- Kon abo (i bo pareha) ta yena bo/boso dia na e momento akí?
- Kiko lo (mester) kambia den esei si bini un yu (mas)?
- Kiko lo por ta influensia di yegada di un yu (mas) pa bo/boso bida aktual?
- Kon bo ta pensa ku bo/boso situashon di bida lo tin influensia riba e yuchi?
- Kiko ta importante segun bo/boso pa laga un yu krese saludabel?
- Kiko e lo nifiká pa bo/boso, si resultá ku bo/boso no ta logra kuida e yu bo (boso) mes?
- Kon lo ta pa bo/boso si e yuchi akí (tambe) no tin mag di keda serka bo/boso? (Den kaso anterior di menasa di sakamentu di yu for di kas komo e no tabatin mag di keda serka e mayor(nan).
- Kiko ta pone ku bo ta kere ku e yu akí sí tin mag di keda?
- Kon abo (i bo pareha) lo por sòru pa bo/boso yu por lanta seif i salú serka bo/boso?
- Kiko mester regla segun bo/boso promé ku bo/boso bolbe realisá bo/boso deseo pa haña yu?

Guia pa lesa

Si kliente **no tin deseo pa haña yu** na e momento akí, bo por sigui ku **karchi 4a**.
Si kliente **tin un deseo pa haña yu**, bo por sigui ku **karchi 3**.

3. Konsiderashon di bentaha i desbentaha di (posponementu) di un embaraso



Kiko bo por bisa di e pintura?

Aki bo ta mira hende ku ta pone e bentaha i desbentahanan di un embaraso den e situashon aktual un tras di otro. Kua bentaha i desbentaha bo/boso ta mira pa un embaraso awor òf ainda nò? Tin un skema di tempu tambe pa traha un plan ki ora bo/boso ke realisá bo (boso) deseo pa haña yu. Asina nos por mira tambe kiko mester ta reglá promé ku e tempu ei. Usa un ***prent di e plachi pa komentá*** *aki komo blachi di trabou pa yena bentaha i desbentaha ku kliente.*

Ehèmpel di pregunta

- Kon bo/boso bida lo ta si bo/boso lo tin un yu?
- Kiko ta e bentahanan pa bo/boso si bo (pareha) sali na estado awor?
- Kiko ta e desbentahanan si bo (partner) sali na estado awor?
- Kiko ta e desbentahanan pa bo/boso si posponé un embaraso?
- Kiko ta e bentahanan ku bo/boso ta mira den posponementu di un embaraso?
- Kua bentaha i desbentaha ta importante pa bo/boso?
- Kua bentaha òf desbentaha ta pisa mas?
- I kua ta importante pa binida di e yuchi ?

Guia pa lesa

Si na e momento akí kliente **no tin deseo pa haña yu**, bo por sigui ku **karchi 4a**.
Si kliente sí **tin un deseo pa haña yu**, òf ta duda, bo ta duna e blachi di trabou yená ku e bentaha i desbentahan pa kliente por pensa riba nan i bo ta traha un siguiente sita. Papia di antikonsepshon temporal, te ora ku kliente tuma un desishon tokante realisá sí òf nò deseo pa haña yu, pa evitá un embaraso sin ku esei tabata e intenshon.
Sigui pa esaki ku **karchi 4a** i/òf **10**.
Si kliente skohe konsientemente pa un **deseo aktual pa haña yu**, bo por usa plachi pa komentá pa papia di **embaraso saludabel i paternidat** pa prepará kliente i pareha pa esaki.

4a. Seksualidat

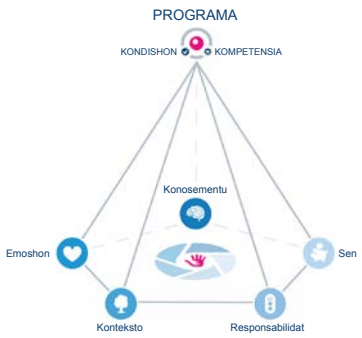


Kiko bo por bisa di e pintura

Aki bo ta mira dos hende huntu den kama. Kiko bo ta kere nan ta hasiendo huntu? Abo sa tin ratu ratu relashon seksual ku un hende?

Ehèmpel di pregunta

- Bo tin un pareha awor aki ku kende bo tin kontakto seksual tambe?
- Kiko abo òf bo partner ta usa pa prevení un embaraso?
- Esei ta bai bon semper?
- Kiko bo ta hasi si e no a bai 'bon'?
- Bo ta papia ku bo pareha tokante prevenshon di embaraso?
- Kiko ta pone ku boso no ta papia di esaki?
- Ken ta segun bo responsabel pa evitá un embaraso ku no ta intenshoná?
- Kon bo pareha por tin un ròl den esaki?
- Kon ta pa bo tin relashon seksual i wòri ku lo por surgi un embaraso?
- Kiko lo nifiká pa bo si resultá ku bo (pareha) ta na estado tòg?
- Kon lo ta pa bo, si ora di tene relashon bo no tin nodi di wòri mas?
- Bo sa kon bo (pareha) por sali na estado?
- Bo sa ki posibilidat tin pa evitá ku bo (pareha)ta sali na estado?

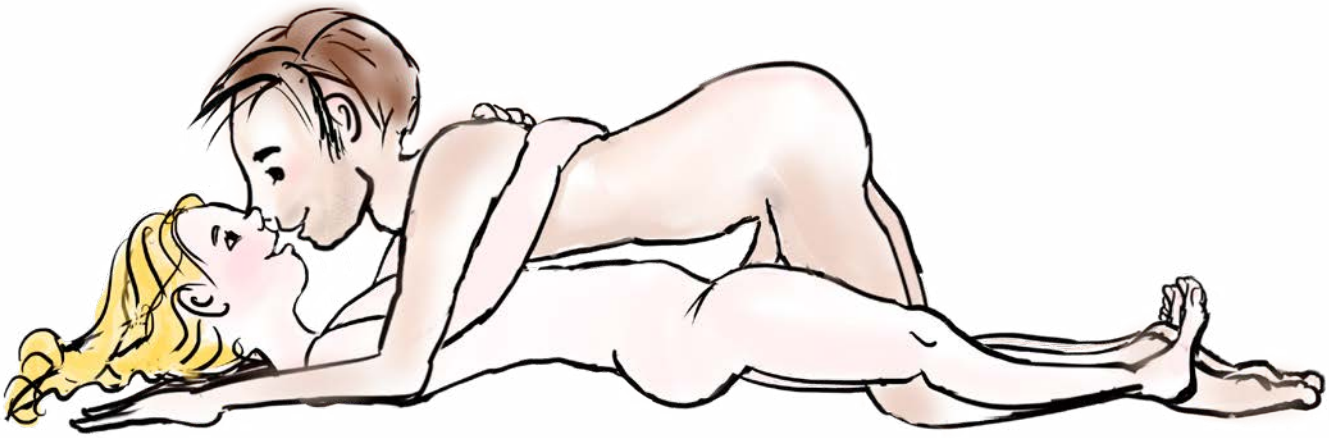


Modelo di Rijlaarsdam

Guia pa lesa

Si bo ke un plachi ku sèks mas eksplísito wak plachi di sèks **4b**.
Si kliente no sa kon embaraso ta kuminsá, usa **karchi 5a** i **5b**.
Si kliente sa esaki sí usa **karchi 7**.
Si kliente no ke papia (ainda) di antikonsepshon bai bèk na **karchi 3** prome.

4b. **Seksualidat** (opshonal)

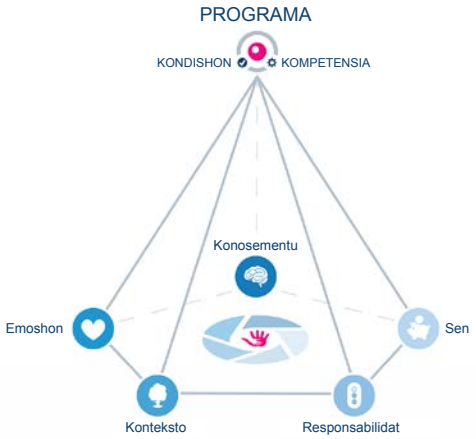


Kiko bo por bisa di e pintura

Bo ta mira dos hende drumí riba otro. Kiko bo ta kere nan ta hasiendo?
Bo sa tene relashon ku un hende?

Ehèmpel di pregunta

- Bo tin aktualmente un partner ku kende bo tin kontakto seksual tambe?
- Kiko abo òf bo partner ta usa pa evitá un embaraso?
- Semper esei ta bai bon?
- Kiko bo ta hasi si e no a bai 'bon'?
- Bo ta papia ku bo pareha tokante prevenshon di embaraso?
- Kiko ta pone ku boso no ta papia di esaki?
- Ken ta responsabel segun bo pa evitá un embaraso no intenshoná?
- Kon bo pareha por hunga un ròl den esaki?
- Kon ta pa bo tin relashon seksual i wòri ku lo por surgi un embaraso?
- Kiko e lo nifiká pa bo si bo (pareha) resultá di ta na estado tòg?
- Kon lo ta pa bo, si ora di tene relashon bo no tin nodi di wòri mas?
- Bo sa kon bo (pareha) por sali na estado?
- Bo sa di tur posibilidat ku tin pa evitá pa bo (pareha) sali na estado?

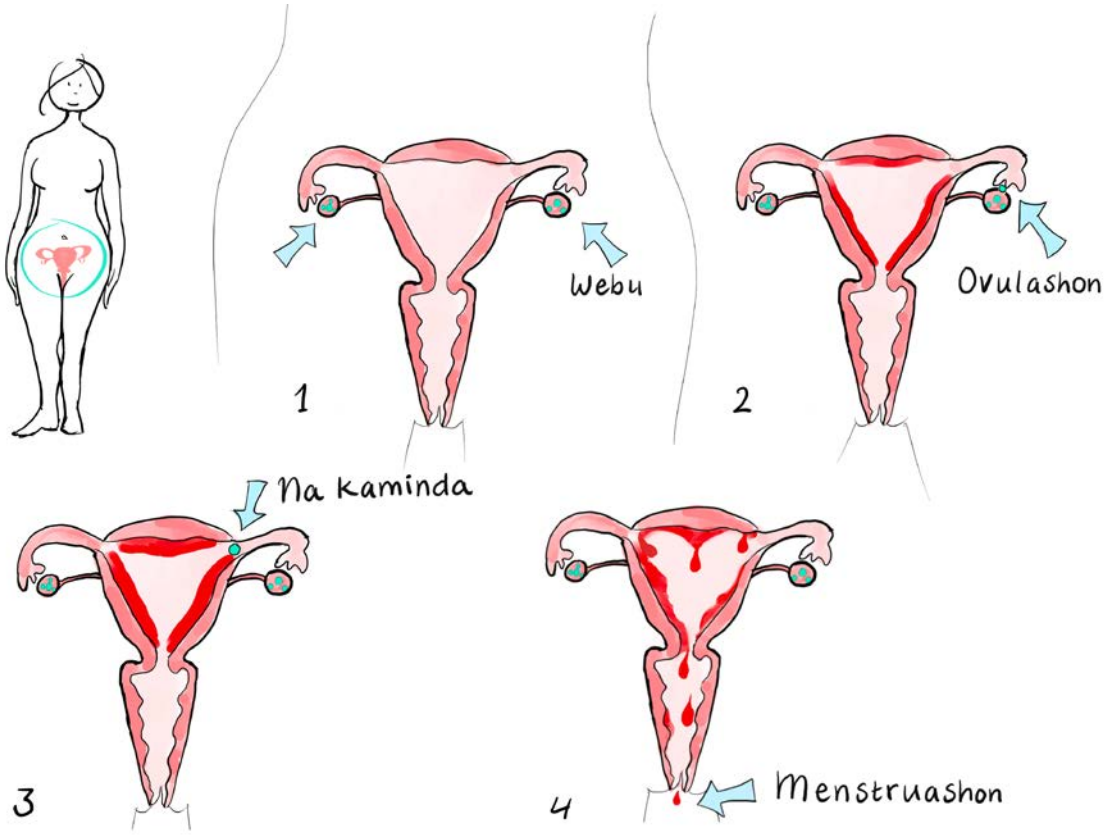


Modelo di Rijlaarsdam

Guia pa lesa

Si kliente no sa kon un embaraso ta surgi sigui ku **karchi 5a** i **5b**.
Si kliente sa esaki sigui ku **karchi 7**.
Si kliente no ke papia di antikonsepshon bai e ora ei promé bèk na **karchi 3**.

5a. Siklo di menstruashon



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon aki tokante loke ta pasa den kurpa. Chèk e guia.

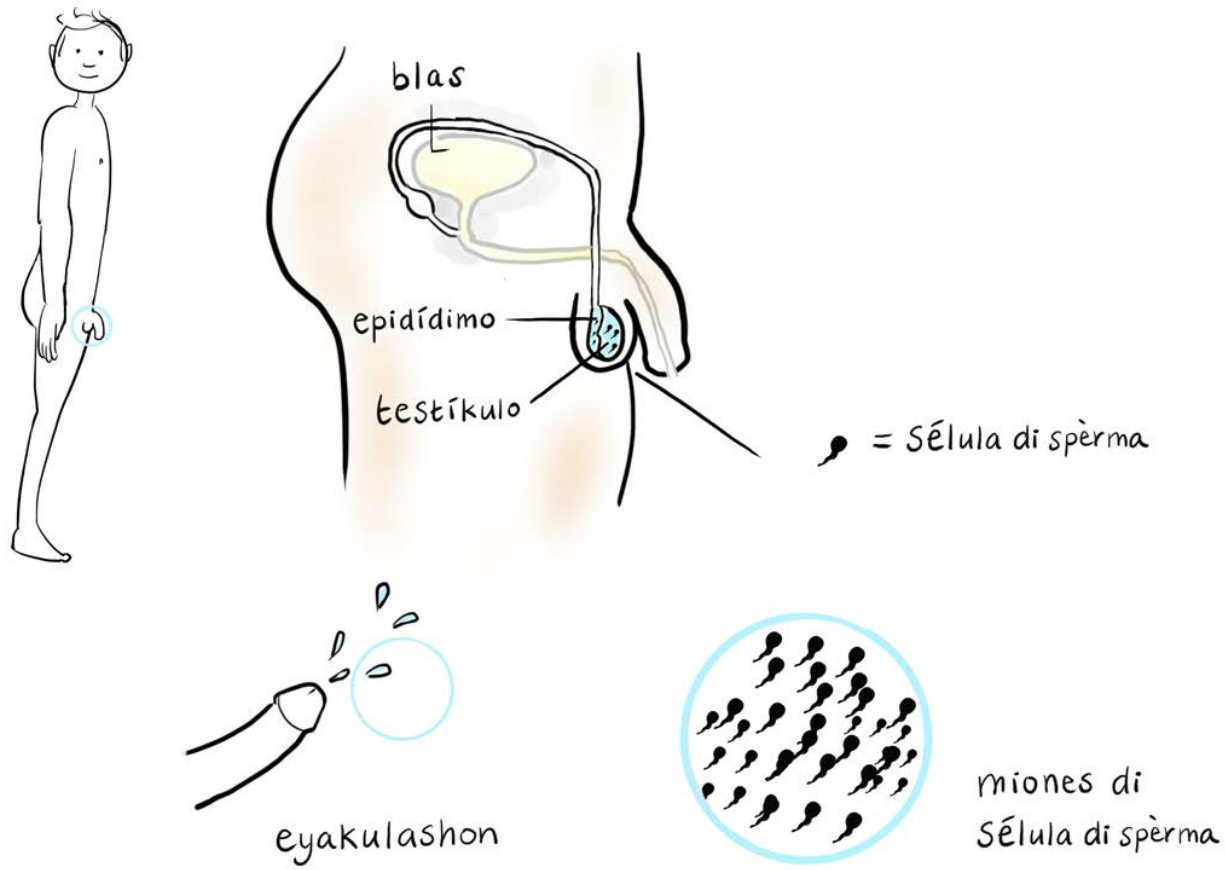
Ehèmpel di pregunta

- Abo/bo partner tin menstuashon regularmente?
- Kada kuantu siman?
- Kiko bo sa di siklo di menstrashon i di loke ta pasa den kurpa di hende muhé?
- Bo sa den ki periodo di e siklo hende muhé ta fértil?
- Kiko bo sa di fertilidat di hende hòmber?

Guia pa lesa

Si kliente no sa kon embaraso ta kuminsá bai pa **karchi 5a** i **6**.
Si kliente sa kon emebaraso ta kuminsá sigui pa **karchi 7**.

5b. Fertilidat di hende hòmber



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna aki informashon tokante loke ta sosodé den kurpa. Chèk e guia.

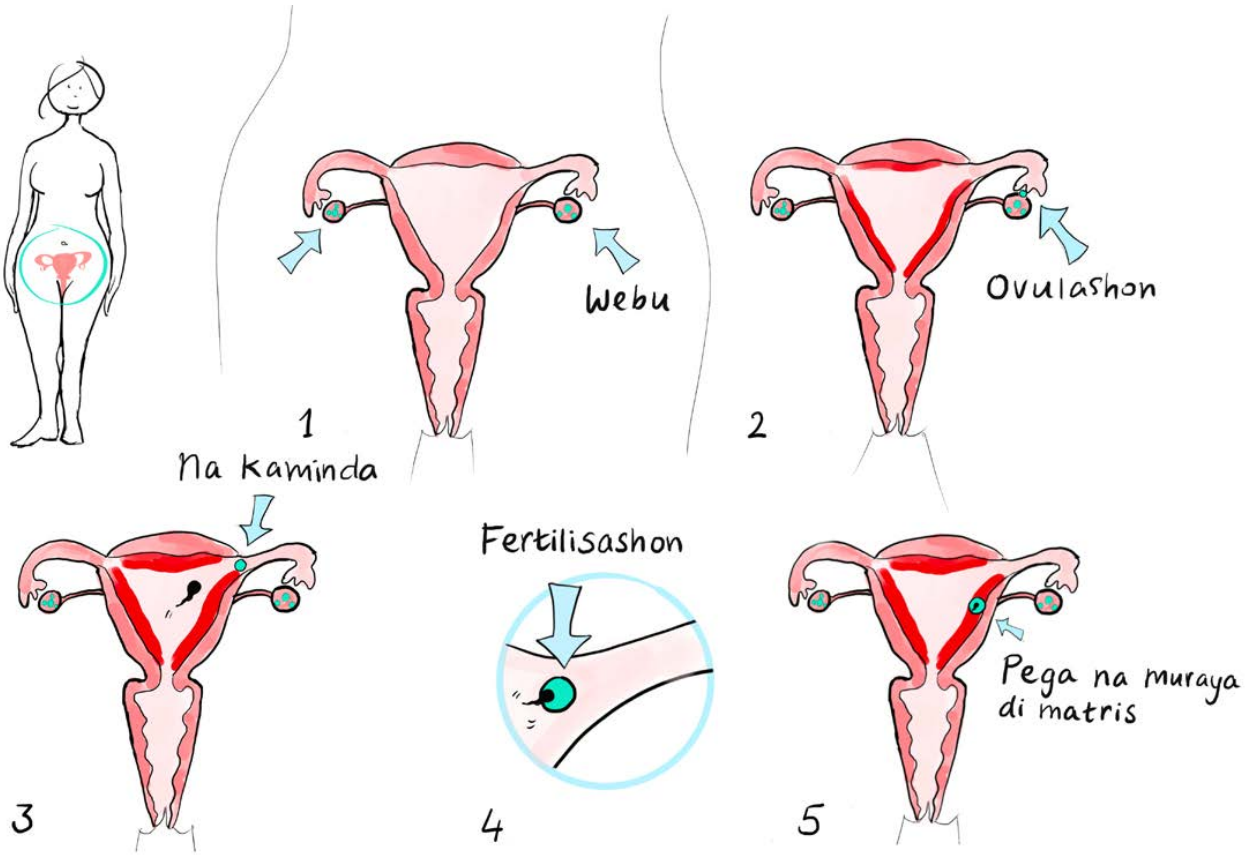
Ehèmpel di pregunta

- Kuantu biaha serka hende hòmber su kurpa ta traha sèl di spèrma?
- Na unda esei ta sosodé den kurpa di hende hòmber?
- Kon e sèlnan di spèrma ta sali afó?
- Kuantu dia pa luna hende hòmber ta fértil?
- Kiko bo sa di fertilidat di hende muhé?
- Kon un embaraso ta originá?

Guia pa lesa

Si kliente no sa kon un embaraso ta kuminsá, sigui ku **karchi 5a** i **6**.
Si kliente sa esaki, sigui ku **karchi 7**.

6. Kon un embaraso ta originá?



Kiko bo por bisa di e pintura?

*Ta importante pa duna informashon aki di loke ta sosodé den kurpa. Chèk e guia. Ta importante pa a papia promé di **karchi 5a** i **5b**.*

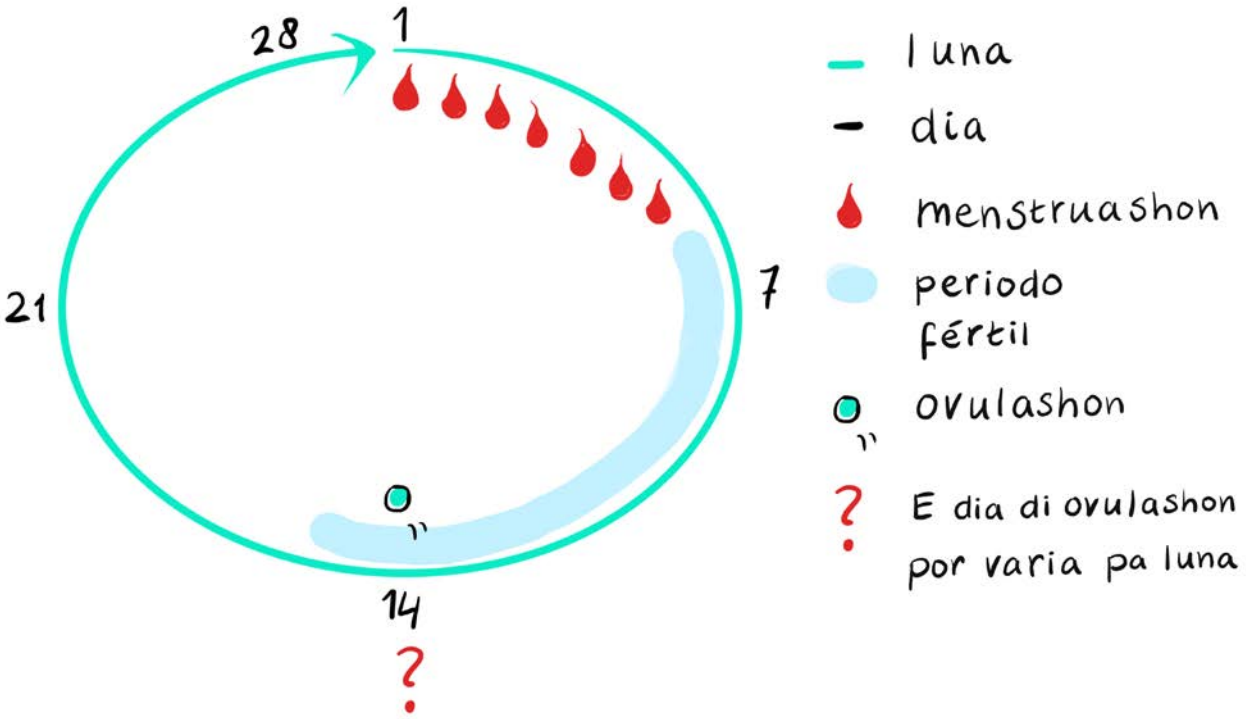
Ehèmpel di pregunta

- Bo sa kon bo (pareha) ta sali na estado?
- Kon esei ta bai segun bo?
- Kon lo ta pa bo si bo pareha (bolbe) sali na estado?
- Bo ta tene kuenta ku periodo fértil ora boso tin relashon?
- Bo sa ki ora bo (pareha) ta fértil?

Guia pa lesa

Bai na **karchi 7**.

7. Periodo fértil



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa aki duna informashon di loke ta pasa den kurpa. Chèk e guia.

Ehèmpel di pregunta

- Kuantu dia pa luna bo ta kere ku un hende muhé ta fértil? I un hende hòmber?
- Bo sa ki posibilidat tin pa evitá ku bo (partner) ta sali na estado?
- Kua manera ta seif segun bo pa protehé bo mes/boso kontra embaraso?
- Kon bo(so) ta tene kuenta ku periodo fértil pa evitá embaraso no intenshoná?
- Bo(so) ta usa kondon e ora ei òf boso no ta tene relashon den e temporada ei?
- Kon por ta segun bo ku hende ta sali na estado tòg siendo ku nan ta tene kuenta ku dia fértil?

Paga tinu: *métodonan natural manera keda sin bin den vágina i nada di sèks durante periodo fértil (apstenshon periódiko) no ta manera seif pa evitá embaraso. Wak e guia pa mas informashon.*

Guia pa lesa

Sigui ku **karchi 8**.

8. Kon bo ta skohe un medio antikonseptivo?

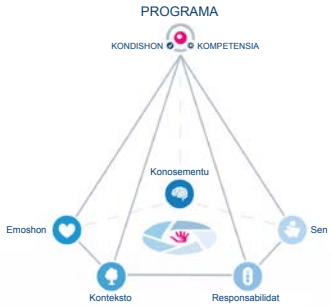


Kiko bo por bisa di e pintura?

Aki bou bo ta mira diferente faktor ku ta hunga un ròl den bo eskoho pa sierto medio di antikonsepshon.
*Usa **splikashon di karchi 2** pa esaki.*

Ehèmpel di pregunta

- Abo òf bo pareha a yega di usa antikonseptivo?
- Kiko bo (pareha) tabata usa i esei a bai na agrado e tempu ei?
- Bo ta papia ku bo pareha kua medio boso ke usa i kon boso por yuda òf sostené otro den esaki?
- Abo (òf bo pareha)tin un preferensia pa un medio ku òf sin hormona?
- Kiko ta pone ku bo tin e preferensia akí?
- Kon menstruashon ta bai awor ora ta trata regularidat, doló, durashon, kantidat di sanger ku ta pèrdè?
- Kon bo (pareha) lo ke esei ora ta trata regularidat, doló, durashon i pèrdèmentu di sanger?
- Kon importante ta pa bo (pareha) haña menstruashon tur luna?
- Kon lo ta pa bo (pareha) si lo bo tabatin pèrdèmentu di sanger iregular òf lo no tabatin menstruashon mas?
- Kon regular bo ke kòrda pa usa medio antikonseptivo?
- Bo (pareha) lo ke, por ta kapas di posponé menstruashon tambe òf salta esei?
- Kiko ta nifiká si otronan ta wak ku bo (pareha) ta usa antikonsepshon, abo(pareha) mester tene esei sekreto?
- Kon lo bo haña si dòkter pone un medio antikonseptivo den bo kurpa òf den kurpa di bo pareha?
- Bo tin un preferensia kaba pa sierto medio pa no sali na estado?



Modelo di Rijlaarsdam

Guia pa lesa

Pa un bista di medio antikonseptivo ku tin **efekto pa basta tempu** wak **karchi 9**.
Pa un bista di medio antikonseptivo ku tin **efekto pa tempu kòrtiku** na **karchi 10**.

9. Medio antikonseptivo ku tin efekto pa tempu largu



Kiko bo por bisa di e pintura?

Bo ta mira aki un skema di tur medio ku tin efekto pa tempu largu ; spiral di koper, spiral di hormona, implante hormonal, angua antikonseptivo i sterilisashon serka hende muhé i hende hòmber. Bo konosé tur e medionan aki? Kiko ta hala bo atenshon den e bista aki? Kua medio òf kua medionan ta apelá mas na bo ? Usa pa esaki ***splikashon di karchi 2, 3 i 4.***

Ehèmpel di pregunta

- Kua medio antikonseptivo ku tin efekto pa tempu largu bo konosé kaba?
- Ku kua bo tin eksperensia kaba?
- Si bo wak e lista aki, kua medio antikonseptivo ta apelá na bo?
- Kiko ta pone ku ta asina?
- Kua medio antikonseptivo bo (pareha) lo no ke?
- Kiko ta pone ku bo (pareha) no ke esaki?
- Kua medio antikonseptivo sí bo (pareha) lo ke?

Guia pa lesa

Pa mas informashon tokante e medionan konserní bai na e siguiente plachinan :

- Spiral (koper i hormona) **karchi 11**.
- Implante hormonal **karchi 12**.
- Angua antikonseptivo **karchi 13**.
- Sterilisashon hende muhé **karchi 14**.
- Sterilisashon hende hòmber **karchi 15**.

Si tin un preferensia espesífiko pa medio antikonseptivo ku tin efekto ku ta dura kòrtiku (por ehèmpel mantené kontrol di menstruashon i por posponé esaki) bai na **karchi 10**.

10. Medio antikonseptivo ku tin efekto pa tempu kòrtiku



Kiko bo por bisa di e pintura?

Bo ta wak aki un skema di tur medio ku bo por usa ku tin efekto pa tempu kòrtiku: píldora antikonseptivo, pleister antikonseptivo, renchi antikonseptivo, i kondon. Bo konosé tur e medionan akí? Kiko ta hala bo atenshon den e lista akí. Kua medio (nan) ta apelá na bo e ora ei?
*Usa **splikashon di karchi 2, 3 i 4.***

Ehèmpel di pregunta

- Kua medio ku ta traha pa tempu kòrtiku bo konosé?
- Ku kua bo tin eksperensia kaba?
- Si bo wak e lista kòrtiku akí, kua medio(nan) ta apelá na bo e ora ei?
- Kiko ta pone ku esei ta asina?
- Kua medio antikonseptivo bo (pareha) lo no ke?
- Kiko ta pone ku bo pareha no ke (nan).
- Kua medio antikonseptivo sí bo (pareha) lo ke?

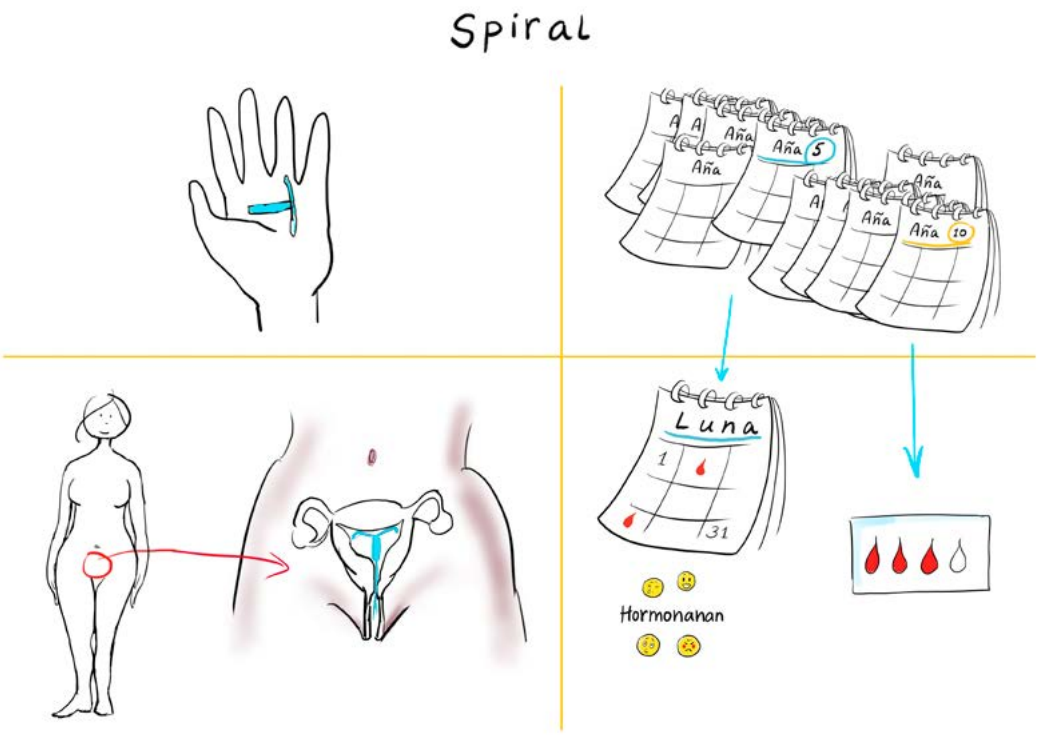
Guia pa lesa

Pa mas informashon tokante e medionan konserní wak/bai na e siguiente plachinan:

- Píldora antikonseptivo **karchi 16**.
- Pleister antikonseptivo **karchi 17**.
- Renchi antikonseptivo **karchi 18**.
- Kondon **karchi 19**.

Si no a papia ainda di e medionan ku tin efekto pa basta tempu, bo por bai na **karchi 9** promé.

11. Spiral



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***karchi di splikashon 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha di spiral

- Masha konfiabel. Bo no por lubidá pa us'é.
- Ta un biaha den 5 pa 10 aña so bo mester kòrda pa laga pone un nobo(spiral di hormona 5 pa 8 aña, spiral di koper 5 pa 10 aña).
- E ta keda konfiabel ora di sakamentu òf habrimentu di barika.
- Niun hende no por wak ku bo ta usa antikonsepshon.
- Spiral di hormona: Mayoria di biaha bo menstruashon ta dura mas kòrtiku, ta mas leve i ta hasi ménos doló. Tin biaha bo menstruashon ta keda sin bini mes.
- Bo no ke usa spiral di hormona? E ora ei un spiral di koper ta un opshon. Bo ta mantené bo mes siklo.

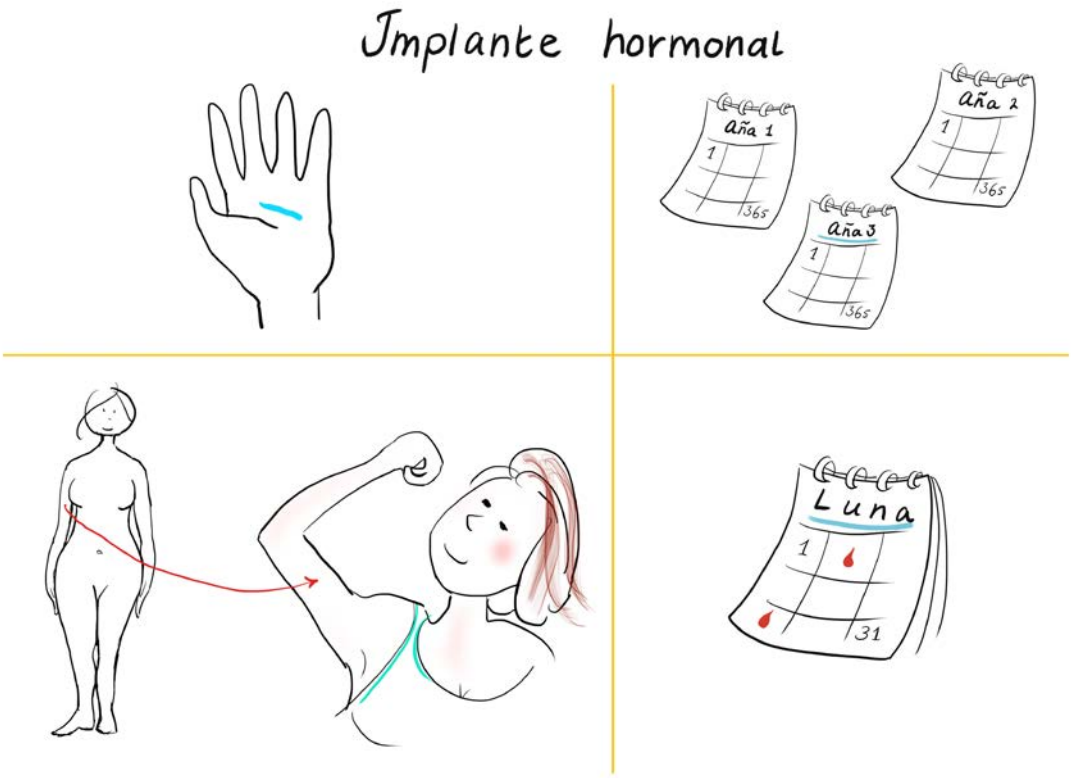
Desbentaha di spiral

- Por hasi doló ora pon'é den bo kurpa. Bo por usa promé ku pone e spiral algu pa fria doló. Un dòkter òf un partera mester pon'é pa bo.
- Ku spiral bo no por plania òf posponé bo menstruashon.
- E no ta protehé kontra malesa seksualmente transmití, soa.
- Spiral di hormona : Bo menstruashon por bira iregular òf keda sin bin.
- Spiral di koper : Bo menstruashon por dura mas largu i bo por pèrdè mas sanger. Bo por haña kram fuerte den barika durante menstruashon.

Kreensia /pregunta:

1. **E spiral por bai dualu den mi kurpa?**
   Nò, e no por bai dualu. E ta den bo matris, si e spiral sali, e ta kita kai via bo vágina. Esaki ta sosodé masha poko biaha. P'esei ta bon pa debesenkuando chèk e kabuyanan kòrtiku ku bo dedenan pa ta sigur ku e spiral ta den bo kurpa ainda.
2. **Bo por sali na estado tòg siendo ku bo tin un spiral?**
   Si e spiral ta bon poné, e chèns riba esei ta masha chikitu. Por chèk ku un echo si e spiral ta bon poné.
3. **Bo por bira infértil di spiral?**
   Nò, esei no por. Ora saka e spiral, bo por bolbe sali na estado.
4. **Mi pareha por sinti e spiral ora nos tin relashon seksual?**
   Durante sèks masha tiki biaha e hòmber por sinti e kabuyanan fini, mayoria di biaha esei no ta un problema. Si largura di e kabuyanan ta fastioso, un dòkter por kòrta nan i hasi nan mas kòrtiku

12. Implante hormonal



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 3 i 4*** *(antikonsepshon) .*

Bentaha di implante hormonal

- Masha konfiabel. Bo no por lubid'é (no por lubidá pa us'é).
- Ta un biaha den tres aña so bo tin ku kòrda pa kambi'é.
- E ta keda konfiabel ora di sakamentu i habrimentu di barika.
- Niun hende no por mira ku bo ta usa medio antikonseptivo. E ta invisibel.
- Mayoria di biaha bo menstruashon ta bira mas leve.

Desbentaha di implante hormonal

- Bo no por plania bo menstruashon.
- Bo por pèrdè sanger iregularmente.
- Menstruashon por keda sin bini mes, pero e por ta mas pió tambe.
- E no ta protehé kontra malesa transmití seksualmente, soa.
- Si bo ta pisa mas ku 90 kilo, kisas e implante hormonal tin efekto pa ménos tempu (2 aña).

Kreensia /Pregunta:

1. **E implante hormonal por bai dualu den mi kurpa?**
   Nò. E chèns ta masha chikitu. Ta importante pa un dòkter/partera ku eksperensia pone e implante den bo kurpa.
2. **E implante por kibra?**
   Nò. E implante ta trahá di material fleksibel i por move pues huntu ku kueru.
3. **Mi ta haña un sikatris grandi?**
   Nò. Ta hinka e implante via un angua. Ora di sak'é, ta hasi un kòrtá chikí den kueru. Tin biaha ta hèftu e herida chikí pero no ta semper mester hasi esei.

13. Angua antikonseptivo



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha di angua antikonseptivo

- Ta un biaha so den tres luna bo mester kòrda pa laga nan pas'é.
- Algun hende muhé no ta haña menstruashon.
- Angua antikonseptivo ta keda konfiabel ora di sakamentu i habrimentu di barika.
- Angua antikonseptivo no ta visibel. Niun hende no por mira ku bo ta usa antikonsepshon.

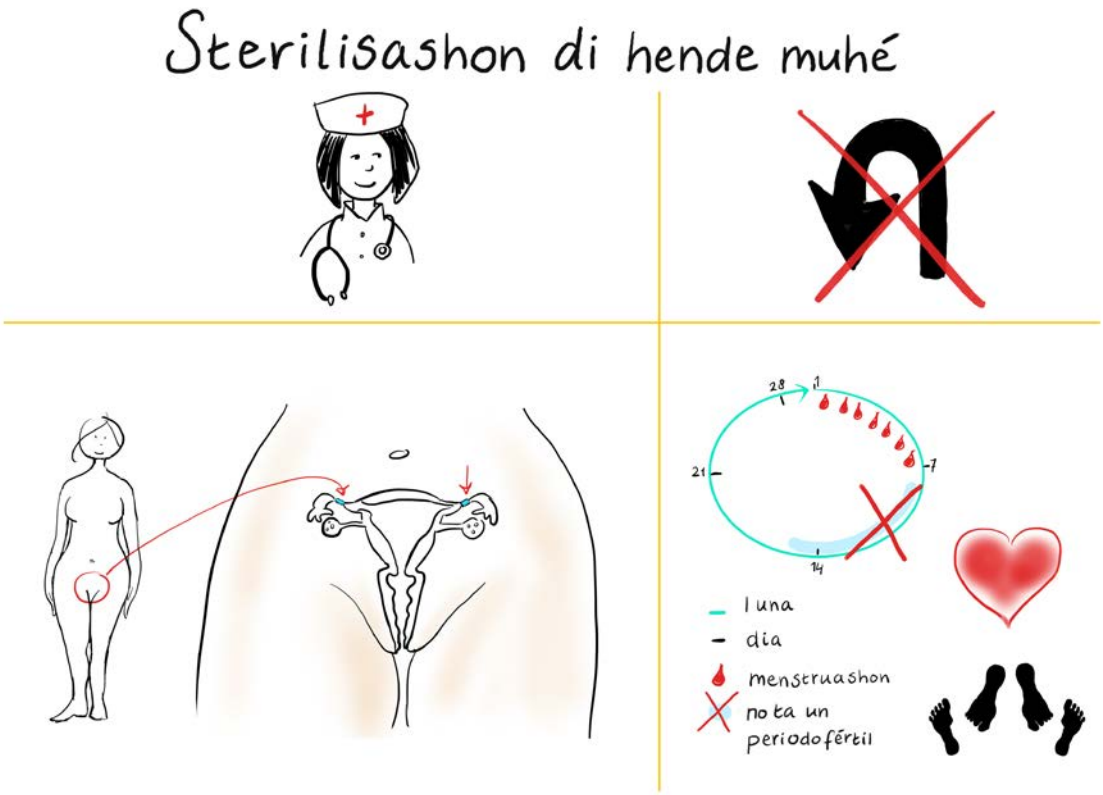
Desbentaha di angua antikonseptivo

- Algun hende muhé ta haña menstruashon iregularmente.
- Kada tres luna bo mester kòrda pa laga nan pas'é.
- Semper bo mester laga un dòkter òf enfermero pasa bo e angua.
- E no ta protegé kontra malesa seksualmente transmití, soa.

Kreensia /Pregunta:

1. **Bo por bira infértil di angua antikonseptivo?**
   Nò. Ora bo stòp ku angua antikonseptivo, bo ta normalmente fértil atrobe. Serka angua antikonspetivo por dura un tika mas largu pa bo kurpa bolbe drenta den su siklo, pues pa bo por bolbe sali na estado.
2. **Angua antikonseoptivo ta hasi doló?**
   Bo ta sinti meskos ku ora bo pasa angua normal. Ta pasa angua den parti ariba di bo brasa òf na bo chanchan.
3. **Ta peligroso si bo no haña menstruashon mas?**
   Nò. Ora bo stòp ku angua antikonseptivo bo menstruashon ta bin bèk normalmente. E angua antikonseptivo ta sòru pa flishi di sleim di bo matris no bira mas diki. Ke men e no ta forma un nèshi i p' esei no tin nodi di sak'é.

14. Sterilisashon di hende muhé



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 2, 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha sterilisashon

- Bo ta pa semper protegé kontra embaraso.
- Nunka mas bo no tin nodi di pensa pa usa medio antikonseptivo.

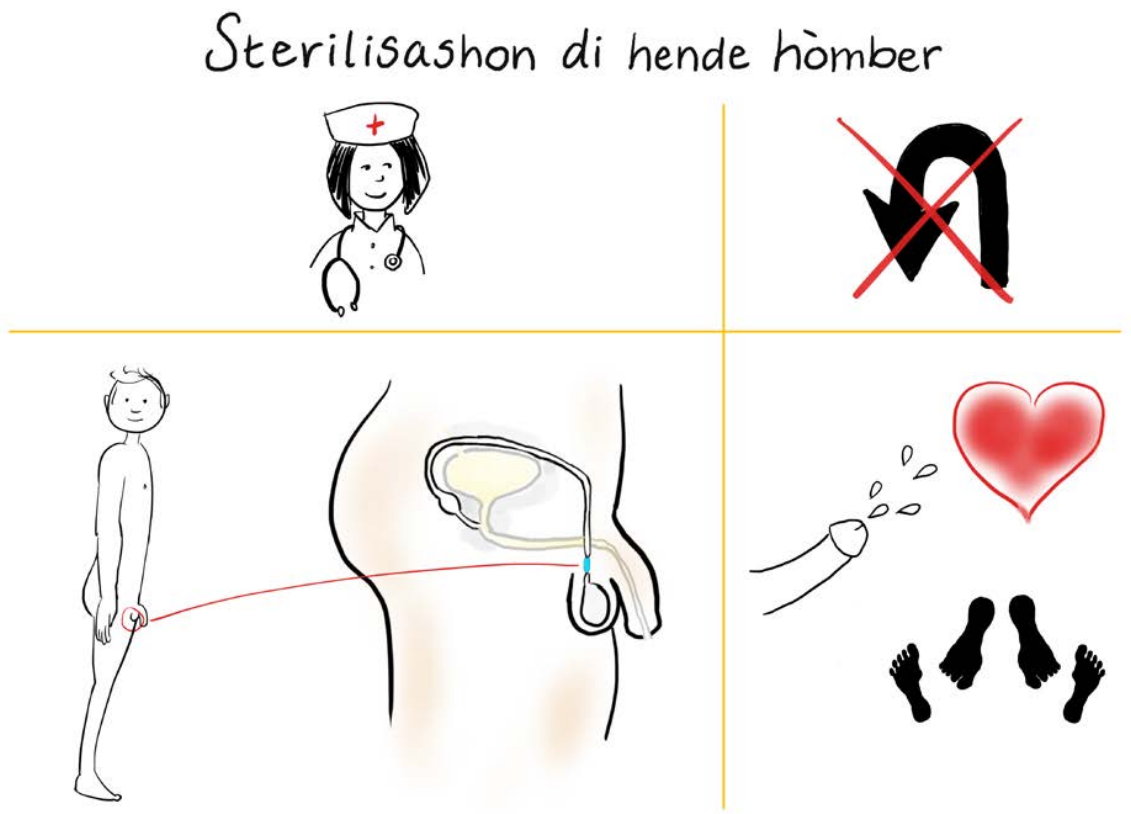
Desbentaha di sterilisashon

- Ta un operashon. Kada operashon tin riesgo di efekto sekundario.
- Despues di sterilisashon bo no por sali na estado mas. (definitivamente).
- E no ta protehé kontra malesa seksualmente transmití, soa.

Kreensia/pregunta:

1. **Mi ta haña menstruashon ainda despues di sterilisashon?**
   Sterilisashon no tin influensia riba bo menstruashon òf hormonanan. Ke men bo ta sigui haña menstruashon ainda. Bo ovarionan ta keda na nan lugá ke men bo no ta drenta menopousa prematuro.
2. **Despues di sterilisashon mi tin gana ainda pa tene relashon seksual?**
   Sí, nada no ta kambia na bo sintimentunan seksual.
3. **Banda di sterilisashon mi por hasi uso tambe di otro medio antikonseptivo pa mi tin kontrol riba mi menstruashon?**
   Sí, esei por. Si bo tabata usa por ehèmpel píldora antikonseptivo promé ku sterilisashon, bo por sigui bebe esaki.

15. Sterilisashon di hende hòmber



Kiko bo por bisa di e pintura?

Importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 2, 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha di sterilisashon

- Bo no por haña bo (mas) ku sorpresa di un embaraso (no intenshoná).
- Bo no tin nodi di kòrda mas pa usa medio antikonseptivo.
- Ta un operashon chikitu.

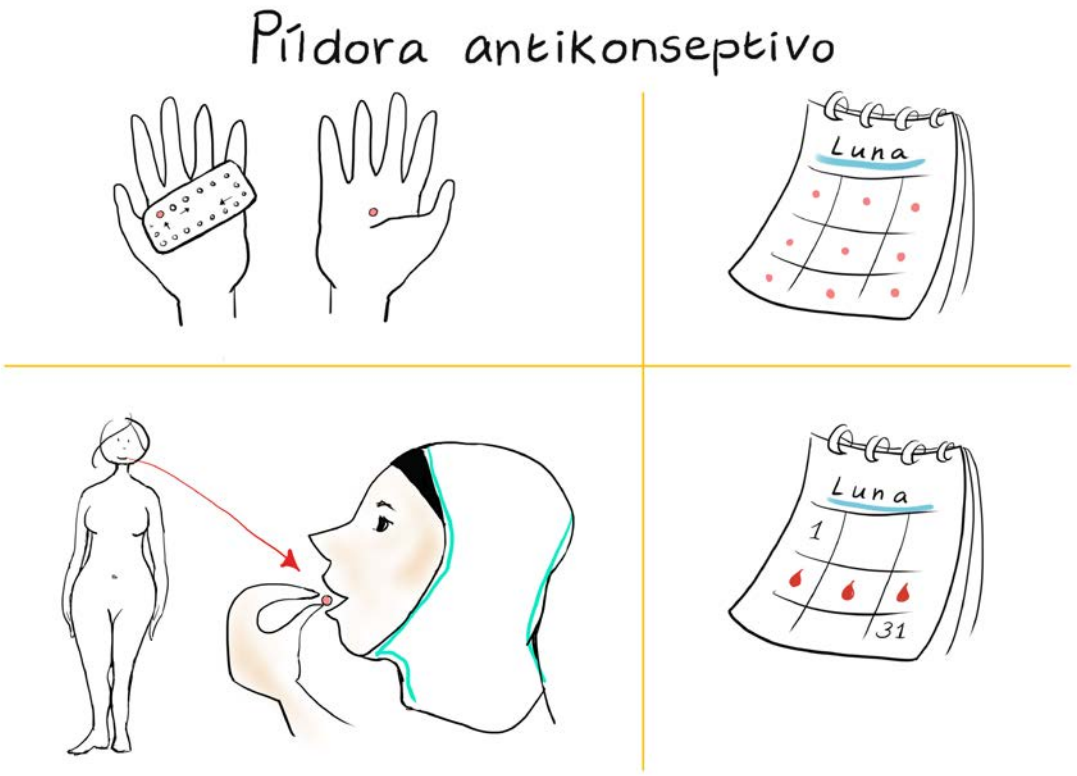
Desbentaha di sterilisashon

- Ta un operashon. Kada operashon tin riesgo i efekto sekundario.
- Despues di tres luna di sterilisashon, bo no por saka un hende na estado mas.
- E no ta protegé kontra malesa seksualmente transmití, soa.

Kreensia/pregunta:

1. **Mi por haña un erekshon ainda despues di sterilisashon?**
   Sí, nada no ta kambia. Bo por haña un erekshon meskos ku promé ku sterilisashon. Binimentu tambe ta keda meskos. Te ainda tin spèrma ku ta sali di bo kurpa pero solamente no tin sèl di spèrma mas aden.
2. **Mi ta ménos machu despues di sterilisashon?**
   Nò, bo ta keda e mesun hòmber ku bo tabata. Nada no ta kambia na bo órganonan seksual òf bo gana di sèks. Tur kos ta keda meskos ku promé, solamente bo no por saka niun hende na estado.
3. **Mi por tene relashon seif despues di sterilisashon?**
   Nò, e promé tres lunanan por tin sèl di spèrma den e spèrma ainda, i bo mester usa kondon ainda ora di tene relashon. Despues di tres luna por chèk via un tèst di spèrma si operashon tabata eksitoso i si no tin sèl di spèrma mas den spèrma.

16. Píldora antikonseptivo



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha di píldora antikonseptivo

- Bo tin kontrol riba bo menstruashon.
- Hopi hende muhé tin ménos doló i ménos pèrdèmentu di sanger durante menstruashon.
- Bo no tin gana pa haña menstruashon? E ora ei bo por sigui bebe e píldora antikonspetivo i posponé menstruashon.

Desbentaha di píldora antikonseptivo

- Riesgo ku ta lubidá di beb'é ta grandi, e ora ei e píldora antikonseptivo ta ménos konfiabel.
- E píldora antikonseptivo no ta konfiabel si bo saka òf tin habrimentu di barika.
- E píldora antikonseptivo ta traha ménos bon si bo ta usa antibiótika, puntra bo dòkter di kas i usa kondon pa seguridat.
- No ta protehé kontra malesa transmití seksualmente, soa.

Kreensia/pregunta:

1. **E píldora antikonseptivo ta hasi bo gordo?**
   Nò, bo no ta bira gordo di dje. Ta asina sí ku bo por haña mas gana pa kome. Si bo aksedé na esaki, di mes bo ta bira gordo sí. Den e promé tres lunanan bo por retené temporalmente mas líkido ku normal, okashonando ku bo ta bira algu mas pisá, pero esaki ta kita atrobe.
2. **Mi por stòp ku e píldora antikonseptivo si mi no tin un pareha un ratu?**
   Esaki por sí, pero no ta sabí pa hasi esei. Ora kuminsá ku antikonsepshon hormonal tin un riego mas haltu pa haña tròmbose. Si stòp i kuminsá despues atrobe, esei ta pone ku bo ta bolbe kore riesgo pa haña tròmbose. Pues ke men ku ta mihó sigui usa e píldora. E kantidat di hormona ta asina abou ku e no ta malu pa bo kurpa.
3. **Mi ta bira infértil pa motibu di e píldora antikonspetivo?**
   Nò, ora bo stòp ku e píldora antikonseptivo bo kurpa ta bolbe kuminsá ku su mes siklo i p' esei bo por bolbe sali na estado.

17. Pleister antikonseptivo



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha di pleister antikonseptivo

- Ta un biaha pa siman so bo mester kòrda pa pon'é.
- Bo sa ki dia bo ta haña menstruashon.
- Bo por posponé bo menstruashon poniendo un pleister antikonseptivo di nobo den e siman ku bo mester a stòp.
- Ta keda konfiabel ora tin habrimentu di barika i ora tin sakamentu.

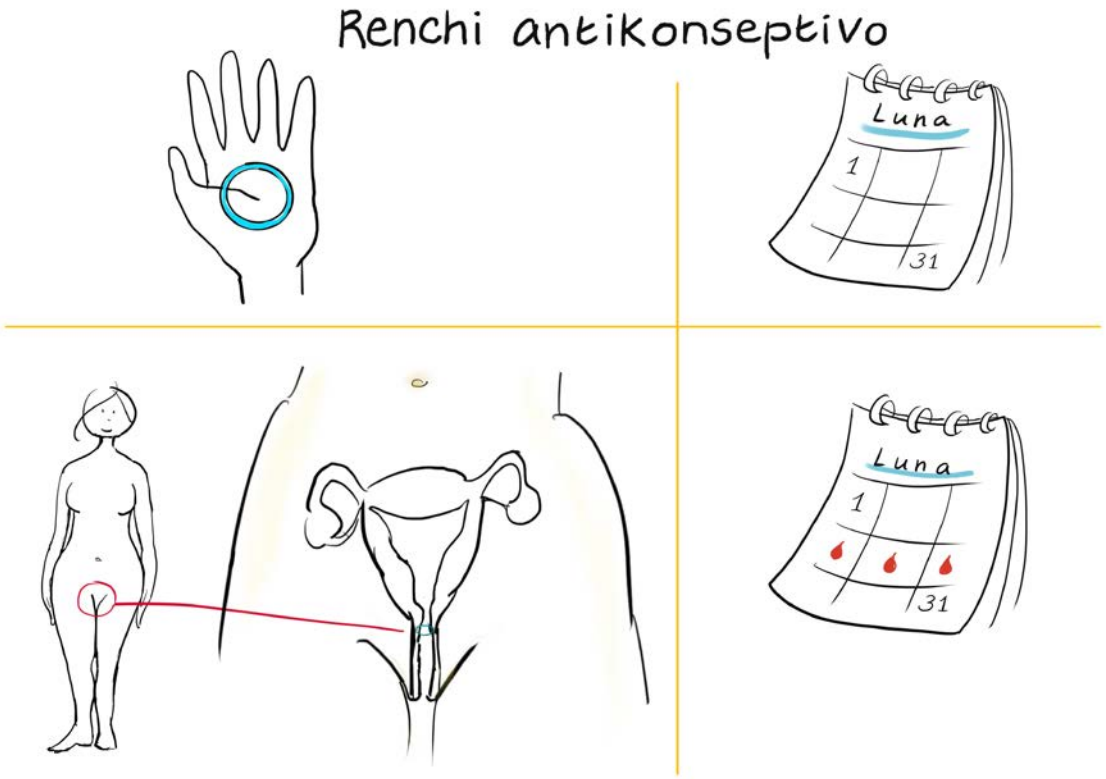
Desbentaha di pleister antikonseptivo

- Bo por lubidá di pega e pleister.
- Bo por mira e pleister.
- Bo no tin mag di usa krema òf loshon kaminda bo a pone pleister.
- No ta protehé kontra malesa seksualmente transmití, soa.

Kreensia /pregunta:

1. **E pleister no ta kita ora di baña?**
   Sí, e pleister no ta kita ora di baña, landa, òf praktiká otro deporte. Ta importante sí pa kontrolá debesenkuando si e pleister ta bon di plak ainda.
2. **Ta malu pa salta un siman den kua bo mester a stòp?**
   No ta malu pa salta un siman den kua bo mester a stòp. E no ta malu pa bo salú. Si diripiente bo pèrdè sanger, bo por stòp un siman, i kuminsá desues di shete dia ku un pleister nobo.
3. **Kon mi por sòru pa mi no lubidá pa plak e pleister?**
   Skohe pa bo mes un dia adekuá pa plak e pleister. Den siman bo ta hopi biaha okupá i purá? Skohe e ora ei un dia den fin di siman. Mainta hopi biaha bo ta okupá i purá? Plak e pleister e ora ei anochi ora bo ta mas trankil. Pon'é na un lugá visibel, si por, envolví bo pareha pa asina e por kòrda bo pa plak e pleister. Bo por pone wèker tambe riba bo selular òf download un app ku ta yuda pa kòrda bo pa plak e pleister.

18. Renchi antikonseptivo



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 3 i 4*** *(antikonsepshon).*

Bentaha di renchi antikonseptivo

- Ta 1x den tres siman bo mester kòrda pa sak'é.
- Bo sa ki ora bo ta haña menstruashon.
- Bo por posponé menstruashon saltando e siman ku bo mester stòp.
- E renchi ta invisibel pa otro hende.
- E ta keda konfiabel asta ora bo tin sakamentu òf habrimentu di barika.
- Ora di tene relashon seksual bo por tene e renchi aden, pero bo tin mag di sak'é temporalmente tambe. E renchi no tin mag di ta mas ku tres ora pafó di bo kurpa.

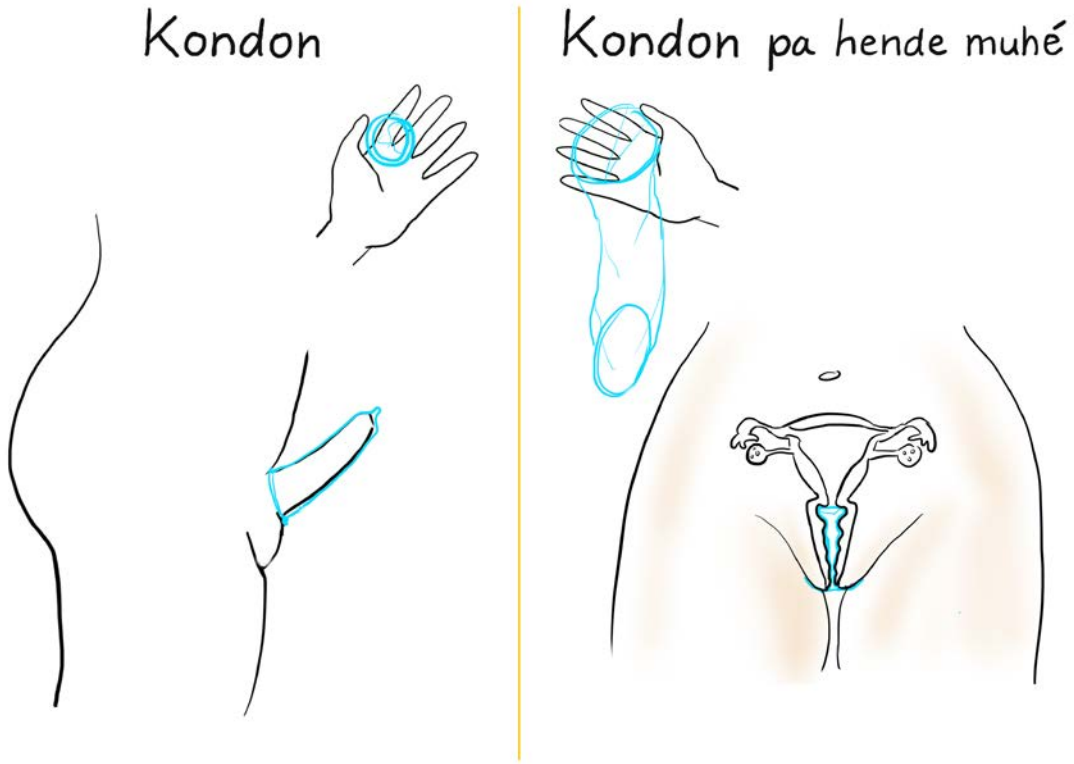
Desbentaha di renchi antikonseptivo

- Despues di tres siman bo por lubidá di saka e renchi afó òf pa pone un nobo aden.
- E no ta protegé kontra malesa seksualmente transmití, soa.
- Durante kontakto seksual e renchi por keda den bo kurpa, pero por sosodé ku sin ku esei tabata e idea, e renchi ta sali tòg. Ta p' esei ta importante pa semper bolbe hinka e renchi despues di sèks den bo kurpa òf pa chèk si e renchi ta bon na su lugá ainda.

Kreensia /pregunta:

1. **Mi pareha por sinti e renchi ora nos tin relashon seksual?**
   E renchi ta moli i fleksibel i ta keda ròmt di matris, esei ta pone ku e chèns ku bo ta sinti e renchi durante sèks ta masha chikitu. Bo tin mag di tin e pa mas tantu tres ora pafó di bo kurpa si bo ta preferá esei.
2. **Kon mi ta yuda kòrda mi mes ku mi tin ku saka e renchi i pone un nobo aden?**
   Loke ta yuda ta pa bo programá bo selular pa ora mester saka e renchi i ora bo mester pon'é atrobe. Si bo tin un siman pa stòp di usa e renchi, ta importante pa bo pone e renchi despues di shete dia atrobe, asta si bo ta bludu ainda. Sino bo no ta protehé kontra embaraso. Bon mirá bo ta pone renchi semper riba e mesun dia di siman.
3. **Kon bo sa ku e renchi ta bon na su lugá?**
   Bo no mester sinti e renchi una bes ku bo a hink'é aden. E ora ei e renchi ta bon na su lugá.
   Chèk debesenkuando sí pa wak si e renchi no a sali. Pero e chèns ei ta masha chikitu.

19. Kondon (pa hende muhé)



Kiko bo por bisa di e pintura?

Ta importante pa duna informashon kla. Chèk e manual. Wak tambe ***splikashon di karchi 3 i 4*** *(antikonspeshon).*

Bentaha di kondon

- Fuera di ta protehé kontra embaraso, kondon ta protehé tambe kontra malesa seksualmente transmití.
- Usando kondon bo por tin relashon seksual ku diferente partner sin wòri si esei ta seif.
- Ta ora di tene relashon seksual so bo mester usa e kondon.
- E kondon pa hende muhé ta duna èkstra protekshon kontra malesa seksualmente transmití komo ku e ta kubri e lepnan di vulva tambe. Esaki ta pone ku tin ménos kontakto di kueru kontra kueru i no por transmití na e lugánan ei hèrpes, frèt genital, i sífilis.

Desbentaha di kondon

- Tin biaha hende ta haña ku kondon ta un interupshon di sèks.
- Bo mes mester sòru pa bistié bon ròmt e pénis òf pon'é bon den e vágina. Praktiká esei adelantá.
- Kondon por sker òf slep kita si no ta usa nan bon òf ta usa nan muchu largu (mas ku 15 minüt).
- Kondon por hasi vágina seku. Usa p' esei un lubrikante a base di awa òf a base di silikon ora di usa kondon. (zeta nò!)

Kreensia/pregunta:

1. **Ku kondon bo ta sinti konsiderablemente ménos ora di sèks?**
   E sintimentu por ta un tiki otro, pero kondon ta masha fini i usando lubrikante aserka e molèster di kondon ta masha tiki mes. Banda di esei kondon tin asina tantu bentaha (niun malesa transmití seksualmente, soa, niun embaraso) ku e pregunta ta ku si un tiki ménos heful realmente ta asina importante si tene kuenta ku tur e bentahanan.
2. **Kondon ta pone hòmber pèrdè erekshon.**
   Tin biaha pa hòmber ta difísil pa nan keda eksitá momento di bisti/pone e kondon. Loke por yuda ta pa praktiká par di biaha ku kondon i pa masturbá.

Kolofòn

Tim di ‘ Nu Niet Zwanger’ di GGD Rotterdam-Rijnmond a traha e guia akí, plachi pa komentá riba dje i karchi ku pregunta. E outornan a desaroyá e produkonan akí den koperashon ku funshonario di atenshon di ‘ Nu Niet Zwanger’ di diferente instansia na Rotterdam i ku kliente.

Den koperashon entre GGD Rotterdam- Rijnmond, GGD GHOR Nederland i Rutgers, a adaptá e guia, plachi pa komentá riba dje i karchi ku pregunta pa uso nashonal.

A traha e publikashon akí pa Nu Niet Zwanger i no tin mag di duplik’é òf us’é pa otro meta sin pèrmit di e outornan.

Teksto: Meike van ’t Hof, Riekje Elema, Rubia Langeler en Marlies Leenes
Redakshon: Meike van ’t Hof en Ineke van der Vlugt
Ilustrashon: Jikke Kuiper
Komunikashon: Irene Warbout en Rachid Bouali
Diseño: 0to9 Values-Driven Creativity
Derechi di outor: Gemeente Rotterdam en het landelijke programma Nu Niet Zwanger
Vershon: 1 digital di yüli 2026

Danki na kliente i funshonario di atenshon den region di Rotterdam-Rijnmond pa nan aporte balioso.

