

# Planin familyal : SE OU KI POU DESIDE

Ou ka decide si w vle epi ki lè ou vle fè pitit. Si se pa yon bon lè pou ou ak patnè ou fè pitit, gen plizyè metòd pou prevni gwsès. Mwayen ki pi garanti pou w pa ansent, se pa fè sèks (bagay) ditou. Men, si ou fè sèks, ou ka sèvi ak youn nan metòd planin sa yo:

- Kapòt pou gason oswa kapòt pou fi
- Espèmisid (yon metòd ki touye dechay gason)
- Dyafram
- Grenn planin
- Metòd ki rele « Depo » (se yon piki)
- Yon patch sou po
- Ti wonn plastik nan vajen
- Enplan (yon ti tib yo mete anba po)
- Esterilè (se yon filaman yo mete anndan matris)
- Planin familyal natirèl
- Kolye ki fèt ak ti boul pou kalkile règ ou
- Planin an ijans (yon grenn pou prevni gwsès ke yon fi pran nan lentèval 2 jou apre li fin fè sèks)

Ki metòd planin k ap pi bon pou ou? Pi bon metòd planin nan se metòd ou ka itilize byen chak fwa ou vle prevni gwsès. Pou ede w decide, panse sou metòd ki bon pou ou:

- Èske l enpòtan pou w pa ansent kounye la? Èske metòd la mache byen?
- Konbyen fwa ou fè lanmou? Èske ou konn prevwa lè ou pral fè lanmou osnon ou pa prevwa sa?
- Konbyen fwa w ap bezwen sèvi ak metòd planin sa a? Èske w ap sonje pou pran li oubyen sèvi ak li chak fwa?
- Èske metòd la san danje pou ou? Èske l fè lòt efè sou ou?
- Èske l pwoteje w kont viris SIDA oswa lòt maladi moun pran nan fè sèks?
- Èske fòk moun ou fè sèks avèk li a kowopere pou metòd planin nan mache?
- Èske gen moun k ap fache oubyen ki ka fè w mechanste poutèt ou sèvi ak planin?
- Èske relijyon w oswa valè moral ou pa gen pwoblèm ak metòd planin sa a ?
- Èske w ap bezwen yon preskripsyon oubyen ou ka achte li nan famasi san preskripsyon?
- Konbyen li koute? Èske asirans maladi w la peye pou li?
- Ki jan li mache? Èske l ap fasil pou itilize l?
- Èske w ap konfòtab (alèz) pou sèvi ak li ?
- Èske w ap sèvi ak li?

Patnè ou oubyen paran ou ka ede w chwazi metòd planin ki pi bon pou ou. Ou ka eseye plizyè metòd planin pou w wè kilès oumenm ak patnè ou prefere. Ou ka mande doktè ou pou ede w pale ak patnè ou sou kesyon sèvi ak kapòt osnon lòt metòd planin.

Tanpri pale ak doktè w oubyen rele yon moun pou yo ede w si gen moun ki fòse w fè sèks, osnon ou pè pou moun pa fè w mechanste paske w ap sèvi ak metòd planin pou prevni gwsès.  
Telefòn pou rele si yo vyole w: 1-800-841-8731 ; panyòl : 1-800-223-5001 ; TTY : 1-888-881-7130.

Si w bezwen plis enfòmasyon sou ki metòd ki mache pi byen, ki pwoblèm li ka bay, epi ki jan pou itilize l kòrèkteman, mande doktè w, enfimyè w, fanmsaj ou a, konseye planin familyal ou a (tout se moun k ap bay swen medikal). Osnon rele **1-877-MA-SEX-ED (1-877-627-3933)** ) oubyen ale dan paj entènèt [www.mariatalks.com](http://www.mariatalks.com) pou w ka jwenn youn espesyalis nan domenn sa a bò lakay ou.

