

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



Λήψη αποφάσεων σε σχέση με τη σεξουαλικότητα

Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Σύμφωνα με το Συμβούλιο Σεξουαλικής Αγωγής και Πληροφόρησης των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, ένα σεξουαλικά υγιές άτομο στην εφηβεία θα έχει τις παρακάτω ποιότητες στη σχέση του με τον εαυτό του, τους γονείς/κηδεμόνες και τα μέλη της οικογένειας του, τα συνομήλικα άτομα και τους/τις συντρόφους του.

Η σχέση με τον εαυτό

- Εκτιμά το σώμα του:
 - κατανοεί τις αλλαγές που φέρνει η περίοδος της εφηβείας και τις αντιμετωπίζει με αποδοχή και ως φυσιολογικές.
 - εκφράζει συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, όπως η αποχή από το αλκοόλ και άλλες ουσίες και ο τακτικός έλεγχος της υγείας του
- Αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεων του:
 - αναγνωρίζει τις αξίες του και τις πράξεις που εκφράζουν τις αξίες του
 - κατανοεί τις συνέπειες των πράξεων του
 - κατανοεί ότι τα μηνύματα από τα μέσα δημιουργούν μη ρεαλιστικές προσδοκίες που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις
 - έχει την ικανότητα να διαχωρίζει τις προσωπικές του επιθυμίες από αυτές του κύκλου των συνομηλίκων του
 - κατανοεί πώς το αλκοόλ και άλλες ουσίες μπορούν να επιδράσουν στη λήψη αποφάσεων
- Γνωρίζει σχετικά με θέματα σεξουαλικής υγείας:
 - κατανοεί τις συνέπειες των σεξουαλικών συμπεριφορών
 - λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με τον αυνανισμό που να εναρμονίζονται με τις αξίες του
 - λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με τις σεξουαλικές συμπεριφορές με άλλο άτομο που να εναρμονίζονται με τις αξίες του
 - κατανοεί την ταυτότητα φύλου και τον σεξουαλικό προσανατολισμό του
 - κατανοεί την επίδραση των έμφυλων στερεοτύπων και να λαμβάνει αποφάσεις προσλαμβάνοντας τους καλύτερους για εκείνο ρόλους
 - κατανοεί την επιρροή των συνομηλίκων ατόμων και της πολιτισμικής πίεσης για την έναρξη της σεξουαλικής ζωής του
 - αποδέχεται ανθρώπους με διαφορετικές αξίες και εμπειρίες

Η σχέση με τους γονείς/κηδεμόνες και τα άλλα μέλη της οικογένειας

- Επικοινωνεί αποτελεσματικά με τα μέλη της οικογένειας διάφορα θέματα, συμπεριλαμβανομένων και των θεμάτων γύρω από τη σεξουαλικότητα:
 - έχει καλή ισορροπία μεταξύ των οικογενειακών ρόλων και των ευθυνών και την αυξανόμενη ανάγκη για ανεξαρτησία
 - έχει την ικανότητα διαπραγμάτευσης με την οικογένεια για τα όρια και προσπαθεί να καταλάβει τον τρόπο που οι γονείς/κηδεμόνες βλέπουν τα πράγματα

- σέβεται τα δικαιώματα των άλλων ανθρώπων και συμπεριφέρεται στους ενήλικες με σεβασμό
- κατανοεί και ζητά να μάθει πληροφορίες για τις αξίες των γονέων/κηδεμόνων και τις οικογενειακές αξίες και πεποιθήσεις καθώς μεγαλώνει και αναπτύσσει τις δικές του
- ρωτά τους γονείς/κηδεμόνες και άλλους ενήλικες εμπιστοσύνης για θέματα σεξουαλικής υγείας και δέχεται την καθοδήγησή τους

Η σχέση με συνομήλικα άτομα

- Αλληλεπιδρά με όλους τους ανθρώπους (συμπεριλαμβανομένων και αυτών με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό και ταυτότητα φύλου από τα δικά του) με κατάλληλους τρόπους και με τρόπους που δείχνουν σεβασμό:
 - επικοινωνεί καλά με τους φίλους/-ες του
 - δείχνει ενσυναίσθηση στις σχέσεις
 - αναγνωρίζει και μένει μακριά από σχέσεις που μπορεί να μην είναι υγιείς για το ίδιο ή για τους άλλους ανθρώπους
 - κατανοεί πότε μια συμπεριφορά είναι σεξουαλική παρενόχληση και την απορρίπτει
 - σέβεται το δικαίωμα των άλλων ανθρώπων στην ιδιωτικότητα και δεν μοιράζεται προσωπικές πληροφορίες που άλλοι άνθρωποι έχουν μοιραστεί μαζί του
- Δρα σύμφωνα με τις δικές του αξίες και πεποιθήσεις όταν αυτές δεν ταυτίζονται με εκείνες των συνομηλίκων του:
 - κατανοεί τις πιέσεις που του ασκούνται για να γίνει δημοφιλής και αποδεκτό και αποφασίζει βάσει των δικών του αξιών

Σχέσεις με συντρόφους

- Δείχνει αγάπη και οικειότητα με τρόπους κατάλληλους για την ηλικία του:
 - πιστεύει ότι κάθε άνθρωπος έχει ίδια δικαιώματα και ίδιες υποχρεώσεις σε ό,τι αφορά τις σεξουαλικές σχέσεις και τις σχέσεις αγάπης
 - μπορεί να λέει «όχι» και να δέχεται το «όχι» των συντρόφων του
 - προσπαθεί να καταλάβει πώς νιώθει ο/η σύντροφος του (ενσυναίσθηση)
- Έχει τις δεξιότητες να αποφασίσει πόσο έτοιμο είναι για ώριμες σεξουαλικές σχέσεις:
 - μιλάει με τον/τη σύντρόφό του για σεξουαλικές συμπεριφορές πριν αυτές συμβούν
 - έχει την ικανότητα να επικοινωνήσει και να διαπραγματευτεί σχετικά με σεξουαλικές συμπεριφορές
 - αν επιλέξουν να κάνουν σεξ, προστατεύουν τον εαυτό τους και τον/τη σύντρόφό τους από απρογραμματίστη εγκυμοσύνη και Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (ΣΜΛ) με τη χρήση αντισυλληπτικών, προφυλακτικών και άλλες πρακτικές ασφαλούς σεξ.

Πρακτικές ασφαλούς σεξ

Μιλήστε με το έφηβο παιδί σας για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη σεξουαλικότητα και για τη συναισθηματική ωριμότητα που χρειάζεται να έχει το ίδιο και ο/η σύντροφός του αν σκέφτονται να προχωρήσουν σε σεξουαλική δραστηριότητα.

Ρωτήστε το παιδί σας:

- Δέχεται πιέσεις για να προχωρήσει σε σεξουαλικές πράξεις; Από πού προέρχεται αυτή η πίεση;
- Γιατί θέλει να κάνει σεξ; Γιατί ο/η σύντροφός του θέλει να κάνει σεξ;
- Νιώθει άνετα να μιλήσει με τον/τη σύντρόφό του για τις ΣΜΛ, την αντισύλληψη ή και τα προφυλακτικά;
- Αν αποτύχει η αντισύλληψη, πώς θα διαχειριστεί το ίδιο και ο/η σύντροφός του το ενδεχόμενο μιας εγκυμοσύνης;

Κάθε είδους σεξουαλική επαφή και δραστηριότητα έχει κάποιο σωματικό, κοινωνικό και συναισθηματικό ρίσκο. Η εφαρμογή πρακτικών ασφαλούς σεξ τον κίνδυνο προσβολής από ΣΜΛ ή τον κίνδυνο εγκυμοσύνης. Μιλώντας στο παιδί σας για τις πρακτικές ασφαλούς σεξ θα το βοηθήσει να πάρει υγιείς αποφάσεις και έτσι να μην πάρει μέρος σε σεξουαλική δραστηριότητα που θα το εκθέσει σε κινδύνους. Η αποχή – καθόλου σεξουαλική επαφή, ούτε διείσδυση, ούτε στοματικό σεξ – είναι ο μόνος τρόπος που προφυλάσσει από ΣΜΛ και εγκυμοσύνη 100%.

Για να γίνει η σεξουαλική δραστηριότητα όσο το δυνατό πιο ασφαλής, βεβαιωθείτε ότι το έφηβο παιδί σας γνωρίζει εκ των προτέρων:

- να μιλά για τα όριά του και να κατανοεί τα όρια των άλλων ανθρώπων σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα
- να λαμβάνει και να δίνει συναίνεση για κάθε σεξουαλική δραστηριότητα
- να χρησιμοποιεί προφυλακτικά και στοματικό διάφραγμα¹
- να χρησιμοποιεί προφυλακτικά για την πρόληψη των ΣΜΛ και ως μέσο ενίσχυσης για την πρόληψη της εγκυμοσύνης
- να εξετάζεται και να δέχεται θεραπεία για ΣΜΛ και για τον HIV
- να μιλάει στον/στη σύντρόφό του για τις προηγούμενες σεξουαλικές του σχέσεις και για το ιστορικό των ελέγχων και των θεραπειών που έχει κάνει για ΣΜΛ
- να μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από ΣΜΛ έχοντας περιορισμένο αριθμό ερωτικών συντρόφων
- να κατανοεί ότι το αλκοόλ και άλλες ουσίες κάνουν το άτομο λιγότερο συγκρατημένο, κάτι το οποίο σημαίνει ότι είναι λιγότερο πιθανό να λάβει σωστές αποφάσεις. Οι άνθρωποι που κάνουν σεξ υπό την επήρεια αλκοόλ ή άλλων ουσιών έχουν λιγότερες πιθανότητες να κάνουν χρήση προφυλακτικών.

¹ Ένα λεπτό κομμάτι λατέξ ή πολυουρεθάνης που χρησιμοποιείται για την κάλυψη του αιδοίου ή του πρωκτού για την πρόληψη της εξάπλωσης των ΣΜΝ κατά τη διάρκεια του στοματικού σεξ.

Τα άτομα στην εφηβεία που έχουν ομόφυλους/-ες συντρόφους μπορεί να μην είναι εκτεθειμένα στο ρίσκο μιας απρογραμμάτιστης εγκυμοσύνης, αλλά πρέπει να λαμβάνουν προφυλάξεις για τις ΣΜΛ, για κάθε σεξουαλική δραστηριότητα.

Αντισύλληψη

Είναι σημαντικό το γεγονός ότι το παιδί σας έχει τις πληροφορίες που χρειάζεται στο κατάλληλο στάδιο ανάπτυξής του. Ακολουθούν όσα χρειάζεται να ξέρει το παιδί σας σχετικά με την αντισύλληψη:

- Να χρησιμοποιεί περισσότερες από μία μεθόδους αντισύλληψης (διπλή προστασία) – για παράδειγμα, αντισυλληπτικά χάπια και προφυλακτικά – ώστε η έκθεση στο ρίσκο της εγκυμοσύνης και των ΣΜΛ να είναι πολύ μικρή.
- Να γνωρίζει ότι μία από τις μεθόδους αντισύλληψης είναι και η αποχή. Πρέπει να επιλέξει τι είναι καλύτερο για εκείνο.
- Να γνωρίζει ότι κάποιες μέθοδοι αντισύλληψης είναι πιο δύσκολες στην εφαρμογή σε σχέση με κάποιες άλλες ή χρειάζονται περισσότερο χρόνο εξοικείωσης (π.χ. διάφραγμα, κολπικός σπόγγος²)
- Να γνωρίζει ότι η αντισύλληψη πρέπει να χρησιμοποιείται σωστά και σταθερά για την πρόληψη της εγκυμοσύνης και των ΣΜΛ
- Να γνωρίζει ότι μπορεί να απευθυνθεί σε ειδικούς επιστήμονες και σε δομές που προάγουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

Είδη αντισύλληψης

Υπάρχουν πολλά είδη αντισύλληψης. Κάποια μπορεί να ταιριάζουν περισσότερο στο παιδί σας σε σχέση με άλλα. Κατανοώντας το κάθε είδος και το πώς λειτουργεί θα μπορέσετε να βοηθήσετε το παιδί σας να κάνει τις δικές του επιλογές σχετικά με το τι του ταιριάζει καλύτερα.

Αποχή

Η αποχή έχει διαφορετική σημασία για τον κάθε άνθρωπο. Μία έννοια είναι η απουσία κάθε σεξουαλικής επαφής συμπεριλαμβανομένων:

- Του αυνανισμού
- Άμεσο άγγιγμα των γεννητικών οργάνων του/της συντρόφου
- κολπικό σεξ
- πρωκτικό σεξ
- στοματικό σεξ

Για κάποιους ανθρώπους, η αποχή περιλαμβάνει συγκεκριμένες σεξουαλικές πράξεις. Η αποχή προλαμβάνει την εγκυμοσύνη, τις ΣΜΛ και τον HIV. Αν ένα άτομο επιλέξει να μην πάρει μέρος σε καμία από τις παραπάνω σεξουαλικές πράξεις, αυτό σημαίνει ότι είναι προστατευμένο από ΣΜΛ, εγκυμοσύνη και τον HIV και δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσει αντισύλληψη.

² Ο κολπικός σπόγγος στη μια επιφάνεια είναι κοίλος για να εφαρμόζει στο τραχηλικό στόμιο, ενώ στην άλλη πλευρά έχει ταινία για την εύκολη αφαίρεση του. Είναι εμποτισμένος με σπέρματοκτόνο.

Προφυλακτικό

Το προφυλακτικό είναι ένα λεπτό κάλυμμα που εφαρμόζεται σε πέος το οποίο βρίσκεται σε σύση. Μειώνει το ρίσκο της εγκυμοσύνης σταματώντας τη διαδρομή των σπερματοζωαρίων προς το ωάριο. Επιπλέον, μειώνει το ρίσκο απέναντι σε ΣΜΛ και τον HIV, εμποδίζοντας την ανταλλαγή σπερματικών ή και κολπικών υγρών μεταξύ των συντρόφων. Η χρήση προφυλακτικού προλαμβάνει τις ΣΜΛ και χρησιμοποιείται ενισχυτικά για την πρόληψη της εγκυμοσύνης. Τα περισσότερα προφυλακτικά είναι φτιαγμένα από λατέξ, αλλά υπάρχουν και προφυλακτικά που αποτελούνται από άλλα υλικά.

Κολπικό προφυλακτικό

Είναι μια μαλακή πλαστική (όχι από λατέξ) θήκη με δύο εύκαμπτους δακτυλίους, έναν σε κάθε άκρη. Ο κλειστός εσωτερικός δακτύλιος μπαίνει μέσα στον κόλπο και καλύπτει την είσοδο της μήτρας. Ο εξωτερικός δακτύλιος μένει έξω από τον κόλπο και καλύπτει τα γεννητικά όργανα. Μειώνει το ρίσκο της εγκυμοσύνης σταματώντας τα σπερματοζωάρια από το να έρθουν σε επαφή με το ωάριο. Μειώνει το ρίσκο προσβολής από ΣΜΛ εμποδίζοντας την ανταλλαγή σπερματικών ή και κολπικών υγρών μεταξύ των συντρόφων.

Ενδομητρικό σπείραμα (σπιράλ)

Το σπείραλ είναι μια μικρή, μαλακή, σε σχήμα T συσκευή με ενσωματωμένο ένα κορδόνι. Η τοποθέτηση πρέπει να γίνει από ειδικό/-η επαγγελματία υγείας.

Υπάρχουν δύο είδη σπιράλ: το φαρμακευτικό (με ορμόνη) και το μηχανικό. Δουλεύουν με διαφορετικούς τρόπους. Αναλόγως το είδος, το σπείραλ, βοηθάει στην πρόληψη της εγκυμοσύνης για 3 έως 10 χρόνια. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι μακροπρόθεσμοι τρόποι αντισύλληψης λειτουργούν πιο αποτελεσματικά στην πρόληψη της εγκυμοσύνης.

Αντισυλληπτικά χάπια

Χάπι το οποίο λαμβάνεται καθημερινά για την πρόληψη της εγκυμοσύνης. Περιέχει ορμόνες σαν αυτές που παράγουν οι γυναίκες. Σταματούν την απελευθέρωση ωαρίων από τις ωοθήκες. Για τη λήψη του είναι απαραίτητη η επίσκεψη σε γυναικολόγο.

Αντισυλληπτικό επίθεμα (αυτοκόλλητο)

Είναι ένα λεπτό αυτοκόλλητο το οποίο τοποθετείται πάνω στο δέρμα. Πρέπει να αντικαθίσταται κάθε εβδομάδα. Η μεριά που κολλά στο δέρμα περιέχει ορμόνες σαν αυτές που παράγουν οι γυναίκες. Οι

ορμόνες αυτές μεταφέρονται στον οργανισμό μέσω του δέρματος. Σταματά την απελευθέρωση ωαρίων από τις ωοθήκες.

Κολπικός δακτύλιος

Είναι ένα μαλακό δαχτυλίδι 5,5 εκατοστών από πλαστικό (όχι λατέξ), το οποίο τοποθετείται (σαν το ταμπόν) στον κόλπο μία φορά το μήνα. Περιέχει ορμόνες σαν αυτές που παράγουν οι γυναίκες. Σταματά την απελευθέρωση ωαρίων από τις ωοθήκες.

Ορμονική αντισύλληψη – Παρατεταμένη και συνεχής χρήση

Παρατεταμένη χρήση είναι όταν μια γυναίκα χρησιμοποιεί ένα προϊόν αντισύλληψης για δύο ή περισσότερους κύκλους χωρίς διακοπή και μετά να κάνει ένα προγραμματισμένο διάλειμμα από τη λήψη του προϊόντος αυτού.

Συνεχής χρήση είναι όταν μια γυναίκα χρησιμοποιεί ένα προϊόν αντισύλληψης χωρίς προγραμματισμένη διακοπή. Αυτό συνεπάγεται την απουσία περιόδου. Είναι σημαντικό να έχει προηγηθεί η συμβουλή γιατρού.

Προγεστερόνη – Χάπι

Είναι ένα χάπι που παίρνει μια γυναίκα καθημερινά, για την πρόληψη της εγκυμοσύνης. Το χάπι περιέχει προγεστερόνη και όχι οιστρογόνο. Το κάθε πακέτο περιέχει 28 χάπια. Το χάπι προγεστερόνης προλαμβάνει την εγκυμοσύνη:

- μειώνει την τραχηλική βλέννα και την κάνει πιο πυκνή
- κάνει την επένδυση της μήτρας πιο αραιό
- καθυστερεί την κίνηση του ωαρίου μέσα στη σάλπιγγα
- κάποιες φορές εμποδίζει την απελευθέρωση του ωαρίου

Ενέσιμη αντισύλληψη

Η ένεση περιέχει προγεστερόνη, την ορμόνη που παράγουν οι γυναίκες. Δεν περιέχει οιστρογόνο. Η ορμόνη εμποδίζει το σώμα να παράγει ωάριο, αραιώνει την επένδυση της μήτρας και κάνει την τραχηλική βλέννα πιο πυκνή. Η ένεση συνταγογραφείται και δίνεται κάθε 10-12 εβδομάδες.

Κολπικά σπερματοκτόνα

Εφαρμόζονται στον κόλπο πριν από τη σεξουαλική επαφή για την πρόληψη της εγκυμοσύνης. Περιέχουν ένα συστατικό που ονομάζεται νονοξυνόλη-9, το οποίο εξουδετερώνει τα σπερματοζωάρια. Πωλείται με τη μορφή τζελ, ταινιών και αφρού. Τα σπερματοκτόνα θεωρούνται από τις λιγότερο αποτελεσματικές μεθόδους.

Διάφραγμα

Έχει σχήμα δίσκου, είναι φτιαγμένο από σιλικόνη ή λατέξ και έχει εύκαμπτο δακτύλιο. Τοποθετείται πριν από τη σεξουαλική επαφή. Καλύπτει τον τράχηλο της μήτρας εμποδίζοντας τα σπερματοζωάρια να εισέλθουν στη μήτρα. Το διάφραγμα πρέπει να χρησιμοποιείται με ειδικού τύπου σπερματοκτόνο κρέμα ή τζελ. Χρειάζεται η συμβουλή γυναικολόγου για τη χρήση του.

Κολπικός σπώγγος

Ο κολπικός σπώγγος είναι ένα αναλώσιμο προϊόν συγκεκριμένου μεγέθους, φτιαγμένο από αφρό πολουρεθάνης, το οποίο τοποθετείται στον κόλπο και καλύπτει τον τράχηλο της μήτρας. Είναι γεμάτος με σπερματοκτόνο και βοηθά στην πρόληψη της εγκυμοσύνης.

Μέθοδοι που βασίζονται στη γνώση των γόνιμων ημερών

Οι μέθοδοι αυτές ονομάζονται και φυσικός οικογενειακός προγραμματισμός. Βασίζεται στη γνώση για τις ημέρες του μήνα κατά τις οποίες το ωάριο είναι έτοιμο να γονιμοποιηθεί και άρα είναι πιο πιθανή η σύλληψη. Η γνώση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για:

- Την πρόληψη της εγκυμοσύνης – αποφυγή κολπικής διείσδυσης ή χρήση άλλων αντισυλληπτικών μεθόδων, κατά τη διάρκεια των γόνιμων ημερών
- Την πραγματοποίηση σύλληψης – κολπική διείσδυση κατά τη διάρκεια των γόνιμων ημερών

Μέθοδος Αμηνόρροιας Γαλουχίας

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιεί τον θηλασμό ως ένα προσωρινό μέσο πρόληψης της εγκυμοσύνης. Για να λειτουργήσει πρέπει να χρησιμοποιηθεί με σωστό τρόπο. Γαλουχία σημαίνει ότι το σώμα παράγει γάλα στους μαστούς και αμηνόρροια σημαίνει ότι το σώμα δεν έχει περίοδο κάθε μήνα. Οι ορμόνες θηλασμού μπορεί να εμποδίσουν την απελευθέρωση ωαρίων. Δε μπορεί να γίνει σύλληψη αν δεν απελευθερωθεί ωάριο.

Η μέθοδος αυτή λειτουργεί εάν:

- το μωρό είναι μικρότερο από 6 μηνών και
- το μωρό τρέφεται αποκλειστικά μέσω του θηλασμού (το μωρό δεν λαμβάνει από άλλη πηγή φαγητό ή θρεπτικά συστατικά σε υγρή μορφή, ούτε καν νερό) ή εάν το μωρό δεν τρέφεται αποκλειστικά μέσω του θηλασμού (το μωρό λαμβάνει βιταμίνες, νερό ή άλλα θρεπτικά συστατικά σε υγρή μορφή, ανά διαστήματα και αυτό δεν διαταράσσει τη συχνότητα του θηλασμού) και
- η περίοδος δεν έχει επιστρέψει. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει κολπική αιμορραγία για 2 ή περισσότερες συνεχόμενες ημέρες (χωρίς να υπολογίζεται η αιμορραγία κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων μηνών μετά τη γέννα)

Η Μέθοδος Αμηνόρροιας Γαλουχίας δεν είναι αποτελεσματική εάν δεν συνυπάρχουν και οι 3 καταστάσεις που περιγράφονται παραπάνω. Πριν την εφαρμογή της μεθόδου είναι σημαντική η συζήτηση με γυναικολόγο.

Απολίνωση Σαλπίγγων

Η απολίνωση σαλπίγγων είναι μια μόνιμη μέθοδος αντισύλληψης. Πραγματοποιείται επέμβαση η οποία έχει σαν αποτέλεσμα το κλείσιμο των σαλπίγγων (οι σωλήνες μέσω των οποίων ταξιδεύει το ωάριο). Έτσι, εμποδίζεται η συνάντηση του ωαρίου και του σπερματοζωαρίου. Αν το σπερματοζωάριο δεν φτάσει και δεν εισέλθει στο ωάριο, δε μπορεί να υπάρξει σύλληψη.

Αγγειεκτομή

Η αγγειεκτομή είναι μια μόνιμη μέθοδος αντισύλληψης. Πρόκειται για μια μικροεπέμβαση κατά την οποία οι σπερματικοί πόροι (οι σωλήνες που μεταφέρουν τα σπερματοζωάρια από τους όρχεις) αφαιρούνται εν μέρει ή εμποδίζονται. Χωρίς σπερματοζωάρια δε μπορεί να υπάρξει σύλληψη.

Απόσυρση («τράβηγμα»)

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της κολπικής διείσδυσης, για να μειώσει το ρίσκο της εγκυμοσύνης. Απόσυρση είναι όταν το πέος βγει από τον κόλπο πριν την εκσπερμάτιση. Η εκσπερμάτιση δεν πρέπει να συμβεί κοντά στον κόλπο. Αν το σπέρμα είναι κοντά στο άνοιγμα του κόλπου, τα σπερματοζωάρια μπορεί να φτάσουν το ωάριο και να εισέλθουν σε αυτό.

Επείγουσα Αντισύλληψη («χάπι της επόμενης ημέρας»)

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν μια γυναίκα έχει κάνει σεξ χωρίς προστασία ή δεν είναι βέβαιη ότι ήταν επαρκής η προστασία κατά τη σεξουαλική επαφή (π.χ. έσπασε το προφυλακτικό, ξέχασε να λάβει το αντισυλληπτικό χάπι). Η μέθοδος αυτή δεν προστατεύει από τις ΣΜΛ και τον HIV. Είναι πιο αποτελεσματική όταν ληφθεί αμέσως μετά τη σεξουαλική επαφή, αλλά μπορεί να ληφθεί μέσα σε 5 ημέρες (120 ώρες) από τη σεξουαλική επαφή. Η εφαρμογή της μεθόδου περιλαμβάνει τη λήψη χαπιών και την τοποθέτηση σπιράλ. Τόσο για τη λήψη των χαπιών (συνταγογράφηση) όσο και για την τοποθέτηση του σπιράλ, χρειάζεται επίσκεψη σε γυναικολόγο.

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (ΣΜΛ)

Πρόκειται για λοιμώξεις που μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. Ο όρος Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ) έχει αντικατασταθεί με τον όρο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις. Στην ιατρική επιστήμη, «λοιμώξη» είναι όρος που χρησιμοποιείται για να υποδείξει ότι ένα

βακτήριο, ένας ιός, ένα παράσιτο ή άλλο μικρόβιο έχει εισέλθει στο σώμα και έχει ξεκινήσει να πολλαπλασιάζεται. Ο όρος «νόσημα» υποδεικνύει ότι είναι εμφανή σημάδια και συμπτώματα της ασθένειας. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι με ΣΜΛ που δεν έχουν συμπτώματα, γι' αυτό ο όρος ΣΜΛ είναι πιο ακριβής.

Στην Ελλάδα, το 2020 η μετάδοση της σύφιλης είναι μειωμένη σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά, αλλά αυξημένη σε σχέση με τα έτη 2012-2018. Σε ό,τι αφορά τη γονόρροια, για το 2020 η μετάδοση της σημειώνει μείωση σε σχέση με το 2019. Μείωση μετάδοσης για το 2020 σημειώνουν και οι χλαμυδιακές λοιμώξεις, σε σχέση με το 2019³. Σε ό,τι αφορά τις διαγνώσεις HIV στην Ελλάδα, το 2020 σημείωσαν μείωση σε σχέση με το 2019⁴.

Ακολουθούν αυτά που χρειάζεται να ξέρει το παιδί σας για τις ΣΜΛ:

- Οι ΣΜΛ μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. Αυτό περιλαμβάνει την κολπική και την πρωκτική διείσδυση, το στοματικό σεξ ή τη στενή δερματική επαφή χωρίς διείσδυση.
- Κάθε τύπου σεξουαλική επαφή ή δραστηριότητα έχει ρίσκο.
- Παρότι οι περισσότερες ΣΜΛ είναι ιάσιμες, μερικές δεν είναι, όπως ο HIV, ο έρπητας γεννητικών οργάνων και ο HPV.
- Οι ΣΜΛ προσβάλλουν ανθρώπους κάθε φύλου.
- Η αποχή – **καμία** σεξουαλική επαφή, συμπεριλαμβανομένης της διείσδυσης ή του στοματικού σεξ – είναι ο μόνος τρόπος πρόληψης με 100% αποτελεσματικότητα.
- Η πρακτική ασφαλέστερου σεξ μειώνει το ρίσκο μετάδοσης μιας ΣΜΛ
- Η χρήση προφυλακτικού κάθε φορά που ένα άτομο κάνει σεξ, μειώνει το ρίσκο μετάδοσης ΣΜΛ.
- Η διεξαγωγή ιατρικών ελέγχων είναι ο καλύτερος τρόπος να προστατεύσει κανείς την υγεία του, αλλά και την υγεία των συντρόφων του.
- Οι ΣΜΛ μπορεί να δυσκολέψουν τα άτομα που θέλουν να μείνουν έγκυος, όταν έρθει η ώρα να το επιθυμήσουν.
- Μια έγκυος γυναίκα μπορεί να μεταδώσει τη λοίμωξη στο μωρό της πριν ή κατά τη διάρκεια της γέννας.
- Το δικαίωμα και η ευθύνη της αυτοπροστασίας αφορά και τα δύο άτομα που έχουν σεξουαλική επαφή.

Υπάρχουν πολλά είδη ΣΜΛ – κάποια από αυτά μπορεί να είναι γνωστά σε εσάς ή στο παιδί σας. Ακολουθούν κάποιες πληροφορίες για διάφορες ΣΜΛ, σχετικά με το πώς μεταδίδονται και σχετικά με τη θεραπεία (εάν θεραπεύονται).

Χλαμύδια

Η λοίμωξη αυτή προκαλείται από βακτήρια. Παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συμπτώματα, αυτά μπορεί να είναι πόνος κατά την ούρηση, πόνος κατά τη διάρκεια του σεξ και δυσφορία κατά την κένωση. Τα χλαμύδια θεραπεύονται με αντιβιοτικά.

³ Πηγή: ΕΟΔΥ, Έκθεση Επιδημιολογικής Επιτήρησης, 2020

⁴ Πηγή: ΕΟΔΥ, Επιδημιολογική Επιτήρηση του HIV/AIDS στην Ελλάδα – Διαγνώσεις έως 31.12.2020, 2020

Έρπητας γεννητικών οργάνων

Ο έρπητας γεννητικών οργάνων προκαλείται από τον απλό ερπητοϊό (HSV). Μπορεί να προκαλέσει φουσκάλες στα γεννητικά όργανα, στο ορθό ή στο στόμα. Επειδή προκαλείται από ιό, ο έρπητας των γεννητικών οργάνων δεν θεραπεύεται. Υπάρχει φάρμακο που μπορεί να τον κρατήσει υπό έλεγχο, ώστε οι εξάρσεις του να μην είναι σοβαρές ή συχνές.

Κονδυλώματα γεννητικών οργάνων ή Ιός Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)

Τα κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων προκαλούνται από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων. Προκαλούν δερματικούς όγκους πάνω ή γύρω από τα γεννητικά όργανα ή τον πρωκτό. Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλουν σημαντικά. Κάποιοι άνθρωποι έχουν κάποια κονδυλώματα, ενώ άλλοι έχουν πολλά. Τα κονδυλώματα μπορεί να συνεχίσουν να μεγαλώνουν ή να εξαπλώνονται ή να υποχωρήσουν από μόνα τους. Συχνά επανεμφανίζονται μετά από θεραπεία. Ο HPV μπορεί να προληφθεί με τη χρήση εμβολίου.

Γονόρροια

Η γονόρροια προκαλείται από βακτήρια. Παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν συμπτώματα, μπορεί να προκαλέσει δυσφορία στο πέος, στον κόλπο ή στον πρωκτό ή να προκαλέσει πόνο κατά τη διάρκεια του σεξ ή στους κάτω κοιλιακούς. Η γονόρροια μπορεί να προσβάλλει τον λαιμό, τον πρωκτό, τα πυελικά όργανα και τα μάτια. Αν δεν ληφθεί θεραπεία, η γονόρροια μπορεί να οδηγήσει πυελική φλεγμονώδη ασθένεια, σε μόλυνση των όρχεων και σε στειρότητα. Η γονόρροια θεραπεύεται με αντιβιοτικά.

Ηπατίτιδα Β

Η ηπατίτιδα Β είναι ένας ιός που μολύνει το συκώτι. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί μέσω της σεξουαλικής επαφής, της κοινής χρήσης βελονών ή της επαφής με αίμα. Κάποιοι άνθρωποι με ηπατίτιδα Β δεν έχουν συμπτώματα, ενώ άλλοι μπορεί να νιώθουν μεγάλη κόπωση, να έχουν ήπιο πυρετό και πόνους στους μύες. Παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι θεραπεύονται, κάποιοι αναπτύσσουν χρόνιες μολύνσεις. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή ηπατική ασθένεια, καρκίνο του ήπατος και θάνατο. Η ηπατίτιδα Β μπορεί να προληφθεί με τη λήψη εμβολίου.

Σύφιλη

Η σύφιλη προκαλείται από βακτήριο. Δεν θα αναπτύξουν όλοι οι άνθρωποι συμπτώματα. Στην αντίθετη περίπτωση, ο μέσος χρόνος ανάμεσα στη μόλυνση και στην εκδήλωση συμπτωμάτων είναι οι 21 μέρες. Τα πρώτα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν την εμφάνιση πληγών, χωρίς πόνο, στα γεννητικά όργανα, στο στόμα, στον πρωκτό, ή εξανθήματα, χωρίς πόνο, στις παλάμες, στις πατούσες και σε ολόκληρο το σώμα. Αν δεν αντιμετωπιστεί νωρίς, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως τύφλωση, νευρολογικά ή καρδιακά προβλήματα. Η σύφιλη θεραπεύεται με αντιβιοτικά.

Τριχομονάδες

Οι τριχομονάδες προκαλούνται από παράσιτο. Δεν εμφανίζουν όλοι οι άνθρωποι συμπτώματα. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο κατά την ούρηση, αίσθημα δυσφορίας στο πέος ή στον κόλπο, κνησμό στο πέος ή στον κόλπο και πόνο κατά τη διάρκεια του σεξ. Θεραπεύονται με τη λήψη αντιβιοτικών.

HIV

Ο HIV είναι ιός που μεταδίδεται μέσω της σεξουαλικής επαφής, την κοινή χρήση βελονών και την επαφή με σωματικά υγρά. Ο HIV επιτίθεται στο ανοσοποιητικό σύστημα (στην άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ασθένειες και λοιμώξεις). Χωρίς δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα το σώμα δε μπορεί να αντιμετωπίσει λοιμώξεις και ασθένειες. Αν δεν ληφθεί φαρμακευτική αγωγή, το άτομο με HIV μπορεί να αναπτύξει AIDS. Παρότι δεν θεραπεύεται, τα διαθέσιμα φάρμακα βοηθούν τους ανθρώπους να παραμείνουν στη ζωή και να είναι υγιείς.

Η «Προφύλαξη πριν την Έκθεση» (PrEP) είναι μια μέθοδος πρόληψης του HIV. Είναι αγωγή κατά την οποία ένα χάπι που λαμβάνεται συνήθως καθημερινά σε προστατεύει από τον ιό HIV σε ποσοστό περίπου 99%. Λαμβάνεται από κάποιον που είναι αρνητικός στον HIV, με στόχο να παραμείνει αρνητικός. Η PrEP είναι ένα αντιρετροϊκό φάρμακο – το ίδιο είδος χαπιού που λαμβάνεται από κάποιον που ήδη είναι θετικός στον HIV και αποτελεί τη θεραπεία του. Είναι ήδη διαθέσιμη σε αρκετές χώρες σε όλο τον κόσμο (Γαλλία, Νορβηγία, Ηνωμένες Πολιτείες, Καναδάς, Κένυα, Ταϊλάνδη και Νότια Αφρική μεταξύ άλλων), ενώ ακόμη δεν είναι διαθέσιμη στην χώρα μας⁵.

⁵ Πηγή: Checkpoint, Κέντρα πρόληψης και εξέτασης, <https://mycheckpoint.gr/>