

ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ

- **ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ** τοποθετείται μπροστά από τον τράχηλο, 6 ώρες πριν την σεξουαλική επαφή και μένει έως και 6 ώρες μετά.
- **ΣΠΙΡΑΛ** συνήθως το χρησιμοποιούν γυναίκες μεγάλες σε ηλικία για αποφυγή κύησης.
- **ΣΠΕΡΜΑΤΟΚΤΟΝΑ** τοποθετείται στον κόλπο και μπλοκάρει την είσοδο των σπερματοζωαρίων και τα παραλύει. Δρα για 1 ώρα. Συνδυάζεται με άλλους μεθόδους αντισύλληψης.
- **ΔΙΑΚΟΠΤΟΜΕΝΗ ΣΥΝΟΥΣΙΑ** (“πριν βρέξει ψιχαλίζει”/ γνωστή και ως τράβηγμα).
- **ΣΠΟΓΓΟΣ** εφαρμόζει στο τραχηλικό στόμιο 24 ώρες πριν και αφαιρείται 6 ώρες μετά.
- **ΣΤΕΙΡΩΣΗ** Στις γυναίκες γίνεται απολίνωση σαλπινγίων. Στους άνδρες: βαζεκτομή - εμποδίζεται η μεταφορά του σπέρματος από τους όρχεις στο πέος, κάποιες φορές αναστρέψιμη.
- **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΑ** γυναικείες ορμόνες. Δεν είναι αποτελεσματικά εάν δεν χρησιμοποιούνται σωστά και είναι ΜΟΝΟ μέθοδος αντισύλληψης. ΔΕΝ προστατεύουν από τα ΣΜΝ. 21 μέρες --> διακοπή για να γίνει κανονικά η περίοδος της γυναίκας. Λαμβάνονται σταθερή ώρα κάθε μέρα.
- **ΧΑΠΙ ΤΗΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΜΕΡΑΣ, ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ** Είναι επείγουσα αντισύλληψη **ΟΧΙ** Μέθοδος Αντισύλληψης. Όσο πιο νωρίς χρησιμοποιηθεί τόσο μεγαλύτερη είναι η αποτελεσματικότητά του.
- **ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΟΝΙΜΩΝ ΗΜΕΡΩΝ**
- **ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ** γυναικείο - ανδρικό.

ΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (ΣΜΝ) ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ. ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΠΩΣ;

Χρησιμοποιούμε **ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ** σε κάθε επαφή!
Να το θυμάσαι...
Σωστή Προμήθεια του προφυλακτικού

Ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης. Αν έχει λήξει μπορεί να σπάσει στη σεξουαλική επαφή.
Μπορούμε να προμηθευτούμε προφυλακτικά από το φαρμακείο, σουπερμάρκετ ή περίπτερο. Προσοχή όμως: αν διατηρείται σε υψηλή θερμοκρασία μέσα στο κατάστημα, μπορεί να είναι αλλοιωμένο. Μην το ρισκάρεις!!

Δικαιολογίες συντρόφου που ΔΕΝ πρέπει να μας αλλάξουν γνώμη!

“δεν αισθάνομαι καλά όταν το φοράω”
“δεν εφαρμόζει καλά και πρέπει συνέχεια να το διορθώνω”
“έχω αλλεργία στο προφυλακτικό”
“ντρέπομαι να αγοράσω”
“δεν έχω μαζί μου... δεν πειράζει για μια φορά μόνο”
“θα μου χαλάσει τη διάθεση... όταν το φοράω μου διακόπτει την ορμή”
“μάλλον νομίζεις ότι έχω κάποια αρρώστια...νόμιζα σι μου είχες εμπιστοσύνη”
“αν με αγαπούσες, δεν θα μου το ζητούσες”

Να θυμάσαι ότι καμία δικαιολογία δεν υπάρχει σε μια υγιή ερωτική σχέση.. Υπάρχει ΜΟΝΟ ο άνευ όρων σεβασμός της επιθυμίας σου!

«Δράσεις Προώθησης της Ισότητας των Φύλων στην Περιφέρεια Κρήτης 2018-2020»



ΣΜΝ + ΑΝΤΙ ΣΥΛΛΗΨΗ

- + Έχω κάνει σεξ μόνο με ένα άτομο άρα δεν μπορεί να έχω ΣΜΝ, σωστά;
- + Εντάξει και μία φορά χωρίς προφυλακτικό δεν πειράζει, σωστά;
- + Μπορείς να καταλάβεις αν κάποιος έχει ΣΜΝ όταν τον δεις, σωστά;
- + Δεν κολλάς ΣΜΝ από το στοματικό σεξ, σωστά;
- + Έχω ήδη κάνει test PAP (ή έχω δώσει αίμα) άρα έχω αυτόματα ελεγχθεί για ΣΜΝ, σωστά;
- + Άμα είχα ΣΜΝ θα το ήξερα γιατί θα είχα συμπτώματα, σωστά;

Εσύ ήξερες ότι όλες αυτές οι προτάσεις είναι ΛΑΘΟΣ !!?



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Ποιά είναι τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα?

Ιοί: HIV-AIDS, HPV Κονδυλώματα, Ηπατίτιδα Β, C, Έρπης γεννητικών οργάνων, κ.α.

Λοιποί μικροοργανισμοί: Χλαμύδια, Μύκητες, Σύφιλη, Γονόρροια, Τριχομονάδα, κ.α.

Πώς μεταδίδονται?

Μέσα από το αίμα, το σπέρμα, τις κολπικές εκκρίσεις, δερματική επαφή, από μητέρα σε έμβρυο / νεογνό.

Με ποιά είδη σεξ μεταδίδονται?

Με κολπικό, πρωκτικό και στοματικό σεξ.

Ποιά είναι τα συμπτώματα?

Συνήθως κνησμός, ερυθρότητα, δύσσομες (ασυνήθιστες) εκκρίσεις, εξανθήματα, αίσθημα καύσου, πόνος κατά την ούρηση ή πόνος στη σεξουαλική επαφή.

Ας γνωρίσουμε ορισμένα από τα ΣΜΝ

Σύφιλη: Πρώτο σημάδι είναι μια μικρή πληγή συνήθως τρεις εβδομάδες από τη στιγμή της μόλυνσης. Σε επόμενο στάδιο εμφανίζεται ένα διάχυτο εξάνθημα σε κορμό και στα άκρα Στο 1ο και 2ο στάδιο θεραπεύεται ενώ στο 3ο στάδιο προσβάλλει όργανα όπως καρδιά, εγκέφαλο και νευρικό σύστημα.

ΠΡΟΣΕΞΕ: Αρχικά εμφανίζονται έλκη στην περιοχή των γεννητικών οργάνων που όμως παύουν και ο ασθενής επαναπαύεται.

Χλαμύδια: Τα χλαμύδια είναι το πιο συχνά εμφανιζόμενο ΣΜΝ και τα συμπτώματά τους περνούν συχνά απαρατήρητα γι' αυτό και μεταδίδονται πιο εύκολα.

Εγκαθίστανται στον τράχηλο της μήτρας των γυναικών.

Εμφανίζονται με λευκοπράσινες ή κιτρινοπράσινες εκκρίσεις και μπορεί να κάνουν αίσθημα καύσου κατά την ούρηση, πόνο στην κοιλιά, ναυτία, κ.α.

Μπορούν επίσης να κάνουν φλεγμονές σε άλλα όργανα όπως στον προστάτη, τις σάλπιγγες, ενώ υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες για συνλοίμωξη από HIV.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ: Δεν υπάρχουν εμβόλια!

Τριχομονάδα: Στις γυναίκες εκδηλώνεται με κνησμό, ερυθρότητα, εκκρίσεις δύσσομες και παχύρρευστες, συχνουρία, δυσουρία ή πόνο κατά το σεξ.

Στους άνδρες εκδηλώνεται με μικρή έκκριση από την ουρήθρα, προστατίτιδα και αίσθημα καύσου μετά την εκσπερμάτιση ή την ούριση.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ότι θεραπεύεται!

Ηπατίτιδα Β, C: Είναι συστηματική λοίμωξη που δε θεραπεύεται.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ υπάρχει εμβόλιο για την ηπατίτιδα Β.

Έρπης Γεννητικών Οργάνων: Δε θεραπεύεται.

Αντιμετωπίζεται ΜΟΝΟ όταν κάνει την εμφάνισή του.

Συχνά εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου είναι αδύναμο και σε περιόδους stress!

Υπάρχουν δύο στελέχη.

HPV: Έχει πάρα πολλούς υποτύπους, 40 εκ των οποίων μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής.

Μπορεί να προκαλέσει βλατίδες (μικρά εξογκώματα, όπως οι μυρμηγκιές) αλλά και δυσπλασία των κυττάρων

του τραχήλου της μήτρας και καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, του πέους κ.α.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ: Υπάρχει εμβόλιο για τον HPV.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ: Μια στις δύο γυναίκες θα έρθουν τουλάχιστον 1 φορά στη ζωή τους σε επαφή με αυτόν τον ιό!

HIV - AIDS: Το άτομο κολλά τον HIV και αρχικά **ΔΕΝ** έχει συμπτώματα. Κατά τους 1-2 πρώτους μήνες εμφανίζονται συμπτώματα παρόμοια της απλής γρίπης ή άλλων σεξουαλικών μεταδιδόμενων νοσημάτων. Σε επόμενο στάδιο που διαρκεί κατά μέσο όρο 10 χρόνια - δεν παρουσιάζονται συμπτώματα και αυτό αποτελεί μια παραπλανητική περίοδο της νόσου. Στο πιο προχωρημένο στάδιο της νόσου (AIDS) εκδηλώνονται γενικά συμπτώματα όπως παρατεταμένος πυρετός, ιδρώτας, απώλεια βάρους, και αδυναμία αλλά και ευκαιριακές λοιμώξεις και διάφοροι τύποι καρκίνου λόγω της κατάρρευσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η νόσος μεταδίδεται σε όλα τα στάδια μέσα από υγρά (αίμα, σπέρμα, κολπικές εκκρίσεις). **ΔΕ μεταδίδεται** μέσω του σάλιου, του ιδρώτα ή της χειραψίας.

Υπάρχουν φάρμακα **ΜΟΝΟ** για την αντιμετώπιση και **ΟΧΙ** για τη θεραπεία.

