



## Η γονιμότητα

### ■ Ασφαλές σεξ

Ασφαλές σεξ σημαίνει κάτι περισσότερο από μια απαρίθμηση του τι μπορείς και τι δεν μπορείς να κάνεις. Είναι επίσης ένας τρόπος να συνειδητοποιηθείς περισσότερο όσον αφορά τη σεξουαλικότητά σου. Σε προφυλάσσει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), την εγκυμοσύνη και την ηπατίτιδα Α και Β. Επίσης το ασφαλές σεξ προφυλάσσει και άτομα που ήδη έχουν μολυνθεί από τον ιό HIV από διπλές μολύνσεις που μπορούν να επιταχύνουν τη νόσο.

Αν έχεις σεξουαλική επαφή με άνδρες που δεν θέλουν να φορέσουν προφυλακτικό, ρώτησέ τους ποιου το συμφέρον σκέφτονται και σκέψου ότι για καμία συνουσία δεν αξίζει να ρισκάρεις τη ζωή σου. Και θυμήσου ότι οι γυναίκες έχουν 18% περισσότερες πιθανότητες να κολλήσουν τον ιό HIV απ' ό,τι οι άνδρες, λόγω άγνοιας.

Μονογαμία δεν σημαίνει απαραίτητα και ασφαλές σεξ. Ο σημαντικότερος παράγοντας μείωσης της πιθανότητας μετάδοσης κάποιας μόλυνσης ή ιού είναι η αποφυγή επαφής των σωματικών υγρών των δύο συντρόφων. Οι λεσβίες και οι αμφισεξουαλικές γυναίκες διατρέχουν εξίσου κινδύνους μετάδοσης ΣΜΝ και AIDS, όμως παράλληλα αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες στη γυναικολογική περίθαλψη, λόγω των διακρίσεων και της ομοφοβίας που διέπει (και) το εργαζόμενο προσωπικό στο σύστημα υγείας. Τα σωματικά υγρά που θα έπρεπε να προσέχουν περισσότερο οι γυναίκες, εκτός από το ανδρικό σπέρμα που αφορά τις ετεροφυλόφιλες επαφές, είναι το αίμα (καθώς και το αίμα περιόδου), τα κοιλικά υγρά και τα υγρά πληγών που έχουν προκληθεί από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

**Γυναίκες με μεγαλύτερη ευαισθησία σε μολύνσεις είναι:** Η ηλικιακή ομάδα 15-24, διότι η μήτρα δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως και ίσως είναι πιο ευαίσθητη στις μολύνσεις. Επίσης, οι γυναίκες σε εμμηνόπαυση, διότι η κοιλική ξηρότητα και η λέπτυνση των μεμβρανών πιθανόν να προκαλέσει εκδορές που επιτρέπουν στα μικρόβια να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος.

### Μερικές συμβουλές για σένα και τη σύντροφό σου:



βοήθημα.

Διάβασε πώς να προστατευτείς με ένα diy προφυλακτικό κατά το στοματικό σεξ.

### Αντισύλληψη

Πάντα να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό με τα ντίντο, τους δονητές και τα butt plugs.

Ποτέ να μη μοιράζεστε τα ερωτικά βοηθήματα χωρίς πρώτα να τα καθαρίσετε ή χωρίς αλλαγή προφυλακτικού.

Χρησιμοποιείτε τα προφυλακτικά μέσα μόνο μία φορά.

Καθαρίστε τα ερωτικά βοηθήματα με αντιβακτηριακό σαπούνι, μετά τη χρήση.

Χρησιμοποιείτε μόνο υδατοδιαλυτά λιπαντικά. Όχι βαζελίνη ή άλλα λιπαντικά με βάση το πετρέλαιο, γιατί καταστρέφουν το λατέξ και αχρηστεύουν την προφυλακτική του ιδιότητα.

Χρησιμοποίησε γάντια για κάθε επαφή με τον κόλπο ή τον πρωκτό της συντρόφου σου. Βεβαιώσου πως άλλαξες γάντι μετά την επαφή με τον πρωκτό της.

Ποτέ μην αγγίζεις τον πρωκτό και μετά τον κόλπο, είτε χρησιμοποιείς χέρι, είτε ερωτικό βοήθημα, είτε γλώσσα. Πλύνε τα χέρια σου με αντιβακτηριακό σαπούνι και άλλαξε προφυλακτικό στο ερωτικό

Hot Pants

Το σώμα

Η περίοδος

Η γονιμότητα

Η εμμηνόπαυση

Οι ασθένειες

Τα βότανα

Do-it-yourself!

Σύνδεσμοι

Site Map