



SEXWISE



**INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION**

BBC WORLD SERVICE

Περιεχόμενα

Πριν ξεκινήσετε	2
Το Ταξίδι και οι Σταθμοί του	3
Εμμηνόρρυσια (Περίοδος)	3
Αλλαγές που αφορούν και τα αγόρια και τα κορίτσια κατά την εφηβεία	5
Αλλαγές που αφορούν τα κορίτσια	6
Αλλαγές που αφορούν τα αγόρια	6
Βασικές πληροφορίες για την Ελλάδα	7
Βασικές πληροφορίες για την Κύπρο	7
Τι θα πρέπει να πάρετε μαζί σας	8
Αντισυλληπτικές μέθοδοι για τον άνδρα	8
Αντισυλληπτικές μέθοδοι για τη γυναίκα	9
Εναλλακτικοί τρόποι προφύλαξης	10
Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης	11
Στείρωση	11
Μέρη για εξερεύνηση	12
Σύντροφοι στο ταξίδι	13
Διαλέξτε τους σταθμούς που θέλετε να κάνετε	15
Κολπικός έρωτας	16
Σημεία που πρέπει να αποφύγετε	18
Το κόστος που πρέπει να λάβετε υπόψη σας	19
Η ασφάλειά σας	19
Οι κίνδυνοι του ταξιδιού	20
HIV/AIDS	22
Ερωτήσεις που συχνά ακούει κανείς	24
Λεξιλόγιο	25
Το γυναικείο σώμα	25
Το ανδρικό σώμα	26
Παρθενία	27
Εγκυμοσύνη	28
Διακοπή της εγκυμοσύνης	29
Μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας	30
Χρήσιμες λέξεις και φράσεις	31
Ευχαριστίες	32
Χρήσιμα τηλέφωνα και υπηρεσίες	33
Στην Ελλάδα	34
Στην Κύπρο	37

Εισαγωγή

Αυτός ο οδηγός σχεδιασθήκε για να χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα και στην Κύπρο.

Σε τι χρησιμεύει αυτός ο οδηγός

Ο οδηγός **Sexwise** θα σας δώσει

- βασικές πληροφορίες για μια υγιή σεξουαλικότητα
- βοήθεια στο να κατανοήσετε εμπειρίες που ήδη είχατε
- συμβουλές για το πώς θα αποκτήσετε μεγαλύτερη άνεση γύρω από την σεξουαλικότητά σας
- επιλογές που ίσως θα θέλατε να διερευνήσετε

Ο οδηγός **Sexwise** είναι γραμμένος με την μορφή ταξιδιωτικού οδηγού. Έχει να κάνει με το πώς αντιμετωπίζει κανείς την εμπειρία αυτή, την ψυχική και σωματική ισορροπία που χρειάζεται το ταξίδι, τις προετοιμασίες του ταξιδιού – τη διεύρυνση, με άλλα λόγια, των γνώσεων σχετικά με τη σεξουαλικότητα. Σκοπό έχει να σας βοηθήσει να παίρνετε ορισμένες αποφάσεις έχοντας υπόψη τις επιλογές που έχετε στη διάθεσή σας.

Στο τέλος του οδηγού **Sexwise** θα βρείτε μια λίστα στοιχείων αλλά και ατόμων με τα οποία μπορείτε να έλθετε σε επαφή αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για ένα συγκεκριμένο θέμα.

Το Ταξίδι και οι Σταθμοί του

Η εφηβεία έρχεται σε κάθε αγόρι και κορίτσι σε κάποια ηλικία ανάμεσα στα 8 και τα 18. Είναι η εποχή στην οποία το παιδί γίνεται γυναίκα ή άνδρας, η εποχή στην οποία τα γεννητικά όργανα μεγαλώνουν και αναπτύσσονται και το σώμα γίνεται ικανό να δημιουργήσει μια καινούργια ζωή. Κατά το διάστημα της εφηβείας το σώμα αλλάζει με ταχύ ρυθμό, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και αναστάτωση, που μπορεί όμως και να είναι συναρπαστικό. Οι μεταβολές αυτές μπορεί να σας κάνουν να νοιώθετε περηφάνεια και χαρά, μπορεί όμως να σας δημιουργούν ακόμα και ντροπή, ή όλα αυτά τα συναισθήματα ταυτοχρόνως. Συχνά, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οι διαφημίσεις, οι φίλοι σας, τα μέλη της οικογένειάς σας προσπαθούν να επηρεάσουν την εμφάνισή σας, την συμπεριφορά σας και το ποιους ανθρώπους θεωρείτε ελκυστικούς. Αυτές όμως οι επιλογές είναι σημαντικές και γι' αυτό πρέπει ο καθένας να πάρει μόνος του τις σχετικές αποφάσεις, ενώ υπάρχουν πολλοί και διάφοροι δρόμοι τους οποίους μπορείτε να ακολουθήσετε.

Εμμηνορρυσία (Περίοδος)

Τα κορίτσια γεννιούνται με χιλιάδες ωάρια σε καθεμιά από τις δύο ωοθήκες τους (βλ. λεξιλόγιο). Μετά την εφηβεία, ένα από αυτά τα ωάρια απελευθερώνεται κάθε μήνα. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται ωορρηξία και συμβαίνει 14 περίπου μέρες πριν από την επόμενη “περίοδο”. Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί από ένα σπερματοζωάριο (βλ. λεξιλόγιο), πεθαίνει. Κάθε μήνα η μήτρα προετοιμάζεται να δεχθεί ενδεχομένως μια εγκυμοσύνη και, στη διάρκεια αυτής της προετοιμασίας, το εσωτερικό της περίβλημα γίνεται πιο μαλακό και παχύ. Όταν ο οργανισμός καταλάβει ότι

δεν έχει συμβεί γονιμοποίηση, τότε το ωάριο, μαζί με αυτήν την ειδική προετοιμασία που έκανε η μήτρα, αποβάλλεται περνώντας μέσα από τον κόλπο, με την μορφή της “περίόδου”. Το ωάριο είναι πολύ μικρό σε μέγεθος, έτσι που δεν μπορεί κανείς να το διακρίνει με γυμνό μάτι. Ο έμμηνος κύκλος υπολογίζεται από την πρώτη μέρα που αρχίζει μία περίοδος μέχρι την ημέρα που αρχίζει η επόμενη. Η διάρκεια του κύκλου ποικίλλει: μπορεί να είναι από 21 ημέρες μέχρι 40. Όσο κρατά η περίοδος, μπορείτε να χρησιμοποιείτε σερβιέτες υγείας ή ταμπόν για την απορρόφηση του αίματος. Επίσης μπορείτε να κρατάτε ημερολόγιο για να ξέρετε πότε να περιμένετε την επόμενη περίοδο, αλλά είναι γεγονός ότι πολλές γυναίκες δεν έχουν σταθερό κύκλο.

Οι μεταβολές στα επίπεδα των ορμονών στο διάστημα αυτού του κύκλου επηρεάζουν την διάθεσή σας. Μπορεί να νοιώθετε γεμάτη ενεργητικότητα όταν γίνεται η ωορρηξία και κακόκεφη, ευσυγκίνητη και θυμωμένη λίγο πριν αρχίσει η περίοδός σας. Μπορεί να νοιώθετε ελαφρούς πόνους στο στήθος ή να διογκώνεται το στήθος σας και να βγάζετε σπυράκια στο πρόσωπό σας. Τα ωάρια απομακρύνονται από τις ωοθήκες με τον τρόπο που περιγράψαμε, μέχρις ότου η γυναίκα φθάσει σ’ ένα σημείο της ζωής της που είναι γνωστό ως εμμηνόπαυση. Αυτό συμβαίνει συνήθως λίγο πριν ή λίγο μετά τα πενήντα. Μετά από το σημείο αυτό δεν γίνεται πλέον εμμηνορρυσία και η γυναίκα δεν μπορεί να μείνει έγκυος.

Αν η περίοδός σας συνοδεύεται από έντονους πόνους ή αν έχετε οποιαδήποτε άλλη ανησυχία σχετικά με το θέμα αυτό, ζητήστε τη συμβουλή είτε ενός γιατρού είτε του Συνδέσμου Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Αλλαγές που αφορούν και τα αγόρια και τα κορίτσια κατά την εφηβεία

- οι μύες αναπτύσσονται, αυξάνεται το βάρος και το ύψος σας
- αναπτύσσονται τα γεννητικά σας όργανα
- είστε σε θέση να κάνετε παιδιά
- η φωνή σας γίνεται πιο βαθιά
- οι αδένες του δέρματος λειτουργούν με πιο έντονο ρυθμό και μπορεί να έχετε σπυράκια
- αναπτύσσονται οι ιδρωτοποιοί αδένες
- αρχίζει η τριχοφυΐα κάτω από τις μασχάλες και στην περιοχή ανάμεσα στους μηρούς
- η διάθεσή σας μπορεί να αλλάζει πολύ γρήγορα
- μπορεί να αρχίσετε να νοιώθετε έλξη προς τα άτομα του αντίθετου ή και του ίδιου φύλου



Αλλαγές που αφορούν τα κορίτσια

- το στήθος μεγαλώνει και μπορεί, καθώς γίνεται αυτό, να νοιώθετε κάποιο ελαφρύ πόνο
- οι θηλές αρχίζουν να ξεχωρίζουν
- το σώμα αλλάζει, με το κάτω μέρος να ανοίγει
- τα γεννητικά όργανα αναπτύσσονται, οι ωοθήκες αρχίζουν να παράγουν ωάρια
- καθώς προχωρεί η εφηβεία, αρχίζει η εμμηνορρυσία (περίοδος)

Αλλαγές που αφορούν τα αγόρια

- αναπτύσσεται ο θώρακας και οι ώμοι
- αρχίζει η τριχοφυΐα στο πρόσωπο και ίσως και στον θώρακα
- το πέος και οι όρχεις μεγαλώνουν
- οι όρχεις κατεβαίνουν στο όσχεο και αρχίζουν να παράγουν σπέρμα
- δεν αποκλείεται να έχει κανείς στύση απροσδόκητα
- γίνεται η πρώτη εκπερμάτωση, που σημαίνει ότι ένα υγρό, που ονομάζεται σπέρμα, βγαίνει από το πέος (πράγμα που μπορεί να συμβεί στο διάστημα που κοιμάται κανείς)

Βασικές πληροφορίες για την Ελλάδα

Ηλικία συναίνεσης

Για τη σύναψη σεξουαλικών σχέσεων: 18ο έτος

Άμβλωση

Νόμιμη από το 1986 (Νόμος 1609), πραγματοποιείται σε Κρατικά Νοσοκομεία και σε ιδιωτικές κλινικές

Πρόσβαση και ενημέρωση για αντισυλληπτικές μεθόδους

Στις αρμόδιες υπηρεσίες των Κρατικών Νοσοκομείων και την Εταιρεία Οικογενειακού Προγραμματισμού (δωρεάν και στις δύο περιπτώσεις, καθώς και τους γιατρούς)

Προφυλακτικά

Διατίθενται σε πολλά είδη και ποιότητες, με χαμηλό κόστος, στα φαρμακεία και τα σούπερ-μάρκετ

Άλλες μέθοδοι Αντισύλληψης

Αντισυλληπτικό χάπι – παρέχεται νόμιμα με ιατρική συνταγή
Και άλλες μέθοδοι αντισύλληψης είναι νόμιμες

(Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στη σελίδα 34.)

για την Κύπρο

Ηλικία Συναίνεσης

Για τη σύναψη *ετεροφυλοφιλικών σχέσεων*: 16ο έτος

Για τη σύναψη *ομοφυλοφιλικών σχέσεων*: 18ο έτος

(Η ομοφυλοφιλία είναι νόμιμη από το 1998)

Διακοπή Εγκυμοσύνης

Νόμιμη από το 1974. Γίνεται κυρίως σε ιδιωτικές κλινικές. Για συμβουλευτική αποταθείτε στην κλινική Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Πρόσβαση και Ενημέρωση για Αντισυλληπτικές Μεθόδους

Νόμιμες και αρκετά προσιτές. Συμβουλευέστε πάντοτε τον οικογενειακό σας γιατρό ή την κλινική Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Προφυλακτικά: Διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή και σε χαμηλή τιμή από φαρμακεία, περίπτερα, σούπερ-μάρκετ και την κλινική

Οικογενειακού Προγραμματισμού. *Αντισυλληπτικά χάπια*: Διατίθενται με ιατρική συνταγή από φαρμακεία και την κλινική Οικογενειακού Προγραμματισμού. *Διάφραγμα*: Διατίθεται μόνο από την κλινική Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Για άλλες μεθόδους όπως η Στείρωση και η Εκτομή του σπερματικού πόρου, συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

(Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στη σελίδα 37 .)

Τι θα πρέπει να πάρετε μαζί σας

Όταν είναι κανείς σωστά προετοιμασμένος, έχει περισσότερες επιλογές, μεγαλύτερη ελευθερία και αποκομίζει μεγαλύτερη ευχαρίστηση. Αν θέλετε να έχετε σεξουαλικές σχέσεις, το σεξ πρέπει να είναι ευχάριστο, αλλά ταυτόχρονα και κάτι που θα πρέπει να το σκέφτεστε σοβαρά. Αν θέλετε να αποφύγετε μια εγκυμοσύνη και ασθένειες που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε αντισυλληπτικές μεθόδους προφύλαξης. Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι για να αποφευχθεί μια εγκυμοσύνη και μερικές από αυτές τις μεθόδους προφυλάσσουν και από τις νόσους που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή. Αν έχετε απορίες, ανησυχίες ή **οποιοδήποτε** πρόβλημα σχετικά με την αντισύλληψη, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας ή την ειδική υπηρεσία Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Αντισυλληπτικές μέθοδοι για τον άνδρα

Προφυλακτικό: είναι κατασκευασμένο από λεπτό καουτσούκ, και τα περισσότερα προφυλακτικά έχουν στην επιφάνειά τους ένα υγρό που σκοτώνει το σπέρμα.

Τρόπος χρήσης: το προφυλακτικό εφαρμόζει στο πέος, όταν αυτό βρίσκεται σε στύση, πριν από την συνουσία.

Πλεονεκτήματα: συνήθως μπορεί κανείς να το προμηθευτεί εύκολα, δεν έχει παρενέργειες για τον οργανισμό, παρέχει προστασία έναντι των νόσων που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή, καθώς και έναντι του ιού HIV (βλ. HIV).

Μειονεκτήματα: δεν είναι εντελώς αποτελεσματικό ως μέτρο πρόληψης μιας εγκυμοσύνης, μπορεί να θεωρηθεί ότι διακόπτει κατά κάποιο τρόπο την σεξουαλική πράξη.



Αντισυλληπτικές μέθοδοι για τη γυναίκα

Αντισυλληπτικό χάπι: ένα χάπι που περιέχει ορμόνες που δεν αφήνουν τις ωοθήκες να απελευθερώσουν ένα ωάριο το μήνα.

Τρόπος χρήσης: συνήθως παίρνει κανείς το χάπι επί 21 ημέρες και στη συνέχεια παύει να το παίρνει επί 7 ημέρες.

Πλεονεκτήματα: είναι εύκολο στη χρήση, μπορεί να περιορίσει τους πόνους της περιόδου, μπορεί να προφυλάξει από ορισμένες μορφές καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Μειονεκτήματα: πρέπει να το παίρνει κανείς καθημερινά, δεν παρέχει προστασία έναντι των νόσων που μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή και έναντι του ιού HIV, οι γυναίκες που παίρνουν το χάπι και καπνίζουν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν θρόμβωση του αίματος και καρδιακά προβλήματα.

Σπιράλ: είναι ένα μικρό κομμάτι πλαστικού που περιβάλλεται από χάλκινο σύρμα.

Τρόπος χρήσης: εισάγεται μέσα στη μήτρα από τον γιατρό.

Πλεονεκτήματα: αποφυγή της εγκυμοσύνης επί μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μειονεκτήματα: μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο φλεγμονής, δεν προφυλάσσει έναντι των νόσων που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή και του ιού HIV, ενώ δεν συνιστάται για τις γυναίκες που δεν έχουν τεκνοποιήσει.

Διάφραγμα: κάλυμμα από μαλακό ελαστικό που εφαρμόζεται γύρω από τον τράχηλο της μήτρας, εμποδίζοντας έτσι το σπέρμα να μπει στη μήτρα.

Τρόπος χρήσης: τοποθετείται στον κόλπο πριν από την σεξουαλική επαφή και μένει εκεί για μερικές ώρες μετά από αυτήν.

Πλεονεκτήματα: δεν έχει παρενέργειες για τη γυναίκα, μπορεί να προφυλάσσει έναντι του καρκίνου του τραχήλου και μερικών νόσων που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή. Από την στιγμή που θα τοποθετηθεί, δεν επηρεάζει καθόλου την σεξουαλική επαφή.

Μειονεκτήματα: πρέπει να προγραμματίζει κανείς τη χρήση του εκ των προτέρων, πρέπει να το χρησιμοποιεί μαζί με σπερματοκτόνες ουσίες, να μάθει τον τρόπο χρήσης του, να

συμβουλευθεί τον γιατρό για το σωστό μέγεθος, να το ελέγχει τακτικά για να βεβαιωθεί ότι εφαρμόζει σωστά, ενώ το ίδιο το διάφραγμα μπορεί να υποστεί φθορά από τη χρήση.

Γυναικείο προφυλακτικό: σωλήνας από μαλακό πλαστικό κλειστός στο ένα άκρο, με ειδική λιπαντική ουσία, που τοποθετείται στο εσωτερικό του κόλπου.

Τρόπος χρήσης: πριν από την σεξουαλική επαφή τοποθετείται στον κόλπο έτσι ώστε να μην μπορεί να φύγει.

Πλεονεκτήματα: παρέχει προστασία έναντι ορισμένων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νόσων.

Μειονεκτήματα: μπορεί να θεωρηθεί ότι διακόπτει την σεξουαλική επαφή, δεν είναι ιδιαίτερα εύκολο στη χρήση.

Ορμονικές ενέσεις: περιέχουν μια ορμόνη σαν αυτή που περιέχει το αντισυλληπτικό χάπι.

Τρόπος χρήσης: γίνεται μια ένεση κάθε τρεις ή δύο μήνες ή κάθε μήνα, ώστε να εμποδισθεί η ωορρηξία.

Πλεονεκτήματα: αφ' ότου γίνει η ένεση, δεν χρειάζεται τίποτε άλλο μέχρι την επόμενη ένεση.

Μειονεκτήματα: η ένεση πρέπει να γίνει από ιατρικά εκπαιδευμένο άτομο, μπορεί να προκαλέσει είτε ακανόνιστη περίοδο είτε την ανακοπή της περιόδου, δεν προσφέρει προστασία έναντι των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νόσων ούτε έναντι του ιού HIV.

Εναλλακτικοί τρόποι προφύλαξης

Περιοδική αποχή από την σεξουαλική πράξη

τρόπος εφαρμογής: το ζευγάρι έχει σεξουαλικές επαφές στο διάστημα που η γυναίκα έχει τις μικρότερες πιθανότητες να συλλάβει, δηλαδή είτε αμέσως πριν είτε αμέσως μετά την περίοδο.

Πλεονεκτήματα: καμία παρενέργεια για τον οργανισμό

Μειονεκτήματα: είναι δύσκολο να προβλέψει κανείς την ωορρηξία και το πότε θα αρχίσει η περίοδος, ιδίως σε άτομα νεαρής ηλικίας, δεν παρέχει προστασία έναντι των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νόσων και έναντι του ιού HIV.

Διακεκομμένη Συνουσία (Αποτράβηξη)

Τρόπος εφαρμογής: ο άνδρας απομακρύνει το πέος του από τον κόλπο πριν από την εκσπερμάτωση.

Πλεονεκτήματα: καμιά παρενέργεια για τον οργανισμό

Μειονεκτήματα: η μέθοδος δεν είναι ούτε ασφαλής ούτε αποτελεσματική, διότι μπορεί στο υγρό που εκκρίνεται πριν από την εκπερμάτωση να υπάρχουν σπερματοζωάρια. Δεν παρέχει προστασία έναντι των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νόσων ούτε έναντι του ιού HIV.

Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης

Ο γιατρός ή η κλινική οικογενειακού προγραμματισμού είναι σε θέση να χορηγήσουν ειδικά αντισυλληπτικά χάπια για περιπτώσεις ανάγκης μέσα σε 72 ώρες μετά από σεξουαλική επαφή που έγινε χωρίς κανένα αντισυλληπτικό μέτρο. Επίσης μπορεί να τοποθετηθεί στη μήτρα ένα σπράλ 5 ημέρες μετά από σεξουαλική επαφή που έγινε χωρίς να ληφθούν αντισυλληπτικά μέτρα.

Στείρωση

Η στειρώση στον άνδρα, το δέσιμο δηλαδή ή το κόψιμο των σπερματικών πόρων, και η στειρώση για τις γυναίκες, δηλαδή το δέσιμο ή το κόψιμο των σαλπγγων, είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται από την ιατρική είτε για λόγους υγείας είτε για μόνιμη αντισυλληπτική δράση. Άτομα που επιλέγουν αυτές τις αντισυλληπτικές μεθόδους το κάνουν συνήθως σε πιο μεγάλη ηλικία, όταν είναι βέβαιοι ότι δεν επιθυμούν να αποκτήσουν παιδιά ή δεν θέλουν να αποκτήσουν άλλα παιδιά. Πρόκειται για χειρουργικές μεθόδους ως επί το πλείστον μη αναστρέψιμες, με μόνιμες δηλαδή συνέπειες, που δεν πρέπει κανείς να τις αποφασίσει χωρίς να ζητήσει τη γνώμη ενός γιατρού της εμπιστοσύνης του ή των υπηρεσιών Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Στη χώρα μας μπορεί όλες αυτές οι μέθοδοι να μην είναι διαθέσιμες. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευθείτε τις υπηρεσίες Οικογενειακού Προγραμματισμού (βλ. χρήσιμες διευθύνσεις και τηλέφωνα).

Μέρη για εξερεύνηση

Κανείς από μας δεν μπορεί να προβλέψει πώς θα νοιώσει μετά από κάποιες εμπειρίες, ή πού μπορούν να τον οδηγήσουν οι εμπειρίες αυτές. Το ίδιο ισχύει και σχετικά με τους συντρόφους μας στη σεξουαλική επαφή και απόλαυση.

Η εξερεύνηση είναι ένα σημαντικό μέρος αυτών των εμπειριών, ενώ έχει επίσης σημασία να καταλαβαίνει κανείς τόσο το δικό του το σώμα όσο και το σώμα του άλλου.

Ένας καλός τρόπος για να αρχίσετε είναι η εξερεύνηση του δικού σας σώματος. Είναι κάτι που σας δίνει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ως προς το πώς μοιάζει, πώς νοιώθει και πώς ανταποκρίνεται το σώμα σας. Ο αυνανισμός είναι μια προέκταση αυτού του τρόπου εξερεύνησης. Με τον αυνανισμό ερεθίζει κανείς τα γεννητικά του όργανα, με το άγγιγμα ή την τριβή. Πρόκειται για μια μορφή έκφρασης της σεξουαλικότητας, που μπορεί να μετριάσει την σεξουαλική ένταση. Σε κάποιες κοινωνίες είναι διαδεδομένη η άποψη ότι ο αυνανισμός βλάπτει το άτομο, αλλά όμως δεν υπάρχει καμιά ιατρική απόδειξη για κάτι τέτοιο. Επομένως, ό,τι και να ακούσετε από κάποιους, να είστε βέβαιοι ότι δεν πρόκειται να βλάψετε τον εαυτό σας. Ο αυνανισμός είναι μια έκφραση της σεξουαλικότητας που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες, χωρίς εντούτοις να είναι κάτι το υποχρεωτικό αν κάποιος δεν το θέλει.



Σύντροφοι στο ταξίδι

Οι σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών λέγονται ετεροφυλοφιλικές σχέσεις. Οι σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου λέγονται ομοφυλοφιλικές σχέσεις. Οι άνδρες που νοιώθουν σεξουαλική έλξη για άλλους άνδρες λέγονται ομοφυλόφιλοι ή γκέι (gay). Οι γυναίκες που νοιώθουν σεξουαλική έλξη προς άλλες γυναίκες λέγονται ομοφυλόφιλες ή λεσβίες. Μερικοί άνθρωποι έχουν επίγνωση του ότι είναι ομοφυλόφιλοι από πολύ νεαρή ηλικία και δεν αισθάνονται κανένα πρόβλημα ως προς το γεγονός αυτό. Άλλοι όμως μπορεί να μην το γνωρίζουν, ενώ άλλοι κρύβουν αυτό που αισθάνονται διότι είτε φοβούνται είτε ντρέπονται νοιώθοντας διαφορετικοί. Παρόλο που στην εποχή μας, σε γενικές γραμμές, επικρατεί η άποψη ότι οι σεξουαλικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου είναι θέμα προσωπικό, εντούτοις πολλά ομοφυλόφιλα άτομα αντιμετωπίζουν προβλήματα στη ζωή τους, λόγω των προκαταλήψεων που οι άλλοι άνθρωποι έχουν έναντι της ομοφυλοφιλίας. Σε μερικές χώρες εξάλλου η ομοφυλοφιλία εξακολουθεί να θεωρείται ποινικό αδίκημα. Οι ομοφυλόφιλοι μοιάζουν με τους άλλους ανθρώπους κατά το ότι επιθυμούν να έχουν το είδος της σεξουαλικής ζωής που τους ταιριάζει καλύτερα, κάτι που ποικίλλει από άτομο σε άτομο και από τη μία σχέση στην άλλη. Οι σεξουαλικές σας προτιμήσεις μπορεί να αλλάξουν. Μερικοί άνθρωποι έχουν σεξουαλικές σχέσεις τόσο με άνδρες όσο και με γυναίκες. Αυτό λέγεται αμφοτεροφυλοφιλία (bisexuality).

Οι περισσότερες από τις σεξουαλικές πράξεις, ανεξάρτητα από το αν είναι μεταξύ ατόμων διαφορετικού ή του ίδιου φύλου, περιλαμβάνουν το άγγιγμα, την διέγερση, την επίδειξη τρυφερότητας από το ένα άτομο προς το άλλο. Η σεξουαλικότητα μπορεί να έχει να κάνει τόσο με τα συναισθήματα όσο και με τη σωματική επαφή. Μία σχέση

στην οποία υπάρχει καλή επικοινωνία ανάμεσα στους συντρόφους επηρεάζει άμεσα την σεξουαλική σχέση και το πόσο κοντά αισθάνεται ο ένας προς τον άλλον. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν υπάρχει περίπτωση να έχουν σεξουαλικές σχέσεις παρά μόνον αν νοιώθουν αγάπη για τον σύντροφό τους. Άλλοι μπορεί να μην έχουν μόνιμο σύντροφο, αλλά εντούτοις να έχουν διάφορες σεξουαλικές σχέσεις. Το σεξ και η αγάπη δεν είναι απόλυτα το ίδιο πράγμα, παρόλο που για πολλούς ανθρώπους συνήθως πάνε μαζί.

Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας συνήθως παρουσιάζουν το σεξ είτε σαν μια φυσική δραστηριότητα που είναι συναρπαστική και δεν περικλείει κανένα κίνδυνο, είτε σαν κάτι που είναι βλαβερό, αφύσικο και επικίνδυνο. Η απόφαση να προχωρήσει κανείς σε μια σεξουαλική σχέση μπορεί να χρειάζεται σκέψη και έχει μεγάλη σημασία να αντιλαμβάνεται κανείς τις συνέπειες της οποιασδήποτε απόφασης. Μπορεί να είναι υπέροχο, μπορεί όμως στη συνέχεια να σας προκαλέσει αισθήματα ενοχής ή απογοήτευσης, αν θεωρήσετε ότι δεν πήρατε την σωστή απόφαση ή ότι δεν είσατε έτοιμοι. Μερικοί άνθρωποι αποφασίζουν να προχωρήσουν στην σεξουαλική τους ζωή από περιέργεια ή από την πίεση που ασκεί ο/η σύντροφός τους, από το γεγονός, δηλαδή, ότι θέλουν να ευχαριστήσουν τον άλλο, ή ακόμα επειδή οι φίλοι τους κάνουν το ίδιο. Άλλοι πάλι αποφασίζουν ότι θέλουν να περιμένουν μέχρις ότου παντρευτούν ή μέχρις ότου γνωρίσουν κάποιον καλά. Κάποιες φορές παίρνει κανείς την απόφαση χωρίς να έχει καλοσκεφθεί το θέμα. Η επιλογή δεν είναι πάντα εύκολη. Μην ξεχνάτε πάντως ότι μπορεί κανείς πάντα να πει “Όχι”. Ανεξάρτητα από το αν πείτε “Ναι” ή “Όχι”, λάβετε υπόψη τόσο την ευχαρίστηση όσο και τις πιθανές συνέπειες.

Διαλέξτε τους σταθμούς που θέλετε να κάνετε

Η αφετηρία είστε εσείς και η ευκαιρία που δίνετε στον εαυτό σας να εξερευνηήσει και να απολαύσει τα συναισθήματα που έχουν σχέση με τη σεξουαλικότητά σας. Ο πιο ικανοποιητικός τρόπος για να καταλήξετε στον προορισμό σας είναι η καλή επικοινωνία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εκφράζετε τις επιθυμίες σας.

- Ίσως θέλετε να κάνετε κάτι που ο/η σύντροφός σας δεν έχει ξανακάνει
- Ίσως έχετε την επιθυμία για λιγότερο ή περισσότερο σεξ απ' ό,τι ο/η σύντροφός σας
- Ίσως θέλετε να κάνετε παιδί
- Ίσως δεν θέλετε να κάνετε παιδί
- Ίσως να μην γνωρίζετε τόσα όσα η/ο σύντροφός σας γύρω από το ασφαλέστερο σεξ
- Ίσως γνωρίζετε περισσότερα από ό,τι η/ο σύντροφός σας για το ασφαλέστερο σεξ
- Ίσως έχετε λιγότερη ή περισσότερη πείρα από τον/την σύντροφό σας
- Ίσως θέλετε να εφαρμόσετε μερικές από τις φαντασιώσεις σας με τον/την σύντροφό σας

Αυτές οι διαφορές μπορούν να αντιμετωπισθούν με την επικοινωνία με τον/την σύντροφό σας και την συζήτηση γύρω από τις ανάγκες και τις επιθυμίες του καθενός. Αυτό ίσως είναι δύσκολο να γίνει στην αρχή μιας σχέσης. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος να κάνεις έρωτα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να δείξει κανείς τα συναισθήματά του για τον άλλο.

Το σώμα σας παράλληλα θα σας δώσει να καταλάβετε τι σας

αρέσει. Μερικές φορές μπορεί να σας είναι αρκετό να φιληθείτε.

Οι σεξουαλικές σας επιθυμίες μπορεί να ικανοποιούνται με αμοιβαίο αυνανισμό, με στοματικό έρωτα –που σημαίνει να χαϊδεύει κανείς με τη γλώσσα και τα χείλη τα γεννητικά όργανα του άλλου–, μπορεί να θέλετε να είσαστε έντονοι ή τρυφεροί με τον άλλο, μπορεί να θέλετε να κάνετε έρωτα (κολπικό ή πρωκτικό) ή να κάνετε έρωτα χωρίς διείσδυση. Αυτά που μπορείτε να κάνετε είναι εξίσου απεριόριστα όσο και η φαντασία σας.



Κολπικός έρωτας

Αυτή είναι ίσως η πιο συνηθισμένη σεξουαλική επαφή ανάμεσα σε ετερόφυλα ζευγάρια. Στο είδος αυτό της **επαφής**, που είναι επίσης γνωστό ως “**συνουσία**”, το πέος εισχωρεί στον κόλπο, είναι δε ο κατ’ εξοχήν τρόπος με τον οποίο μπορεί να προκληθεί η εγκυμοσύνη. Όταν το πέος μπει στον κόλπο, ο ένας ή και οι δύο σύντροφοι κινούν την λεκάνη, ώστε το πέος να κινείται εμπρός και πίσω με διάφορους ρυθμούς. **Αυτό μπορεί να διαρκέσει από μερικά λεπτά μέχρι πάνω από μια ώρα**. Συνήθως καταλήγει σε μια κορύφωση σεξουαλικού ερεθισμού, που ονομάζεται οργασμός.

Η σεξουαλική επαφή μπορεί να είναι δύσκολη, ιδίως αν πρόκειται για την πρώτη σας φορά ή αν νοιώθετε κάποια νευρικότητα. Τα φιλά, τα χάρδια, τα αγκαλιάσματα, που είναι γνωστά και ως “**προκαταρκτικά**”, διεγείρουν τόσο τον άνδρα όσο και τη γυναίκα. Οι περισσότεροι άνδρες είναι σε θέση να έχουν στύση σχετικά σύντομα.

Τα προκαταρκτικά αυτά στάδια βοηθούν στο να χαλαρώσει ο κόλπος, πράγμα που θα επιτρέψει στο πέος να εισχωρήσει εύκολα και χωρίς πόνο. Όταν μια γυναίκα έχει ερεθιστεί

σεξουαλικά, το σώμα της εκκρίνει φυσικά υγρά που βοηθούν το πέος να εισχωρήσει. Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι αυτού του είδους της σεξουαλικής επαφής, πολλά λοιπόν ταξίδια σε άγνωστα μέρη, όπου θα βρείτε αυτό που ταιριάζει καλύτερα τόσο σε σας όσο και στον/στην σύντροφό σας.

Η σεξουαλική επαφή σημαίνει ερεθισμό, που μπορεί να συμπεριλαμβάνει και τον **οργασμό**. Πρόκειται για ένα σύνολο εξαιρετικά ευχάριστων αντιδράσεων των αισθήσεων τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Για να φθάσει κανείς σε οργασμό με τον/την σύντροφό του χρειάζεται κάποια εξοικείωση, εξάσκηση και καλή επικοινωνία. Έχει ιδιαίτερη σημασία να αναγνωρίσει κανείς ότι αν ο/η σύντροφός του δεν έφθασε σε οργασμό ταυτόχρονα ή και καθόλου δεν ισοδυναμεί με αποτυχία.

Όταν το **πέος** και η **κλειτορίδα** (βλ. λεξιλόγιο) διεγερθούν αρκετά, τότε επακολουθεί οργασμός. Ο οργασμός είναι μια σειρά μυικών συσπάσεων των γεννητικών οργάνων. Αυτές γίνονται αντιληπτές σαν παλμοί που επεκτείνονται σε ολόκληρο το σώμα, και που δημιουργούν μια αίσθηση έντονης ευχαρίστησης που ακολουθείται από μια αίσθηση χαλάρωσης. Την στιγμή του μεγαλύτερου ερεθισμού ο άνδρας εκσπερματώνει, βγαίνει δηλαδή σπέρμα από το πέος του.

(Εντούτοις, ένας άνδρας μπορεί να έχει οργασμό χωρίς να εκσπερματώσει). **Σχεδόν όλες οι γυναίκες μπορούν να φθάσουν σε οργασμό με διέγερση της κλειτορίδας και μόνον**. Πολύ λίγες γυναίκες μπορούν να φθάσουν στο σημείο αυτό χωρίς κλειτοριδική διέγερση. Οι γυναίκες μπορούν επίσης να φθάσουν σε οργασμό με κολπική διέγερση. Ο ένας από τους δύο συντρόφους μπορεί να φθάσει σε οργασμό πριν από τον άλλο, ενώ **μπορεί να μην φθάσετε σε οργασμό κάθε φορά που κάνετε έρωτα**.

Το μυαλό μας είναι κάτι που παίζει ρόλο εξίσου σημαντικό όσο και το σώμα μας στην σεξουαλική μας ζωή. Έτσι εξηγείται το γιατί οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας, οι

φαντασιώσεις και οι επιθυμίες μας συνεισφέρουν και επηρεάζουν τον τρόπο της σεξουαλικής μας διέγερσης.

Σημεία που πρέπει να αποφύγετε

Ο καθένας από μας μπορεί να βρεθεί σε δύσκολες καταστάσεις – κάποιες φορές επειδή κάναμε ένα λάθος, κάποιες άλλες επειδή τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν όπως τα σχεδιάζαμε, ή διότι δεν είμασταν σίγουροι για το τι ακριβώς θέλαμε.

- Μέρη που δεν είχατε σκοπό να επισκεφθείτε
- Μέρη όπου δεν καταλάβαινε ο ένας τον άλλο
- Μέρη όπου δεν είχατε διαλέξει την παρέα σας
- Μέρη όπου φοβάστε ή όπου τα πράγματα ξεφεύγουν από τον έλεγχό σας

Το κόστος που πρέπει να λάβετε υπόψη σας

Η ασφάλειά σας

Το να είναι κανείς ασφαλής σημαίνει μερικές φορές ότι μπορεί να θεωρηθεί ανιαρός και άχρωμος, αλλά το να ξέρετε τι είναι ασφαλές θα σας βοηθήσει να μην μείνετε έγκυος ή να μην μείνει έγκυος η κοπέλα σας. Μπορεί επίσης να σας προφυλάξει από κάποια σεξουαλικά μεταδιδόμενη νόσο και μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τις φιλίες και τις σχέσεις που επιθυμείτε. Το να νοιώθετε ασφαλής είναι μια ευχάριστη αίσθηση, ιδίως όταν βρίσκεστε κάπου όπου δεν έχετε βρεθεί ποτέ στο παρελθόν.

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου σας ζητούν ή ακόμα περιμένουν από σας να έχετε σεξουαλική επαφή με κάποιον με τον οποίο δεν θέλετε να κάνετε έρωτα. Το άτομο αυτό μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό ή ακόμα και βίαιο. Μπορεί να μην το γνωρίζετε. Μπορεί να το γνωρίζετε πολύ καλά ή ακόμα και να είστε συγγενείς. Πολλές φορές διάφορα άτομα βρίσκονται σε θέση ισχύος απέναντί σας και ενδέχεται να προσπαθήσουν να σας εξαναγκάσουν, να σας εκβιάσουν ή να σας δωροδοκήσουν για να πετύχουν μια σεξουαλική επαφή μαζί σας. Αυτό λέγεται κακοποίηση. Αυτό που αυτοί **κάνουν** σε σας μπορεί να είναι όχι μόνον παράνομο αλλά και επικίνδυνο. Αν βρεθείτε σε δύσκολη θέση, πρέπει να συμβουλευθείτε κάποιον στον οποίο να έχετε απόλυτη εμπιστοσύνη και ο οποίος θα σας υποστηρίξει. Αυτό το άτομο μπορεί και να μην ανήκει στο οικογενειακό σας περιβάλλον.

Να θυμάστε ότι δεν φταίτε εσείς. Η βία και η τυχόν χρηματική ανταμοιβή δεν μπορούν να καθορίσουν την σεξουαλική σας υγεία και ευτυχία. Αυτή σχετίζεται άμεσα με την εμπιστοσύνη, την ευχαρίστηση και την επικοινωνία. Το να πει κανείς “**Ναι**” συνήθως σημαίνει **Ναι**, αλλά το να

πει κανείς “**Όχι**” πρέπει πάντα να σημαίνει **Όχι**, και έτσι πρέπει να γίνεται αντιληπτό από τους άλλους.

Οι κίνδυνοι του ταξιδιού

Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αποφύγετε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη ή τα νοσήματα που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή (αφροδίσια ή σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα), κι ανάμεσά τους και τον ιό HIV. Είτε να μην κάνετε έρωτα ποτέ είτε να κάνετε έρωτα με *πιο ασφαλή* τρόπο. Δεν υπάρχει απόλυτα *ασφαλής* τρόπος να κάνετε έρωτα. Μπορείτε να κάνετε την σεξουαλική επαφή *πιο ασφαλή* χρησιμοποιώντας προφυλακτικά.

Οι πιο συχνές ασθένειες από αυτές που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή είναι τα κονδυλώματα (εξογκώματα που μοιάζουν με ελιές στα γεννητικά όργανα), οι μυκητιάσεις, τα χλαμύδια, η σύφιλη, η γονόρροια (βλενόρροια), οι τριχομονάδες και το HIV.

η γυναίκα θα πρέπει να ζητήσει ιατρική συμβουλή αν έχει οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα:

- εκκρίσεις από τον κόλπο που έχουν ασύνηθες χρώμα, οσμή ή ποσότητα
- πόνο και μια αίσθηση καψίματος στην ούρηση
- πόνο και φαγούρα γύρω από τον κόλπο
- πόνο κατά την σεξουαλική επαφή
- έλκη, φουσκάλες ή άλλα εξογκώματα γύρω από τον κόλπο

ο άνδρας θα πρέπει να ζητήσει ιατρική συμβουλή αν έχει οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα:

- εκκρίσεις από το πέος που έχουν ασύνηθες χρώμα, οσμή ή ποσότητα
- αίσθηση καψίματος στο πέος κατά και αμέσως μετά την ούρηση
- έλκη, φουσκάλες ή άλλα εξογκώματα πάνω ή γύρω από το πέος
- δερματικό ερεθισμό ή εξογκώματα στα γεννητικά όργανα ή σε άλλα μέρη του σώματος

Τι θα συμβεί αν δεν ζητήσετε ιατρική συμβουλή:

- μπορεί να αρρωστήσετε σοβαρά, να υποστείτε μόνιμη βλάβη στην υγεία σας ή να μην μπορείτε να κάνετε παιδιά

Οι περισσότερες από τις νόσους που μεταδίδονται με την σεξουαλική επαφή είναι θεραπεύσιμες, και ο γιατρός σας ή η κλινική Οικογενειακού Προγραμματισμού θα σας συμβουλευσουν για το πώς μπορεί κανείς να υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις γι' αυτές τις μολύνσεις. Μερικές φορές, π.χ. αν έχετε προσβληθεί από χλαμύδια, δεν υπάρχουν ενδείξεις, είναι επομένως πάντα προτιμότερο να προφυλάσσετε και εσείς και ο σύντροφος ή οι σύντροφοί σας χρησιμοποιώντας προφυλακτικά.

HIV/AIDS

Ο ιός HIV (ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας) είναι ένας ιός που προκαλεί την κατάρρευση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το AIDS (Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας) εκδηλώνεται μετά την προσβολή του οργανισμού από τον ιό HIV, και είναι μια κατάσταση στην οποία ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να αμυνθεί έναντι μιας σειράς μολύνσεων ή καταστάσεων που απαιτούν την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο ιός HIV **δεν μπορεί** να εισχωρήσει στον οργανισμό παρά μόνον αν **το δέρμα έχει κάποια πληγή**. Δεν μπορεί να περάσει ένα φραγμό όπως λόγου χάριν μια **μεμβράνη από ελαστικό**, όπως είναι το προφυλακτικό, και **δεν μπορεί να επιβιώσει για μεγάλο χρονικό διάστημα έξω από το ανθρώπινο σώμα**. Ο ιός **δεν μπορεί να μεταδοθεί με την απλή επαφή όπως το φιλί, τον αυνανισμό, τη χειραψία**, από τα **καθίσματα στις τουαλέτες** ή αν χρησιμοποιήσει κανείς τα ίδια **μαχαιροπήρουνα**. Ούτε μπορεί να μεταδοθεί από τα **τσιμπήματα εντόμων**.

Υπάρχουν δύο κύριοι τρόποι μετάδοσης από το ένα άτομο στο άλλο. Ο πρώτος είναι όταν το σπέρμα ή τα υγρά του κόλπου από κάποιον που έχει προσβληθεί από τον ιό εισχωρήσουν στο σώμα του άλλου κατά την διάρκεια μιας σεξουαλικής επαφής, στην οποία το πέος εισχωρεί είτε στον κόλπο είτε στον πρωκτό. Ο δεύτερος είναι από το κυκλοφοριακό σύστημα του ενός στο κυκλοφοριακό σύστημα του άλλου, δηλ. όταν το αίμα κάποιου που έχει προσβληθεί από τον ιό μπει στον οργανισμό κάποιου άλλου ατόμου. Αυτός είναι ο λόγος που οι χρήστες ναρκωτικών, που χρησιμοποιούν τις ίδιες μολυσμένες σύριγγες για τις ενέσεις

τους, κινδυνεύουν να προσβληθούν από τον ιό, καθώς επίσης και άτομα που υφίστανται μετάγγιση αίματος όταν ο εξοπλισμός δεν είναι σωστά αποστειρωμένος. Γυναίκες που έχουν προσβληθεί από τον ιό μπορεί να τον μεταδώσουν στο έμβρυο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατά τον τοκετό ή με τον θηλασμό.

Όταν ένα άτομο προσβληθεί από τον ιό, λέμε ότι είναι οροθετικός, που σημαίνει ότι είναι φορέας του ιού HIV. Ένα άτομο μπορεί να έχει προσβληθεί από τον ιό χωρίς να το ξέρει. Τα πιθανά συμπτώματα της προσβολής από HIV/AIDS είναι τα εξής: πάνω από 10% απώλεια βάρους, πυρετός που κρατά πάνω από ένα μήνα, κούραση, εφίδρωση τη νύκτα. Ορισμένα άτομα μπορεί να είναι οροθετικά, να έχουν δηλαδή προσβληθεί από τον ιό HIV επί πολλά χρόνια πριν αναπτύξουν τη νόσο AIDS. Ο ιός HIV δεν συνιστά προκατάληψη και δεν ανήκει σε ορισμένες μόνο κατηγορίες ατόμων. Είναι απλά μία νόσος που μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο μέσα από **τρόπους συμπεριφοράς που περικλείουν κινδύνους**. Είναι μια νόσος που μπορεί να προσβάλει τον καθένα από μας, αλλά είναι κάτι που είμαστε σε θέση να το αποφύγουμε.

Αν έχετε την οποιαδήποτε απορία ή θέλετε περισσότερες πληροφορίες, πηγαίnete στην σελίδα με τις πληροφορίες.

Ερωτήσεις που συχνά ακούει κανείς

Μπορεί μια κοπέλα να μείνει έγκυος αν είναι η πρώτη φορά που κάνει έρωτα;

Ναι, εάν και αυτή και ο σύντροφός της είναι γόνιμοι και δεν χρησιμοποιούν προφυλακτικό ή άλλη μέθοδο αντισύλληψης.

Μπορεί μια κοπέλα να μείνει έγκυος αν κάνει έρωτα ενώ έχει περίοδο;

Ναι, το ίδιο όπως κι αν κάνει έρωτα όρθια/αν κάνει ή δεν κάνει μπάνιο μετά την σεξουαλική πράξη.

Μπορεί να κολλήσω μια αρρώστεια αν δεν “ολοκληρώσω τη σεξουαλική μου σχέση”;

Ναι

Το πρωκτικό σεξ είναι κάτι που κάνουν μόνον οι ομοφυλόφιλοι άνδρες;

Όχι, και ετεροφυλόφιλοι απολαμβάνουν αυτό το είδος σεξ. Σε κάποιες όμως χώρες απαγορεύεται από το νόμο.

Πώς κάνουν έρωτα οι λεσβίες αφού δεν υπάρχει πέος;

Με το υπόλοιπο σώμα τους, όπως ισχύει και σε όλες τις άλλες σχέσεις.

Μπορεί να εξαντληθεί το σπέρμα;

Όχι. Ο κάθε όρχις παράγει κάπου 200 εκατομμύρια σπερματοζωάρια την ημέρα.

Λεξιλόγιο

Έχει μεγάλη σημασία να καταλάβετε τι είναι τα όργανα αναπαραγωγής και τα σεξουαλικά όργανα, και να ξέρετε το όνομα των διαφόρων μερών καθώς και τη λειτουργία τους. Ένας μικρός οδηγός λοιπόν γι' αυτό το σύστημα του σώματός μας.

Το γυναικείο σώμα

Ωοθήκη: υπάρχουν δύο ωοθήκες που παράγουν τα ωάρια.

Η καθεμία έχει το μέγεθος ενός αμύγδαλου.

Μήτρα: έχει το σχήμα και το μέγεθος ενός μικρού, αναποδογυρισμένου αχλαδιού. Αποτελείται από μυικό ιστό και μεγαλώνει στο διάστημα της εγκυμοσύνης, καθώς το έμβρυο αναπτύσσεται μέσα σ' αυτήν.

Σάλπιγγες: υπάρχουν δύο σάλπιγγες, που είναι σαν σωλήνες που ενώνουν τις ωοθήκες με τη μήτρα.

Ουροδόχος Κύστη: σάκκος που αποτελείται από μυικό και ινώδη ιστό και όπου συγκεντρώνονται τα ούρα.

Ουρήθρα: σωλήνας που μεταφέρει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη.

Κόλπος: σωλήνας μήκους περίπου 8 εκατοστών, από τον τράχηλο της μήτρας μέχρι το αιδοίο, όπου και καταλήγει ανάμεσα στους μηρούς. Ο κόλπος έχει μεγάλη ελαστικότητα έτσι ώστε να μπορεί να προσαρμοσθεί στο μέγεθος του πέους ή του βρέφους κατά τον τοκετό.

Πρωκτός: η κατάληξη του παχέος εντέρου, της οποίας το άνοιγμα ρυθμίζεται από δύο μύες.

Τράχηλος: η μία άκρη της μήτρας. Συνήθως είναι κλειστός με ένα μικρό μόνον άνοιγμα, από το οποίο περνά το αίμα της περιόδου.

Κλειτορίδα: ευαίσθητο όργανο στο πάνω μέρος των εξωτερικών γυναικείων γεννητικών οργάνων, του οποίου φαίνεται μόνον η άκρη. Κατά την διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης, η κλειτορίδα μεγαλώνει και σκληραίνει και μπορεί να αποτελέσει το σημείο απ' όπου ξεκινά ο οργασμός.

Το ανδρικό σώμα

Πέος: όργανο από σφογγώδη ιστό, το οποίο σε καταστάσεις σεξουαλικής διέγερσης γεμίζει με αίμα, γεγονός που το κάνει σκληρό και άκαμπτο. Το μέσο μέγεθος του πέους σε κατάσταση στύσης είναι από 12 έως 19 εκατοστά.

Ουρήθρα: σωλήνας μέσα στο πέος που μεταφέρει τα ούρα από την κύστη και το σπέρμα (μέσα στο οποίο βρίσκονται τα σπερματοζώαρια).

Πόσθη: το κεφάλι του πέους, που έχει σχήμα κράνους.

Ακροποσθία: το δέρμα που καλύπτει την πόσθη και που πρέπει να τραβιέται προς τα πίσω για λόγους καθαριότητας και για να προλαμβάνονται διάφορες μολύνσεις.

Περιτομή: κόψιμο της ακροποσθίας, που γίνεται είτε στα μωρά είτε στα αγόρια για θρησκευτικούς ή για ιατρικούς λόγους.

Σπερματοζώαρια: μικροσκοπικά κύτταρα σε σχήμα γυρίνου, που όταν ενωθούν με το ωάριο μιας γυναίκας –διαδικασία που λέγεται γονιμοποίηση–, δημιουργούν ένα νέο κύτταρο από το οποίο αναπτύσσεται το έμβρυο.

Σπέρμα: το υγρό μέσα στο οποίο κολυμπούν τα σπερματοζώαρια. Τα σπερματοζώαρια είναι απαραίτητα για την γονιμοποίηση του ωαρίου στη γυναίκα για να κάνει ένα μωρό. Τα σπερματοζώαρια μεταφέρονται κατά μήκος της ουρήθρας κατά την εκσπερμάτωση. Η ουρήθρα συνήθως μεταφέρει τα ούρα, αλλά κατά την εκσπερμάτωση τα ούρα δεν μπορούν να μπουν στο σπέρμα. Κατά μέσον όρο ένα κουταλάκι του γλυκού σπέρματος περιέχει έως και 300 εκατομμύρια σπερματοζώαρια.

Όσχεο: ο σάκος μέσα στον οποίο βρίσκονται οι όρχεις.

Όρχεις: μαλακά όργανα που έχουν το σχήμα και το μέγεθος μικρής σφαίρας και τα οποία παράγουν το σπέρμα.

Παρθενία

Λέγεται **παρθένος** ένα κορίτσι ή ένα αγόρι που δεν είχε ποτέ σεξουαλική επαφή. Οι γυναίκες έχουν μια μεμβράνη κοντά στο άνοιγμα του κόλπου, που ονομάζεται παρθενικός υμένας. Ο υμένας αυτός μπορεί να σπάσει είτε κατά τη διάρκεια κάποιας έντονης άσκησης, στα σπόρ, ή από την χρήση ταμπόν περιόδου. Η παρουσία ή **όχι** του υμένα δεν αποτελεί ένδειξη **παρθενίας**. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η παρουσία του υμένα είναι η μοναδική απόδειξη του ότι η γυναίκα είναι παρθένα. Η άποψη αυτή μπορεί να αποτελέσει αιτία μεγάλων προβλημάτων και ανησυχιών σε μια νεαρή κοπέλα που δεν έχει παρθενικό υμένα και που εντούτοις *είναι* παρθένα.

Η πρώτη σεξουαλική επαφή κατά την οποία το πέος εισχωρεί στον κόλπο μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα φόβου. Όταν είτε ο ένας είτε και οι δύο σύντροφοι είναι παρθένοι, έχει μεγάλη σημασία η τρυφερότητα και η επίδειξη κατανόησης. Ο παρθενικός υμένας δεν είναι ένας τοίχος που πρέπει κανείς να τον ισοπεδώσει για να περάσει. Επίσης δεν αληθεύει ότι πρέπει να υπάρξει αιμορραγία, ως απόδειξη ότι η κοπέλα ήταν παρθένα. Η πρώτη φορά που κάνει κανείς έρωτα με αυτόν τον τρόπο μπορεί να είναι οδυνηρή τόσο για τον άνδρα όσο και για την γυναίκα. **Η γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος από την πρώτη φορά που κάνει έρωτα.**

Εγκυμοσύνη

Για να γονιμοποιηθεί ένα ωάριο πρέπει να έλθει σε επαφή με ένα σπερματοζώαριο του άνδρα. Την στιγμή που ο άνδρας εκσπερματώνει, τα σπερματοζώαρια ταξιδεύουν από τους όρχεις προς το πέος, απ' όπου και βγαίνουν, φθάνοντας έτσι στο βάθος του κόλπου. Τα σπερματοζώαρια προχωρούν και μπαίνουν στη μήτρα και στη συνέχεια σε μία από τις σάλπιγγες, όπου συναντούν το ωάριο. Αν ένα σπερματοζώαριο ενωθεί με το ωάριο, η γυναίκα μένει έγκυος. Το γονιμοποιημένο ωάριο εγκαθίσταται στη μήτρα, αρχίζει να μεγαλώνει και 9 περίπου μήνες αργότερα γεννιέται ένα μωρό.

Τα πρώτα σημάδια της εγκυμοσύνης είναι: η απουσία της περιόδου, η διόγκωση του στήθους και κάποια αυξημένη ευαισθησία στο στήθος, ναυτία και εμετοί, μια μεταλλική γεύση στο στόμα, κόπωση και ζαλάδα.

Η εγκυμοσύνη μπορεί να πιστοποιηθεί με ένα απλό τεστ που μπορεί να γίνει είτε στην κλινική Οικογενειακού Προγραμματισμού ή τον γιατρό σας. Ακόμα μπορεί να γίνει με τεστ ούρων που μπορείτε να προμηθευτείτε από το φαρμακείο, ή τεστ ούρων ή αίματος που γίνεται από μικροβιολογικό εργαστήριο.

Διακοπή της εγκυμοσύνης

Το να μείνει μια γυναίκα έγκυος μπορεί, ορισμένες φορές, να μην είναι μια είδηση ευχάριστη. Αν βρεθείτε σ' αυτή την θέση, με μια εγκυμοσύνη δηλαδή που δεν είναι προγραμματισμένη ή για την οποία δεν έχετε προετοιμασθεί, έχετε να αντιμετωπίσετε ένα πρόβλημα. Η άμβλωση ή έκτρωση είναι η διαδικασία διακοπής μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Κατά την διαδικασία αυτή αφαιρείται το έμβρυο που έχει αναπτυχθεί στη μήτρα, ή η γυναίκα παίρνει κάποιο φάρμακο που προκαλεί αποβολή του εμβρύου.

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν διάφορους μύθους ή φήμες που κυκλοφορούν, ότι, για παράδειγμα, αν πει η γυναίκα μεγάλες ποσότητες αλκοολούχων ποτών ή αν κάνει πολύ ζεστά μπάνια, μπορεί να προκληθεί αποβολή του εμβρύου. Οι μέθοδοι αυτές δεν είναι μέθοδοι τερματισμού της εγκυμοσύνης, και το μόνον αποτέλεσμα που μπορούν να έχουν είναι να κάνουν κακό στην υγεία σας. Έχει μεγάλη σημασία να δράσετε γρήγορα και να αποφασίσετε κατά πόσον θα προχωρήσετε σε διακοπή της κύησης ή όχι. Αυτή είναι μια απόφαση εντελώς προσωπική, μπορεί όμως να θέλετε να συμβουλευθείτε άτομα τα οποία νοιώθετε κοντά σας ή να ζητήσετε την συμβουλή κάποιου ειδικού. Όποια απόφαση και να πάρετε, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας ή τις υπηρεσίες Οικογενειακού Προγραμματισμού. Αν αποφασίσετε ότι πράγματι θέλετε να προχωρήσετε σε διακοπή της κύησης, τότε προσπαθήστε να καταλήξετε στην απόφαση αυτή όσο γίνεται νωρίτερα, μια και οι σχετικές διαδικασίες μπορεί να απαιτήσουν κάποιο χρόνο. Το πιο σημαντικό είναι να δράσετε με τον ασφαλέστερο τρόπο, και να είστε απόλυτα βέβαιοι ότι η διακοπή της εγκυμοσύνης θα γίνει σε μία καθ' όλα εξοπλισμένη και αξιόπιστη κλινική ή νοσοκομείο. Όσες διαβεβαιώσεις κι αν σας δώσει κανείς, οι αμβλώσεις που γίνονται σε μέρη που δεν είναι κατάλληλα εξοπλισμένα και που δεν πληρούν τους σχετικούς όρους, βάζουν σε κίνδυνο

την υγεία σας, ενώ δεν αποκλείεται επίσης με κάτι τέτοιο να παραβαίνετε και την νομοθεσία. (Σε μερικές χώρες η άμβλωση είναι παράνομη).

Μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας

- Ημερολόγιο για το πότε έχετε περίοδο/ τα αντισυλληπτικά σας χάπια
- σερβιέτες υγείας/ταμπόν
- προφυλακτικά και σπερματοκτόνες ουσίες
- άλλα μέσα αντισύλληψης
- διευθύνσεις ατόμων που μπορεί να σας φανούν χρήσιμα
- χάρτες με κάποιες χρήσιμες υπηρεσίες
- αρωματικά λάδια για μασάζ
- αρωματικά κεριά
- χαρτομάνηλα
- κάποιο καλό ποτό
- κάποιο νόστιμο φαγητό
- κάτι διασκεδαστικό για διάβασμα

Χρήσιμες λέξεις και φράσεις

- Ναι ή Όχι
- Όχι τώρα / ίσως αργότερα / ίσως κάποια άλλη φορά
- Πού μπορώ να αγοράσω προφυλακτικά;
- Χρειάζομαι ένα γιατρό της εμπιστοσύνης μου
- Τα 'χω χαμένα / Είμαι ασφαλής;
- Μας αρέσουν ή δεν μας αρέσουν τα ίδια πράγματα
- Προχωράς πολύ γρήγορα
- Μ' αρέσουν τα αγόρια / τα κορίτσια
- Θα 'θελα να περιμένουμε ακόμα λίγο
- Πρέπει να φύγω τώρα
- Θέλω να μείνω
- Μ' αρέσει αυτό/ Δεν μ' αρέσει αυτό
- Σε παρακαλώ σταμάτα!
- Μην σταματάς!
- Έλα! Προχώρα!

Ευχαριστίες:

Το Εκπαιδευτικό Τμήμα της Παγκόσμιας Υπηρεσίας του BBC και η Διεθνής Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού (IPPF) ευχαριστούν το Ίδρυμα Packard και τη Βρετανική Υπηρεσία για τη Διεθνή Ανάπτυξη για την οικονομική τους υποστήριξη

Ο οδηγός Sexwise συντάχθηκε από: την Karen Merkel και τον Rupert Walder

Σύμβουλος σύνταξης: Doortje Braeken

Παραγωγοί και μεταφραστές: Genc Lamani/Falk Luta/Elena Chtereva/Αννα Σταματοπούλου/Krisztina Heathcote/Jenny Norton/Leszek Wielgo/Alice Iacobescu/Irina Shumovich και Nevsal Hughes

Θερμές ευχαριστίες στους Συνδέσμους Οικογενειακού Προγραμματισμού και τα γραφεία της IPPF στην Αλβανία, τη Βουλγαρία, την Ελλάδα, το Καζακστάν, την Κύπρο, την Ουγγαρία, το Ουζμπεκιστάν, την Πολωνία, τη Ρουμανία, τη Ρωσία και την Τουρκία

Επίσης ευχαριστούμε θερμά το Φόρουμ Σεξουαλικής Αγωγής του Ηνωμένου Βασιλείου

Σχεδιασμός: Henry Iles

Διόρθωση και ηλεκτρονική επεξεργασία: Accent on type

Χρήσιμα τηλέφωνα και υπηρεσίες

Ο Οδηγός αυτός αποτελεί μέρος ενός μεγάλου εκπαιδευτικού προγράμματος σεξουαλικής αγωγής, που έγινε με την φροντίδα του Εκπαιδευτικού Τμήματος της Παγκόσμιας Υπηρεσίας του BBC, της Αλβανικής, της Βουλγαρικής, της Ελληνικής, της Ουγγρικής, της Πολωνικής, της Ρουμανικής, της Ρωσικής, της Τουρκικής Υπηρεσίας του BBC, καθώς και της Υπηρεσίας της Κεντρικής Ασίας, την Διεθνή Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού και την συμμετοχή των Συνδέσμων Οικογενειακού Προγραμματισμού της Αλβανίας, Βουλγαρίας, Ελλάδας, Κύπρου, Ουγγαρίας, Καζακστάν, Πολωνίας, Ρουμανίας, Ρωσίας, Τουρκίας και του Ουζμπεκιστάν.

Χορηγοί του προγράμματος:

Το Ίδρυμα Packard και το DFID, που συνέβαλαν στα έξοδα της εκτύπωσης και της διανομής αυτού του Οδηγού.

Υπεύθυνος Σύνταξης, Εκπαιδευτικό Τμήμα, BBC World Service, Bush House, Strand, London WC2B 4PH, UK

Τηλ: +44 171 557 2295 **Φαξ:** +44 171 240 3141

E-mail: wsedu@bbc.co.uk

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Διεθνή Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού μπορείτε να έλθετε σε επαφή με τα γραφεία

IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London NW1 4NS, UK

Τηλ: +44 171 487 7900 **Φαξ:** + 44 171 487 7950

E-mail: info@ippf.org

Εταιρεία Οικογενειακού Προγραμματισμού

Σόλωνος 121, 10678 Αθήνα **Τηλ.-Φαξ:** 01-3806390

Τηλ: 3837592 **E-mail:** eop-fpag@ath.forthnet.gr

Συμβουλευτική σε θέματα Οικογενειακού Προγραμματισμού.
Σχέσεις των δύο φύλων, αντισύλληψη, σεξουαλική συμπεριφορά
και προβλήματα. Τρίτη – Πέμπτη (5-8) μ.μ.
Γραμματεία – Πληροφορίες – Βιβλιοθήκη.
Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή (9-2)

Δημόσια Κέντρα Οικογενειακού Προγραμματισμού

Νοσοκομείο Αλεξάνδρα Λαμψάκου 6, Αθήνα **Τηλ:** 7770501

Νοσοκομείο Αρεταίειο Βασ. Σοφίας 76 **Τηλ:** 7286000

Νοσοκομείο Έλενα (Μαιευτήριο) Πλ. Έλενας – Βενιζέλου 2, Αθήνα

Τηλ: 6432221 – 229

ΠΙΚΠΑ

Παιδική Πολυκλινική, Τμήμα Οικογενειακού Προγραμματισμού,

Καρόλου 16 – Αθήνα 104 37 **Τηλ:** 5227376 και 5223775

Αμαρούσιον Προμηθέως και Σωτήρχου **Τηλ:** 8067492

Αργυρούπολις Κύπρου και Δωδεκανήσου **Τηλ:** 9958947

Θέματα Βίας

Συμβουλευτικές υπηρεσίες

Γενική Γραμματεία Ισότητας, Δραγατσανίου 8 – Αθήνα 105 59

Τηλ: 3315291 – 5

Κέντρο για κακοποιημένες Γυναίκες (ΓΓΙ) Κέντρο Υποδοχής.

Νομικές Συμβουλές, Ψυχολογική Υποστήριξη, Μάρνης 32,
Αθήνα, 3ος όροφος

Τηλ: 5235250 και 5235318 **Φαξ:** 5235015

Καταφύγιο για Κακοποιημένες Γυναίκες

Κατόπιν σύστασης από το Κέντρο Κακοποιημένων Γυναικών

Βία

Εισαγγελίες Αθηνών, Πρώην Σχολή Ευελπίδων Κτίριο Νο 16.

Τηλ: 8827657

Πειραιώς Σκουζέ 3-5 και Φίκωνος **Τηλ:** 4175804

Ιατροδικαστικές Υπηρεσίες

Αθηνών Ακαδημίας 60 **Τηλ:** 3610765

Πειραιώς Καραϊσκού 112 **Τηλ:** 4128639

Υπηρεσίες για Οικογενειακή ή Ατομική Συμβουλευτική ή Ψυχιατρική Θεραπεία

Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής

Αθήνα Ιουλιανού 18

Τηλ: 8210222

Πειραιάς Ζωσιμαδών 34

Τηλ: 4170546

Αιγάλεω Σούτσου 4 και Πλατεία Δαβάκη 5

Τηλ: 5449898 και 5449517

Θεσσαλονίκη Καυτατζόγλου 36 και Παπάφη

Τηλ: 031-845132

Πάτρα Αθ. Διάκου 35 – Ψηλά Αλώνια, Τ.Κ. 26 224

Ηράκλειο Κρήτης Ψαρομηλιγγιώνη και Βλαστών 2 Τ.Κ. 71 202

Ψυχιατρικά Τμήματα Νοσοκομείων

Βία – Γυναικείες Οργανώσεις

Εταιρεία Οικογενειακού Προγραμματισμού

Σόλωνος 121, Αθήνα Τ.Κ. 106 78 **Τηλ:** 3837592 **Φαξ:** 3806390

E-mail: aop-fpag@ath.forthnet.gr

Ένωση Ελληνίδων Νομικών

Ακαδημίας 52 Αθήνα 106 79

Τηλ: 3622215 **Φαξ:** 3625711

Κίνηση Δημοκρατικών Γυναικών

Επιτροπή Ανδρικής Βίας κατά των Γυναικών, Νικηταρά 8-10

Τηλ: 3828126 **Φαξ:** 3821106

Σύνδεσμος για τα Δικαιώματα

Ενδοοικογενειακή Βία Συμβουλευτική, Τετάρτη – Πέμπτη,

Σόλωνος 41, Αθήνα 106 72 **Τηλ:** 3616236

Αδέσμευτη Κίνηση

Ασκληπιού 109, Αθήνα 114 72

Τηλ: 3628104 και 8212406

Εθνικό Κέντρο ελέγχου και αναφοράς HIV/AIDS

ΠΓ Νοσοκομείο Βενιζέλειο Πανάνειο

Ηράκλειο Κρήτης, 081-237502 έως 269

Κέντρο Αναφοράς Κυτταρικής Ανοσίας

Περιφερειακό Γένικο Νοσοκομείο Ευαγγελισμός Αθηνών

Τηλ: 01- 7220001

Εθνικό Κέντρο Ελέγχου Σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων ή

HIV/AIDS Νοσ. Ανδρέας Συγγρός **Τηλ:** 01- 7239611

Κέντρο Ελέγχου HIV/AIDS

ΙΚΑ Αλεξανδρούπολη, Ανατολικής Θράκης 58, Αλεξανδρούπολη

Τηλ: 0551- 20403 και 26810

HIV/AIDS Συμβουλευτικές Υπηρεσίες ή εξέταση

Κέντρο Ελέγχου Ειδικών Λοιμώξεων- Αθήνα

Τηλ: 01-7222222

Κέντρο Ελέγχου Ειδικών Λοιμώξεων

Θεσσαλονίκη **Τηλ:** 031-422021

Εθνικό Κέντρο Ελέγχου Αναφοράς HIV/AIDS. Νότιας Ελλάδας

Λεωφόρος Αλεξάνδρας 196 Αθήνα **Τηλ:** 01-6444906 και 6447941

Εθνικό Κέντρο Ελέγχου HIV/AIDS. Βόρειας Ελλάδας

Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ Θεσσαλονίκη **Τηλ:** 031-991347 και 992718

Εθνικό Κέντρο Ελέγχου ή Αναφοράς HIV/AIDS. Βορειοδυτικής

Ελλάδας

Παλαιο Χατζηκώστα- Γιάννενα **Τηλ:** 0651-26529

Εθνικό Κέντρο Ελέγχου ή Αναφοράς HIV/AIDS. Νοτιοδυτικής

Ελλάδας Τηλ: 061-277924

Για συμβουλευτική σε θέματα οικογενειακού προγραμματισμού, όπως σχέσεις των δύο φύλων, ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, αντισύλληψη, σεξουαλικά προβλήματα, γυναικολογικές και άλλες σχετικές εξετάσεις:

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
Οδός Μπουμπουλίνας 25, 1061 Λευκωσία

Τηλ: 02 751093 **φαξ :** 02 757495 (καθημερινά)

E-mail: famplan@spidernet.com.cy

Γραμμή Βοήθειας “Οι Νέοι για τους Νέους”
(Σάββατο, 3-7 μ.μ.): 1455

Για συμβουλευτικές υπηρεσίες και εξέταση για το HIV/AIDS:

Κέντρο Ιογενών Παθήσεων, Μακάριο Νοσοκομείο, Λευκωσία.

Γραμμή Βοήθειας 02 305155

Κίνηση Συμπαράστασης για το AIDS **Τηλ:** 09 609070, 02 311157

Για θέματα βίας στην οικογένεια: Σύνδεσμος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Βίας στην Οικογένεια

Γραμμή Βοήθειας 1440

Για άλλα θέματα που αφορούν την οικογένεια:

Επαρχιακά Γραφεία Ευημερίας:

Λευκωσία τηλ: 02 804608

Λεμεσός τηλ: 05 330275

Πάφος τηλ: 06 240241

Λάρνακα τηλ: 04 630588



SEXWISE

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for
International
Development

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>