

# ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ: Έρευνα με ενημερωτικά φυλλάδια σε εφήβους ηλικίας 15-18 ετών

**Μαρίνα Σιγάλα, Αγγελική Σιδεράκη, Χρυσούλα Τριποτσέρη**  
Σπουδάστριες Ζ' Εξαμήνου Τμήματος Μαιευτικής Σ.Ε.Υ.Π., Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Επιμέλεια: **Ανθούλα Ποπόνα, Μαία**, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Μαιευτικής Σ.Ε.Υ.Π., Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

## ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΓΟΡΙΩΝ

### 1. Ποια είναι η διάρκεια ζωής του σπέρματος;

Μετά την εκσπερμάτιση στον κόλπο το σπερματοζώαριο ζει και μπορεί να γονιμοποιεί για περισσότερες από 2-3 ημέρες. Δεν είναι πιθανό να ζήσει εκτός του κόλπου μιας και χρειάζεται σπερματικό ή κολλικό υγρό. Όμως, εάν βρεθεί μεγάλη ποσότητα σπερματικού υγρού εξωτερικά του κόλπου, μπορεί να εισέλθει σ' αυτόν και να μείνει η γυναίκα έγκυος.

### 2. Τι επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του σπέρματος;

- ⇒ τα ναρκωτικά
- ⇒ το αλκοόλ
- ⇒ το κάπνισμα
- ⇒ η κακή διατροφή

### 3. Ποιες οι κυριότερες αντισυλληπτικές μέθοδοι;

- **Διακεκομμένη συνουσία**

Είναι η απόσυρση του πέους από τον κόλπο της γυναίκας πριν την εκσπερμάτιση. Δεν είναι αποτελεσματική μέθοδος διότι υπάρχει κίνδυνος εγκυμοσύνης, αφού τα υγρά που προηγούνται της εκσπερμάτισης περιέχουν σπερματοζώαρια.

- **Προφυλακτικό**

Είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος αντισύλληψης και η μόνη μέθοδος που προφυλάσσει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

### 4. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του προφυλακτικού;

- ⇒ Είναι αποτελεσματικό αν χρησιμοποιηθεί σωστά.
- ⇒ Το προμηθεύεται κανείς εύκολα.
- ⇒ Είναι οικονομικό.
- ⇒ Απλό στη χρήση.

- ⇒ Κατάλληλο για όλους τους άνδρες.
- ⇒ Προστατεύει και τους δύο ερωτικούς συντρόφους από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ⇒ Δεν στερείται η ηδονή της επαφής.
- ⇒ Είναι ιδανικό και για όσους έχουν πρόωρη εκοπερμάτιση.

## 5. Πώς χρησιμοποιείται το προφυλακτικό;

- Πριν τη χρήση του προφυλακτικού πρέπει πάντα να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης στη συσκευασία, αλλά και στο φακελάκι.
- Χρησιμοποιείτε καινούργιο προφυλακτικό σε κάθε νέα επαφή.
- Βάζετε το προφυλακτικό πριν αρχίσετε οποιαδήποτε ερωτική επαφή. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να προφυλαχθείτε από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες.
- Ανοίγεται με προσοχή το φακελάκι. Μη χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να ανοίξετε το προφυλακτικό, διότι μπορεί να το καταστρέψετε (Εικόνα 1).
- Αν για κάποιο λόγο το προφυλακτικό δεν έχει τοποθετηθεί σωστά ή έχει μπει αέρας μέσα, πρέπει να το πετάξετε και να χρησιμοποιήσετε καινούργιο (Εικ. 2).
- Πριν υποχωρήσει εντελώς η στύση αποσύρετε το πέος από τον κόλπο, χωρίς να αφαιρείτε το προφυλακτικό (Εικόνα 3).
- Μετά τη χρήση πάντα να ελέγχετε το προφυλακτικό για τυχόν σχισίματα.
- Μη χρησιμοποιείτε λιπαντικά με βάση το πετρέλαιο, γιατί επηρεάζουν την ασφάλεια του προφυλακτικού και πιθανόν να ερεθίσουν τον κόλπο.



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



**“Εγώ  
νοιάζομαι...  
Εσύ;”**

## ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

### 1. Τι είναι η περίοδος;

Περίοδος ή εμμηνόρροια είναι μια κυκλική αιμορραγία κάθε 28 ημέρες περίπου, που προέρχεται από τη μήτρα και συμβαίνει σε όλη την αναπαραγωγική δραστηριότητα της γυναίκας, από την εφηβεία έως την εμμηνόπαυση. Στο διάστημα του κύκλου αυτών των 28 ημερών ωριμάζει ένα ωοθυλάκιο και περίπου στη μέση του κύκλου συμβαίνει η ωοθυλακιορρηξία.

### 2. Πώς μπορώ να υπολογίσω τις γόνιμες ημέρες μου (ωοθυλακιορρηξία);

Η ωοθυλακιορρηξία συμβαίνει συνήθως 14 ημέρες πριν την αρχή της επόμενης περιόδου. Οι γόνιμες ημέρες είναι συνολικά 8-10 (περίπου 4 ημέρες πριν και 4 ημέρες μετά από την ημέρα της ωοθυλακιορρηξίας).

### 3. Μπορώ να μείνω έγκυος από την πρώτη φορά που θα έρθω σε σεξουαλική επαφή;

Ναι. Φυσικά, οι πιθανότητες αυξάνονται εάν βρίσκεσαι στις γόνιμες ημέρες. Το ωάριο μπορεί να γονιμοποιηθεί μέσα στις πρώτες 24 ώρες μετά την ωοθυλακιορρηξία, αλλά υπάρχουν εξίσου μεγάλες πιθανότητες να μείνεις έγκυος εάν έρθεις σε επαφή μερικές ημέρες πριν την ωοθυλακιορρηξία, αφού το σπερματοζωάριο ζει και μπορεί να γονιμοποιεί για περισσότερες από 2-3 ημέρες μετά την εκσπερμάτιση.

**ΠΡΟΣΟΧΗ! Είναι πιθανό να μείνεις έγκυος, ακόμη και τις ημέρες που έχεις περίοδο!**

### 4. Ποιες αντισυλληπτικές μεθόδους μπορώ να ακολουθήσω;

- Ανδρικά και γυναικεία προφυλακτικά.
- Αντισυλληπτικά χάπια.
- Αποχή στις γόνιμες ημέρες.
- Διακεκομμένη συνουσία.

### 5. Πόσο αξιόπιστη είναι η κάθε μέθοδος;

#### • Διακεκομμένη συνουσία

Είναι η διακοπή της συνουσίας πριν την εκσπερμάτιση, η οποία γίνεται εκτός του κόλπου. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου είναι περιορισμένη, είτε γιατί αποτυγχάνει ο αυτοέλεγχος του άνδρα, είτε γιατί οι εκκρίσεις του πέους, που προηγούνται της εκσπερμάτισης, περιέχουν σπερματοζωάρια τα οποία μπορεί να προκαλέσουν εγκυμοσύνη.

#### • Αποχή στις γόνιμες ημέρες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γόνιμες ημέρες της γυναίκας αποφεύγουμε τη σεξουαλική επαφή. Και μ' αυτή τη μέθοδο έχουμε μικρή αποτελεσματικότητα, γιατί μια γυναίκα

που δεν έχει σταθερό κύκλο, δεν μπορεί να βασιστεί σ' αυτή τη μέθοδο.

• **Αντισυλληπτικά χάπια**

Είναι 21 χάπια, που λαμβάνονται ένα κάθε ημέρα και την ίδια ώρα. Λαμβάνονται μετά από εξετάσεις που θα υποδείξει ο γυναικολόγος σου. Τα χάπια εμποδίζουν την παραγωγή των ορμονών που προκαλούν την ωοθυλακιορρηξία και δημιουργούν ένα περιβάλλον εχθρικό για μια εγκυμοσύνη. Όταν χρησιμοποιείται αυτή η μέθοδος, καλό είναι να αποφεύγεται το κάπνισμα. Η αποτελεσματικότητα με σωστή χρήση τους φτάνει σε ποσοστό 99,7%.

Τα μειονεκτήματα της μεθόδου αυτής είναι ότι μπορεί να προκαλέσουν πονοκεφάλους και αύξηση βάρους.

• **Προφυλακτικό**

Τα αίτια της αποτυχίας του οφείλονται σε σφάλματα κατασκευής, σε σχίσιμο κατά την εφαρμογή, σε σπάσιμο ή στην απομάκρυνσή του κατά τη συνουσία. Το προφυλακτικό πρέπει να χρησιμοποιείται από την αρχή της σεξουαλικής επαφής. Επίσης, πρέπει να ελέγχεται η ημερομηνία λήξης του και για να μη χαλάσει, πρέπει να φυλάσσεται σε μέρος που δεν υπάρχει υψηλή θερμοκρασία.

**Το προφυλακτικό είναι η μόνη μέθοδος που προφυλάσσει στο μεγαλύτερο ποσοστό από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και η μόνη που προφυλάσσει απ' όλα τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.**

**6. Τι πρέπει να κάνω αν σπάσει το προφυλακτικό;**

⇒ Το χάπι της επόμενης ημέρας. Είναι 2 χάπια που πρέπει να δίνονται μόνο με συνταγή γυναικολόγου, εφόσον θεωρήσει τη συνουσία

επικίνδυνη (δηλαδή μόνο εάν υπάρχει κίνδυνος εγκυμοσύνης). Τα χάπια πρέπει να ληφθούν σε διάστημα όχι μεγαλύτερο από 12-24 ώρες μετά την επαφή.

