

ΕΔΑΕ: Συμβουλές για σεξ με ασφάλεια στις διακοπές

Το καλοκαίρι προδιαθέτει για εντονότερη σεξουαλική δραστηριότητα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η χαλάρωση των διακοπών σε συνδυασμό με τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο ευνοούν τις ερωτικές επαφές, οι οποίες συχνά γίνονται με περιστασιακούς συντρόφους ή/και σε ασυνήθιστους χώρους.

Παρότι όμως δεν συνηθίζουμε να μιλάμε με τις παρέες μας για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, αυτά караδοκούν και έχουν χιλιάδες νέα κρούσματα κάθε χρόνο, προειδοποιούν οι ειδικοί της Ελληνικής Δερματολογικής & Αφροδισιολογικής Εταιρείας (ΕΔΑΕ). Και σπεύδουν να επισημάνουν τι ΔΕΝ πρέπει να κάνουμε, αν θέλουμε να είμαστε ασφαλείς.

* **Μην κάνετε σεξ χωρίς προφυλακτικό.** Έρευνες στη χώρα μας έχουν δείξει ότι από τους σεξουαλικά ενεργούς Έλληνες τουλάχιστον τέσσερις στους δέκα ενηλίκους και ένας στους δύο εφήβους απολαμβάνουν το σεξ χωρίς προφυλακτικό. Ωστόσο αυτό τους εκθέτει σε αυξημένο κίνδυνο για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, τα οποία είναι πάρα πολύ συχνά. Διεθνείς στατιστικές αποκαλύπτουν ότι το τουλάχιστον 75% των νεαρών ανδρών και γυναικών μολύνονται κάποια στιγμή στη ζωή τους από ιό ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV), ορισμένα στελέχη του οποίου προκαλούν κονδυλώματα και άλλα καρκίνο. Επιπρόσθετα, ένα στα έξι άτομα 14-49 ετών είναι μολυσμένα με τον ιό του έρπη γεννητικών οργάνων (HSV-2), ενώ χιλιάδες είναι και τα κρούσματα λοιμώξεων από χλαμύδια, τριχομονάδες, γονόκοκκο, καθώς και τα περιστατικά σύφιλης, ηπατίτιδας και HIV/AIDS λοίμωξης.

* **Μην αφήνετε τα προφυλακτικά στο αυτοκίνητο.** Είναι εξαιρετικά ευάλωτα στη ζέστη και μπορεί να υποστούν φθορά που σας αφήνει εκτεθειμένους στα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα αλλά και σε μία ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Επομένως αν βρείτε ένα ξεχασμένο προφυλακτικό στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου, πετάξτε το.

* **Μην κάνετε σεξ σε υπαίθριους χώρους χωρίς να τους ελέγξετε.** Αναζητήστε εμφανείς ενδείξεις ζουφίων (π.χ. φωλιές) και δηλητηριώδη φυτά όπως οι τσουκνίδες και αποφύγετε το σεξ σε εμφανή περάσματα ζώων ή σε περιοχές με πυκνή βλάστηση, γιατί το τελευταίο που χρειάζεστε είναι ένα δερματικό εξάνθημα στο γυμνό δέρμα σας ή, χειρότερα ακόμα, ένα τσίμπημα εντόμου.

* **Μην κάνετε σεξ χωρίς «υπόστρωμα».** Ιδανικά, αν θέλετε να κάνετε σεξ σε υπαίθριο χώρο πρέπει να χρησιμοποιείτε οπωσδήποτε ένα καθαρό «υπόστρωμα» (π.χ. πετσέτα θαλάσσης, sleeping bag, κουβέρτα) γιατί ακόμα και η άμμος δίπλα στο νερό περιέχει μικρόβια.

Το 2015 επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Χαβάης ανακοίνωσαν ότι τα βακτήρια από τα λύματα που καταλήγουν στη θάλασσα, φθάνουν στην άμμο της παραλίας και «κρύβονται» μέσα στις βιομεμβράνες που αυτή περιέχει, με αποτέλεσμα να πολλαπλασιάζονται και να αναπτύσσονται ανενόχλητα. Έτσι, μπορεί η θάλασσα να έχει απαλλαγεί από μικρόβια όπως το κολοβακτήριδιο

(e.coli) και ο εντερόκοκκος, αλλά η άμμος όχι, επομένως υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης (π.χ. ουρολοίμωξης). Μάλιστα άλλες έρευνες έχουν δείξει πως όσο περισσότερη ζέστη κάνει, τόσο καλύτερα αναπτύσσονται τα βακτήρια στους υπαίθριους χώρους.

Η πετσέτα θα σας προστατεύσει επίσης από την είσοδο της άμμου στα γεννητικά όργανα, όπου μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

* **Μην κάνετε σεξ στο νερό.** Μπορεί να αναπαριστάται στις κινηματογραφικές ταινίες και τις τηλεοπτικές σειρές ως ιδιαίτερα αισθησιακό, αλλά για πολλούς λόγους είναι μία από τις χειρότερες ιδέες.

Ο πρώτος λόγος είναι ότι αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης από κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, επειδή το νερό ξεπλένει τα φυσικά λιπαντικά του δέρματος (το σμήγμα), επιτρέποντας περισσότερη τριβή η οποία πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο μικρορρήξης της συνεχείας του δέρματος, δηλαδή μικρών εκδορών. Από τις εκδορές αυτές μπορεί στη συνέχεια να εισέλθουν εύκολα στον οργανισμό βακτήρια και ιοί.

Ο κίνδυνος αυτός θεωρητικά μπορεί να αποσοβηθεί αν χρησιμοποιήσετε προφυλακτικό. Ωστόσο, παρότι τα περισσότερα προφυλακτικά είναι κατασκευασμένα για να αντέχουν τα λιπαντικά με βάση το νερό, δεν πρέπει να εμβαπτίζονται εξ ολοκλήρου μέσα στο νερό, γιατί συνήθως προορίζονται για χρήση στη στεριά και όχι κάτω από το νερό. Επίσης, αν τα φορέσετε μετά την είσοδό σας στο νερό, είναι πιθανό να μην ταιριάζουν καλά, αλλά και να γεμίσουν με νερό. Επομένως θα έπρεπε να βάλετε προφυλακτικό πριν μπειτε στη θάλασσα, την πισίνα ή το τζακούζι και να το κρατάτε για να μην φύγει από τη θέση του, πράγμα που είναι πρακτικά αδύνατο.

Επιπρόσθετα, αν βουτήξετε σε πισίνα ή τζακούζι με νερό με χλώριο ή όζον, τα χημικά μπορεί να φθείρουν το λάτεξ του προφυλακτικού, ενώ αν βουτήξετε σε ποτάμι ή λίμνη, το νερό τους μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό αν εισέλθει στον κόλπο.

* **Μην ξεχνάτε το αντηλιακό.** Αν δεν συνηθίζετε να κάνετε γυμνισμό, είναι προφανές ότι κάποια σημεία στο σώμα σας δεν θα έχουν εκτεθεί στον ήλιο. Τα τμήματα αυτά (π.χ. θηλές μαστών, γλουτοί) είναι ευάλωτα στο ηλιακό έγκαυμα, επομένως χρειάζονται αντηλιακή προστασία πριν αποφασίσετε να απολαύσετε γυμνοί τις χαρές του σεξ. Και αυτό δεν ισχύει μόνο για την ημέρα: αν αποκοιμηθείτε γυμνοί το βράδυ, ο πρωινός ήλιος πάλι μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα στα ευαίσθητα σημεία του σώματος.