

Εισαγωγή

Καλωσόρισες στο *Αυτό το σώμα είναι δικό σου*.

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε ειδικά για εσάς τις νέες κοπέλες, για όσες έχουν έμμηνο ρύση και για τους ανθρώπους που τις νοιάζονται. Είναι ένας οδηγός για το σώμα σου, την αντισύλληψη, το ασφαλές σεξ και το τι πρέπει να κάνεις αν μείνεις έγκυος.

Ονομάζεται *Αυτό το σώμα είναι δικό σου* διότι, όσον αφορά τη ζωή, την υγεία, τις αποφάσεις σου, ξεκινά ακριβώς από κει. Από το δικό σου σώμα. Το δικό σου. Τα ζευγαρώματα και οι σύντροφοι έρχονται και παρέρχονται, όμως η σχέση σου με τον εαυτό σου θα παραμένει για όλη σου τη ζωή.

Η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, συμβαίνει μέσα στα λίγα χρόνια της εφηβείας – είναι ένας ανεμοστρόβιλος αλλαγών στη ζωή και στο σώμα. Λίγα χρόνια πριν, ήσουν παιδί και τώρα ξαφνικά κατοικείς σε ένα ώριμο σώμα. Είναι πιθανό να ξυπνήσει μέσα σου το ενδιαφέρον για τον έρωτα, τις στενές σχέσεις και το σεξ. Το σεξ για ένα νεαρό άτομο μπορεί να είναι ένα ωραίο και ευχάριστο παιχνίδι, όμως ενδέχεται να έχει και σοβαρές συνέπειες που ταιριάζουν σε ενηλίκους.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο κινηματογράφος και το διαδίκτυο, στέλνουν τόσο πολλά μπερδεμένα μηνύματα για το γυναικείο σώμα και το σεξ, που μας δυσκολεύουν να ορίσουμε τη σωστή προσέγγιση για να κάνουμε ασφαλές σεξ και να έχουμε θετικά βιώματα. Επιπλέον, η πρόσβασή σου σε επιλογές που αφορούν την αναπαραγωγική υγεία ίσως είναι πια περιορισμένη, ανάλογα με τον τόπο διαμονής σου. Στις 24 Ιουνίου 2022, το Ανώτατο Δικαστήριο των ΗΠΑ ακύρωσε την απόφασή του για την υπόθεση *Ρόου εναντίον Γουέιντ*, η οποία ίσχυε από το 1973 και αποτελούσε ορόσημο, διότι εγγυόταν το δικαίωμα

στην έκτρωση για τις κατοίκους των ΗΠΑ. Μέχρι το 2022, η έκτρωση στις ΗΠΑ αποτελούσε ένα κατοχυρωμένο συνταγματικό δικαίωμα. Μετά την ακύρωση, οι νόμοι για την πρόσβαση σε αντισύλληψη και έκτρωση αλλάζουν παντού στη χώρα, από τη μία πολιτεία στην άλλη. Αυτό προκαλεί σύγχυση σε όλο τον κόσμο – σε νέες κοπέλες όπως εσύ, σε γιατρούς, παρόχους ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, ακτιβιστές και αρμόδιους για χάραξη πολιτικής.

Σε όποιο μέρος του κόσμου και να ζεις, θέλω να προσεγγίσεις με θάρρος τη σεξουαλική σου ζωή, ώστε να μην εκτροχιάζεσαι από αθέλητες επιπτώσεις, και να ζεις αξιοποιώντας πλήρως το δυναμικό σου. Θα σε ενημερώσω για όλα όσα αφορούν την περίοδό σου, την αντισύλληψη και τα θέματα υγείας που σχετίζονται με το σεξ, ώστε να μπορείς να κάνεις τις επιλογές σου. Ότι και να συμβαίνει στην πολιτική ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το σώμα σου είναι αποκλειστικά δικό σου. Η φροντίδα που του αφιερώνεις τώρα, θα επηρεάσει ολόκληρη τη ζωή σου.

Σκοπός μου είναι να σου δώσω τα εργαλεία για να το φροντίσεις καλά.

Εδώ και 22 χρόνια, εργάζομαι στην πολιτεία της Καλιφόρνιας, όπου κάθε άτομο έχει δικαίωμα στην αναπαραγωγική υγεία, ασχέτως ηλικίας, χωρίς να απαιτείται η ενημέρωση ή η συναίνεση των γονέων του. Σύμφωνα με τους νόμους της Καλιφόρνιας, κάθε άτομο, όποια και να 'ναι η ηλικία του, έχει αναμφισβήτητο δικαίωμα για συστηματική ή έκτακτη αντισύλληψη, τεστ εγκυμοσύνης, προγεννητική φροντίδα, έκτρωση, καθώς και για διαγνωστική εξέταση ή θεραπεία σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων. Δεν χρειάζεσαι άδεια ούτε από γονείς, ούτε από κηδεμόνες, ούτε από τον/τη σύντροφο. Είναι δικαίωμά σου να απολαύσεις αυτές τις υγειονομικές υπηρεσίες με εμπιστευτικότητα – η κλινική ή ο γιατρός δεν δικαιούνται να αποκαλύψουν σε κανέναν για ποιον λόγο βρέθηκες εκεί, εκτός

αν το επιτρέψεις εσύ η ίδια. Επίσης, για να κάνεις χρήση αυτών των υπηρεσιών, μπορείς να φύγεις από το σχολείο χωρίς να ζητήσεις άδεια ή να ενημερώσεις τους γονείς ή τους κηδεμόνες σου. *Είναι το δικό σου σώμα.*

Το πνεύμα αυτού του βιβλίου είναι ίδιο με το πνεύμα του νόμου στην Καλιφόρνια. Υποθέτω ότι εσύ που με διαβάζεις, βρίσκεσαι σε ένα στάδιο της ζωής σου όπου σκέφτεσαι να ξεκινήσεις, ή έχεις ήδη ξεκινήσει τη σεξουαλική σου δραστηριότητα. Το βιβλίο αυτό είναι ένας οδηγός ενημερωμένης και υγιούς προσέγγισης στο σεξ, για να μειώσεις έτσι τους κινδύνους από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ή σεξουαλική επίθεση. Όμως σου λέει και τι να κάνεις, αν σου συμβεί κάτι από όλα αυτά.

Στο βιβλίο αυτό θα βρεις πληροφορίες για:

- * Τον έμμηνο κύκλο σου
- * Τις αντισυλληπτικές μεθόδους: ποιες και πόσο αποτελεσματικές είναι, πώς χρησιμοποιούνται σωστά, τι παρενέργειες έχουν, και με ποια κριτήρια επιλέγουμε μέθοδο
- * Την επείγουσα αντισύλληψη
- * Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- * Τις κολπικές λοιμώξεις και την κολπική υγιεινή
- * Την κατανόηση της σεξουαλικής απόλαυσης στο γυναικείο σώμα
- * Τον ορισμό της συναίνεσης και των ορίων, καθώς και την αναγνώριση της σεξουαλικής επίθεσης
- * Τις σχετικές με την εγκυμοσύνη επιλογές: συνέχιση εγκυμοσύνης, ενδεχόμενο υιοθεσίας, έκτρωση
- * Τη χειρουργική και τη φαρμακευτική έκτρωση, και τη σωστή χρήση των σχετικών φαρμάκων
- * Την πρόσβαση σε όλες τις παραπάνω υπηρεσίες



Με λένε Ντένα, και αναφέρομαι στον εαυτό μου με αντωνυμίες γένους θηλυκού. Είμαι επίσημα αναγνωρισμένη νοσοκόμα και πιστοποιημένη (εξειδικευμένη) νοσηλεύτρια μαιευτικής. Έχω πτυχίο νοσηλευτικής από το Πανεπιστήμιο του Γέιλ και γνωρίζω άριστα τη γυναικεία υγιεινή. Άρχισα τη σταδιοδρομία μου λίγο μετά τα 20 χρόνια μου, όταν έγινα νοσηλεύτρια μαιευτικής επειδή ήθελα να προσφέρω στις γυναίκες του κόσμου.

Η αγγλική λέξη *midwife* (μαία) κυριολεκτικά σημαίνει «μαζί με τη γυναίκα», και οι μαίες/μαιευτές στοχεύουν στην παροχή φροντίδας υγείας όπου η άποψη της γυναίκας αντιμετωπίζεται με προσοχή και σεβασμό, και η γυναίκα διατηρεί την κυριότητα του σώματός της. Θεμελιωμένη στις βασικές αρχές της ισότητας, της δικαιοσύνης και του σεβασμού προς την ανθρώπινη αξιοπρέπεια, η μαιευτική φροντίδα εστιάζει στην παιδεία και την ενδυνάμωση.

Έκανα πρακτική στο Γέιλ και σε νοσοκομεία του Μπρονξ στη Νέα Υόρκη. Μετά, εργάστηκα επί 22 χρόνια στην Καλιφόρνια, στον τομέα της αναπαραγωγικής υγείας. Από την αρχή της καριέρας μου δούλεψα σε πολλά διαφορετικά νοσοκομεία και, αργότερα, για πάνω από μία δεκαετία, φρόντιζα εγκύους και ξηγέννησα εκατοντάδες μωρά στη δική μου επιχείρηση για τοκετό στο σπίτι. Τα τελευταία έξι χρόνια, εργάζομαι σε μια φεμινιστική κλινική μηδαμινού/χαμηλού κόστους, όπου έχω βοηθήσει χιλιάδες εφήβους και νέα ζευγάρια σε θέματα αντισύλληψης, σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων, αλλά και σε άλλα ζητήματα σεξουαλικής υγιεινής, συμπεριλαμβανομένης και της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Επίσης, σε αυτή την κλινική έχω χορηγήσει ορμονικές θεραπείες σε διεμφυλικά άτομα.

Σκεφτόμουν πολύ καιρό να γράψω το συγκεκριμένο βιβλίο, διότι έδινα αυτές τις πληροφορίες σε ατομικό επίπεδο καθημερινά, χρόνο με τον χρόνο. Συχνά σκεφτόμουν ότι, αντί να επαναλαμβάνομαι, θα έπρεπε να τις εντάξω όλες σε ένα εγχειρίδιο. Με τις αλλαγές που άρχισαν να συμβαίνουν στη χώρα έπειτα από την ακύρωση της απόφασης *Ρόου εναντίον Γουέιντ*, είναι

πια *υπερεπείγον* να εξοπλίσουμε τη νεολαία με γνώσεις, και με τη δυνατότητα για λήψη έξυπνων αποφάσεων.



«Όσο μία γυναίκα παραμένει ανελεύθερη, ούτε
εγώ είμαι ελεύθερη,
ακόμα κι αν τα δεσμά της διαφέρουν πολύ από τα
δικά μου».
—Audre Lorde—

Σκοπός του βιβλίου είναι να βοηθήσει το αναγνωστικό κοινό να κάνει εμπεριστατωμένες επιλογές για τη σεξουαλική υγιεινή του. Έχει γραφτεί σύμφωνα με τη φεμινιστική οπτική, και είναι θεμελιωμένο στις αρχές της ισότητας και της αξιοπρέπειας για όλους. Πιστεύω ότι οι νέες κοπέλες, οι γυναίκες και όλα τα άτομα με έμμηνο ρύση έχουν δικαίωμα να ζουν μια αξιοπρεπή και πλήρη ζωή, με τις ίδιες ευκαιρίες και την ίδια αυτονομία που απολαμβάνουν οι άντρες κάθε ηλικίας. Και γνωρίζω καλά ότι στην πραγματικότητα υπάρχουν εδραιωμένες κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές δομές ευνοϊκές για άντρες και αγόρια, αλλά όχι για γυναίκες και κορίτσια. Οι νόμοι που απαγορεύουν την πρόσβαση στην έκτρωση και στην αντισύλληψη, διαιωνίζουν αυτή την ανισότητα, διότι έχουν αρνητικές επιπτώσεις σε γυναίκες και νεότερες κοπέλες.

Ο φεμινισμός αποσκοπεί να ενισχύσει την ισότητα μεταξύ των ανθρώπων, ασχέτως φύλου, ταυτότητας φύλου, σεξουαλικής δραστηριότητας και σεξουαλικού προσανατολισμού. Είμαι διαθεματική φεμινίστρια, δηλαδή έχω επίγνωση ότι στις ΗΠΑ οι φυλετικές διακρίσεις και ο ρατσισμός επηρεάζουν επίσης τη ζωή και τις ευκαιρίες των ανθρώπων. Το βιβλίο αυτό είναι φεμινιστικό διότι, όταν οι κοπέλες και οι γυναίκες ελέγχουν τη γονιμότητά τους, έχουν αυξημένη αυτενέργεια και σε όλους τους

άλλους τομείς της ζωής τους, όπως είναι η άθληση, οι τέχνες, η μόρφωση και η επαγγελματική σταδιοδρομία. Εκτός από τον φεμινισμό, το βιβλίο δεν συνδέεται με άλλες θρησκευτικές ή πολιτικές οργανώσεις ή ατζέντες. Δεν ωφελούμαι οικονομικά από καμία αντισυλληπτική μέθοδο, φαρμακευτική ουσία, αγωγή ή σχετική κλινική.

Σε μέρη όπου δεν προσφέρονται στις γυναίκες επιλογές για την αναπαραγωγική τους υγεία, αυτές περνούν το μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής τους, από την εφηβεία μέχρι την εμμηνοπαυση, γεννώντας και μεγαλώνοντας παιδιά. Μια τέτοια ζωή μπορεί να είναι υπέροχη και ολοκληρωμένη, όμως πρέπει να αποτελεί *επιλογή*. Και τα παιδιά δεν πρέπει να εξαναγκάζονται να τεκνοποιήσουν και τα ίδια. Το θέμα είναι ότι στη διάρκεια της ζωής σου μπορείς ουσιαστικά να τα κάνεις όλα – άθληση, μόρφωση, σταδιοδρομία, ταξίδια και, όταν είσαι έτοιμη, να κάνεις και παιδιά.

Θα σου δώσω όλες τις πληροφορίες για την αντισύλληψη, τη σεξουαλική υγεία και την έκτρωση, ώστε να μπορείς να παίρνεις για το σώμα σου *σωστά τεκμηριωμένες* αποφάσεις. Παραπληροφόρηση για αυτά τα θέματα κυκλοφορεί παντού – στο διαδίκτυο, στα σχολεία, ακόμα και μέσα στις οικογένειες. Είναι απόλυτα θεμιτό να αμφισβητούμε την ασφάλεια των αντισυλληπτικών μεθόδων και πρέπει να ξέρεις τους κινδύνους καθεμιάς πριν τις χρησιμοποιήσεις, όμως είναι σημαντικό να ξεχωρίζεις τις ατεκμηρίωτες διαδόσεις από την αλήθεια. Ατεκμηρίωτο είναι ό,τι ακούς από άτομα που δεν παρέχουν υπηρεσίες υγιεινής ή υγείας, όπως φίλες/φίλοι, συγγενείς, ακόμα και η μαμά σου ή κάποιο άτομο στο σχολείο. «Άκουσα ότι μια κοπέλα που έπαιρνε το χάπι έπαθε αυτό και το άλλο...» Οι φήμες συνήθως ξεκινούν με το «άκουσα ότι».

Αυτές οι πληροφορίες είναι αποδεδειγμένες αλήθειες, βασισμένες σε συμπεράσματα από μελέτες ευρείας κλίμακας. Όλες οι μέθοδοι αντισύλληψης και έκτρωσης που εξετάζονται σ' αυτό το βιβλίο, έχουν αποδειχθεί ασφαλείς μέσα από διεξοδικές

κλινικές δοκιμές, στις οποίες συμμετείχαν εκατοντάδες χιλιάδες άτομα. Αν έχεις απορίες για την αντισύλληψη, είναι καλύτερα να απευθυνθείς σε κάποιο άτομο που ασχολείται επαγγελματικά με την υγεία, όπως η νοσηλεύτρια-μαία σε μια κλινική οικογενειακού προγραμματισμού, ο/η γιατρός σου ή μία διαδικτυακή υπηρεσία συμβουλευτικής για θέματα υγείας. Το βιβλίο αυτό σου δίνει πληροφορίες βασισμένες σε *στοιχεία* που έχουν διερευνηθεί ιατρικά. Για να εξηγήσω αναλυτικότερα αυτά τα στοιχεία, θα αναφέρω παραδείγματα και ιστορίες στηριγμένες σε προσωπικές επαγγελματικές μου εμπειρίες. Ονόματα ή και άλλα χαρακτηριστικά των εμπλεκομένων έχουν αλλαχτεί, για να προστατευτούν τα προσωπικά τους δεδομένα.

Μπορεί να αποδειχτεί δύσκολο να βρεθούν αξιόπιστες πληροφορίες γι' αυτά τα θέματα στο διαδίκτυο. Η διαδικτυακή έρευνα για την αντισύλληψη ή την έκτρωση συχνά οδηγεί το άτομο που ερευνά σε **ψεύτικες κλινικές**, σε ιστότοπους στημένους από ταγμένους πολέμιους των αμβλώσεων και της αντισύλληψης, που φαίνονται έγκυροι αλλά θέλουν να σε παραπλανήσουν και να εμποδίσουν την πρόσβασή σου σε υπηρεσίες που θα μπορούσαν να κάνουν τη ζωή σου ασφαλέστερη και καλύτερη. Τέτοιες ψεύτικες κλινικές και ψεύτικοι ιστότοποι υπάρχουν παντού! Τα άτομα πίσω τους είναι κακόβουλα και αποφασισμένα, και δεν έχουν το καλό σου κατά νου. Συχνά είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς στο διαδίκτυο τις γνήσιες ιατρικές πληροφορίες από τις ψεύτικες. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, εγώ αναφέρω αξιόπιστους ιστότοπους για παραπάνω διερεύνηση.

Πώς να χρησιμοποιήσω αυτό το βιβλίο;

Με όποιον τρόπο θέλεις. Ειλικρινά το λέω. Φυλλομέτρησέ το, διάβασε μόνο το κομμάτι που σε ενδιαφέρει. Ικανοποίησε την περιέργειά σου για τις διάφορες αντισυλληπτικές μεθόδους. Μοιράσου το με μια φίλη ή έναν φίλο. Διάβασέ το μαζί με έναν γονιό ή άλλον έμπιστο συγγενή. Βάλ' το στο ράφι, μήπως σου

χρειαστεί αργότερα. Αν έχεις παραγγείλει στο διαδίκτυο κάποια αντισυλληπτική μέθοδο και δεν είσαι σίγουρη πώς πρέπει να τη χρησιμοποιήσεις, συμβουλέψου το βιβλίο. Αν είσαι έγκυος εσύ ή κάποια φίλη σου, πήγαινε κατευθείαν στο σχετικό κεφάλαιο. Αν κάποιο γνωστό σου άτομο αγόρασε στο διαδίκτυο χάπια φαρμακευτικής έκτρωσης, δάνεισέ του αυτό το βιβλίο, διότι περιέχει οδηγίες για τη σωστή και ασφαλή χρήση τους. Διάβασε για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ανάπτυξε τον σχετικό υγιή προβληματισμό και πήγαινε να κάνεις εξετάσεις στο ιατρείο της σχολής σου, ή σε κάποιο δημόσιο ιατρείο. Δεν υπάρχει λανθασμένος τρόπος χρήσης αυτού του βιβλίου.

Φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός, χρήση της γλώσσας

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε πρωταρχικά για τα άτομα που κινδυνεύουν από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, και για τους ανθρώπους που τα νοιάζονται. Η συντριπτική πλειονότητα αυτών των ατόμων είναι ετεροφυλόφιλες κοπέλες και γυναίκες που αποδέχονται το βιολογικό τους φύλο (cisgender) και αυτοπροσδιορίζονται ως γένους θηλυκού. Γι' αυτό και σε όλο το βιβλίο χρησιμοποιώ τις λέξεις «κοπέλα» και «γυναίκα».

Με τους όρους «κοπέλα» και «γυναίκα», προσδιορίζεται το φύλο, δηλαδή η εσώτερη αίσθηση του εαυτού που έχει περίπου το 96% των ατόμων με περίοδο. Χρησιμοποιώ τους όρους «κοπέλα» και «γυναίκα», όμως το βιβλίο είναι για *οποιοδήποτε* μπορεί να ωφεληθεί απ' αυτό. Τα διεμφυλικά και τα μη δυαδικά άτομα χρειάζονται επίσης ενημέρωση για θέματα υγείας, οπότε κάνω μία επιπλέον προσέγγιση για αυτά. Το αναγνωστικό κοινό θα βρει επίσης μέσα στο βιβλίο τις ουδέτερες λέξεις «άτομο», «άνθρωπος» και «κόσμος», καθώς και φράσεις όπως «άτομα με μήτρα» ή «άτομα με περίοδο».

Το βιβλίο εστιάζει κυρίως στην αποφυγή της εγκυμοσύνης, στην αντισύλληψη και στην ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη προκαλείται από σεξ με είσοδο του πέους στον κόλπο, επομένως θα παρατηρήσεις ότι το βιβλίο ως επί το πλείστον καταπιάνεται με θέματα ασφάλειας και υγιεινής που αφορούν αυτό το είδος του σεξ. Τέτοιο σεξ μπορούν να κάνουν άτομα από κάθε σεξουαλικό προσανατολισμό και φύλο, άρα οι σχετικές πληροφορίες αφορούν οποιοδήποτε άτομο έχει μήτρα ή έχει σχέση με άτομο που έχει μήτρα, όποιος και να είναι ο σεξουαλικός του προσανατολισμός.

Τα κεφάλαια για τον έμμηνο κύκλο, τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, τη σεξουαλική ηδονή, καθώς και για την αυτενέργεια, τα όρια και τη συναίνεση, αφορούν όλο τον κόσμο, ασχέτως σεξουαλικού προσανατολισμού ή φύλου. Στο κεφάλαιο για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα υπάρχει ένα τμήμα αφιερωμένο στο ασφαλές σεξ για άτομα queer.