

# safe-sex יש עם מין לדבר

## עלון מידע על מחלות המועברות במין לנוער

כמו שכל דבר קורה בפעם הראשונה, ההליכה לגן ולבית הספר, הטסט הראשון, הנשיקה הראשונה, כך גם יחסי המין - קורים מתישהו פעם ראשונה. אז לפני שאתם קוברים את הראש מתחת לכרית מרוב בושה, בייחוד אם אתם די חדשים בעניין, יש לנו כמה דברים לספר לכם. דברים שאתם פשוט חייבים לגעת... אה, לדעת. בשביל הבריאות שלכם!

האם זה באמת מה שאני רוצה?

יש הרבה סיבות לומר "כן" לסקס גם כשלא באמת רוצים בזה. הרבה פעמים יש בלבול בין רצונות אחרים לרצון לקיים יחסי מין. למשל, רצון באהבה, בקרבה, במגע, פחד שיעזבו אותי, רצון להרגיש "כמו כולם", תחושות של "לא נעים לי" ועוד.

**נערים ונערות אהובים ואהובות, קחו רגע נשימה, לבד עם עצמכם, בלי לחץ, ותבדקו טוב טוב אם באמת הגיע הרגע הנכון מבחינתכם.**

הכי חשוב זה לדבר!

חשוב שתהיו קשובים לעצמכם, לבן או לבת הזוג שלכם, ואל תתביישו לדבר על זה. אתם/הולכים להיכנס לאותה מיטה, ופתיחות זה חלק מהעניין. רק אחרי שתכירו קצת יותר אחד את השני/יה ותדעו קצת יותר מה כל אחד/ת מרגיש/ה ורוצה תוכלו ליהנות - **בטוח!** אולי תופתעו לקרוא, אבל מחקרים מראים שבני נוער **שמדברים על הסקס** הראשון לפני שהם עושים אותו נהנים הרבה יותר, לעומת אלה שזורמים אליו בספונטניות!!

## לא נעים להכיר: מחלות המועברות במין

נכון, אנחנו נכנסים למיטה כדי ליהנות מיחסי המין, מהמגע, מהאינטימיות, אבל מה לעשות? עם ההנאה מגיעה גם האחריות. האחריות לא להידבק במחלות מין. מחלות מין, הן מחלות המועברות מאדם לאדם דרך נוזלי המין (הפרשות אברי המין בזמן הגירוי המיני), אם לא משתמשים באמצעי מניעה. אלה המחלות הנפוצות: זיבה (גונוראה), כלמידיה, מיקופלזמה, עגבת (סיפיליס), צהבת B, טריכומונס, איידס/ - HIV, HPV פפילומה, והרפס.

## כל אחד יכול להידבק. אפילו את ואפילו אתה.

אל תגידו "לי זה לא יקרה". רוב מחלות המין מועברות ע"י כל סוג של מגע מיני - אוראלי (מציצה), אנאלי (פי הטבעת) ווגינאלי (נרתיקי). בקיצור, אתם לא באמת יכולים לדעת מתי מתרחשת ההדבקה לכן הקפידו להשתמש באמצעי מניעה!

ואם קיימתם יחסי מין לא מוגנים, גשו למרפאה ובקשו להיבדק למחלות המועברות במין ול-HIV. **מבולבלים? צלצלו לקו הייעוץ שלנו 03-7919704 או כנסו לאתר: <https://safe-sex.co.il/>**

## כן נעים להכיר: אמצעי המניעה

כנראה שכל אחד ואחת מכן שהגיעו לחלק הזה של דף המידע, יבחרו ללכת על בטוח. נכון? ללכת על בטוח זה להשתמש בקונדום כהגנה מפני מחלות מין ו- HIV. קונדום הוא אמצעי המניעה היחיד שמספק הגנה מפני זיהומים ומחלות וגם מפני היריון לא רצוי.

חברים וחברות, הקפידו:

- ששניכם מביאים למיטה קונדום. האחריות על ההגנה היא של כל אחד/ת מכם/ן. יש שוויון, לא?
  - להשתמש בקונדום עם כל שותף או שותפה למין.
  - להימנע מיחסי מין עם שותף או שותפה, שחולה במחלת מין פעילה ואינו מטופל/ת.
  - להקפיד על שימוש נכון בקונדום.
- איך עושים את זה נכון? למזלנו, הקונדום מגיע עם הוראות:
- בדקו את תאריך התפוגה לפני השימוש בקונדום.
  - רגישים ללטקס? השתמשו בקונדום מסוג מיוחד.
  - שמרו את הקונדום במקום קריר ואפל. לא בארנק, לא בכיס אחורי של המכנסיים, ולא בתא הכפפות שבמכונית – במקומות האלה הקונדום עשוי להתחמם או להתייבש ולאבד מהיעילות שלו. הכי טוב בכיס המעיל או החולצה.
  - עברו יובלות מאז שהשתמשתם בקונדום והוא הזדקן במגירה? זרקו אותו.
  - להגברת ההנאה, השתמשו בחומר סיכה על בסיס מים. אל תמרחו וזלין או קרם לחות על הקונדום. שומנים גורמים לחומר ממנו עשוי הקונדום, להתקלקל.
  - הקונדום הוא מוצר חד פעמי, לעולם אל תשתמשו באותו קונדום פעמיים!
  - קונדום על קונדום? אל תגזימו וזה רק מגביר את הסיכון של קריעת הקונדום.

## איך משתמשים בקונדום?

- לא. זה לא בלון מים ולא משחק, לכן חשוב שתדעו איך להשתמש נכון בקונדום:
- מרוקנים את האוויר הכלוא בכיפה. לוחצים על הכיפה ומשאירים מקום לקליטת זרע כ- 1 ס"מ.
  - מלבישים את הקונדום על הפין בזקפה מלאה, לפני המגע.
  - מורחים חומר סיכה (לא חובה, רק אם בא לכם/ן).
  - בסיום החדירה, אוחזים את הקונדום בבסיס הפין ומוציאים את איבר המין בעודו זקוף.
  - קושרים את הקונדום ומשליכים לפח (לא לאסלה כי זה עלול לסתום אותה).



## נדבקים ולא נדבקים!

בשנים האחרונות, מספר האנשים שנדבקים במחלות המועברות במין וב-HIV בישראל, נמצא בעלייה. כל אדם שמקיים יחסי מין ללא קונדום עלול להידבק במחלת המועברת במין או ב-HIV. כן, אפילו אתם/ן!

אם אחד/ת מכם/ן נדבק במחלת מין במהלך התנסות מינית קודמת, יש סיכוי שהוא או היא יעבירו אותה הלאה בסקס הבא. זה פשוט קורה, גם בלי שיודעים או מרגישים. מדוע? כיוון שלא כל מחלה מופיעה עם סימנים. כשכואב לכם הגרון למשל, האף נוזל, הראש כבד ואתם קצת חלשים, אימא אומרת: "בטח יש לך דלקת בגרון מותק" והיא בדרך כלל צודקת. אבל ישנן מחלות שמתנהגות בעורמה. כאלה שאפילו אימא לא יודעת לזהות. מבחוץ הכול נראה תקין אבל בתוך הגוף, הווירוסים או החיידקים מייצרים נזק אשר את ההשלכות שלו אנחנו נראה בהמשך.

זה ממש ככה עם מחלות המועברות במין. לא תמיד רואים את התסמינים שלהן, ולכן חשוב לבצע בדיקות מתאימות אחרי מגע מיני לא מוגן, ולפני שמחליטים להסיר את הקונדום עם פרטנר קבוע. את הבדיקות אפשר לעשות אצל רופא המשפחה או במרפאות המין של משרד הבריאות, שם הבידוק והטיפול ניתנים בחינם ובאופן אנונימי.

## ואם מרגישים שמשהו לא בסדר?

בחלק מהמקרים, ישנם תסמינים שיכולים להצביע כי נדבקת במחלה המועברת במין.

### אצל בנות:

- הפרשה לא רגילה או הפרשה בעלת ריח רע מהנרתיק.
- כאבים באזור האגן (האזור שבין הבטן התחתונה לאיברי המין).
- כאבים בנרתיק בעת קיום יחסי מין.
- דימום מהנרתיק שאינו קשור למחזור החודשי שלך.

### אצל בנים:

- טפטוף או הפרשה מהפין
- צריבה באיבר המין
- כאבים, נפיחות ואודם באשכים

### אצל בנים וגם אצל בנות:

- פצעים, שלפוחיות וכיבים בסמיכות לאיברי המין, פי הטבעת או הפה.
- צריבה או כאבים בזמן הטלת שתן או בעת מתן צואה.
- תכיפות במתן שתן
- גרד מסביב לאיברי המין
- נפיחות או אודם בגרון
- תחושה כללית רעה המזכירה שפעת (חום, צמרמורות וחולשה)

**אם אתם מרגישים אחד או יותר מהתסמינים הבאים, או סימן אחר שאינו מוכר באזור אברי המין:**

1. הימנעו מקיום יחסי מין
2. גשו בהקדם לרופא/ה בקופת חולים (משפחה, זיהומים או עור ומין) או לאחת ממרפאות המין של משרד הבריאות.

## נדבקתם? קודם כל תרגיעו!

רוב המחלות המועברות במין ניתנות לריפוי ואם לא אז לטיפול. לא מתים מזה!  
ככל שמתבצע אבחון מוקדם של המחלה, כך ניתן לטפל בה ביעילות רבה. אם הרופא/ה מורה על טיפול באנטיביוטיקה או בכל תרופה אחרת, אנא הקפידו על נטילת התרופה לאורך כל התקופה.  
**אין סיבה להתבייש, יש מקום להתייעץ ולטפל!** תוכלו להתייעץ עם הרופא/ה בקופת החולים, עם רופא/ת נשים או עם מומחים למחלות זיהומיות ועור ומין. הייעוץ תמיד יינתן לכם/ן בדיסקרטיות מלאה.  
**חשוב שתיידעו את השותפים שלכם למין**, ותעודדו אותם/ן ללכת ולהיבדק כדי לקבל טיפול בהתאם לצורך.

## יאללה, תיהנו בטוח!

אז עכשיו, כשאתם/ן חכמים וחכמות יותר, תוכלו ליהנות ממין כיפי והכי חשוב, בטוח. השאירו את הבושה בארון, גשו לאבחון מוקדם, ומנעו סיבוכים או המשך הדבקה ואי נעימות.

## אנחנו פה בשבילכם ובשבילכן

מוזמנות ומוזמנים לפנות בכל שאלה למרפאות למחלות מין של משרד הבריאות. נשמח לייעוץ, לתת מידע, להקשיב ולתת את הטיפול והבדיקות הנחוצות. הכול, כמובן - באופן דיסקרטי, ללא חובת הזדהות וללא תשלום.  
מרפאת לוינסקי - מבנה התחנה המרכזית החדשה. תל-אביב. 03- 7919700, 03- 5373738  
מרפאת הפרסים - רח' הפרסים 15. חיפה. 04- 8619719

## שירותי מידע, תמיכה וייעוץ לבני נוער

- \* קו הייעוץ של מרפאת לוינסקי - ייעוץ בנוגע למחלות מין ואמצעי מניעה 03-7919704
- דלת פתוחה - יעוץ מיני לנוער. רח' הפרסים 15. חיפה. 04- 8510739
- דלת פתוחה - יעוץ מיני לנוער. רח' שונצינו 16. תל-אביב 03- 5101511
- קו סיוע לנפגעי ולנפגעות תקיפה מינית. 1202/1203
- "ביחד" - מרפאת מתבגרים. רמת-גן. 03- 6760504
- עלם - שירותי האון ליין של עלם elem.org.il
- קו חירום הלב 24/7 לנוער וצעירים על רצף הזנות 054-9773666
- אוזן קשבת - עזרה נפשית טלפונית. 03 6204999
- ער"ן - עזרה נפשית טלפונית. 1201
- אל"י - האגודה להגנה על הילד. 1800-22-3966
- הוועד למלחמה באיידס. רח' הנציב 18, פינת רח' בית הלל 03-5613000
- משרד החינוך - "קו פתוח" לפניית תלמידים ותלונות בענייני חינוך. 02 - 5602538/9
- הוסטל "מקום אחר" - רחוב בזל 16, תל אביב 03-5449092
- המרכז הגאה - מרכז עירוני לקהילה הגאה, רח' רבנו תם 7 (גן מאיר). 03 - 5252896/7
- הגג הוורוד - הלנת חירום לצעירים/ת להט"ב רח' בועז 35 תל אביב 03-3798341
- בית דרור - בית זמני חם לנוער גאה במצוקה- יחיעם 15 תל אביב יפו 03-5164621
- לדעת לבחור נכון- רח' פועלי צדק 2 ירושלים 02-6258841
- מעברים- שינוי בר קיימא לקהילה הטרגנסית, טשרניחובסקי 22 תל אביב 052-4776707

- סהר- סיוע והקשבה ברשת- [sahar.org.il](http://sahar.org.il)
- איגי - ארגון נוער גאה [igy.org.il](http://igy.org.il)