«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος
UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία
και Εκπαίδευση
UNESCO Chair for Global Health and Education
Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 1

«τι συμβαίνει στην εφηβεία; »

Είναι μια συναρπαστική περίοδος κατά την οποία:

- **Μεγαλώνεις ιδιαίτερα γρήγορα και το σώμα σου αλλάζει – ειδικά όσον αφορά στα χαρακτηριστικά που καθορίζουν το φύλο σου.**
- **Οι εξωτερικές αλλαγές συνοδεύονται και από ψυχικές (εσωτερικές αλλαγές) : αλλάζει ο τρόπος σκέψης και το πώς «βλέπεις» τον κόσμο.**

- **Ανάλογα πράγματα παρατηρείς και στους φίλους και φίλες σου και συχνά τα μοιράζεσαι μαζί τους.**
- **Ξυπνά το ερωτικό ενδιαφέρον και έχεις τη διάθεση να εξερευνήσεις το σώμα σου. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, ωστόσο η κατάλληλη ενημέρωση και σεξουαλική αγωγή θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις οποιεσδήποτε αρνητικές πτυχές αυτής της σημαντικής φάσης.**

μη βιαστείς να ξεκινήσεις σεξουαλική δραστηριότητα

- Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εκφράσεις τον ρομαντισμό και το ερωτικό ενδιαφέρον σου
- Το φλερτ, η συζήτηση, οι εκδηλώσεις θαυμασμού και συμπάθειας είναι πολύ σημαντικά για να δείξεις σε κάποιον τα αισθήματά σου
- Μη βιαστείς να έχεις σεξουαλικές εμπειρίες για τις οποίες δεν αισθάνεσαι έτοιμος/έτοιμη
- Οι ολοκληρωμένες ερωτικές εμπειρίες και η ερωτική πράξη είναι πολύ θετικά βήματα όταν γίνονται με τον κατάλληλο σύντροφο και στον κατάλληλο χρόνο
- Ωστόσο, στην ηλικία σου θα ήταν αρκετά δύσκολο να διαχειριστείς μία ολοκληρωμένη σεξουαλική σχέση και είναι προτιμότερο να περιμένεις.

10 λανθασμένοι λόγοι για να ξεκινήσεις σεξουαλική δραστηριότητα

- Γιατί θέλω να μιμηθώ τους άλλους φίλους μου
- Γιατί με πιέζει ο/η σύντροφός μου
- Γιατί θέλω να αντιδράσω στους γονείς μου
- Γιατί θέλω να αισθανθώ μεγάλος/μεγάλη
- Γιατί είμαι περίεργος/περίεργη να δω πώς είναι
- Για να με αποδεχτούν τα παιδιά της παρέας
- Γιατί αισθάνομαι ανασφάλεια και πως θα χάσω το/ τη σύντροφό μου
- Γιατί βαριέμαι και θέλω κάτι διαφορετικό
- Γιατί δεν μπορώ να λέω «όχι»
- Γιατί όλοι οι άλλοι έχουν ξεκινήσει σεξουαλική δραστηριότητα

ποιές μπορεί να είναι οι αρνητικές συνέπειες ;

- Μια εγκυμοσύνη που θα σε φέρει σε πολύ δύσκολη θέση
- Ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα που μπορεί να βλάψει την υγεία σου (π.χ. χλαμύδια, γονόρροια, σύφιλις, έρπητας, ορισμένοι ιοί που προκαλούν ηπατίτιδες ή καρκίνο, AIDS)

αν είναι επιλογή σου να έχεις ολοκληρωμένες σεξουαλικές εμπειρίες, χρησιμοποίησε προφυλακτικό πάντα

- Το προφυλακτικό μπορεί να σε προστατέψει από πολλά (όχι όμως από όλα) τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Το προφυλακτικό μπορεί τις περισσότερες φορές να αποτρέψει μία εγκυμοσύνη
- Μην επιτρέψεις ούτε ΜΙΑ σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό
- Είναι απλό στη χρήση, μπορείς να το βρεις εύκολα και είναι φθηνό
- Ενημερώσου για τη σωστή χρήση του (υλικό που πρέπει να προτιμάς, πότε ακριβώς και πώς πρέπει να το φοράς, ημερομηνία λήξης κ.λπ)
- Η σωστή χρήση αποτρέπει «ατυχήματα» π.χ σπάσιμο
- Ενημερώσου από τον / την ιατρό σου για το τι μπορείς να κάνεις εάν το προφυλακτικό σπάσει (επείγουσα αντισύλληψη)

εαν έχεις συμπτώματα σεξουαλικά μεταδιδόμενου νοσήματος

Εάν έχεις πολλά εκκρίματα, φαγούρα, ενόχληση στη γεννητική περιοχή, κάποια πληγή, εξόγκωμα ή εάν απλά παρατηρήσεις κάτι διαφορετικό :

- **Επισκέψου ειδικό ιατρό για την ηλικία σου**
- **Κάνε τις απαραίτητες εξετάσεις και ενημέρωσε το/τη σύντροφό σου**
- **Απέφυγε τις σεξουαλικές επαφές κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και της θεραπείας**

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΣΩΣΤΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ

ενημερώσου για τα εμβόλια που μπορούν να σε προστατέψουν από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Εμβόλιο για τον ιό των Ανθρώπινων Θηλωμάτων (HPV)

- Ο ιός των Ανθρώπινων Θηλωμάτων ευθύνεται για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και άλλους καρκίνους της γεννητικής χώρας, καθώς και για τα κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων σε γυναίκες και άνδρες.
- Ο HPV είναι πολύ συχνός και γνωρίζουμε ότι το 70% των σεξουαλικά ενεργών ατόμων θα έρθει σε επαφή με τον ιό.
- Ο HPV μεταδίδεται πολύ εύκολα, με επαφή με τη γεννητική περιοχή (χωρίς απαραίτητα να υπάρχει σεξουαλική επαφή).
- Η χρήση προφυλακτικού μπορεί να μειώσει το κίνδυνο μόλυνσης, ωστόσο δεν προστατεύει ΑΠΟΛΥΤΑ.
- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από τον ιό των Ανθρώπινων θηλωμάτων είναι ο εμβολιασμός. Σήμερα κυκλοφορεί ασφαλές και αποτελεσματικό εμβόλιο για το σκοπό αυτό και συνίσταται τόσο για γυναίκες, όσο και για άνδρες.

Εάν είσαι κορίτσι και έχεις σεξουαλική δραστηριότητα, ο τακτικός έλεγχος με Τεστ Παπανικολάου συνεχίζεται και μετά τον εμβολιασμό.
Ο εμβολιασμός είναι καλύτερα να γίνεται πριν την έναρξη των σεξουαλικών επαφών, ωστόσο μπορεί να γίνει και μετά και να προστατέψει σημαντικά.

Στη χώρα μας, το εμβόλιο παρέχεται δωρεάν για αγόρια και κορίτσια έως και την ηλικία των 18 ετών, με δυνατότητα έναρξης από την ηλικία των 9 ετών.

Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλεύσου τον/την παιδίατρο σου ή τον/την γυναικολόγο σου

Εμβόλιο για την ηπατίτιδα Β

- Η ηπατίτιδα Β είναι μια σοβαρή ασθένεια. Ο ιός της ηπατίτιδας Β μπορεί να προκαλέσει διάφορα συμπτώματα (ανορεξία, κούραση, διάρροια, ίκτερο)
- Μπορεί ακόμη να καταλήξει σε σοβαρή βλάβη ή καρκίνο στο συκώτι
- Ο ιός της ηπατίτιδας Β μεταδίδεται με :

-σεξουαλική επαφή

-τρύπημα από μολυσμένη βελόνα

-μετάγγιση μολυσμένου αίματος και

-από τη μολυσμένη μητέρα στο νεογέννητο μωρό

- Το εμβόλιο για την ηπατίτιδα Β μπορεί να προλάβει όλα τα παραπάνω και είναι το πρώτο αντικαρκινικό εμβόλιο που υπάρχει

onePLUS