

# «τι συμβαίνει στην εφηβεία;»



**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)**  
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»  
Διευθύντρια : Αν. Καθηγήτρια Μαρίζα Τσολιά  
Επιστημονική Υπεύθυνος : Επ. Καθηγήτρια Άρτεμις Κ. Τσίτσικα



μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία  
Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικός Σωματείο  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας  
[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)

# «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 οποιοδήποτε 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 σύντρόφό 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 φθινό
- 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 κυκλοφορούν δύο (2) ασφαλή εμβόλια για το σκοπό αυτό.

- 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, τα εμβόλια χορηγούνται ΔΩΡΕΑΝ σε όλα τα κορίτσια ηλικίας 12-15 ετών αλλά και σε νεαρές γυναίκες ηλικίας 15-26 ετών, αν δεν έχουν εμβολιαστεί στη συνιστώμενη ηλικία.**

**Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευόσου  
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 :
  1. σεξουαλική επαφή
  2. τρύπημα από μολυσμένη βελόνα
  3. μετάγγιση μολυσμένου αίματος και
  4. 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





**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)  
ADOLESCENT HEALTH UNIT (Α.Η.Υ.)**

Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ  
«Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί  
βος Όροφος, Πτέρυγα Ε. Δαλακούρα  
Τηλ. - fax : 210-7710824  
e-mail: info@youth-health.gr

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)



μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ υγεία

Κοινωνικό Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας  
[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)