



**Κέντρο Πρόληψης
των Εξαρτήσεων και Προαγωγής
της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Περιφερειακής Ενότητας Αιπ/νίας
“ΟΔΥΣΣΕΑΣ”**

**σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών
(Ο.ΚΑ.ΝΑ.)**

*Μιλάμε για το σεξ
στην εφηβεία...*



Τι είναι σεξουαλική διαπαιδαγώγηση;

Τι εννοούμε με τον όρο σεξουαλική διαπαιδαγώγηση

Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι η ενημέρωση, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση σε θέματα που σχετίζονται με την ανθρώπινη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική συμπεριφορά (εικόνα του σώματος, σεξουαλικό προσανατολισμό, σεξουαλική ευχαρίστηση, αξίες, λήψη αποφάσεων, επικοινωνία, σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, μέθοδοι αντισύλληψης κ.α).

Τι είναι αντισύλληψη;

Αντισύλληψη είναι η χρήση μίας ή περισσότερων πρακτικών, συσκευών ή φαρμάκων με σκοπό την πρόληψη ή τη μείωση της πιθανότητας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης και μετάδοσης σεξουαλικών νοσημάτων.

Οι κυριότερες αντισυλληπτικές μέθοδοι σήμερα είναι:

- ▶ Το προφυλακτικό
- ▶ Το αντισυλληπτικό χάπι
- ▶ Η επείγουσα αντισύλληψη (το χάπι της επόμενης μέρας)



Το προφυλακτικό

- ▶ Είναι ένα αντικείμενο που συνήθως φτιάχνεται από λάτεξ ή πολυουρεθάνη.
- ▶ Χρησιμοποιείται κατά την σεξουαλική πράξη, με σκοπό την αποφυγή μετάδοσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (όχι όμως όλων) και εγκυμοσύνης.
- ▶ Υπάρχουν τόσο αντρικά όσο και γυναικεία προφυλακτικά, αλλά τα πρώτα είναι πιο διαδεδομένα.
- ▶ Είναι απλό στη χρήση, μπορείς να το βρεις εύκολα και είναι φθηνό.
- ▶ Ενημερώσου για τη σωστή χρήση του (υλικό που πρέπει να προτιμάς, πώς πρέπει να το φοράς, κλπ).
- ▶ Η σωστή χρήση αποτρέπει «ατυχήματα» (π.χ. σπάσιμο)
- ▶ Ενημερώσου από τον/την γιατρό σου για το τι μπορείς να κάνεις εάν σπάσει το προφυλακτικό.
- ▶ Να κοιτάς πάντα την ημερομηνία λήξης.
- ▶ Μην επιτρέψεις ούτε μια σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό.



Το αντισυλληπτικό χάπι

- ▶ Λαμβάνεται από την γυναίκα.
- ▶ Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι, αλλά όλα περιέχουν δύο ορμόνες: οιστρογόνο και προγεστερόνη.
- ▶ Οι συσκευασίες περιέχουν συνήθως 21 χάπια, τα οποία λαμβάνονται καθημερινά χωρίς διακοπή αρχίζοντας από την πρώτη ημέρα της περιόδου.
- ▶ Χορηγούνται από ειδικευμένο γυναικολόγο μετά από λήψη ιατρικού ιστορικού, εξέταση και υπερηχογράφημα μήτρας και ωθηκών.
- ▶ Ο καλύτερος τρόπος αντισύλληψης στην εφηβεία είναι η χρήση προφυλακτικού γιατί προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Παρόλα αυτά μερικές φορές για λόγους περισσότερο θεραπευτικούς και όχι αντισυλληπτικούς είναι απαραίτητη η χορήγηση του χαπιού στην εφηβεία. Οι λόγοι αυτοί μπορεί να είναι έντονο σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών, ενδομητρίωση, δυσμηνόρροια και άλλοι. Ο γυναικολόγος σας είναι κατάλληλος για να σας συμβουλέψει.

THE

MORNING AFTER...

Η επείγουσα αντισύλληψη (το χάπι της επόμενης μέρας)

- ▶ Δίνεται μόνο με συνταγή γιατρού.
- ▶ Λαμβάνεται από την γυναίκα.
- ▶ Δεν σε προφυλάσσει από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ▶ Δεν διακόπτει μια εγκυμοσύνη, απλά την αποτρέπει. Δεν δρα εάν είσαι ήδη έγκυος.
- ▶ Πρέπει να χρησιμοποιηθεί μόνο σε επείγουσες περιπτώσεις, μετά από σεξουαλική επαφή, στην οποία δεν έγινε προφύλαξη ή αυτή που απέτυχε (για παράδειγμα έσπασε το προφυλακτικό).
- ▶ Αν χρησιμοποιηθεί περισσότερες της μίας φορές στον ίδιο κύκλο, ενδέχεται να διαταράξει τον κύκλο της περιόδου. Ενημερώσου από τον/την γιατρό σου για τυχόν παρενέργειες.
- ▶ Η επείγουσα αντισύλληψη **δεν υποκαθιστά** καμία άλλη μέθοδο.



Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις (STI), επίσης γνωστές ως σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) και αφροδίσια νοσήματα (VD), είναι ασθένειες που έχουν σημαντική πιθανότητα μετάδοσης μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένων των : κολπικής συνουσίας, στοματικού σεξ και πρωκτικού σεξ.

Ποιά είναι μερικά από τα πιο γνωστά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ)

- ▶ Χλαμύδια
- ▶ Γονόρροια (*βλενόρροια*)
- ▶ Σύφιλη
- ▶ Μυκητίαση
- ▶ Ιογενής ηπατίτιδα (*ιού της ηπατίτιδας Β*)
- ▶ Ιός HIV/AIDS (*Human Immunodeficiency Virus*) – μεταδίδεται μέσω των αφροδισίων υγρών, του σπέρματος, του μητρικού γάλακτος και το αίματος



▶ HPV (*ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων*) - Τύποι «υψηλού κινδύνου» του ιού HPV προκαλούν σχεδόν όλους τους καρκίνους του τραχήλου της μήτρας, καθώς και κάποιους του πρωκτού, του πέους, και καρκίνους του αιδοίου. Ορισμένοι άλλοι τύποι του ιού HPV προκαλούν κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων.

▶ Έρπης γεννητικών οργάνων

▶ Φλεγμονή κόλπου

▶ Φλεγμονή ουροδόχου κύστης

▶ Κυστίτιδα (*μόλυνση ουροδόχου κύστης*)





14 ΛΑΘΟΣ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΣΕΞ

- * Επειδή ο/η σύντροφός σου το θέλει.
- * Επειδή, κατά την γνώμη σου, το κάνει όλος ο κόσμος.
- * Για να αποδείξεις σε κάποιον ότι τον αγαπάς.
- * Επειδή νομίζεις ότι έτσι θα μεγαλώσεις.
- * Επειδή νομίζεις ότι θα κάνει ένα συγκεκριμένο άτομο να σε αγαπήσει.
- * Επειδή νομίζεις ότι ο/η σύντροφός σου θα σε παρατήρει αν δεν το κάνεις.
- * Επειδή νιώθεις περιέργεια και θέλεις να ανακαλύψεις επιτέλους πως είναι.

- * Επειδή βαριέσαι ή νιώθεις μοναξιά.
- * Για να μπορείς μετά να το λες στους φίλους σου.
- * Επειδή νομίζεις ότι θα γίνεις πιο δημοφιλής και θα σε θεωρούν σπουδαίο.
- * Επειδή θέλεις να αντιδράσεις στους γονείς σου.
- * Επειδή φοβάσαι μην πληγώσεις τα αισθήματα του/ της συντρόφου σου.
- * Επειδή θέλεις να ξεμπερδεύεις με το δίλημμα «Να το κάνω ή να μην το κάνω;».
- * Επειδή δεν ξέρεις πώς να λες «Όχι».

Αν εσύ και η σύντροφός σου έχετε σεξουαλικές σχέσεις να θυμάστε ότι:

- ❖ Υπάρχει πιθανότητα μια έφηβη να μείνει έγκυος από την πρώτη φορά που έχει ωορρηξία. Η πρώτη της ωορρηξία μάλιστα μπορεί να συμβεί πριν κι από την πρώτη περίοδο.
- ❖ Υπάρχει πιθανότητα μια έφηβη να μείνει έγκυος από την πρώτη φορά που έχει σεξουαλική επαφή καθώς και κάθε επόμενη φορά.
- ❖ Υπάρχει πιθανότητα μια έφηβη να μείνει έγκυος κάθε μέρα του κύκλου της και όχι μόνο γύρω στο μέσο του κύκλου της (δηλαδή κατά τις γόνιμες μέρες).
- ❖ Όσο εύκολο είναι να συμβεί μια εγκυμοσύνη, τόσο δύσκολο είναι να είναι κάποιος γονιός.
- ❖ Ο έρωτας, το σεξ, η απόκτηση οικογένειας είναι από τα πιο υπέροχα πράγματα στη ζωή αλλά μόνο όταν είσαι έτοιμος να τα δεχθείς. Δεν χρειάζεται να βιάζεσαι...
- ❖ Αν δεν θέλεις να έχεις σεξουαλικές σχέσεις, τότε έχεις κάθε δικαίωμα να απέχεις.
- ❖ Αν θέλεις όμως να έχεις σεξουαλικές σχέσεις, τότε έχεις υποχρέωση, προς τον εαυτό σου και την σύντροφό σου, να χρησιμοποιείτε κάποια αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης και να τη χρησιμοποιείτε σωστά.
- ❖ Η ζωή είναι πολύ όμορφη, γεμάτη εμπειρίες που σε περιμένουν να τις γευτείς και ευκαιρίες που σε περιμένουν να τις εκμεταλλευτείς.



Σεξουαλικά Δικαιώματα



Δικαίωμα στη σεξουαλική ελευθερία είναι η ελεύθερη έκφραση της σεξουαλικότητας του ατόμου χωρίς εξαναγκασμό, εκμετάλλευση και κακοποίηση.

Δικαίωμα στη σεξουαλική αυτονομία, στη σεξουαλική αξιοπρέπεια και στην ασφάλεια του σώματος είναι η ικανότητα του ατόμου να αποφασίζει μόνος του για την σεξουαλική του ζωή.

Δικαίωμα στην ιδιωτικότητα. Το δικαίωμα να παίρνεις αποφάσεις για τη δική σου σεξουαλική ζωή χωρίς να παραβιάζεις τα σεξουαλικά δικαιώματα των άλλων.

Δικαίωμα στη σεξουαλική ισότητα είναι η ελευθερία από κάθε μορφής διάκριση όπως φύλο, σεξουαλικό προσανατολισμό, ηλικία, φυλή, κοινωνική τάξη, θρήσκευμα, σωματική και συναισθηματική ανικανότητα.

Δικαίωμα στην ευχαρίστηση είναι πηγή σωματικής, ψυχολογικής και πνευματικής ευεξίας.

Δικαίωμα στη συναισθηματική σεξουαλική έκφραση είναι το δικαίωμα των ατόμων να εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους μέσω της επικοινωνίας, της επαφής, της συναισθηματικής έκφρασης και της αγάπης.

Δικαίωμα να σχετίζεται κανείς σεξουαλικά ελεύθερα είναι η δυνατότητα κάποιου να παντρευτεί ή όχι, να χωρίσει και να προχωρήσει σε άλλου τύπου υπεύθυνες σεξουαλικές σχέσεις.

Δικαίωμα στις ελεύθερες και υπεύθυνες επιλογές αναπαραγωγής Είναι το δικαίωμα του ατόμου να αποφασίζει αν θα κάνει παιδιά ή όχι, τον αριθμό και την χρονική απόσταση μεταξύ τους (οικογενειακό προγραμματισμό), καθώς και την πλήρη πρόσβαση στα μέσα γονιμότητας.

Δικαίωμα στη σεξουαλική εκπαίδευση είναι η εκπαιδευτική διαδικασία η οποία περιλαμβάνει όλους τους κοινωνικούς θεσμούς (σχολείο, τοπική κοινότητα).

Δικαίωμα στη φροντίδα της σεξουαλικής υγείας. Η φροντίδα της σεξουαλικής υγείας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη τόσο για την πρόληψη όσο και για τη θεραπεία κάθε σεξουαλικού προβλήματος ή διαταραχής.

**I AM
~~GAY~~
~~STRAIGHT~~
~~BI~~
~~TRANSGENDER~~
...A PERSON**

Χρήσιμα τηλέφωνα

Ιατρείο Παιδικής και Εφηβικής Γυναικολογίας

Α' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο «Αλεξάνδρα»

Τηλ.: 2103381776

Παιδοψυχιατρικό Τμήμα Νοσοκομείου Παίδων «Αγία Σοφία»

Τηλ.: 2107757496, 2107798748, 2107467780-81

Ανοικτή Συμβουλευτική Γραμμή Για Το AIDS

Τηλ.: 210 - 7222222

Συμβουλευτική Υπηρεσία Οικογένειας Εθνικού Οργανισμού Πρόνοιας

Τηλ.: 2106457920

Συμβουλευτικός Σταθμός

Τηλ.: 2107239945

Κέντρο Ελέγχου Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων και AIDS Νοσοκομείο «Α. Συγγρός»

Τηλ.: 2107239611

Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο

Μιχαλακοπούλου 58, 11528 Αθήνα

Τηλ.: 2107233102, 2107294064-5

www.sexmedic.gr

e-mail info@sexmedic.gr

Συμβουλευτική Γραμμή Σεξουαλικής Υγείας

Τηλ.: 210 - 7797979



