



# ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



# Τί συμβαίνει στην εφηβεία;



- ✓ **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 ενημέωση και σεξουαλική αγωγή θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις οποιεσδήποτε αρνητικές πτυχές αυτής της σημαντικής φάσης.**

## Μη βιαστείς να ξεκινήσεις τη 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 μια ολοκληρωμένη σεξουαλική σχέση και είναι προτιμότερο να περιμένεις.



# 10 ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1. **Γιατί θέλω να μιμηθώ τους άλλους φίλους μου**
2. **Γιάτι με πιέζει ο/η σύντροφος μου**
3. **Γιατί θέλω να αντιδράσω στους γονείς μου**
4. **Γιατί θέλω να αισθανθώ μεγάλος/μεγάλη**
5. **Γιατί είμαι περίεργος/περίεργη να δω πως είναι**
6. **Για να με αποδεχτούν τα παιδιά της παρέας**
7. **Γιατί αισθάνομαι ανασφάλεια και πως θα χάσω το/τη σύντροφο μου**
8. **Γιατι βαριέμαι και θέλω κάτι διαφορετικό**
9. **Γιατι δεν μπορώ να λέω «όχι»**
10. **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).



*Εάν είναι επιλογή σου να έχεις ολοκληρωμένες σεξουαλικές εμπειρίες  
χρησιμοποίησε προφυλακτικό πάντα*

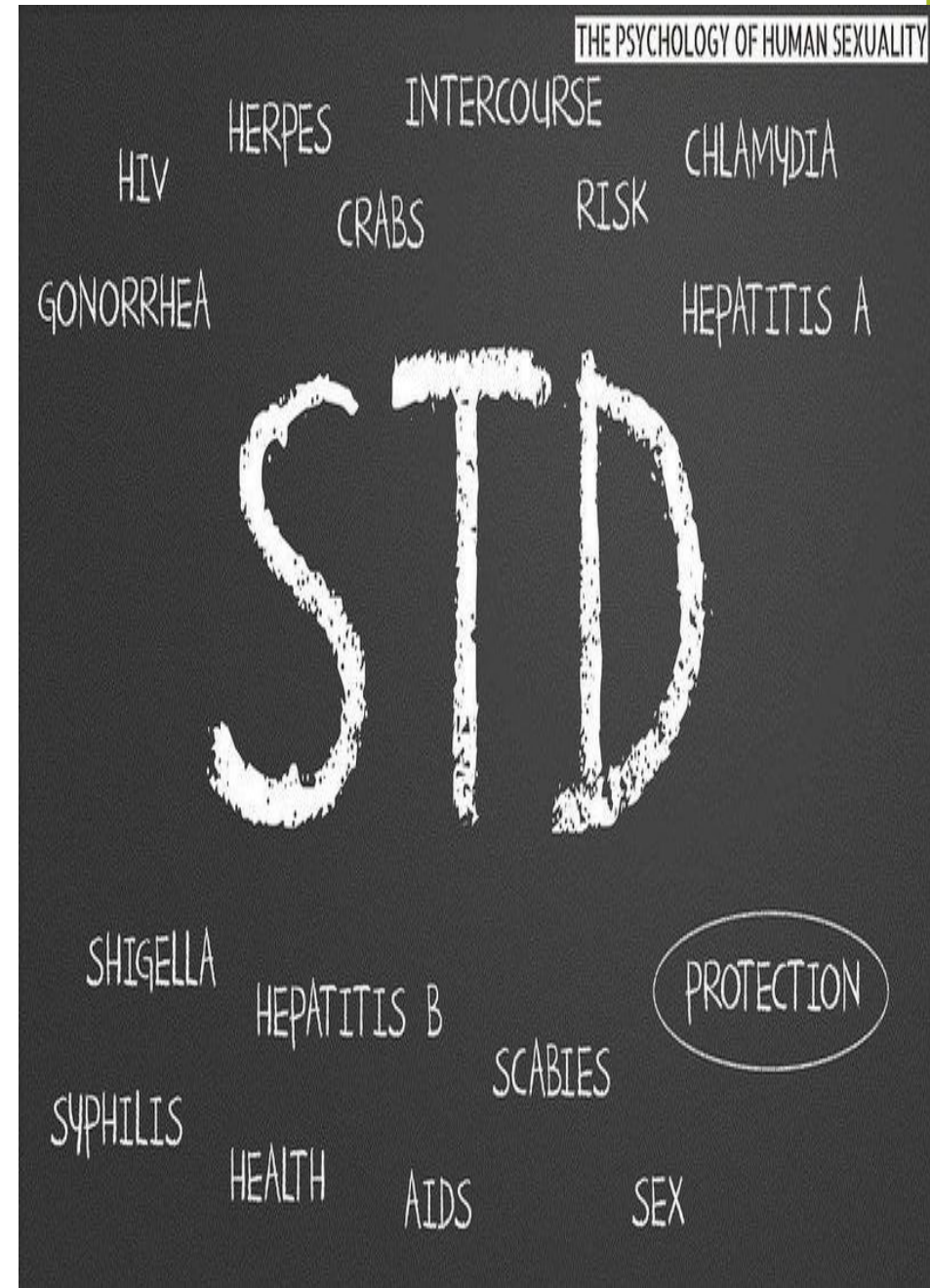
- ✓ Το προφυλακτικό μπορεί να σε προστατέψει από πολλά (όχι όμως από όλα) τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ✓ Το προφυλακτικό μπορεί τις περισσότερες φορές να αποτρέψει μια εγκυμοσύνη
- ✓ Μην επιτρέψεις ούτε ΜΙΑ σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό
- ✓ Είναι απλό στη χρήση, μπορείς να το βρεις εύκολα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



# Εάν έχεις συμπτώματα σεξουαλικά μεταδιδόμενου νοσήματος

- ✓ Εάν έχεις πολλά εκκρίματα, φαγούρα, ενόχληση στη γεννητική περιοχή, κάποια πλήγη, εξόγκωμα ή εάν απλά παρατηρήσεις κάτι διαφορετικό:
- ✓ Επισκέψου ειδικό ιατρό για την ηλικία σου
- ✓ Κάνε τις απαραίτητες εξετάσεις και ενημέρωσε το/τη σύντροφο σου
- ✓ Απέφυγε τις σεξουαλικές επαφές κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και της θεραπείας

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΣΩΣΤΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ**



# ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΟΥΝ ΑΠΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

## ΕΜΒΟΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΘΗΛΩΜΑΤΩΝ (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 περίπου 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 τον κίνδυνο μόλυνσης, ωστόσο δεν προστατεύει ΑΠΟΛΥΤΑ.
- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων είναι ο εμβολιασμός.



- Εάν είσαι κορίτσι και έχεις σεξουαλική δραστηριότητα, ο τακτικός έλεγχος με Τεστ Παπανικολάου 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.
- ✓ Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλέψου 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
4. Από τη μολυσμένη μητέρα στο νεογέννητο μωρό

**ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ  
ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Β  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΠΡΟΛΑΒΕΙ ΟΛΑ  
ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ  
& ΕΙΝΑΙ ΤΟ  
ΠΡΩΤΟ  
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ  
ΕΜΒΟΛΙΟ**

**ΕΜΒΟΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ 3 ΔΟΣΕΙΣ**

**ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗΣ ΟΠΩΣ Η ΔΙΑΚΕΚΟΜΕΝΗ  
ΣΥΝΟΥΣΙΑ Η Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΜΩΝ  
ΗΜΕΡΩΝ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ**

**Ενημερώσου από τον ιατρό σου για τις  
αποτελεσματικές & ασφαείς αντισυλληπτικές  
μεθόδους**



## Αντισυλληπτικό χάπι

- Περιέχει χαμηλή ποσότητα ορμόνης ή και συνδυασμό ορμονών
- Μπορεί να αποτρέψει ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ την εγκυμοσύνη με ασφάλεια
- Δεν έχει σοβαρές παρενέργειες κατά τη λήψη
- Βοηθά και σε άλλες καταστάσεις όπως ο έντονος πόνος της περιόδου(δυσμηνόρροια), οι διαταραχές της περιόδου, η ακμή, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών κ.α.



## Ορμονικός δακτύλιος

- Καινοτομική μέθοδος αντισύλληψης με πολλά πλεονεκτήματα
- Δεν απαιτείται καθημερινή λήψη χαπιού, χρησιμοποιείται απλά ένας ενδοκολπικός δακτύλιος μια φορά το μήνα
- Περιέχει ιδιαίτερα χαμηλή ποσότητα ορμόνης
- Μπορεί να αποτρέψει ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ την εγκυμοσύνη με ασφάλεια
- Δεν έχει σοβαρές παρενέργειες κατά την χρήση

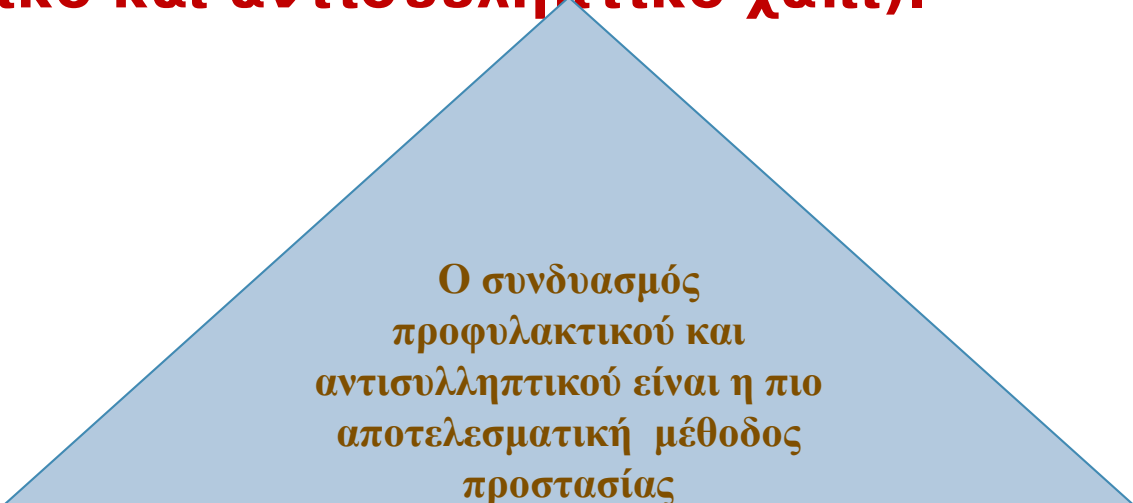


# Επείγουσα αντισύλληψη

- Η επείγουσα αντισύλληψη (χάπι της επόμενης μέρας) είναι μια επιλογή που έχει σχεδιασθεί για περιπτώσεις ατυχήματος (εάν «σπάσει» το προφυλακτικό ή υπάρξει άλλη κατάσταση με σοβαρό κίνδυνο εγκυμοσύνης).

## Ωστόσο:

- **Δεν αποτελεί μέθοδο αντισύλληψης**
- **Δεν μπορεί να χρησιμοποιείται χωρίς έλεγχο**
- **Δεν υποκαθιστά τη σωστή χρήση των αποτελεσματικών αντισυλληπτικών μεθόδων (προφυλακτικό και αντισυλληπτικό χάπι).**



Ο συνδυασμός  
προφυλακτικού και  
αντισυλληπτικού είναι η πιο  
αποτελεσματική μέθοδος  
προστασίας