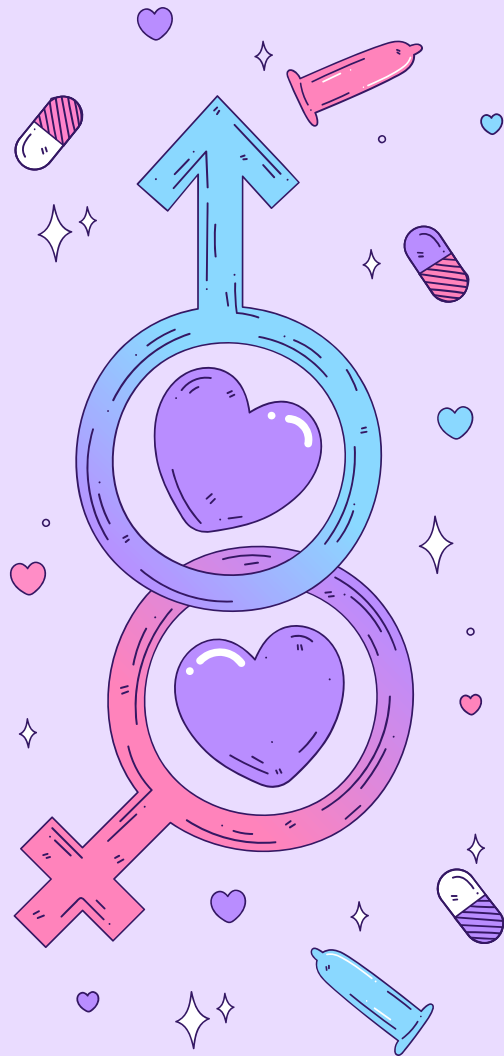


# SEX EDUCATION

---

ΑΔΑΜΗ ΜΑΡΙΑ  
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΑ  
ΜΑΤΘΑΙΟΥ ΣΜΑΡΑΓΔΑ



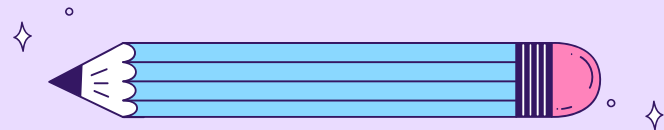
# ΕΦΗΒΟΣ

«new morbidity»

Συμπεριφορά υψηλού κινδύνου

# ΕΦΗΒΕΙΑ

---



Ηλικιακή περίοδος :

**11- 19** έτη (WHO)

**11- 21** έτη (Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία)

Στις κοινωνίες των περισσότερων χωρών το ανώτερο ηλικιακό όριο μετά το οποίο το άτομο αντιμετωπίζεται νομικά ως ενήλικας είναι τα **18** έτη.

πρώιμη εφηβεία : **11 - 14** ετών

μέση εφηβεία : **15 - 17** ετών

όψιμη εφηβεία : **> 17** ετών



# ΕΦΗΒΕΙΑ

*Έφηβος : «υποψήφιος ενήλικας»*

Η εφηβεία είναι μια συναρπαστική περίοδος σωματικών και ψυχικών μεταβολών με τελικό στόχο τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση.

# ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Ένας στους πέντε κατοίκους της γης ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων
- 1.2 δισεκατομμύρια έφηβοι ανά τον κόσμο
- 1.300.000 έφηβοι στην Ελλάδα (12 % του γενικού πληθυσμού)

# ΣΤΑΔΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (ΣΕΑ)



## ΑΓΟΡΙΑ

<u>Στάδιο</u>	<u>Τρίχωση εφηβαίου</u>	<u>Πέος</u>	<u>Όρχεις</u>
1	Πλήρης απουσία	Προεφηβική εμφάνιση	Προεφηβική εμφάνιση
2	Αραιές, μακριές, ανοιχτόχρωμες τρίχες	Μικρή αύξηση μεγέθους	Αύξηση του μεγέθους του οσχέου ερυθρό δέρμα, όχι λείο
3	Λίγες, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες	Αύξηση μήκους	Αύξηση μεγέθους
4	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες – επέκταση στην ηβική σύμφυση	Αύξηση διαμέτρου	Αύξηση μεγέθους Σκοτεινόχροο όσχεο
5	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες – επέκταση στους μηρούς	Μέγεθος ενηλίκου	Μέγεθος ενηλίκου

# ΣΤΑΔΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (ΣΕΑ)

## ΚΟΡΙΤΣΙΑ

<u>Στάδιο</u>	<u>Τρίχωση εφηβαίου</u>	<u>Μαστοί</u>
1	Πλήρης απουσία	Προεφηβική εμφάνιση
2	Αραιές, μακριές, ανοιχτόχρωμες τρίχες κατά μήκος των μεγάλων χειλέων	Μικρό έπαρμα
3	Λίγες, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες	Αύξηση του μεγέθους των μαστών και της θηλαίας άλω χωρίς διαχωρισμό τους
4	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες – επέκταση στην ηβική σύμφυση	Η άλως και η θηλή προβάλλουν με σαφή διάκριση από τον υπόλοιπο μαστό
5	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες – επέκταση στους μηρούς	Πλήρης ανάπτυξη. Η θηλή προέχει και η άλως έρχεται στο ύψος της περιφέρειας του μαστού

Ο πελαργός δεν υπάρχει πια και τώρα ποιός φέρνει τα παιδιά...





# Από πού ενημερώνονται οι έφηβοι για το σεξ;

**55%**

Διαδίκτυο

**17%**

Τηλεόραση

**15%**

Φίλοι

**3%**

Οικογένεια

# Τι συμβαίνει κατά την ωοθυλακιορρηξία;

- Το ώριμο ωάριο εγκαταλείπει την ωοθήκη με κατεύθυνση προς την σάλπιγγα.
- Η διαδικασία αυτή συμβαίνει 12-14 ημέρες πριν την επόμενη έμμηνο ρύση.
- Ο ακριβής χρόνος της ωοθυλακιορρηξίας δεν μπορεί να προβλεφθεί.



# Διάρκεια ζωής ωαρίου

Το ώριμο ωάριο κινείται προς την σάλπιγγα για να συναντήσει το σπερματοζωάριο. Η δραστηριότητα αυτή διαρκεί 12-24 ώρες και αν δε γίνει γονιμοποίηση του εκφυλίζεται.



# Διάρκεια ζωής σπερματοζωαρίων

Υπολογίζεται σε 3-4 ημέρες από την είσοδο του στον κόλπο. Αυτό εξηγεί πως συμβαίνει **γονιμοποίηση** σε περιπτώσεις που η **επαφή προηγήθηκε της ωοθυλακιορρηξίας** κατά αρκετές ημέρες.

# Γονιμοποίηση-Εγκυμοσύνη

**Κατά την συνάντηση του ωαρίου με το σπερματοζωάριο στην σάλπιγγα έχουμε γονιμοποίηση.**

**Για να αρχίσει η εγκυμοσύνη πρέπει το γονιμοποιημένο ωάριο να εμφυτευτεί στη μήτρα.**

**Η εγκυμοσύνη ξεκινάει 1 εβδομάδα περίπου μετά την γονιμοποίηση.**

# Σεξουαλικότητα και εφηβεία



# ΗΒΗ

Ήβη ονομάζουμε την χρονική περίοδο που το σώμα ενός παιδιού αλλάζει και αποκτά σταδιακά τα χαρακτηριστικά του σώματος του ενήλικα.

Οι αλλαγές συμβαίνουν μεταξύ 9 και 18 ετών.

Συνήθως στα αγόρια ξεκινούν στην ηλικία 10-14 ετών, λίγο αργότερα από τα κορίτσια.



# Έτσι αλλάζει το σώμα μας!



Στον εγκέφαλό μας βρίσκεται ένας αδένας,  
η **υπόφυση**

Η υπόφυση αρχίζει στην εφηβεία να παράγει κάποιες **ορμόνες!**

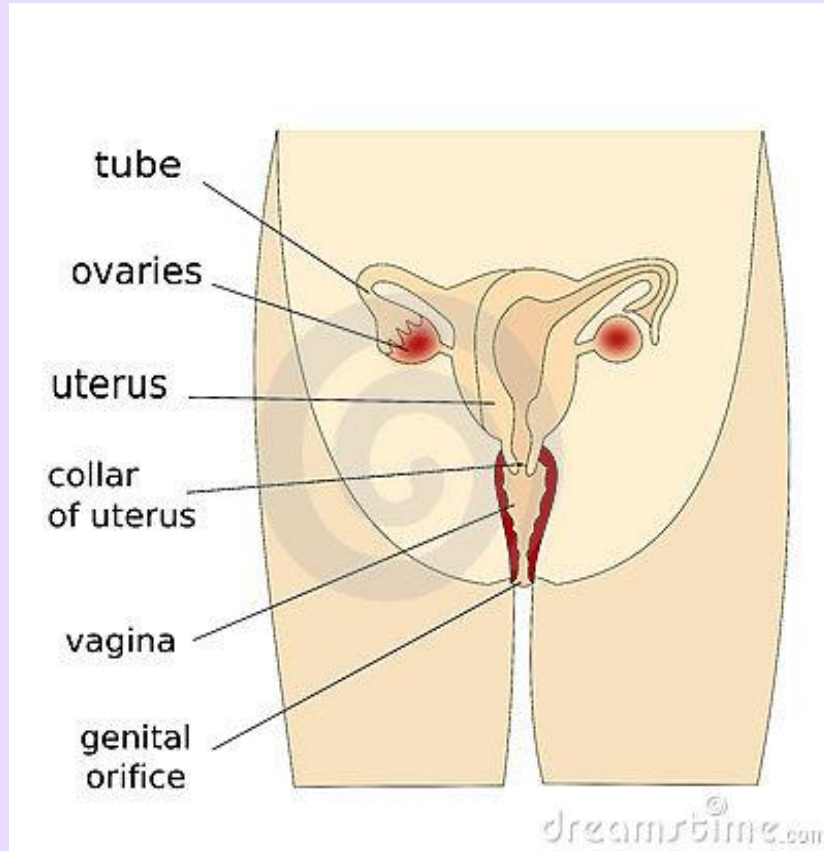
Αυτές κυκλοφορούν σε όλο το σώμα, αλλά επιδρούν σε  
συγκεκριμένα όργανα του σώματος

Διεγείρουν τους **όρχεις στα αγόρια** να παράγουν **τεστοστερόνη**  
και τις **ωοθήκες στα κορίτσια** να παράγουν **οιστρογόνα**



# Γυναικεία γεννητικά όργανα

- Ωοθήκες
- Σάλπιγγες
- Μήτρα
- Κόλπος



# Κάθε πότε έρχεται η περίοδος;

Ως κύκλος ορίζεται το χρονικό διάστημα από την 1<sup>η</sup> μέρα της περιόδου μέχρι την 1<sup>η</sup> μέρα της επόμενης περιόδου

- ✓ Η έμμηνος ρύση (περίοδος) μπορεί να αρχίσει στην ηλικία μεταξύ των 10 και 16 ετών
- ✓ Κάθε κύκλος μπορεί να εμφανίζεται κάθε 21-35 ημέρες και να διαρκεί 5-7 ημέρες
- ✓ Στην αρχή μπορεί να υπάρχει άστατος μηνιαίος κύκλος

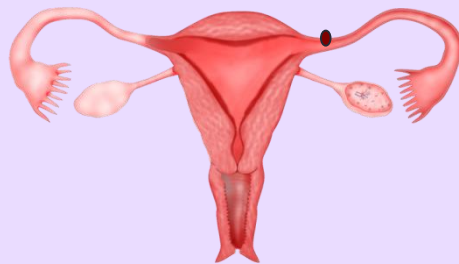


1<sup>η</sup> μέρα περιόδου

# Ας θυμηθούμε τον μηνιαίο κύκλο ...



Ωορρηξία



Από τις ωοθήκες  
στη μήτρα



Στη μήτρα



Εμμηνορρυσία

Όταν ένα κορίτσι έχει αρχίσει να έχει περίοδο μπορεί να μείνει έγκυος, αν έχει σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη

# Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο

Λίγες μέρες πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου μπορεί κάποια κορίτσια να νιώθουν:

- κακή διάθεση
- πονοκέφαλο
- κούραση
- Φουσκώματα
- αυξημένη όρεξη
- ευαισθησία στο στήθος
- συναισθηματική ευαισθησία

**Αυτό συμβαίνει γιατί πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου αλλάζουν οι ορμόνες στο σώμα.**

**Άλλα κορίτσια δεν έχουν τέτοια συμπτώματα.**

# Αλλαγές στο σώμα συμβαίνουν φυσικά και στα **αγόρια**...

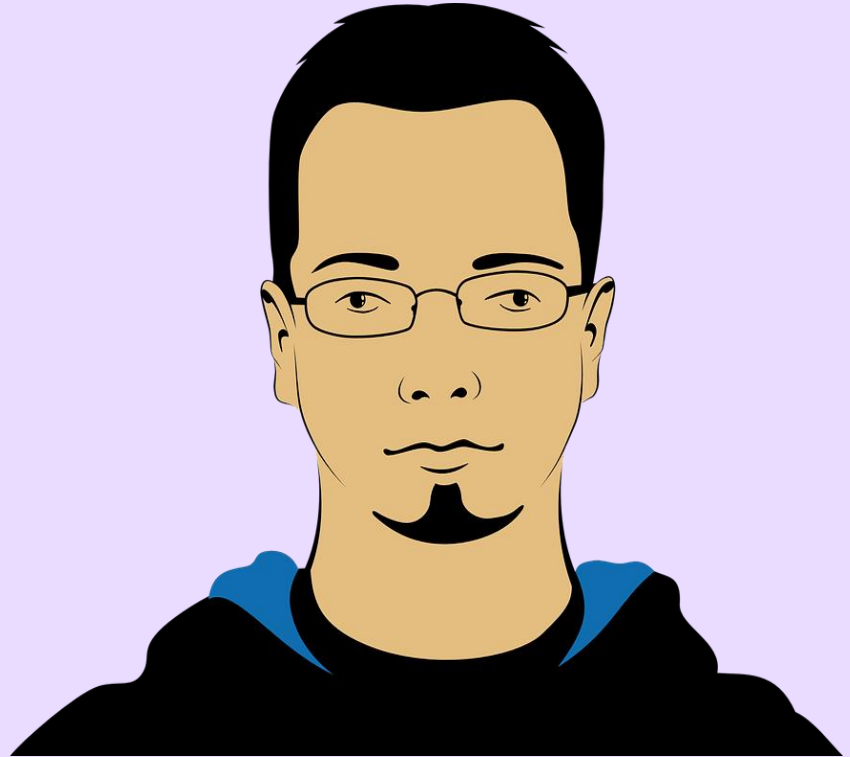
- Αύξηση του βάρους και του μεγέθους των οστών  
→ αύξηση βάρους και ύψους του σώματος
- Μεγαλώνει το κεφάλι, η μύτη, τα αυτιά, το σαγόνι  
→ το πρόσωπο γίνεται μακρόστενο (οβάλ)
- Αυξάνονται και δυναμώνουν σταδιακά οι μύες



- **Τρίχες** εμφανίζονται και μεγαλώνουν  
→ πρόσωπο (γένια), μασχάλες, θώρακα, χέρια, πόδια  
→ γεννητική περιοχή (εφήβαιο)
- Αλλαγή στο **σχήμα** του προσώπου, από στρογγυλό σε οβάλ
- Οι τρίχες και το δέρμα γίνονται πιο **λιπαρά**  
→ σπυράκια, ακμή  
→ ιδρώνουμε περισσότερο (δυσάρεστη οσμή)

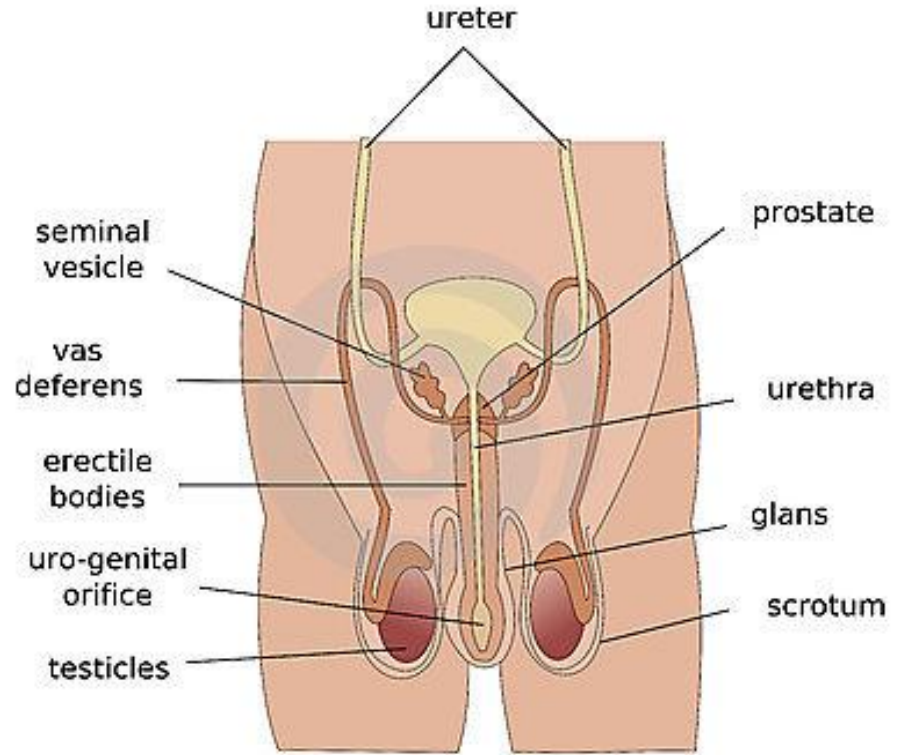


- Μεγαλώνουν οι όρχεις, το όσχεο και το πέος
- Μεταβάλλεται η χροιά της φωνής: η φωνή γίνεται πιο βαθιά
- Πρήξιμο ή πόνος στο στήθος, γύρω από τις θηλές



# Εξωτερικά και εσωτερικά γεννητικά όργανα

- Προστάτης
- Επιδιδυμίδα
- Πέος (βάλανος- πόσθη)
- Όσχεο
- Όρχις





# Σεξουαλικότητα

- Καθώς μεγαλώνεις και σταδιακά το σώμα σου αλλάζει, αρχίζεις να νιώθεις τα πρώτα ερωτικά σκιρτήματα
- Ξαφνικά αρχίζεις να νιώθεις έλξη για κάποιο άλλο άτομο και θέλεις να το αγγίξεις, να το χαϊδεύεις και να το κρατάς μ' ένα διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι τους φίλους σου
- Η ερωτική επιθυμία δεν εμφανίζεται στην ίδια ηλικία στα αγόρια και στα κορίτσια.  
Συχνά κάποιος από τους δύο βιάζεται περισσότερο να κάνει σχέση

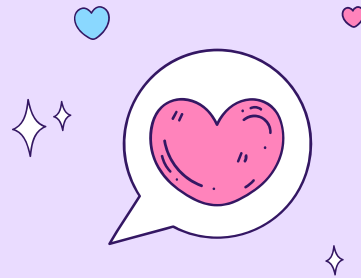
# ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

- 26,4% εφήβων-μαθητών ανέφερε ότι είχε τουλάχιστον μία ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή το ποσοστό για τα αγόρια είναι διπλάσιο (34,3%) συγκριτικά με τα κορίτσια (18,6%).
- 1 στους 4 είχε την πρώτη του ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή στην ηλικία των 14 ετών ή νωρίτερα και 1 στους 10 στην ηλικία των 13 ετών ή νωρίτερα.
- Ένα στα 5 κορίτσια (20,5%) και ένα στα 13 αγόρια (7,9%) απαντούν σχετικά με την πρώτη ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή που είχαν είτε ότι δεν ήθελαν πραγματικά να συμβεί είτε ότι θα προτιμούσαν να έχει συμβεί αργότερα.



Έρευνα HBSC/WHO) του ΕΠΙΨΥ (2018)

# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ



Μέτρα πρόληψης που πρέπει να συσταθούν :

- Η καλύτερη πρόληψη είναι η αποχή από τη σεξουαλική πράξη, τουλάχιστον έως και τη μέση εφηβεία

- Οι έφηβοι θα πρέπει να γνωρίζουν καλά τον ερωτικό τους σύντροφο και να μην έχουν πολλούς ερωτικούς συντρόφους



- Πρέπει να χρησιμοποιούν προφυλακτικό όταν κάνουν έρωτα

- Εάν υπάρχουν ενδείξεις ΣΜΝ θα πρέπει να επισκεφθούν εξειδικευμένο ιατρό

- Εάν διαπιστωθεί ΣΜΝ, θα πρέπει να είναι ειλικρινείς με τον ερωτικό τους σύντροφο, ο οποίος χρειάζεται επίσης να υποβληθεί σε εξετάσεις

- Πρέπει να αποφεύγεται η σεξουαλική επαφή όσο η λοίμωξη είναι ενεργός

## Τα πιο γνωστά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ)

- ◉ Aids
- ◉ Γονόρροια-Βλεννόρροια
  - ◉ Πυελικές φλεγμονές
- ◉ Έρπης γεννητικών οργάνων
  - ◉ Σύφιλη
  - ◉ Ηπατίτιδα Β
  - ◉ Τριχομονάδες
  - ◉ Χλαμύδια
- ◉ Ψείρες του εφηβαίου
  - ◉ Κονδυλώματα



Ο **HIV** (Human Immunodeficiency Virus – Ιός Ανοσοανεπάρκειας του Ανθρώπου) είναι ο ιός που προκαλεί το Σύνδρομο της Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (Acquired Immune Deficiency Syndrome – **AIDS**). Δρα καταστρέφοντας κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος, τα CD4+ T λεμφοκύτταρα, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία του οργανισμού από λοιμώξεις και άλλα νοσήματα.

Ο όρος AIDS αναφέρεται στο τελευταίο στάδιο της HIV λοίμωξης, κατά το οποίο το ανοσοποιητικό σύστημα έχει αποδυναμωθεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε το HIV οροθετικό άτομο είναι επιρρεπές σε διάφορα νοσήματα και συγκεκριμένους τύπους καρκίνου.



- **Μπορεί να μεταδοθεί** μέσω της χωρίς προφυλακτικό σεξουαλικής επαφής ή μέσω της από κοινού χρήσης αιχμηρών αντικειμένων (ξυραφάκια, βελόνες, σύριγγες) με HIV οροθετικό άτομο και από μία HIV οροθετική μητέρα στο νεογνό κατά τη διάρκεια της κύησης, του τοκετού και του θηλασμού.

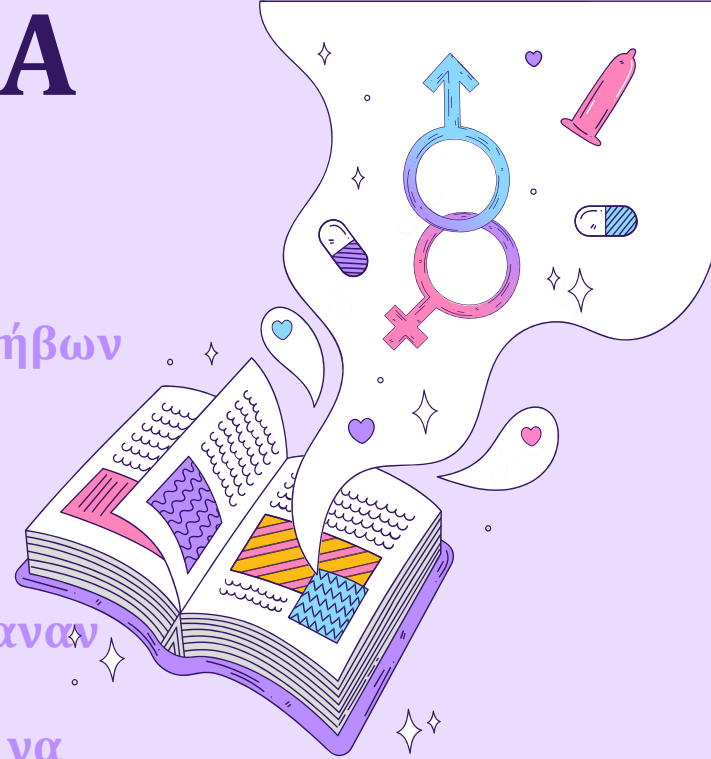


- **Ο ιός δεν μεταδίδεται** μέσω της καθημερινής κοινωνικής επαφής (χειραψία, αγκαλιά, φιλί στο μάγουλο), των κουνουπιών ή άλλων εντόμων, της από κοινού χρήσης οικιακών σκευών, του σάλιου, των δακρύων, του ιδρώτα, του αέρα ή του νερού.

# ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Από το **2002** στο **2018** το ποσοστό των **15**χρονων εφήβων που αναφέρουν χρήση προφυλακτικού μειώνεται σημαντικά από **86,9%** σε **75,6%**.

➤ Το **2018**, το **18,3%** των εφήβων απαντούν ότι δεν έκαναν χρήση προφυλακτικού, ενώ το **5,9%** αναφέρει χρήση αντισυλληπτικού χαπιού, με το αντίστοιχο ποσοστό να παρουσιάζεται ελαφρώς μειωμένο σε σχέση με το **2014 (10,7%)**.



# ιδανική ηλικία για την έναρξη σεξουαλικών επαφών

- Δεν υπάρχει ιδανική ηλικία που να αφορά όλους
- Εξαρτάται από το ίδιο το άτομο και από το περιβάλλον όπου ζει και μεγαλώνει
- Όσο μεγαλώνει κανείς, τόσο πιο πολύ αναπτύσσεται σωματικά, συναισθηματικά και ψυχικά ώστε να προετοιμαστεί καλύτερα για την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας





# Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

- Είναι οι λοιμώξεις που μεταδίδονται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή
- Μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην υγεία του ατόμου και στην καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος του άνδρα και της γυναίκας
- Μπορεί να έχετε ακούσει για:  
το AIDS, την ηπατίτιδα, την βλεννόρροια κ.λπ.  
Άλλες λοιμώξεις θεραπεύονται και για άλλες δεν υπάρχει θεραπεία
- Είναι συχνές στις νεαρές ηλικίες επειδή σε αυτές τις ηλικίες μπορεί να υπάρχουν σεξουαλικές σχέσεις και ανεπαρκής πληροφόρηση

Αν επιλέξεις να ξεκινήσεις σεξουαλικές σχέσεις νωρίτερα, **θυμήσου** ότι, πριν ξεκινήσεις, είναι σημαντικό να έχεις **ενημερωθεί** για:

- την πιθανότητα μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης
- τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις
- τη χρήση αντισυλληπτικής μεθόδου

# Μέθοδοι αντισύλληψης



MALE



FEMALE

## ➤ Χρήση ανδρικού προφυλακτικού:

- προφυλάσσει και από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις και από εγκυμοσύνη
- ❤️ δεν χρειάζεται ιατρική συνταγή
- έχει χαμηλό κόστος
- ✨ είναι απλό στη χρήση του, χρειάζεται όμως εξοικείωση

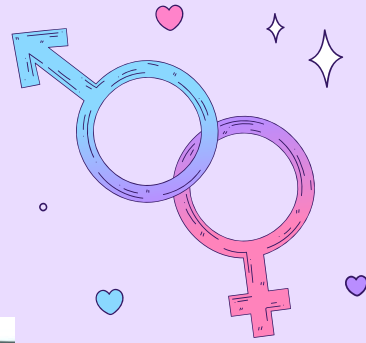
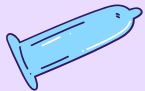
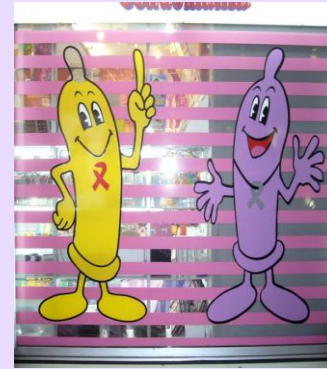
## ➤ Χρήση αντισυλληπτικών χαπιών από την κοπέλα:

προστατεύουν από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, **όχι** από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες **λοιμώξεις**

# Σωστή χρήση του προφυλακτικού

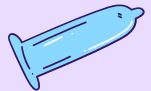
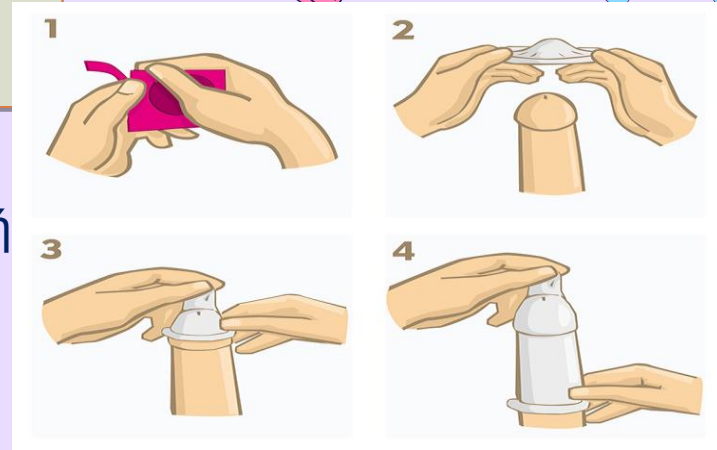
Όταν αγοράζεις προφυλακτικό θα πρέπει να προσέχεις:

- Να διαθέτει σήμανση CE
- Να μην έχει περάσει η ημερομηνία λήξης του!!
- Να βρίσκεται μέσα σε συσκευασία αδιαφανή και κλειστή
- Να φυλάσσεται σωστά στο σημείο πώλησης, από όπου το προμηθεύτηκες
- Να το αποθηκεύεις, μέχρι να το χρησιμοποιήσεις, σε μέρος που δεν έχει υψηλή θερμοκρασία



# Πώς τοποθετείται σωστά το προφυλακτικό

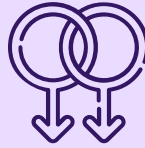
1. Το ανοίγεις με το χέρι, από την εγκοπή
2. Πιέζεις με τον δείκτη – αντίχειρα την κορυφή του προφυλακτικού για να μην μπει αέρας
3. Το τοποθετείς στο πέος που βρίσκεται σε στύση, **από την αρχή κάθε επαφής με τα γεννητικά όργανα** και το ξετυλίγεις μέχρι τη βάση του
4. Αν και είναι πολύ ανθεκτικό θα πρέπει να προσέχεις να μην σχιστεί κατά την τοποθέτηση, από αιχμηρά αντικείμενα (νύχια, κοσμήματα κλπ)
5. Σε περίπτωση που βγει κατά τη διάρκεια της συνουσίας, χρησιμοποίησε καινούργιο προφυλακτικό



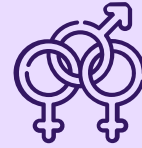
# YOU COULD USE THREE COLUMNS, WHY NOT?




**HETEROSEXUAL**



**HOMOSEXUAL**



**BISEXUAL**

A decorative border surrounds the central text, featuring various medical and health-related icons such as a red condom, a purple and white pill, a blue and red syringe, and a pink pill. Interspersed among these are small hearts in shades of blue, pink, and purple, along with white four-pointed stars and small white circles. The background is a solid light purple color.

# YOUR BODY, YOUR CHOICES

---

# ΕΦΗΒΙΚΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- Οι μισές (50%) εφηβικές κυήσεις συμβαίνουν μέσα στους πρώτους 6 μήνες μετά την έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας.
- Οι έφηβοι τυπικά περιμένουν 1 χρόνο ή περισσότερο μετά την έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, πριν να ζητήσουν συμβουλή για αποτελεσματική αντισύλληψη.
- Οι έφηβες δέχονται αντικρουόμενα μηνύματα σχετικά με την αποχή, τη χρήση αντισύλληψης κτλ
- Έφηβοι ανώτερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου είναι πιο πιθανό να καθυστερήσουν την έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας και να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματική αντισύλληψη





# ΕΦΗΒΙΚΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- *Τα ποσοστά εφηβικών γεννήσεων των Η.Π.Α. είναι από τα υψηλότερα του Δυτικού κόσμου (41.7 γεννήσεις ανά 1000 έφηβες)*
- *Σε αναδρομική μελέτη δύο μεγάλων Μαιευτηρίων στην Ελλάδα από το έτος 1985 έως το 1998 διαπιστώθηκε ότι 7.53% των γεννήσεων ήταν από έφηβες μητέρες*

*Creatsas G, Elseikh A. Adolescent Pregnancy and its consequences. The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care 2002 ; 7: 167-172.*

# ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Αν και τα ποσοστά έχουν μειωθεί (από 9% -1985 σε 5.6%-2000), εξακολουθεί να παραμένει σημαντικό ιατρικό & κοινωνικό πρόβλημα
- Δεν αναφέρονται όλες οι περιπτώσεις
- Σκοτεινός αριθμός αμβλώσεων



**ΤΕΛΟΣ**

---

