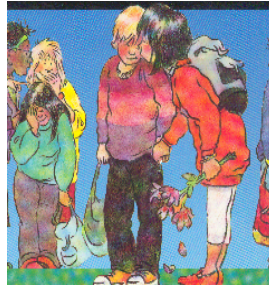


1ο Τ.Ε.Ε. ΕΥΟΣΜΟΥ

ΗΒΗ - ΕΦΗΒΕΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ : ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ : ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΟΚΚΩΝΗ
ΧΑΪ'ΔΩ ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ

| | | | |
|--------------|-------------|----------------|----------------|
| ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ | ΓΕΩΡΓΙΑ | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ |
| ΑΪΝΤΑΡΟΒΑ | ΣΤΕΛΛΑ | ΛΙΟΛΙΟΣ | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ |
| ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ | ΜΑΡΤΙΝΗ | ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ |
| ΑΛΕΞΑΝΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑΝΝΑ | ΜΕΛΙΔΟΥ | ΛΟΥΚΙΑ |
| ΑΝΔΡΙΑΔΗ | ΟΛΓΑ | ΜΠΑΛΤΣΑΤΟΥ | ΝΙΚΟΛΕΤΑ |
| ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ | ΜΠΑΧΑΝΟΥ | ΔΗΜΗΤΡΑ |
| ΑΤΜΑΤΖΙΔΗΣ | ΓΕΩΡΓΙΟΣ | ΜΠΙΜΠΙΚΑ | ΦΑΝΗ |
| ΒΟΣΜΑΝΔΡΟΥ | ΕΛΕΝΗ | ΜΠΡΑΤΣΙΚΑ | ΔΗΜΗΤΡΑ |
| ΒΡΕΤΤΗ | ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ | ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ | ΡΑΦΑΗΛΙΑ |
| ΓΑΒΡΙΗΛΟΒΑ | ΖΕΜΦΙΡΑ | ΝΙΝΙΑΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ |
| ΓΕΛΑΔΑΡΗ | ΜΑΡΙΑ | ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑΝΝΑ |
| ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ | ΟΣΜΑΝΑΪ | ΑΓΓΕΛΙΚΗ |
| ΓΙΑΪΛΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ | ΟΥΓΚΡΕΝΙΔΟΥ | ΑΝΘΟΥΛΑ |
| ΓΙΑΝΝΑΚΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ | ΠΑΠΑΡΕΓΚΑ | ΙΩΑΝΝΑ |
| ΓΛΩΣΣΗ | ΜΑΡΙΑ | ΠΕΤΚΗ | ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ |
| ΔΑΒΟΡΑ | ΕΥΜΟΡΦΙΑ | ΠΟΥΠΑΚΗ | ΜΑΡΙΑ-ΝΙΚΟΛΕΤΑ |
| ΔΟΝΔΟΥ | ΔΗΜΗΤΡΑ | ΣΑΒΒΙΔΗ | ΕΛΕΝΗ |
| ΗΛΙΑΔΟΥ | ΔΗΜΗΤΡΑ | ΣΑΜΑΚΟΒΛΗ | ΜΑΡΙΑ |
| ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ | ΕΛΕΝΗ | ΣΓΟΥΡΟ | ΟΛΙ |
| ΘΕΟΦΑΝΙΔΗΣ | ΜΑΡΙΟΣ | ΣΕΙΝΤΙΔΟΥ | ΧΡΙΣΤΙΝΑ |
| ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ | ΣΟΦΙΑ | ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ | ΡΑΪΣΑ |
| ΙΩΣΗΦΙΔΟΥ | ΧΡΙΣΤΙΝΑ | ΣΟΣΤΑΚΟΒΑ | ΝΑΤΑΛΙΑ |
| ΚΑΛΑΪΤΖΙΔΟΥ | ΠΑΡΘΕΝΟΠΗ | ΣΩΤΗΡΙΑΔΟΥ | ΔΕΣΠΟΙΝΑ |
| ΚΑΝΙΔΟΥ | ΥΒΕΤΑ | ΤΣΙΡΑΚΙΔΟΥ | ΣΟΥΜΕΛΑ |
| ΚΑΡΑΦΙΛΗ | ΕΙΡΗΝΗ | ΤΣΙΡΙΔΟΥ | ΡΟΖΑ |
| ΚΕΣΙΔΟΥ | ΜΑΡΙΑ | ΤΣΟΓΙΑ | ΝΙΚΗ |
| ΚΕΧΑΓΙΑ | ΧΡΙΣΤΙΝΑ | ΤΣΟΥΚΑΝΗ | ΑΓΓΕΛΙΚΗ |
| ΚΕΧΑΓΙΑΣ | ΧΡΟΝΗΣ | ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΕΛΕΝΗ |
| ΚΟΝΔΕΛΗ | ΔΗΜΗΤΡΑ | ΧΑΡΙΤΟΥ | ΔΗΜΗΤΡΑ |
| ΚΟΡΠΙΔΟΥ | ΣΟΥΛΤΑΝΑ | ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ | ΧΡΥΣΟΥΛΑ |
| ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ | ΝΑΝΤΕΖΝΤΑ | ΧΕΚΕΙΜΟΓΛΟΥ | ΓΕΩΡΓΙΑ |

ΗΒΗ - ΕΦΗΒΕΙΑ

Ήβη είναι η περίοδος της ζωής μας κατά την οποία τα γεννητικά μας όργανα αναπτύσσονται πλήρως.

Η λέξη αυτή έχει αρχαία ελληνική προέλευση και σημαίνει την ηλικία κατά την οποία ο άνθρωπος είναι έτοιμος για τη διαδικασία της αναπαραγωγής και της ενηλικίωσης.

Μερικές φορές , αντί για τη λέξη «ήβη», χρησιμοποιούμε τη λέξη «εφηβεία», που και αυτή έχει αρχαία ελληνική προέλευση. Ένα άτομο που βρίσκεται στην εφηβεία δεν είναι ούτε παιδί ούτε ενήλικος αλλά κάτι ενδιάμεσο.

Η εφηβεία ως γνωστό αποτελεί μεταβατική περίοδο κατά την οποία το σώμα μεταμορφώνεται και παράλληλα αρχίζει να αναπτύσσεται με έντονους ρυθμούς, η σεξουαλικότητα.

ΗΒΗ

Στάδιο βιολογικών αλλαγών που μεσολαβεί ανάμεσα στην παιδική και τη βιολογική ωριμότητα του ενήλικα.

Βασικός στόχος της ήβης

Η επίτευξη των ενήλικων βιολογικών χαρακτηριστικών, κυρίως της αναπαραγωγικής ικανότητας.

Διάρκεια

2-4 χρόνια.

ΕΦΗΒΕΙΑ

Στάδιο ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών που μεσολαβεί ανάμεσα στην παιδική και την ενήλικη ζωή.

Βασικός στόχος της εφηβείας

Η διαμόρφωση της ταυτότητας του ΕΓΩ, δηλαδή η αίσθηση εσωτερικής ομοιομορφίας και συνέχειας.

Διάρκεια

8 χρόνια περίπου.

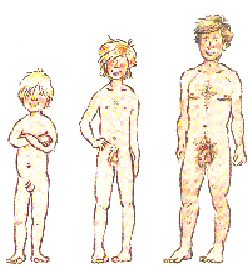
Στο σώμα του έφηβου συντελείται μια ραγδαία μεταμόρφωση. Είναι η περίοδος κατά την οποία το παιδί ολοκληρώνει κατά το ήμισυ τη φυσική του ανάπτυξη. Αποκαλύπτεται δηλαδή ο σωματότυπος του έφηβου και της έφηβης.

Είναι η περίοδος κατά την οποία το κεντρικό νευρικό σύστημα πυροδοτεί την έκκριση αυξητικών ορμονών οι οποίες επηρεάζουν τόσο το ύψος ,όσο και το βάρος. Αναπτύσσονται τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου.

Ο έφηβος χαρακτηρίζεται από μεγάλο ενδιαφέρον για τα σεξουαλικά θέματα και συχνά αναλαμβάνει σεξουαλικούς ρόλους.

ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ

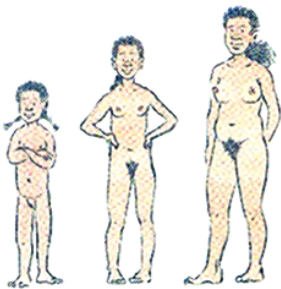
Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΟΡΜΟΝΩΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ



- ΤΡΙΧΟΦΥΪ΄Α ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.
- ΤΡΙΧΩΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ (ΜΟΥΣΤΑΚΙ ΚΑΙ ΓΕΝΙΑ), ΣΤΙΣ ΜΑΣΧΑΛΕΣ, ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ, ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ, ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ.
- ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ (ΠΙΟ ΒΑΡΙΑ ΚΑΙ ΒΡΑΧΝΗ).
- ΔΙΕΥΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ.
- ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΡΩΤΑ ΜΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΟΣΜΗ ΚΑΙ ΛΙΠΟΥΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ.

Για τα αγόρια η εφηβεία ξεκινάει ανάμεσα στα 11 και τα 14 χρόνια τους.

Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΟΡΜΟΝΩΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ



- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΑΣΤΩΝ.
- ΤΡΙΧΟΦΥΪ΄Α ΣΤΟ ΕΦΗΒΑΙΟ.
- ΤΡΙΧΩΤΟ ΧΝΟΥΔΙ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ.
- ΤΡΙΧΩΣΗ ΣΤΙΣ ΜΑΣΧΑΛΕΣ, ΤΑ ΠΟΔΙΑ, ΤΑ ΧΕΡΙΑ.
- ΕΝΑΠΟΘΕΣΗ ΛΙΠΟΥΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ.
- ΜΙΚΡΗ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ.
- ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΡΩΤΑ ΜΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΗ ΟΣΜΗ.

Για πολλά κορίτσια η εφηβεία ξεκινάει κάπου ανάμεσα στα 10 και τα 13 τους χρόνια.

Οι αλλαγές αυτές συχνά ξαφνιάζουν τα αγόρια και τα κορίτσια. Για πρώτη φορά αυξάνεται ο όγκος και η σκληρότητα του πέους στα αγόρια (στύση). Κατά τη διάρκεια του ύπνου παράγονται στον άνδρα μια ή δυο αυτόματες στύσεις. Ο ακούσιος ερεθισμός των γεννητικών οργάνων κατά τη διάρκεια του ύπνου λέγεται ονείρωξη. Μερικές φορές στην ήβη οι στύσεις αυτές συνοδεύονται και από αυτόματη εκσπερμάτιση (δηλαδή έξοδο του σπέρματος από το πέος).

Κάθε χάιδεμα ή τρίψιμο των γεννητικών οργάνων (κυρίως του πέους και της κλειτορίδας) με σκοπό την ηδονή λέγεται αυνανισμός και θεωρείται ένα φυσιολογικό στάδιο της σεξουαλικής ωρίμανσης του εφήβου.

Ένα έως τρία χρόνια από την έναρξη της ήβης εμφανίζεται στα κορίτσια η πρώτη περίοδος ή έμμηνη ρύση ή έμμηνορρυσία, δηλαδή η περιοδική ανά μήνα περίπτωση αιμόρροια από την κοιλότητα της μήτρας. Σε κάθε κύκλο το γεννητικό σύστημα της γυναίκας προετοιμάζεται για την πιθανότητα μιας εγκυμοσύνης. Ένα ωοθυλάκιο μεγαλώνει, ενώ στο εσωτερικό του ωριμάζει ένα ωάριο.

ΤΙ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η περίοδος φυσιολογικά εμφανίζεται για πρώτη φορά στη γυναίκα στην ηλικία των 12 έως 16 ετών. Η «κανονική περίοδος», δηλαδή αυτό που στην ιατρική ορολογία λέγεται έμμηνορρυσιακός κύκλος χαρακτηρίζεται από τρεις παραμέτρους:

- ✓ Από το διάστημα που μεσολαβεί από την αρχή της μιας μέχρι την αρχή της επομένης περιόδου, που στις περισσότερες γυναίκες είναι 28 ημέρες, μπορεί όμως να είναι και 23 ημέρες ή και έως 33 ημέρες.
- ✓ Από το χρόνο διάρκειας της περιόδου, που συνήθως κρατάει 3-5 ημέρες αλλά θεωρείται φυσιολογικός αν κρατήσει μέχρι και 8 ημέρες.
- ✓ Από την ποσότητα αίματος, που είναι και το πιο δύσκολα μετρήσιμο.

Εργαστηριακά έχει υπολογισθεί ότι η ποσότητα του αίματος που χάνει η γυναίκα σε μια περίοδο δεν ξεπερνάει τα 100 ml αίματος ημερησίως.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΥΚΛΟΥ

Οι διαταραχές του κύκλου είναι διαφόρων μορφών, οι πιο συχνές είναι: η αμηνόρροια δηλαδή απουσία της έμμηνης ρύσης, η μητρορραγία δηλαδή η παρουσία του αίματος σε χρόνο που δεν περιμένουμε περίοδο και είναι πιο πολλή από τη κανονική περίοδο, η μηνορραγία δηλαδή η αυξημένη απώλεια αίματος κατά τη διάρκεια της περιόδου, η αραιομηνόρροια δηλαδή η εμφάνιση της περιόδου κάθε 40-80 μέρες, η συχνομηνόρροια δηλαδή η εμφάνιση της περιόδου κάθε 14-22 μέρες.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



Κατά την περίοδο αυτή αναπτύσσονται ισχυρά συναισθήματα. Το σεξ είναι και η σεξουαλική επιθυμία, η Libido, δηλαδή η ενέργεια της ερωτικής ενόρμησης. Σεξουαλική επιθυμία σημαίνει να νιώθεις κάποιον να σε τραβάει πολύ δυνατά, σα να μαγνητίζεσαι. Το σώμα σου μπορεί να αισθάνεται διέγερση ή ζέστη ή τρέμουλο ή ρίγος. Νιώθεις ξαφνικά το στόμα σου να στεγνώνει και οι παλάμες σου ιδρώνουν.

Μόλις ανακάλυψες τον έρωτα.....

- ü ΤΑ ΕΦΗΒΙΚΑ ΒΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ Ο ΕΦΗΒΙΚΟΣ ΕΡΩΤΑΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΕΝΤΑΣΗ
- ü Ο ΕΦΗΒΟΣ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΟΤΙ Η ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ
- ü Ο ΕΦΗΒΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙ ΟΤΙ ΘΑ ΑΓΑΠΗΣΕΙ ΑΛΛΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ
- ü ΑΝ ΔΕΧΘΕΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΑΠΕΛΠΙΣΜΕΝΟΣ

Ο έφηβος και η έφηβη:

Νιώθουν την ανάγκη να έχουν μια σεξουαλική επικοινωνία. Η σεξουαλική επικοινωνία συμβαίνει όταν ένα θηλυκό και ένα αρσενικό αισθάνονται ερεθισμό και έλξη ο ένας για τον άλλον. Το σεξ είναι επικοινωνία.

ΕΣΥ Ο ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ Η ΕΦΗΒΗ

Μπορεί να νιώσεις έτσι για κάποιον τραγουδιστή, ηθοποιό, ή καθηγητή σου. Μπορεί να νιώσεις έτσι για κάποιο άτομο που ανήκει στο αντίθετο ή στο ίδιο φύλο με σένα.

ΜΑΘΕ ΛΟΙΠΟΝ ΟΤΙ:

Η σεξουαλική σχέση ανάμεσα σε δυο άτομα του αντίθετου φύλου είναι μια ετεροφυλοφιλική σχέση.

Η σεξουαλική σχέση ανάμεσα σε δυο άτομα του ίδιου φύλου είναι μια ομοφυλοφιλική σχέση.

Κατά την περίοδο της εφηβείας αναπτύσσεται η **σεξουαλικότητα των εφήβων**. Με τη λέξη **σεξουαλικότητα** αναφερόμαστε σε κάθε τι που στην καθημερινή μας ζωή, μας κάνει σεξουαλικά ανθρώπινα όντα (το φύλο, τα σεξουαλικά μας αισθήματα, σκέψεις και επιθυμίες, σεξουαλική επικοινωνία δηλαδή από το σεξουαλικό άγγιγμα μέχρι τη σεξουαλική επαφή.)

Η πρώτη σεξουαλική επαφή , η οποία αρκετές φορές πραγματοποιείται στην εφηβεία, σπάνια είναι ολοκληρωμένη. Συνήθως στην εφηβεία μεσολαβεί αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα σχέσεων μεταξύ αγοριού και κοριτσιού μέχρι να καταλήξει σε μια ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή. Δημιουργούνται όμως πολλά ερωτήματα, ανασφάλειες και ανησυχίες που χρειάζονται απαντήσεις και σωστή ενημέρωση.

Βιολογικά, η σεξουαλική συμπεριφορά συνδέεται με την αναπαραγωγή. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η σεξουαλική συμπεριφορά των εφήβων έχει μεταβληθεί σημαντικά στον αιώνα μας και ιδιαίτερα τα τελευταία 20-30 χρόνια.

ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΕΙΝΑΙ:

- **Η οικογενειακή ζωή στα πρώτα χρόνια της ζωής του**, ασκεί σημαντική επίδραση. Αν και στις περισσότερες οικογένειες δε γίνεται σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, είναι προφανές ότι τα παιδιά δέχονται μη λεκτικά μηνύματα, αλλά και προσλαμβάνουσες παραστάσεις από την οικογένεια για ποικίλα άλλα σχετικά θέματα όπως π.χ. το γυμνό, τα χάδια, τη σχέση αγάπης κλπ.

Οι νεαροί έφηβοι συνήθως δυσκολεύονται να κάνουν ερωτήσεις στους γονείς ή να προκαλέσουν συζητήσεις γύρω από τα σεξουαλικά θέματα που τους απασχολούν, λόγω της αμηχανίας που επικρατεί στην οικογένεια. Συχνά οι ίδιοι οι γονείς, εξαιτίας των δικών τους αναστολών, την έλλειψη κατανόησης, την άγνοια ή ακόμα και την έλλειψη διαθέσιμου χρόνου, δεν καταφέρνουν να βοηθήσουν τον έφηβο ως προς την εξοικείωση με την ανατομία και φυσιολογία των γεννητικών οργάνων και ως προς τη σωστή ενημέρωση.

- **Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που διαμορφώνει την σεξουαλική συμπεριφορά των εφήβων είναι οι συνομήλικοί τους** και τα πρότυπα που προβάλλονται, δημιουργώντας το άγχος να ανταποκριθούν σ' αυτά. Στη σημερινή κοινωνία βέβαια, όλοι είμαστε εκτεθειμένοι στην επίδραση των ΜΜΕ πολύ περισσότερο όμως οι έφηβοι.. Στις διαφημίσεις η σεξουαλικότητα εμφανίζεται ολοένα και συχνότερα με σκοπό την προώθηση των πωλήσεων προϊόντων που πολλά από αυτά απευθύνονται στους εφήβους.

Επιπλέον, η σεξουαλική συμπεριφορά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την **ωριμότητα και το στάδιο ψυχοκοινωνικής εξέλιξης του εφήβου**.

Έτσι παρατηρείται μεγάλη διακύμανση ανάλογα με την προσωπικότητα, τη γνωστική και ηθική ανάπτυξή του.

Στην **πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών)** ο νεαρός έφηβος λαμβάνει αυθαίρετες αποφάσεις χωρίς να υπολογίζει το κόστος. Χαρακτηρίζεται από περιέργεια για το σώμα του αρχίζοντας να το γνωρίζει, να το εξερευνά και να το συγκρίνει. Επίσης τον διακρίνει ντροπή και αμηχανία για τα σεξουαλικά θέματα. Πολλοί έφηβοι αισθάνονται ένοχοι γιατί ονειρεύονται κι έχουν φαντασιώσεις. Θεωρούν πολύ σημαντικό και συνεχώς επιζητούν να επιβεβαιώνονται ότι αυτά που σκέφτονται κι αισθάνονται, είναι φυσιολογικά. Οποιαδήποτε ανωμαλία ή διαταραχή σε σχέση με τα σεξουαλικά θέματα, θα ωθήσει τον έφηβο στην απόσυρσή κι απομόνωση από τους συνομήλικούς τους, συνοδευόμενος από αισθήματα ντροπής και αμηχανίας.

Στη **μέση και προχωρημένη εφηβεία (15-21 ετών)** οι έφηβοι απομακρύνονται σταδιακά από την επίδραση της οικογένειας, εξερευνώντας και αναζητώντας την ταυτότητάς τους. Οι συνομήλικοι αποκτούν συνεχώς μεγαλύτερη επιρροή ενώ οι επαγγελματίες υγείας αισθάνονται ανήμποροι να επηρεάσουν τον έφηβο στις αποφάσεις του. Ωστόσο, πρέπει όλοι να θυμόμαστε ότι ναι μεν οι συνομήλικοι έχουν την δυνατότητα να επηρεάσουν άμεσα τον έφηβο, πάντα όμως σε ένα πλαίσιο που έχει ήδη διαμορφωθεί από τα προηγούμενα χρόνια, από τις επιρροές της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα.

Γενικά οι έφηβοι στην σημερινή κοινωνία, αισθάνονται περισσότερο ελεύθεροι να δοκιμάσουν καινούργιους τρόπους ζωής.

[Γι' αυτήν την άποψη και στάση ζωής υπάρχουν πολλές δικαιολογίες.](#)

Για μερικούς η σεξουαλική επαφή είναι τρόπος επικοινωνίας, αποτελεί ένα βήμα προς την ανάπτυξη της σχέσης και δεν είναι το αποτέλεσμα αυτής, πιστεύοντας ότι η σεξουαλική σχέση είναι κάτι «φυσιολογικό» ενώ η λεκτική ή άλλου είδους προσπάθεια για επικοινωνία, είναι πολλές φορές ανεπιτυχής και περισσότερο επίπονη. Για άλλους η σεξουαλική σχέση αντιπροσωπεύει την εμπιστοσύνη και την φροντίδα σε μία σχέση, άλλοι αισθάνονται ότι και μόνο ως ευχαρίστηση είναι αποδεκτή, ενώ άλλοι κρίνουν τη σεξουαλική τους συμπεριφορά σαν ένα μέρος της συνεχούς αναζήτησης νέων εμπειριών. Ορισμένοι έφηβοι μπορεί να χρησιμοποιούν τη σεξουαλική σχέση ως φυγή από τη μοναξιά κι από διάφορου είδους πιέσεις. Κάποια άλλη ομάδα εφήβων χρησιμοποιεί τις σεξουαλικές σχέσεις ως πρόκληση προς τους γονείς ή προς την κοινωνία γενικότερα που τη θεωρούν απαθή και αδιάφορη. Πολύ συχνά συμβαίνει να χρησιμοποιούνται οι σεξουαλικές σχέσεις ως ανταμοιβή ή τιμωρία.

ΕΠΕΙΔΗ ο ΕΞΗΒΟΣ και η ΕΞΗΒΗ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ για:

- Να συμβιβαστούν με τη νέα εικόνα του σώματός τους.
- Να διαμορφώσουν την οριστική εικόνα του εαυτού τους.
- Να αντιμετωπίσουν τις νέες απαιτήσεις.
- Να τοποθετηθούν στις νέες προσδοκίες των ανθρώπων.
- Να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους επιθυμίες
- Να διαμορφώσουν σαφέστερη εικόνα για τη σεξουαλικότητά τους
- Να δημιουργήσουν νέου τύπου σχέσεις και με τα δύο φύλα
- Να προετοιμασθούν κατάλληλα για τις επαγγελματικές τους προοπτικές

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ:

- Πρέπει να περιμένουν να μεγαλώσουν ώστε να είναι αρκετά υπεύθυνοι μέχρι να έχουν σεξουαλική επαφή.
- Δεν είναι υποχρεωμένοι να κάνουν σεξουαλική επαφή, αν δεν το επιθυμούν οι ίδιοι.
- Σε μια σχέση που περιλαμβάνεται η σεξουαλική επαφή υπάρχουν συνήθως πολύπλοκα συναισθήματα.
- Η σεξουαλική επαφή μπορεί να οδηγήσει σε εγκυμοσύνη.
- Κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής μπορεί να μεταδοθούν τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, αν δεν έχουν ληφθεί οι απαραίτητες προφυλάξεις.

Εφηβική εγκυμοσύνη

Η σεξουαλική δραστηριότητα των εφήβων έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια με αποτέλεσμα να υπερδιπλασιαστούν οι κυήσεις στην εφηβεία και επομένως οι εκτρώσεις.

Η εφηβική εγκυμοσύνη έχει χαρακτηριστεί επιδημία. Οι τραγικές διαστάσεις αυτού του προβλήματος γίνονται ιδιαίτερα φανερές, αν αναλογιστεί κανείς τον αντίκτυπο που έχει μία εγκυμοσύνη σ' ένα κορίτσι εφηβικής ηλικίας. Το λιγότερο που μπορεί να της συμβεί είναι οι δραστικές αλλαγές στην ζωή της οι οποίες θα επηρεάσουν συνειδητά όχι μόνο την ίδια αλλά και την οικογένεια της και τα αγαπημένα της πρόσωπα.

Η εφηβική εγκυμοσύνη δημιουργεί τεράστια κοινωνικά, ψυχολογικά και οικονομικά προβλήματα λόγω του ότι:

- α) σπάνια οι έφηβες είναι προετοιμασμένες συναισθηματικά και κοινωνικά να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες ενός παιδιού,
- β) η εγκυμοσύνη διακόπτει την εκπαίδευσή τους ή την επαγγελματική τους κατάρτιση και μπορεί να προκαλέσει αποξένωση από την οικογένεια και τους φίλους,
- γ) το μεγαλύτερο ποσοστό των κυήσεων συμβαίνει εκτός γάμου.

Ποιοι είναι οι λόγοι που οι έφηβες φθάνουν σε ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη;

- α) Συχνά αισθάνονται ντροπή και αμηχανία να ζητήσουν συμβουλές και καθοδήγηση για την αντισύλληψη με τη σκέψη ότι ενδέχεται να το ανακαλύψουν οι γονείς τους.
- β) Άλλες δείχνουν απροθυμία λόγω του ότι η αντισύλληψη παρεμβαίνει στον αυθορμητισμό και στη "φυσικότητα" της πράξης ή γιατί δε θέλουν να παραδεχτούν στον εαυτό τους ότι επιθυμούν ή έχουν σχεδιάσει σεξουαλική επαφή.
- γ) Ωστόσο σε πολλές περιπτώσεις οι έφηβες αρνούνται την αντισύλληψη διότι έχουν υποσυνείδητη επιθυμία να συλλάβουν. Ιδιαίτερα αυτό συμβαίνει σε προβληματικές μοναχικές έφηβες που πιστεύουν ότι έχοντας ένα μωρό, θα νιώσουν την αγάπη που τους λείπει.
- δ) Τέλος, η πιο συχνή αιτία και αυτή που μπορεί να προληφθεί, είναι η έλλειψη των απαραίτητων γνώσεων για την σεξουαλικότητα και τις μεθόδους αντισύλληψης.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ

Στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ» έλαβαν μέρος 62 μαθητές και μαθήτριες, 58 κορίτσια και 4 αγόρια. Έγινε χωρισμός της ομάδας των μαθητών σε υποομάδες και το θέμα χωρίστηκε σε υποθέματα, για τα οποία οι μαθητές έγραψαν εργασίες. Οι μαθητές και οι μαθήτριες αρχικά κατέγραψαν τις ερωτήσεις και τις απορίες τους και στη συνέχεια δημιούργησαν ένα «λεξικό όρων», με απαντήσεις από τα θέματα των εργασιών τους. Έγιναν ενημερωτικές εισηγήσεις και βιωματικές ασκήσεις. Πραγματοποιήθηκε εκπαιδευτική επίσκεψη στο Κ.Ε.Ε.Λ, όπου ενημερώθηκαν για το Α.Ι.Δ.Σ, τα άλλα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα, καθώς και για τους τρόπους προφύλαξης από αυτά. Παρακολούθησαν την ενημερωτική εισήγηση της Κας Τσεμπέρη Καλλιόπης στην αίθουσα εκδηλώσεων του 1^{ου} Τ.Ε.Ε. Ευόσμου. Τέλος παρουσίασαν τις εργασίες τους στο 1^ο Τ.Ε.Ε. Καβάλας και στην Κεντρική εκδήλωση παρουσίασης του προγράμματος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Επειδή , η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση δεν έχει ακόμη ενταχθεί στο αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων της Β/ΘΜΙΑΣ τουλάχιστον εκπαίδευσης, σε αντίθεση με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, θεωρούμε ότι υπάρχει ελλιπής ενημέρωση των εφήβων σχετικά με το θέμα αυτό, με αποτέλεσμα να λαμβάνονται από τη μεριά τους ριψοκίνδυνες αποφάσεις με απρόβλεπτες συνέπειες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ

1. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ
Γεωργίου Κρεατσά , Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
2. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ-ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΥΠΕΠΘ –Γραφείο Αγωγής Υγείας - Ε.Ι.Ν. , Βιβλίο καθηγητή και μαθητή.
3. ΕΦΗΒΕΙΑ ...ΥΠΟΜΟΝΗ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ !
Κριστίν Λανγκλουά , Εκδόσεις Άγκυρα.
4. Ας μιλήσουμε για το ΣΕΞ
Ρόμπι Χ. Χάρρις Εκδόσεις Πατάκη.
5. ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΦΗΒΩΝ
Τζάκι Μπέιλι, Εκδόσεις Άγκυρα.
6. ΚΟΥΒΕΝΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ
June Morris, Εκδόσεις Θυμάρι.
7. ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΩΤΑ
Nicole Bacharan, Dominique Simonnet, Εκδόσεις Μεταίχμιο.
8. ΕΦΗΒΕΙΑ, ΕΡΩΤΑΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ για αγόρια
Δρ. Sylvain Mimoun – Rica Etienne, Εκδόσεις Σαββάλας.
9. ΕΦΗΒΕΙΑ, ΕΡΩΤΑΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ για κορίτσια
Δρ. Sylvain Mimoun – Rica Etienne, Εκδόσεις Σαββάλας.
10. ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΥΒΕΝΤΕΣ
ΤΖΟΝΣΟΝ ΚΑΙ ΤΖΟΝΣΟΝ Εκπαιδευτικό τμήμα.
Επίσης χρησιμοποιήθηκαν αποσπάσματα από την εργασία των μαθητριών
Βρέττη Ιφιγένειας, Ανδρεάδου Όλγας, Θεοδοσιάδου Ελένης, Δόνδου
Δήμητρας , Τμήμα ΑΥΤΠ1 ,1^ο Τ.Ε.Ε. Ευόσμου.

