

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**
Πρόεδρος: Dr. Θάνος Ε. Ασκητής

**100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
& ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΟΝΙΟ,
ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ**

Υπό την επιστημονική επιμέλεια του
Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ 2016

Ινστιτούτο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

Πρόεδρος: Dr Θάνος Ε. Ασκητής

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών

Λ. Κηφισίας 360 και Θερμοπυλών 2, Χαλάνδρι, 15233,

τηλ. 210-6104590, 210-7789890, Fax. 210-6195797,

http: www.askitis.gr

E-mail: institute@askitis.gr

Ιατρικό Κέντρο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας, Θάνος

Ασκητής ΛΤΔ

Πρόεδρος: Dr Θάνος Ε. Ασκητής

Λ. Αθαλάσσης 62, 1^{ος} όροφος, Στρόβολος,

Λευκωσία, Κύπρος, Τ.Κ. 2023

Τηλ: (00357) 22.45.95.55-6

Fax: 22.77.71.97

Κινητό: 97.88.86.80

http: www.askitis-cy.com

E-mail: askitis@askitis-cy.com

Copyright © Ελληνική Εταιρία Αγωγής Ψυχικής και Σεξουαλικής
Υγείας. Μεσογείων 8, 11527 Αμπελόκηποι, Τηλ. 2107772100

Πρόεδρος: Dr.Θάνος Ε. Ασκητής

Copyright © 2016

**100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΟΝΙΟ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ**

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή εν
όλω ή εν μέρει ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή,
του παρόντος έργου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό,
ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογραφήσεως ή άλλως πως, σύμφωνα
με τους Ν. 2387/1920, 4301/1929, το Ν.Δ. 3565/56, 4254/62,

4264/62, το Ν. 100/75 και τους λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Το παρόν βιβλίο **παρέχεται δωρεάν** ως κοινωνική προσφορά της εταιρείας μας



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ & ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**
Πρόεδρος: **Dr. Θάνος Ε. Ασκητής**

Ινστιτούτο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

Λ. Κηφισίας 360 και Θερμοπυλών 2, Χαλάνδρι, 15233,

Τηλ. 210-61.04.590, 210-77.89.890, fax 210-61.95.797,

http: www.askitis.gr

E-mail: institute@askitis.gr

Πρόεδρος: Dr Θάνος Ε. Ασκητής

Νευρολόγος – Ψυχίατρος

Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών

A. Τομέας Ψυχικής Υγείας

- Ψυχιατρικό τμήμα
- Ψυχολογικό τμήμα
- Ψυχοθεραπευτικό τμήμα

B. Οργανικός Τομέας

- Τμήμα ουρολογίας – ανδρολογίας
- Τμήμα γυναικείας σεξουαλικότητας
- Τμήμα σεξουαλικότητας ατόμων με κινητική αναπηρία

Γ. Τομέας Έρευνας, Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης

- Προγράμματα έρευνας γενικού και ειδικού πληθυσμού
- Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας
- Ενημέρωση κοινωνικών φορέων

Συγγραφική Ομάδα

Dr. Αθανάσιος Ε. Ασκητής

Νευρολόγος - Ψυχίατρος

Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών,

Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

Μαρίνα Μόσχα, Ψυχολόγος

Αθανάσιος Γιαννακούρης

Μαιευτήρας – Χειρ. Γυναικολόγος

Δ/ντης Γυναικολογικού τμήματος

Πρόλογος

Το παιδί, ο έφηβος και ο γονιός είναι τα τρία καθοριστικά πρόσωπα μιας υγιούς κοινωνίας που διαμορφώνουν το οικογενειακό σύστημα και λειτουργούν ως ο άξονας των ανθρώπινων διαπροσωπικών σχέσεων.

Ο γονιός ζει τον πρωταγωνιστικό του ρόλο μπροστά σε μια ανοιχτή κοινωνία που η πληροφορία διαχέεται από τα ΜΜΕ, έντυπα, περιοδικά και διαδίκτυο, εκρηκτικά, με ταχύτατους ρυθμούς, ανεξέλεγκτα, μη μπορώντας ο ίδιος να απαντήσει στα πολλά και αγωνιώδη ερωτηματικά του παιδιού του. Η σεξουαλικότητα και η σεξουαλική συμπεριφορά είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού του, που χωρίς σωστή ενημέρωση και γνώση δεν μπορεί να το διαχειριστεί, αισθανόμενος αδύναμος, φοβισμένος και απειλούμενος στις προκλήσεις των καιρών. Πολλές φορές, αντιδρά σπασμωδικά με τιμωρικό τρόπο στις συμπεριφορές του παιδιού του, λειτουργώντας με πανικό μπροστά στο σωστό και το λάθος του παιδιού, που ουσιαστικά αντανακλά το δικό του σωστό ή λάθος απέναντι στο παιδί του.

Ακόμη και η άρνησή του στα θέματα σεξουαλικής αγωγής, που τα θεωρεί ταμπού, δείχνει να στρουθοκαμηλίζει, κρύβοντας τον εαυτό του στις μεγάλες αλλαγές, που το παιδί φέρνει χρόνο με το

χρόνο, κάνοντάς τον να οδηγείται σε ένα φαύλο κύκλο, κόβοντας έτσι την επικοινωνία μαζί του.

Και όμως, η σεξουαλικότητα του παιδιού υπάρχει και το πέρασμα στην εφηβεία από τα δώδεκα χρόνια και μετά, είναι ένα άνοιγμα ζωής που η σεξουαλική αφύπνιση ενεργοποιεί και εκφράζει μέχρι την πρώτη φορά της σεξουαλικής ζωής του.

Ποια λοιπόν ερωτηματικά γεννιούνται στο μυαλό των γονιών του αλλά και του ίδιου του εφήβου, που «ψάχνει» απαντήσεις και αναζητά λύσεις για το δικό του αύριο για την ίδια τη σεξουαλική του ζωή;

Πόσο το σεξ σαν ταυτότητα φύλου, ο σεξουαλικός ρόλος σαν ανάπτυξη ψυχολογική και βιολογική, η σεξουαλική συμπεριφορά σαν

επιλογή συντρόφου, δεν αποτελούν την αλήθεια του γονιού, του παιδιού, αλλά και της κοινωνίας που οφείλει να απαντά με υπευθυνότητα, ωριμότητα και σοβαρότητα σε όλα αυτά;

Νομίζω ότι η σιωπή δεν είναι χρυσός και η άγνοια δεν είναι η απάντηση μπροστά στο λάθος, στον κίνδυνο μιας ασθένειας από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ή την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη που θα οδηγήσει στην έκτρωση, ή την πρώιμη γονιμότητα στα κυρίαρχα χρόνια της εφηβείας.

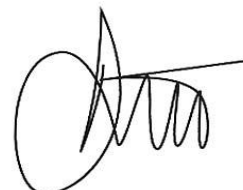
Γι' αυτό, αυτό το μικρό βιβλίο με τις 100 ερωτήσεις – απαντήσεις που αφιερώνεται με

υπεύθυνο και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο, στον γονιό που αγαπά το παιδί του και θέλει αύριο να δει ένα υγιή ενήλικα, δίνει σημαντικές πληροφορίες με απλό και κατανοητό τρόπο σε ερωτήσεις που κάθε γονιός σκέφτεται για το παιδί του, τον έφηβο και κυρίως βοηθά να απενοχοποιηθούν φυσιολογικές συμπεριφορές.

Άλλωστε είναι καιρός όλοι εμείς, που ζούμε στη σύγχρονη κοινωνία της πληροφορίας, να ενώσουμε την παιδεία μας, να οργανώσουμε τη σωστή συμπεριφορά προς τα παιδιά μας και να κατανοήσουμε ότι η ανθρώπινη σεξουαλικότητα ξεκινάει από τη γέννηση του παιδιού μας, και ωριμάζει σιγά σιγά. Αρκεί για αυτό, εμείς οι γονείς να ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε, προκειμένου να βοηθήσουμε τα παιδιά μας, αγόρι και κορίτσι, να είναι ικανά αύριο στη ζωή να ερωτευτούν, να αγαπήσουν, να παντρευτούν το σύντροφό τους και φυσικά να γεννήσουν το δικό τους παιδί...

Κάθε παιδί που μαθαίνει τον εαυτό του σήμερα, αγαπά αύριο έναν άνθρωπο που τον επιλέγει και κάνει μαζί του...το παιδί τους!

Θάνος Ε. Ασκητής



Αθήνα, 2016

Περιεχόμενα

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

1. Το παιδί μου με ρωτάει τι είναι σεξ. Τι θα πρέπει να του πω;17
2. Είναι σωστό να μιλήσω στο γιο μου για το σώμα του; Πρέπει να του πω και για τις διαφορές που έχει από το άλλο φύλο; Αν ναι, σε ποια ηλικία;18
3. Ποια είναι τα συνήθη προβλήματα των όρχεων;.....19
4. Πώς θα καταλάβουμε ότι το μέγεθος του πέους του είναι φυσιολογικό;21
5. Η κόρη μου με ρώτησε αν κάνουμε σεξ με τον μπαμπά. Δεν ξέρω τι θα πρέπει να της απαντήσω.22
6. Μπορούμε να είμαστε γυμνοί μπροστά στο παιδί μας;.....23
7. Η κόρη μου, μου ζητάει συχνά να κάνουμε μαζί μπάνιο. Πώς πρέπει να αντιδράσω;23
8. Το παιδί ζητάει να φιλάει στο στόμα τη μητέρα όταν είναι οι δυο τους. Πώς πρέπει να αντιδράσει η μητέρα;24
9. Μπορούμε να φιλιόμαστε με το / τη σύζυγο μπροστά στο παιδί μας; .24
10. Αν μας «πιάσει» το παιδί να κάνουμε σεξ, πώς πρέπει να αντιδράσουμε;.....26
11. Μπορεί το παιδί μας να κοιμάται μαζί μας στην κρεβατοκάμαρα; 27
12. Το παιδί μου έτυχε να με δει να βγαίνω γυμνός από το μπάνιο. Τι θα πρέπει να κάνω;28
13. Η κόρη μου λέει συχνά ότι αγαπάει τον μπαμπά της και θέλει να τον παντρευτεί. Τι να κάνω;29
14. Ανησυχώ γιατί το παιδί μου πολλές φορές κοιτάζεται για αρκετή ώρα στον καθρέφτη και δείχνει να θαυμάζει τον εαυτό του. Πρέπει να κάνω κάτι;30
15. Πώς μπορεί να αντιδράσει ένας γονιός όταν αντικρίσει το παιδί του να «αυνανίζεται;»30

16. Το παιδί μας μιλάει άσχημα και χυδαία. Τι πρέπει να κάνουμε;32
17. Τυχαία ανακάλυψα ότι το παιδί μου παρακολουθεί στην τηλεόραση ταινίες σεξουαλικού περιεχομένου. Τι πρέπει να κάνω;33
18. Η δασκάλα του γιου μου με ενημέρωσε ότι κατά τη διάρκεια του μαθήματος το παιδί αγγίζει τα γεννητικά του όργανα προκαλώντας αρνητικές αντιδράσεις των συμμαθητών του. Τι θα πρέπει να κάνω;34
19. Βρήκα στο δωμάτιο του παιδιού μου ένα περιοδικό με τολμηρό περιεχόμενο. Ποια θα πρέπει να είναι η αντίδρασή μου;35
20. Πότε και με ποιο τρόπο πρέπει το παιδί να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο;35
21. Θα πρέπει να έχει διαφορετικό δωμάτιο η κόρη μου από το γιο μου;
37
22. Είναι κακό αν τα παιδιά μας εκδηλώνουν την επιθυμία να κοιμούνται μαζί στο ίδιο κρεβάτι;38
23. Είδα το γιο μου γυμνό με τη ξαδερφούλα του που χαϊδεύοντουσαν. Πώς πρέπει να αντιδράσω;38
24. Ο γιος μου δείχνει να τον ενδιαφέρει ένα κοριτσάκι που γνώρισε σε μια γιορτή. Είναι σωστό να επιδιώξω τη γνωριμία με τους γονείς του ή όχι;39
25. Σε περιπτώσεις που το παιδί μας λέει ότι είναι ερωτευμένο, εννοεί και το σεξ;40
26. Είναι αλήθεια ότι κατά την παιδική ηλικία η συμπεριφορά των γονιών μπορεί να επηρεάσει το σεξουαλικό προσανατολισμό του παιδιού;40
27. Όταν οι γονείς λείπουν καθημερινά πολλές ώρες από το σπίτι λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του παιδιού;41
28. Συχνά, ο σύζυγός μου ρωτάει επίμονα το γιο μας αν έχει κορίτσι και αν του αρέσουν οι γυναίκες. Είναι σωστό αυτό;42

29. Σε πολλές περιπτώσεις διαφωνώ με τη στάση και τη συμπεριφορά του άνδρα μου απέναντι στο παιδί μας. Τι πρέπει να κάνω για αυτό; .43
30. Το τελευταίο διάστημα με το σύζυγό μου έχουμε συνεχείς καυγάδες με αποτέλεσμα πολλές φορές εκείνος να μην κοιμάται στο κρεβάτι μας αλλά στον καναπέ. Ο γιος μας, συχνά γίνεται θεατής αυτής της κατάστασης. Πόσο επικίνδυνο είναι αυτό για την ψυχική του υγεία;.....44
31. Μπορεί το διαζύγιό μας να επηρεάσει την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού μας;45
32. Η κόρη μου είναι 10 χρονών και τον τελευταίο καιρό κλείνεται στο δωμάτιό της με κάποιο συμμαθητή της και αντιδρά όταν θέλω να μπω μέσα. Πώς πρέπει να συμπεριφερθώ;47
33. Το τελευταίο διάστημα έχω παρατηρήσει ότι το παιδί μου, μου λέει ψέματα χωρίς να υπάρχει λόγος. Τι μπορεί να σημαίνει αυτό; Πώς να το χειριστώ;.....48
34. Ο γιος μου, μου είπε ότι θα ήθελε να ανήκει στο αντίθετο φύλο, να είναι δηλαδή κορίτσι. Τι σημαίνει αυτό; Και πώς θα πρέπει να αντιδράσω;.....49
35. Τελευταία παρατηρώ ότι το παιδί μου θέλει να κάνει παρέα με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας από το ίδιο. Πώς πρέπει να αντιδράσω;..50
36. Παρατηρώ συχνά το παιδί μου να θέλει να ντύνεται με ρούχα του άλλου φύλου. Τι σημαίνει αυτό;.....51
37. Είδα το γιο μου να χρησιμοποιεί τα καλλυντικά μου. Τι σημαίνει αυτό;.....53
38. Έχω παρατηρήσει ότι ο γιος μου παίζει με κούκλες και κάνει παρέα με κορίτσια. Έχω αναστατωθεί. Πώς να αντιδράσω;.....53
39. Αν η κόρη μου παίζει με αγορίστικα παιχνίδια, όπως μπάλα, και συμμετέχει σε ομάδες αγοριών, πρέπει να ανησυχώ;.....54

40. Αν δω το παιδί μου να φιλάει ένα άλλο ομόφυλο παιδί στο στόμα, πώς πρέπει να το χειριστώ;	55
ΕΦΗΒΕΙΑ	57
41. Τι είναι εφηβεία;.....	57
42. Ποια είναι τα στάδια της εφηβείας;	58
43. Τι είναι η σεξουαλική ταυτότητα; Τι είναι ο σεξουαλικός προσανατολισμός;.....	59
44. Πώς σχετίζονται οι ορμόνες με τη σεξουαλική μου ζωή; Τι είναι τα ανδρογόνα και τα οιστρογόνα;	60
45. Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της σεξουαλικής αγωγής στην εφηβεία;	61
ΕΦΗΒΟΣ	63
46. Ποια είναι τα γεννητικά μου όργανα και τι θα πρέπει να γνωρίζω για αυτά;.....	63
47. Ποιοι είναι οι κανόνες υγιεινής όσον αφορά τα γεννητικά μου όργανα;.....	65
48. Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στο σώμα μου, μπαίνοντας στην ήβη και μετά;.....	66
49. Τι είναι στύση; Πώς προκαλείται αυτή;.....	67
50. Τι είναι εκσπερμάτιση;.....	68
51. Είναι αλήθεια ότι αν δεν φτάσω σε εκσπερμάτιση, θα πρηστούν οι όρχεις μου και θα πονάω;	69
52. Όταν σηκώνομαι το πρωί έχω στύση. Γιατί συμβαίνει αυτό;.....	70
53. Γιατί όταν έχω στύση δεν αποκαλύπτεται η βάλανος;.....	70
54. Έχω την εντύπωση ότι το πέος μου είναι μικρό και φοβάμαι ότι αυτό θα μου δημιουργήσει πρόβλημα στη σεξουαλική μου ζωή. Ποιο είναι το φυσιολογικό μέγεθος του πέους;.....	71
55. Θέλω να μάθω για το σεξ. Σε ποιον από τους γονείς μου να απευθυνθώ;	72

56. Γιατί αυνανίζομαι;	73
57. Βλέπω συχνά πορνό στην τηλεόραση και μπαίνω σε ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό. Είναι κακό αυτό;.....	74
58. Γιατί εκσπερματίζω μερικές φορές κατά τη διάρκεια του ύπνου μου;	74
59. Ο έφηβος γιος μου αναφέρει συχνά ότι θέλει να κάνει σεξ. Τι να κάνω;.....	75
60. Πότε πρέπει να μιλήσω στο παιδί μου για το σεξ;.....	75
61. Ο άνδρας μου επιμένει να πάει το γιο μας σε οίκο ανοχής. Θα κάνει κακό αυτό στο παιδί μας;.....	76
62. Υπάρχει «σωστή» ηλικία για να ξεκινήσει ένας έφηβος τη σεξουαλική του ζωή;	77
63. Έχω σχέση με μια κοπέλα και θέλω να κάνω έρωτα μαζί της. Τι πρέπει να κάνω για αυτό;.....	78
64. Το πετσάκι (χαλινός) θα πρέπει να κοπεί μετά την πρώτη μου φορά;	79
65. Χασίσ και άλλες τοξικές ουσίες. Πώς μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική μου ζωή;.....	79
ΕΦΗΒΗ	80
66. Ποια είναι τα γεννητικά μου όργανα; Τι πρέπει να ξέρω για αυτά; 80	
67. Τι είναι ο παρθενικός υμένας;.....	84
68. Πρέπει μια έφηβη να παρατηρεί και να φροντίζει τα γεννητικά της όργανα;.....	84
69. Τι αλλάζει στο σώμα της γυναίκας, μπαίνοντας στην ήβη;.....	85
70. Ο αυνανισμός στο κορίτσι είναι λάθος;	86
71. Τι μπορεί να νιώσει μια έφηβη στην πρώτη της σεξουαλική επαφή;....	86

72.	Ο φίλος μου με πιέζει να κάνουμε σεξ. Δεν ξέρω αν νιώθω έτοιμη για αυτό. Πότε είναι η κατάλληλη ηλικία να ξεκινήσω τη σεξουαλική μου ζωή;.....	87
73.	Η πρώτη μου σεξουαλική επαφή θα επηρεάσει τη μετέπειτα σεξουαλική μου ζωή;.....	88
74.	Έχω κάποιες απορίες σχετικά με το σεξ. Σε ποιον από τους δύο γονείς μου πρέπει να μιλήσω για αυτά που με προβληματίζουν;	89
75.	Ο γιος μου/ η κόρη μου παίζει με τον υπολογιστή πολλές ώρες και μπαίνει στο ίντερνετ. Είναι επικίνδυνο;	90
	ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ - ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.....	91
76.	Πρέπει να βάζω πάντα προφυλακτικό όταν κάνω σεξ; Πώς πρέπει να το χρησιμοποιώ;.....	91
77.	Τι είναι η περίοδος; Πότε είναι οι γόνιμες ημέρες μιας γυναίκας; .	93
78.	Σε ποια ηλικία και για ποιο λόγο πρέπει να ξεκινήσω να πηγαίνω στο γυναικολόγο;.....	95
79.	Ποιες μέθοδοι αντισύλληψης υπάρχουν;	95
80.	Σε ποιες περιπτώσεις μπορώ να πάρω το χάπι της επόμενης μέρας (ή χάπι της επόμενης ώρας);.....	99
81.	Υπάρχει εμβόλιο που προστατεύει από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και πότε πρέπει να γίνεται;	100
82.	Τι είναι τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα;.....	100
83.	Τι πρέπει να γνωρίζω για το HIV/AIDS;	101
84.	Τι πρέπει να γνωρίζω για την ηπατίτιδα; Ποια είδη υπάρχουν; ...	103
	Ηπατίτιδα Β	104
	Ηπατίτιδα C	105
85.	Τι είναι τα κονδυλώματα;.....	105

«Η ΕΙΚΟΝΑ ΜΟΥ ΚΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ»	107
86. Έχω την εντύπωση ότι η εξωτερική μου εμφάνιση δεν αρέσει στις κοπέλες και διστάζω να τις προσεγγίσω. Τι μπορώ να κάνω για αυτό;	107
87. Βλέπω το σώμα μου στον καθρέφτη και νομίζω ότι έχω παραπάνω βάρος. Οι γονείς και οι φίλοι μου λένε ότι είμαι αδύνατη και πρέπει να πάρω κιλά. Πρέπει να ανησυχώ;.....	108
88. Έχω την εντύπωση ότι νιώθω έλξη προς το ίδιο φύλο. Τι μπορεί να μου συμβαίνει;	109
89. Τι είναι ομοφυλοφιλία;.....	111
90. Ποια είναι τα «αίτια» της ομοφυλοφιλίας;	113
10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΜΑΣ ΖΩΗ	114
91. Στην πρώτη φορά που θέλησα να κάνω έρωτα δεν είχα στύση. Τι μου συμβαίνει;	114
92. Υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος που πρέπει να διαρκεί η σεξουαλική επαφή; Νομίζω ότι είμαι «γρήγορος». Τι μπορεί να σημαίνει αυτό;.....	115
93. Στην «πρώτη μου φορά» δεν είχα εκσπερμάτιση. Έχω πρόβλημα;	116
94. Στην πρώτη μου σεξουαλική επαφή δεν είχα οργασμό. Μήπως έχω κάποιο πρόβλημα;.....	117
95. Νιώθω πόνο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Τι μπορεί να μου συμβαίνει;	118
96. Όταν έχω περίοδο μπορώ να κάνω σεξ; Υπάρχει πιθανότητα να μείνω έγκυος;.....	119
97. Πώς μπορώ να καταλάβω ότι είμαι έγκυος;.....	120
98. Ποιος είναι ο «σωστός» οργασμός στη γυναίκα, ο κολπικός ή ο κλειτοριδικός;	120

99. Υπάρχει ταυτόχρονος οργανισμός στον άνδρα και τη γυναίκα;.....	122
100. Έχω ένα σεξουαλικό πρόβλημα και δεν ξέρω που θα μπορούσα να μιλήσω για αυτό.....	123
ΕΙΔΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ	124
ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ - BULLYING	124
Τι είναι ο Σχολικός Εκφοβισμός – Bullying;	124
Μορφές bullying	125
Κάθε μορφή βίας στο σχολείο είναι σχολικός εκφοβισμός;	127
Ποια είναι η προσωπικότητα του θύματος;	127
Ποια είναι η προσωπικότητα του θύτη;.....	128
Υπάρχουν κοινά στοιχεία ανάμεσα στο θύτη και στο θύμα;	129
Κύκλος Εκφοβισμού (Bullying): Πως λειτουργεί;.....	130
Ο Κύκλος του εκφοβισμού	130
Χαρακτηριστικά του εκφοβισμού.....	131
Το θύμα	131
Μπορεί το θύμα να ξεκινήσει έναν κύκλο εκφοβισμού;.....	132
Συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες	132
Ο ρόλος του παρισταμένου (θεατής)	133
Γιατί δεν βοηθούν τα άλλα παιδιά το θύμα;.....	134
Ενδυνάμωση του παρισταμένου	134
Πως θα καταλάβω ότι το παιδί μου έχει πέσει θύμα bullying;	134
Το παιδί μου παρενοχλεί άλλα παιδιά. Τι να κάνω;.....	136

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

1. Το παιδί μου με ρωτάει τι είναι σεξ. Τι θα πρέπει να του πω;

Πολλές φορές συμβαίνει το παιδί να ρωτάει τον γονιό του για θέματα που έχουν σχέση με το σεξ. Είτε ακούει από διάφορους συμμαθητές του στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες διάφορες λέξεις που του προκαλούν ενδιαφέρον, είτε βλέπει στην τηλεόραση σκηνές ή διαλόγους που του δημιουργούν απορίες. Οι γονείς συνήθως όταν έρχονται αντιμέτωποι με μια τέτοια κατάσταση αισθάνονται αμηχανία και ντροπή και αναρωτιούνται ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος για να απαντήσουν.



Στην ερώτηση λοιπόν του παιδιού για το σεξ, ο γονιός θα πρέπει να απαντά με ειλικρίνεια. Μπορεί να πει, ότι το σεξ είναι ταυτισμένο με την ανθρώπινη συμπεριφορά, ότι είναι το φύλο που μας χαρακτηρίζει ως αγόρι ή ως κορίτσι και στη συνέχεια ως άνδρα και ως γυναίκα, μιλώντας του παράλληλα για τη διαφορετικότητα των δύο φύλων. Μπορεί να του μιλήσει για τα

χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν σωματικά τα δύο φύλα, αλλά και για τον μηχανισμό του σεξ, καθώς και για το ότι ο άνθρωπος όσο μεγαλώνει συνάπτει σχέσεις με το άλλο φύλο και μέσα από το σεξ αποκτά παιδιά.

Με απλά λόγια, λαμβάνοντας πάντα υπόψη μας το ηλικιακό στάδιο του παιδιού και χωρίς να δείχνουμε φόβο, ενοχή ή αμηχανία οφείλουμε να δίνουμε ξεκάθαρες απαντήσεις που δεν μπερδεύουν και δε δημιουργούν επιπλέον ερωτηματικά στο παιδί.

Σημαντικό ρόλο στο πώς θα μεταφέρει ένας γονιός στο παιδί του ζητήματα σχετικά με την ανθρώπινη σεξουαλικότητα, παίζει το μορφωτικό επίπεδο, οι γνώσεις και οι εγγραφές που ο ίδιος έχει για το σεξ. Δεν θα πρέπει να περάσει στο παιδί το μήνυμα ότι το σεξ είναι κάτι κακό ή ανήθικο, αλλά πρέπει να ενθαρρύνει το παιδί του να του μιλά για τα θέματα που το απασχολούν χωρίς να φοβάται.



- 2. Είναι σωστό να μιλήσω στο γιο μου για το σώμα του; Πρέπει να του πω και για τις διαφορές που έχει από το άλλο φύλο; Αν ναι, σε ποια ηλικία;**

Ως γονείς, οφείλουμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας για το σώμα τους και για τις διαφορές που έχουν ως προς τα κύρια χαρακτηριστικά του φύλου, που αναπτύσσονται όσο προχωρούν

σταδιακά προς την εφηβεία. Είναι σημαντικό να μιλήσουμε στο παιδί μας χρησιμοποιώντας απλά λόγια και πάντα να λαμβάνουμε υπόψη το ηλικιακό στάδιο που βρίσκεται. Για παράδειγμα, είναι διαφορετικός ο τρόπος που θα προσεγγίσουμε ένα παιδί ηλικίας πέντε ετών και διαφορετικός όταν αυτό είναι στα δέκα του χρόνια.

Μπορούμε να ξεκινήσουμε να μιλάμε στο παιδί από την ηλικία των τριών έως έξι χρόνων ή ακόμα να του δείξουμε βιβλία με απλές εικόνες που δείχνουν τις ανατομικές διαφορές των δύο φύλων. Σε αυτή την ηλικία το παιδί μαθαίνει να εξοικειώνεται με το σώμα του και με τα γεννητικά του όργανα. Παράλληλα, στην ηλικία των έξι, το παιδί ξεκινάει να πηγαίνει στο σχολείο και έρχεται πια καθημερινά αντιμέτωπο με τη διαφορετικότητα των δύο φύλων αλλά και με τον τρόπο που επικοινωνεί και αλληλεπιδρά τόσο το αγόρι όσο και το κορίτσι. Είναι απαραίτητο λοιπόν, να ενημερώσει ο γονιός το παιδί του για τις διαφορές των δύο φύλων, ενώ πρέπει να γνωρίζει ότι η σεξουαλικότητα του παιδιού του επηρεάζεται από τη γονική συμπεριφορά, τη στάση και τις αντιλήψεις των γονέων στα θέματα που σχετίζονται με τη σεξουαλική υγεία.

3. Ποια είναι τα συνήθη προβλήματα των όρχεων;

Υπάρχουν φορές όπου οι όρχεις μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα τα οποία είναι σημαντικό να γνωρίζεις ώστε να μπορείς να τα αναγνωρίσεις έγκαιρα.

Η συστροφή του όρχι μπορεί να είναι ένα από τα προβλήματα αυτά. Υπάρχει πιθανότητα, χωρίς να υφίσταται ιδιαίτερος λόγος, ο όρχις να συστραφεί γύρω από τον εαυτό του και να τραυματιστεί η αρτηρία που του παρέχει αίμα. Ως συνέπεια, εμποδίζεται η αιμάτωση του όρχι και προκύπτει έντονος πόνος και πρήξιμο στο όσχεο. Στην περίπτωση αυτή είναι απαραίτητη η χειρουργική

επέμβαση για να μην ατροφήσει ή νεκρωθεί ο όρχις.

Ένα άλλο πρόβλημα που μπορεί να εμφανιστεί στους όρχις είναι η κιρσοκήλη, όπου παρατηρείται συσσώρευση αίματος στις φλέβες της περιοχής αυτής. Πρόκειται για μια πάθηση η οποία μπορεί να κάνει το σπέρμα ασθενές και να επιφέρει υπογονιμότητα. Στην περίπτωση της κιρσοκήλης είναι απαραίτητη η χειρουργική επέμβαση για την αντιμετώπισή της.

Επιπλέον, η υδροκήλη είναι μια πάθηση όπου εμφανίζεται συσσώρευση υγρού γύρω από τον όρχι μέσα στο όσχεο. Η υδροκήλη δημιουργείται από την παραμονή ανοιχτού καναλιού επικοινωνίας μεταξύ της κοιλιάς και του όσχεου. Το κανάλι αυτό επικοινωνίας ήταν στην ουσία ο «δρόμος» από τον οποίο οι όρχις κατέβηκαν και πέρασαν στο όσχεο αλλά δεν έκλεισε ή δεν έκλεισε επαρκώς, όπως θα έπρεπε. Η υδροκήλη μπορεί να αντιμετωπιστεί με χειρουργική επέμβαση η οποία έχει στόχο το κλείσιμο του καναλιού αυτού ώστε να μην περνάει πλέον υγρό στο όσχεο.

Ένα ακόμη πρόβλημα των όρχεων είναι οι κύστες του σπερματικού τόνου ή της επιδιδυμίδας. Υπάρχει πιθανότητα να δημιουργηθούν κύστες στο σπερματικό τόνο, δηλαδή στο σύνολο των αγγείων που αιματώνουν τον όρχι και στο κανάλι που μεταφέρει τα σπερματοζωάρια. Με την κατάλληλη επέμβαση αφαιρούνται οι κύστες αυτές.

Επίσης, σοβαρή πάθηση είναι και οι όγκοι που μπορεί να παρουσιαστούν στους όρχις. Παρά το γεγονός ότι είναι ένα πρόβλημα που δεν έχει μεγάλη συχνότητα εμφάνισης, είναι απαραίτητο να εντοπίζεται έγκαιρα και να αντιμετωπίζεται. Η ψηλάφηση των όρχεων μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό των όγκων. Είναι σημαντικό το αγόρι, από την ηλικία των εννέα χρόνων και μετά, να έχει εξοικειωθεί με τη διαδικασία της

ψηλάφησης των όρχεων που θα συμβάλλει στην πρόληψη τέτοιων προβλημάτων.

4. Πώς θα καταλάβουμε ότι το μέγεθος του πέους του είναι φυσιολογικό;

Μία από τις συχνότερες ανησυχίες ενός νέου γονέα είναι για την «κανονικότητα» του μεγέθους του πέους του γιου του. Ερωτήματα όπως, «είναι φυσιολογικό το μέγεθος του πέους στην ηλικία που βρίσκεται;», «μήπως δε μεγαλώσει άλλο το πέος του γιου μου και μείνει στάσιμο;» και «πώς θα μπορέσω να καταλάβω αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα;», συχνά αναστατώνουν και προβληματίζουν τους γονείς. Τα ερωτήματα αυτά είναι πιθανό να επιφέρουν εντάσεις ανάμεσα στη μητέρα και τον πατέρα, καθώς ο ένας γονιός μπορεί να ανησυχεί περισσότερο από τον άλλο.

Τα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι το μέγεθος του πέους του παιδιού κατά την παιδική ηλικία δεν αποτελεί ένδειξη του πώς θα εξελιχθεί τελικά κατά την ενήλικη ζωή. Καθώς το αγόρι αναπτύσσεται σωματικά, παράλληλα αναπτύσσονται τα γεννητικά του όργανα, το πέος και οι όρχεις. Η ανάπτυξη αυτή βρίσκεται σε έξαρση στην περίοδο της εφηβείας. Η ορμονική αφύπνιση του οργανισμού συνεισφέρει στην ανάπτυξη του πέους και των όρχεων, ενώ με το κλείσιμο της εφηβικής περιόδου σταθεροποιείται το μέγεθός τους.

Δεν μπορούμε να βγάλουμε ασφαλή συμπεράσματα για τη «φυσιολογικότητα» του μεγέθους του πέους στην παιδική ηλικία. Σε ένα παχουλό παιδί, το πέος του μπορεί να είναι βυθισμένο μέσα στο λίπος, με συνέπεια να μοιάζει, όχι όμως και να είναι, μικρό. Επίσης, το μέγεθος των γεννητικών οργάνων διαφέρει από αγόρι σε αγόρι της ίδιας ηλικίας. Δηλαδή, είναι πιθανό ένα αγοράκι πέντε

ετών να έχει μικρότερο πένος από ένα συνομήλικό του, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει, ότι δε θα έχει φυσιολογικό μέγεθος πέους, όταν ολοκληρωθεί η σωματική του ανάπτυξη.

Όταν οι γονείς προβληματίζονται έντονα σχετικά με την ανάπτυξη του παιδιού τους, είναι ωφέλιμο να το συζητήσουν με τον παιδίατρο. Ο παιδίατρος μπορεί να κρίνει αν πρόκειται για κάτι ανησυχητικό και αν θα πρέπει να γίνει εξέταση από παιδοουρολόγο.

5. Η κόρη μου με ρώτησε αν κάνουμε σεξ με τον μπαμπά. Δεν ξέρω τι θα πρέπει να της απαντήσω.

Είναι σύνηθες το παιδί να θέλει να μάθει πληροφορίες για τη συμπεριφορά και τη συναισθηματική ζωή των γονιών του. Μερικές φορές μπορεί να έχει ακούσει από συνομήλικους ή συμμαθητές για τη σεξουαλική ζωή των γονιών τους. Ή μπορεί να μας έχει δει κρυφά σε μια στιγμή που κάναμε έρωτα. Έτσι μπορεί να έρθει σε εμάς και να μας ρωτήσει αν κάνουμε σεξ. Μπορεί να νιώσουμε αμηχανία και προβληματισμό στο τι θα πρέπει να απαντήσουμε. Σε μία τέτοια ερώτηση μπορούμε να απαντήσουμε «ναι». Μπορούμε χρησιμοποιώντας απλές και κατανοητές λέξεις να του δώσουμε να καταλάβει τι σημαίνει να έχει σεξουαλική ζωή ο μπαμπάς και η μαμά και ότι με αυτό τον τρόπο αγαπιούνται και ενώνονται τα σώματά τους. Το παιδί είναι σημαντικό να γνωρίζει ότι οι γονείς του αγαπιούνται και έχουν σεξουαλική ζωή, εφόσον αυτή δεν γίνεται αντιληπτή από το ίδιο. Αυτό του δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας, ενισχύοντας την εικόνα που έχει για τη σταθερότητα της οικογένειας.

6. Μπορούμε να είμαστε γυμνοί μπροστά στο παιδί μας;

Στην περίπτωση που το παιδί μας δει γυμνούς δεν θα πρέπει να αντιδράσουμε έντονα και απότομα, ούτε να αισθανθούμε ενοχικά, απλώς θα πρέπει να του ζητήσουμε να βγει από το δωμάτιο για να ντυθούμε.

Δεν χρειάζεται οι γονείς να ανησυχούν για τη φυσιολογική ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού, αν συμβεί ένα συμβάν όπως το παραπάνω. Από την άλλη μεριά, είναι σημαντικό να μην κυκλοφορούν συστηματικά οι γονείς με προκλητικό τρόπο, εκθέτοντας το σώμα τους στο παιδί. Το γυμνό σώμα των ενηλίκων είναι κάτι ξένο για το παιδί, κάτι που δεν γνωρίζει και συνεπώς του προκαλεί ενδιαφέρον. Εκείνο το παρατηρεί και το συγκρίνει με το δικό του, κάτι που μπορεί να το αγχώσει, απειλώντας τη ψυχοσεξουαλική του ανάπτυξη και δίνοντας του το μήνυμα ότι δεν υπάρχουν όρια.

Κάθε παιδί έχει την τάση να εισβάλλει στο χώρο μας, στο μπάνιο ή στο δωμάτιό μας και σε προσωπικές μας στιγμές, επομένως στους περισσότερους γονείς έχει συμβεί κάτι αντίστοιχο. Η οριοθέτηση σε αυτές τις συμπεριφορές είναι πολύ σημαντική και για το γονιό και για το παιδί. Πρέπει δηλαδή να το μάθουμε να μην εισβάλλει αιφνίδια σε αυτούς τους χώρους και να ελέγχει την παρορμητική του συμπεριφορά. Η δική μας στάση λειτουργεί σαν πρότυπο και μεγαλώνοντας θα καταλάβει τη σημασία του σεβασμού του προσωπικού χώρου.

7. Η κόρη μου, μου ζητάει συχνά να κάνουμε μαζί μπάνιο. Πώς πρέπει να αντιδράσω;

Δεν είναι σπάνιο το παιδί μας να μας ζητήσει να κάνουμε

μπάνιο μαζί του. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι από μια ηλικία και μετά, συνήθως από πέντε ή έξι ετών, θα πρέπει να αποφεύγουμε να κάνουμε μαζί μπάνιο και να το ενισχύουμε να πλένεται μόνο του. Είναι ωφέλιμο,, να του δείξουμε να καταλάβει ότι ο χώρος του μπάνιου είναι προσωπικός και ότι εκεί πρέπει μόνο του να πλένεται και να φροντίζει την υγιεινή του σώματός του. Επιπλέον, με τον τρόπο αυτό, θα βοηθήσουμε το παιδί να αντεπεξέλθει και σε άλλες καταστάσεις εκτός σπιτιού, όπως για παράδειγμα αν βρεθεί σε ένα συγγενικό σπίτι ή στην κατασκήνωση.

8. Το παιδί ζητάει να φιλάει στο στόμα τη μητέρα όταν είναι οι δυο τους. Πώς πρέπει να αντιδράσει η μητέρα;

Το φιλί του παιδιού στο στόμα της μητέρας δεν συμβολίζει κάποια ανάρμοστη συμπεριφορά και δεν θα πρέπει να γεμίζει την μητέρα με φόβο και ενοχές.

Είναι όμως σημαντικό, η μητέρα να οριοθετήσει σταδιακά το παιδί και να αποφύγει το φιλί στο στόμα. Αυτό μπορεί να γίνει απλά, εξηγώντας στο παιδί ότι το φιλί στο στόμα γίνεται μεταξύ του μπαμπά και της μαμάς και ότι η αγάπη της μητέρα προς το παιδί είναι διαφορετική και εκφράζεται με άλλον τρόπο.

9. Μπορούμε να φιλιόμαστε με το / τη σύζυγο μπροστά στο παιδί μας;

Πολλοί νέοι γονείς, από φόβο και ντροπή μήπως εκτεθούν μπροστά στο παιδί τους, αποφεύγουν να εκφραστούν με διαχυτικότητα παρουσία του. Αυτό πολλές φορές οδηγεί σε ακραίου τύπου συμπεριφορές, όπου οι γονείς αποφεύγουν οποιαδήποτε εκδήλωση τρυφερότητας, αγάπης και ερωτισμού ακόμα και αν πρόκειται για μια αγκαλιά ή για ένα απλό φιλί. Μια

τέτοια ακραία αντίληψη είναι πιθανό να απομακρύνει το ζευγάρι, αλλά ακόμα και το ίδιο το παιδί, είναι πιθανό να εκλάβει αυτή τη συμπεριφορά ως συναισθηματική απόσταση και απομάκρυνση των γονιών του, μέσω της οποίας στερείται υγιή πρότυπα διαπροσωπικών σχέσεων.

Από την άλλη πλευρά, μια εκ διαμέτρου αντίθετη συμπεριφορά είναι δυνατό να έχει αρνητικά αποτελέσματα για την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού. Για παράδειγμα, προκλητικά και παρατεταμένα φιλιά από την πλευρά των γονέων είναι πιθανό να προκαλέσουν αισθήματα ζήλιας, ακόμα και φθόνο, ειδικά στο μικρό αγόρι που βιώνει συναισθήματα ανταγωνισμού προς τον πατέρα του. Το παιδί, παγιδευμένο στα αισθήματα κτητικότητας που νιώθει σε αυτή την ηλικία, είναι ανήμπορο να διαχειριστεί αυτή την κατάσταση.

Η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση. Είναι ωφέλιμο, οι γονείς να εκφράζουν με άνεση αλλά χωρίς υπερβολές και σεξουαλικές χειρονομίες τα συναισθήματα αγάπης και τρυφερότητας που τρέφουν ο ένας για τον άλλον. Είναι αναμενόμενο το παιδί να δυσανασχετήσει τις πρώτες φορές που θα δει τον μπαμπά του να αγκαλιάζει και να φιλάει τη μαμά του. Ωστόσο, η συμπεριφορά αυτή θα υποχωρήσει και το παιδί θα αρχίσει να εκλαμβάνει ως θετική την εκδήλωση συναισθημάτων αγάπης από τους γονείς του. Με αυτό τον τρόπο, οι γονείς μεταφέρουν στο παιδί την εικόνα ενός αγαπημένου ζευγαριού, ενισχύοντας τις εγγραφές του για μια συναισθηματικά ισορροπημένη οικογενειακή ζωή.

10. Αν μας «πιάσει» το παιδί να κάνουμε σεξ, πώς πρέπει να αντιδράσουμε;

Συχνά, οι γονείς πανικοβάλλονται μπροστά σε μια τέτοια απρόσμενη κατάσταση και φανερώνουν έντονο φόβο και αμηχανία. Πολλές φορές, το ζευγάρι νιώθει ενοχές ότι το γεγονός αυτό τους εκθέτει και ότι μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχοσεξουαλική εξέλιξη του παιδιού. Φοβούνται ότι η εικόνα που είδε μπορεί να το τραυματίσει. Μέσα στον πανικό τους, οι γονείς μπορεί να πάρουν απολογητική θέση ή να μαλώσουν τα παιδιά τους. Μια τέτοια αντίδραση ωστόσο δεν ενδείκνυται, αφού φορτώνει τα παιδιά με αρνητικά μηνύματα για την σεξουαλική πράξη, όπως για παράδειγμα ότι το σεξ είναι κάτι απαγορευμένο ή ανήθικο. Οι γονείς οφείλουν να εξηγήσουν στο παιδί, πως δεν πρέπει να μπαίνει στο δωμάτιο τους χωρίς να ρωτήσει και ότι όπως εκείνο έχει το δικό του προσωπικό χώρο, έτσι και εκείνοι έχουν το δικό τους δωμάτιο.

Ένα παιδί που κάποια στιγμή έγινε θεατής μίας σεξουαλικής σκηνής ανάμεσα στους γονείς του, δεν κινδυνεύει να εμφανίσει κάποια ψυχολογική ή σεξουαλική δυσκολία στο μέλλον, περισσότερο από κάποιο άλλο παιδί. Παρόλα αυτά, ένα τέτοιο περιστατικό θα πρέπει να προβληματίσει τους γονείς για το πόσο ξεκάθαρα είναι τα όρια και οι κανόνες μέσα στο σπίτι. Οι γονείς πρέπει να οριοθετήσουν τη δική τους κρεβατοκάμαρα, ως έναν χώρο που εκείνοι έχουν το δικαίωμα να ξεκουραστούν και να απομονωθούν. Είναι σαφές ότι ένα μικρό παιδί δεν γνωρίζει αυτόματα πώς να φερθεί και είναι ευθύνη των γονιών του να του το διδάξουν αυτό.

11. Μπορεί το παιδί μας να κοιμάται μαζί μας στην κρεβατοκάμαρα;

Η απάντηση στην ερώτηση αυτή είναι «όχι». Το παιδί δεν πρέπει να κοιμάται στο ίδιο κρεβάτι ή ακόμα και στο ίδιο δωμάτιο με τους γονείς του. Είναι σημαντικό, από την ηλικία των δύο ετών, να μάθει σιγά σιγά να έχει το δικό του προσωπικό χώρο και να οριοθετείται εκεί. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι απαγορεύεται γενικώς το παιδί να μπαίνει στο δωμάτιό μας. Μπορεί για παράδειγμα, να έρθει και να ξαπλώσει με τους γονείς του κοιτάζοντας τηλεόραση ή για να παίξουνε όλοι μαζί κάποιο παιχνίδι για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Όσο εύκολο και αν ακούγεται, όταν το παιδί έχει συνηθίσει σε μία κατάσταση όπου το να κοιμάται μαζί με τους γονείς του είναι επιτρεπτό και φυσιολογικό, η αλλαγή του δεδομένου αυτού μπορεί να φέρει αντιδράσεις, για τις οποίες οι γονείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι. Τα κλάματα και οι φωνές από την πλευρά του παιδιού ακολουθούν συχνά τέτοιες αλλαγές. Το παιδί δεν μπορεί να καταλάβει τον αποκλεισμό του από την ασφάλεια που του παρέχει το κρεβάτι των γονιών του και είναι λογικό να αντιδρά. Δεν είναι λίγες και οι φορές που μπορεί να ξυπνήσει τη νύχτα και να μπει κρυφά στην κρεβατοκάμαρα, με αφορμή ότι είδε ένα κακό όνειρο, εκλιπαρώντας για τη θαλπωρή των γονιών του.

Μία τέτοια κατάσταση είναι δύσκολη για τους περισσότερους γονείς, οι οποίοι συχνά υποκύπτουν στο «συναισθηματικό εκβιασμό» του παιδιού. Είναι σημαντικό όμως να τονίσουμε, ότι υποχωρήσεις τέτοιου είδους ενισχύουν αυτή τη συμπεριφορά, ενώ παράλληλα δίνουν αντιφατικά μηνύματα για τους κανόνες της οικογένειας αλλά και για τον προσωπικό χώρο του καθενός. Σε

όλες τις περιπτώσεις, ο γονιός πρέπει να παίρνει το παιδί αγκαλιά και να πηγαίνουν μαζί στο δωμάτιό του, μέχρι εκείνο να κοιμηθεί. Όταν οι γονείς ακολουθήσουν κοινή και σταθερή τακτική πάνω σε αυτό το θέμα, τότε σε λίγες εβδομάδες το παιδί θα μάθει να οριοθετείται στο δικό του χώρο και να αισθάνεται ασφαλές εκεί.

Με αυτό τον τρόπο δεν τιμωρούμε το παιδί μας, αλλά φροντίζουμε να του προσφέρουμε το καλύτερο δυνατό μέλλον. Χτίζουμε το πρώτο στάδιο της απεξάρτησης από τους γονείς, το πρώτο βήμα προς την ωρίμανση της προσωπικότητάς του. Το παιδί λαμβάνει την αίσθηση ότι κατάφερε να αυτονομηθεί, ότι είναι και αυτό δυνατό και ικανό, αίσθηση που θα του δώσει τη δυνατότητα να παίρνει πρωτοβουλίες και αποφάσεις στο μέλλον.

12. Το παιδί μου έτυχε να με δει να βγαίνω γυμνός από το μπάνιο. Τι θα πρέπει να κάνω;

Είναι καλό ο γονιός να αποφεύγει καταστάσεις όπου το παιδί θα μπορεί να τον βλέπει γυμνό, καθώς σε αυτήν την ηλικία η γύμνια δεν είναι θετική εικόνα για την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού. Ωστόσο, αν αυτή είναι μία μεμονωμένη κατάσταση, που δεν έχει προκλητικό και συστηματικό χαρακτήρα δεν αποτελεί απειλή για το παιδί. Το να κυκλοφορούμε όμως απροκάλυπτα και τακτικά γυμνοί μπροστά στο παιδί μας είναι λάθος, γιατί εκείνο είναι πιθανό να συγκρίνει τα γεννητικά του όργανα με αυτά των μεγάλων ή ακόμα και να αισθανθεί διέγερση.

Αν κάποια στιγμή τύχει το παιδί, να μας δει γυμνούς στο μπάνιο ή στο δωμάτιο, αυτό δε θα πρέπει να μας κάνει να αντιδράσουμε έντονα ή με ενοχές και αγωνία. Απλά, μπορούμε να του ζητήσουμε να περάσει έξω λέγοντάς του ήρεμα και απλά: «με συγχωρείς ένα λεπτό να ντυθώ...». Παράλληλα, είναι σημαντικό να

οριοθετήσουμε το παιδί, μεταφέροντας του το μήνυμα ότι η τουαλέτα ή το δωμάτιο είναι προσωπικοί χώροι και δεν θα πρέπει να εισβάλλει σε αυτούς αιφνίδια.

13. Η κόρη μου λέει συχνά ότι αγαπάει τον μπαμπά της και θέλει να τον παντρευτεί. Τι να κάνω;

Το κορίτσι που βρίσκεται σε αυτή την ηλικία, μέσα από την αφέλεια, την αθωότητα και τον παρορμητισμό της ηλικίας της, εκφράζει συχνά την επιθυμία της να παντρευτεί τον μπαμπά. Η παραπάνω συμπεριφορά είναι μία συνήθης κατάσταση. Άλλωστε, στην ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη, σύμφωνα με τον Freud, το σύνδρομο της Ηλέκτρας που είναι τα ερωτικά συναισθήματα της κόρης προς τον πατέρα, είναι ένα φυσιολογικό στάδιο στην πορεία του παιδιού, που ξεκινά γύρω στα τέσσερά του χρόνια και τελειώνει γύρω στα έξι ή επτά χρόνια.

Η μητέρα ακούγοντας την κόρη να εκφράζεται με αυτόν τον τρόπο είναι πιθανό να αναστατωθεί, να αγχωθεί, να θυμώσει ή ακόμα και να ζηλέψει. Έτσι μπορεί να απαντήσει στην κόρη της με επιθετικό τρόπο ξεχνώντας ότι μιλάει σε ένα μικρό κορίτσι και όχι σε μια ενήλικη γυναίκα.

Ο κατάλληλος τρόπος για να αντιδράσει είναι να είναι χαλαρή και να αντιμετωπίσει την κατάσταση με ήρεμο τρόπο, λέγοντας της απλά για παράδειγμα: «όταν θα μεγαλώσεις θα καταλάβεις ποιος άνδρας πραγματικά σου ταιριάζει και ίσως να βρεις κάποιον που μοιάζει και με τον μπαμπά». Συνοψίζοντας, θα λέγαμε πως δεν θα πρέπει να γκρεμίζουμε ή να ενοχοποιούμε αυτή την επιθυμία του παιδιού, αλλά και ούτε να την ενισχύουμε.

14. Ανησυχώ γιατί το παιδί μου πολλές φορές κοιτάζεται για αρκετή ώρα στον καθρέφτη και δείχνει να θαυμάζει τον εαυτό του. Πρέπει να κάνω κάτι;

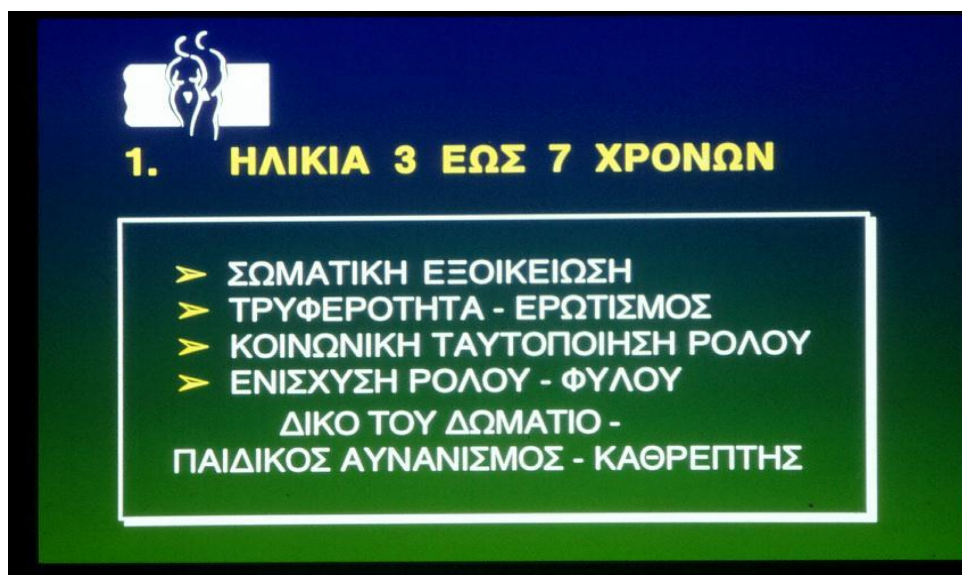
Πράγματι, ο γονιός μπορεί να απορήσει ή και να ανησυχήσει μπροστά στην εικόνα του παιδιού του που στέκεται για ώρα και θαυμάζει τον εαυτό του μπροστά στον καθρέφτη. Ωστόσο, αυτή η συμπεριφορά αυτοθαυμασμού του παιδιού είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι αυτής της ηλικιακής περιόδου. Με αυτό τον τρόπο, το παιδί χτίζει την αυτοεικόνα του, κατανοεί το σώμα του και ενισχύει την ταυτότητα του φύλου του.

Οι γονείς δεν θα πρέπει να αποθαρρύνουν το παιδί από αυτή τη διαδικασία γνωριμίας με την εικόνα του, αλλά να ενισχύουν τη θετική αίσθηση του εαυτού του και να μεταφέρουν μηνύματα αποδοχής.

15. Πώς μπορεί να αντιδράσει ένας γονιός όταν αντικρίσει το παιδί του να «αυνανίζεται;»

Τα παιδιά βιώνουν από πολύ μικρή ηλικία ερεθίσματα ευχαρίστησης που σχετίζονται με τα γεννητικά τους όργανα. Τα βρέφη ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και το σώμα τους. Πιάνουν τις πατούσες τους, την κοιλιά τους, το χέρι τους. Προσπαθούν να ορίσουν την εικόνα του εαυτού τους και το πώς αυτή βιώνεται μέσα από τις αισθήσεις τους. Πολύ συχνά αγγίζουν και τα γεννητικά τους όργανα και μαθαίνουν ότι παίρνουν ευχαρίστηση από την πράξη αυτή. Δεν είναι καθόλου σπάνιο για τους γονείς να αντικρίσουν το παιδάκι τους να τρίβεται στο κρεβάτι του, ή να χαϊδεύει τα γεννητικά του όργανα. Στην αρχή, οι περισσότεροι γονείς ανησυχούν με αποτέλεσμα να είναι αμήχανοι και διστακτικοί στις αντιδράσεις τους.

Ειδικά, όταν οι εγγραφές των γονιών θεωρούν τον αυνανισμό ως κάτι «κακό», «ανήθικο» ή ακόμα και «παθολογικό», τότε παρατηρούμε συχνά ακραίες αντιδράσεις απέναντι στο παιδί. Του φωνάζουν, το μαλώνουν, πολλές φορές το χτυπάνε κιόλας για να σταματήσει άμεσα την «ανάρμοστη αυτή συμπεριφορά». Τότε το παιδί, γεμάτο ενοχές αποσύρεται, κλείνεται στον εαυτό του και αναρωτιέται τι έκανε για να τιμωρηθεί. Το μόνο λογικό συμπέρασμα που μπορεί να βγάλει, είναι ότι «τα γεννητικά όργανα δεν πρέπει να τα ακουμπάει, είναι κακό, δεν πρέπει να παίρνει ευχαρίστηση από αυτά, γιατί δυσαρεστεί τους γονείς του», ή από την άλλη μεριά ότι «με αυτό τον τρόπο κερδίζει σίγουρα την προσοχή των γονιών του». Για να αποφύγουν οι γονείς την ενοχοποίηση της σεξουαλικότητας των παιδιών τους, που πολλές φορές οδηγεί και σε ανάπτυξη σεξουαλικών και όχι μόνο δυσλειτουργιών στο μέλλον, είναι απαραίτητο να κατέχουν την απαραίτητη γνώση γύρω από το θέμα.



1. ΗΛΙΚΙΑ 3 ΕΩΣ 7 ΧΡΟΝΩΝ

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ
- ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑ - ΕΡΩΤΙΣΜΟΣ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΡΟΛΟΥ
- ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΡΟΛΟΥ - ΦΥΛΟΥ

ΔΙΚΟ ΤΟΥ ΔΩΜΑΤΙΟ -
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ - ΚΑΘΡΕΠΤΗΣ

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο παιδικός αυνανισμός είναι μια συμπεριφορά που εκδηλώνεται πολύ συχνά στα μικρά παιδιά, αγόρια και κορίτσια. Αυτό σημαίνει απλά ότι το παιδί

ανακάλυψε την ευχαρίστηση που προέρχεται από το σώμα του, χωρίς όμως αυτό να αποτελεί μια οργανωμένη, συνειδητή, σεξουαλική συμπεριφορά, όπως συμβαίνει κατά την εφηβεία του. Η ευχαρίστηση που νιώθει του δημιουργεί τη θέληση να την ξαναβιώσει στο μέλλον και το οδηγεί στην επανάληψη αυτής της συμπεριφοράς.

Ο καλύτερος τρόπος για να χειριστούν οι γονείς μια τέτοια κατάσταση είναι με τη μέθοδο της «απόσπασης της προσοχής». Με το να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού, κατευθύνοντάς το προς μια άλλη ευχάριστη για το παιδί δραστηριότητα, μπορούν να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, μπορούν να του δείξουν κάτι άλλο, να του δώσουν το παιχνίδι του, να καλέσουν το παιδί να βοηθήσει τη μαμά σε κάτι που το χρειάζεται.

Τέλος, οι γονείς πρέπει να θυμούνται ότι ο αυνανισμός εφόσον γίνεται μέσα στον ιδιωτικό χώρο του παιδιού, είναι μια φυσιολογική δραστηριότητα που βοηθάει το παιδί να ανακαλύψει τον εαυτό του και να μεταβεί ομαλά και σταδιακά προς την εφηβεία και την ενηλικίωσή του.

16. Το παιδί μας μιλάει άσχημα και χυδαία. Τι πρέπει να κάνουμε;

Πολλές φορές, οι γονείς σαστίζουν μπροστά στην εικόνα του παιδιού τους που βρίζει και συμπεριφέρεται με ανάρμοστο τρόπο. Στην περίπτωση αυτή, η γκάμα των συμπεριφορών μπορεί να περιλαμβάνει ύβρεις, χειρονομίες και προκλητική συμπεριφορά. Συνήθως, αυτή η συμπεριφορά εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα την περίοδο που το παιδί αρχίζει να κοινωνικοποιείται στο σχολείο του και αρχίζει τότε να μιμείται τη συμπεριφορά των άλλων παιδιών. Άλλοτε, η προκλητική συμπεριφορά εστιάζεται

περισσότερο ως προς το άλλο φύλο, κάτι που προκαλεί την έντονη αμηχανία του πατέρα και της μητέρας του.

Σε καμία περίπτωση, οι γονείς μπροστά σε μία τέτοια συμπεριφορά του παιδιού δεν πρέπει να αντιδράσουν με υπερβολή και ένταση. Ωστόσο, οφείλουν να οριοθετήσουν το παιδί τους και να του εξηγήσουν ότι η συμπεριφορά του θα πρέπει είναι σωστή και να δείχνει σεβασμό και ευγένεια απέναντι στους άλλους. Ένα κοινό λάθος που κάνουν οι γονείς σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι να τιμωρούν το παιδί αλλά και να το προσβάλλουν αποδίδοντας τη συμπεριφορά αυτή στον «κακό» του χαρακτήρα. Είναι όμως πολύ πιο βοηθητικό για το παιδί να οριοθετείται με ήρεμο και απλό τρόπο και να αποθαρρύνεται για την συγκεκριμένη συμπεριφορά και όχι συνολικά σαν προσωπικότητα. Εάν, ωστόσο, η συμπεριφορά αυτή λάβει ακραίες διαστάσεις, τότε οι γονείς πρέπει να διερευνήσουν περισσότερο το τι μπορεί να συμβαίνει. Είναι χρήσιμο να γνωρίζουν βασικά πράγματα για τις παρέες του παιδιού τους και για τον τρόπο που κοινωνικοποιείται στο σχολείο. Εάν το πρόβλημα συνεχιστεί, τότε έχει σημασία να εξετάσουν το ενδεχόμενο να υπάρχουν άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες που βρίσκονται πίσω από αυτή την συμπεριφορά.

17. Τυχαία ανακάλυψα ότι το παιδί μου παρακολουθεί στην τηλεόραση ταινίες σεξουαλικού περιεχομένου. Τι πρέπει να κάνω;

Είναι σημαντικό οι γονείς να μην αφήνουν τα παιδιά τους να παρακολουθούν ταινίες που προβάλλονται στην τηλεόραση με σεξουαλικό περιεχόμενο, καθώς οι εικόνες αυτές που απευθύνονται σε ενήλικα άτομα μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και να μπερδέψουν το παιδί. Ωστόσο, αν συμβεί κάτι

τέτοιο ο γονιός θα πρέπει να αντιδράσει ήρεμα, με ψυχραιμία, χωρίς να επικρίνει ή να μαλώσει το παιδί. Μία τέτοια συμπεριφορά ίσως του περάσει το μήνυμα, ότι είναι κάτι το απαγορευμένο και τότε το παιδί από αντίδραση μπορεί να θελήσει να την επαναλάβει.

Μπορεί λοιπόν, ο γονιός να οριοθετήσει το παιδί του λέγοντάς του ξεκάθαρα, ότι το υλικό αυτό είναι απαγορευτικό για την ηλικία του και την ψυχολογία του και ότι απευθύνεται σε μεγαλύτερα άτομα. Παράλληλα, είναι θεμιτό να επιτρέπουμε στο παιδί να βλέπει τηλεόραση σε ώρες όπου γνωρίζουμε ότι δεν προβάλλονται προγράμματα ακατάλληλα για ανηλίκους, ή ακόμα και να αποσυντονίζουμε τα κανάλια που γνωρίζουμε ότι προβάλλουν σεξουαλικό υλικό, όταν το παιδί τυχαίνει να μένει στο σπίτι μόνο του.

18. Η δασκάλα του γιου μου με ενημέρωσε ότι κατά τη διάρκεια του μαθήματος το παιδί αγγίζει τα γεννητικά του όργανα προκαλώντας αρνητικές αντιδράσεις των συμμαθητών του. Τι θα πρέπει να κάνω;

Μία τέτοια συμπεριφορά είναι πιθανό να σημαίνει ότι το παιδί έχει άγχος και ψυχική πίεση. Συχνά, αυτή η συμπεριφορά κρύβει πίσω της μια άσχημη και συγκρουσιακή σχέση των γονιών. Το παιδί θέλει να τραβήξει το ενδιαφέρον από το περιβάλλον του και να λυθούν τα προβλήματα που το στεναχωρούν και το αγχώνουν. Στις περιπτώσεις αυτές είναι απαραίτητο να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των γονιών και της δασκάλας. Οι γονείς είναι ωφέλιμο να μιλήσουν στο παιδί για το πώς αισθάνονται για αυτή τη συμπεριφορά του και για το κατά πόσο σωστή και κατάλληλη είναι αυτή η πράξη μέσα στην τάξη. Επιπλέον, είναι σημαντικό οι γονείς να μιλήσουν με ψυχολόγο για να εξετάσουν την πιθανότητα η

σχέση τους να δημιουργεί ένταση στο παιδί.

19. Βρήκα στο δωμάτιο του παιδιού μου ένα περιοδικό με τολμηρό περιεχόμενο. Ποια θα πρέπει να είναι η αντίδρασή μου;

Τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν και περνούν το κατώφλι της προεφηβείας και μετά της εφηβείας αρχίζουν να βιώνουν πιο έντονη την περιέργεια να ανακαλύψουν το σεξ και την σεξουαλικότητά τους. Έτσι, δεν είναι καθόλου απρόσμενο να ανακαλύψουμε ότι το παιδί μας δανείστηκε ή και αγόρασε ένα περιοδικό με τολμηρό περιεχόμενο και το έκρυψε στο δωμάτιο του.

Η αντίδραση των γονιών δεν θα πρέπει να είναι απότομη και έντονη από τη στιγμή που μια τέτοια συμπεριφορά του παιδιού αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στην πορεία της ενηλικίωσης του. Επιπλέον, οι γονείς θα πρέπει να αντιδράσουν με ήρεμο τρόπο γιατί έτσι θα αποφύγουν να ενισχύσουν την περιέργεια του παιδιού και το ενδεχόμενο να επιμείνει στην χρήση τέτοιων εντύπων. Είναι καλύτερα, να απομακρύνουν το υλικό αυτό και να συζητήσουν ήπια με το παιδί για τις απορίες και τις αναζητήσεις που έχει γύρω από το θέμα του σεξ. Είναι επίσης χρήσιμο να ενισχύσουμε το παιδί μας να αναζητήσει πιο αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης, όπως είναι η ενημέρωση από ειδικά βιβλία.

20. Πότε και με ποιο τρόπο πρέπει το παιδί να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο;

Πράγματι, πολλοί γονείς από πολύ νωρίς θεωρούν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το internet απαραίτητο εργαλείο που βοηθά το παιδί τους να ενημερωθεί, να διευρύνει τις γνώσεις του, να βρει εύκολα, γρήγορα και ανέξοδα πληροφορίες για τις εργασίες του σχολείου, ή ακόμα και να εξοικειωθεί με την τεχνολογία που η

εποχή επιτάσσει. Ωστόσο, όταν μιλάμε για παιδιά πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεχτικοί, καθώς όσο ελκυστικό και αν είναι το διαδίκτυο δεν παύει να εγκυμονεί πολλούς κινδύνους. Αναφορικά με το πότε ένα παιδί πρέπει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο δεν υπάρχει καθορισμένη ηλικία έναρξης. Έχει παρατηρηθεί, πως ο μέσος όρος ηλικίας των παιδιών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο γίνεται ολοένα και μικρότερος. Στις μέρες μας, σε πολλά σχολεία του δημοτικού τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στα πλαίσια του μαθητικού προγράμματος.

Αυτό που κυρίως έχει σημασία είναι ο τρόπος χρήσης από την πλευρά του παιδιού. Είναι αυτονόητο πως θα πρέπει να υπάρχει ιδιαίτερη μέριμνα και έλεγχος από τους γονείς ή τους άλλους φροντιστές του παιδιού για τις ιστοσελίδες που αυτό επισκέπτεται. Οι γονείς πρέπει να αφιερώσουν χρόνο για να εξηγήσουν στο παιδί ποιος είναι ο κατάλληλος και επιτρεπτός τρόπος χρήσης και να του πουν με ακρίβεια ποιοι κίνδυνοι υπάρχουν, τι θα πρέπει να προσέχει και πώς θα μάθει να τους αποφεύγει. Δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να δίνει από μόνο του προσωπικά στοιχεία ακόμα και αν του ζητηθούν ή να συνομιλεί με άγνωστα άτομα ή να συναντήσει σε κάποιο μέρος κάποιο από αυτά.

Το παιδί πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με κανόνες και όρια καθώς αυτό εύκολα μπορεί να γίνει εθιστικό. Δεν θα πρέπει να αφιερώνει σε αυτό πολύ χρόνο και να του αποσπά την προσοχή από τα μαθήματά του στο σχολείο. Μπορούν να τοποθετήσουν τον υπολογιστή σε έναν κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού (π.χ. σαλόνι) και όχι στο παιδικό δωμάτιο, ώστε το παιδί να μην μπορεί να απομονωθεί ανενόχλητο στο δωμάτιο του. Τέλος, μπορούν να προμηθευτούν κατάλληλα λογισμικά που δεν

επιτρέπουν την είσοδο σε σελίδες πορνογραφικού περιεχομένου ή σε άλλα ακατάλληλα sites.

21. Θα πρέπει να έχει διαφορετικό δωμάτιο η κόρη μου από το γιο μου;

Τα αδέλφια του αντίθετου φύλου, κυρίως μετά την ηλικία των 5 ετών, είναι σημαντικό να κοιμούνται σε διαφορετικό δωμάτιο. Μετά από αυτήν την ηλικία το κάθε παιδί έχει ανάγκη την ιδιωτικότητα του χώρου του, καθώς χρειάζεται να μπορεί να αισθάνεται ελεύθερο να διερευνά τις αλλαγές στο σώμα του, αλλαγές που ορίζουν ουσιαστικά τη διαφορετικότητα του φύλου του. Όσο το κάθε παιδί μεγαλώνει και ανακαλύπτει το σώμα του, ανακαλύπτει και την ευχαρίστηση που μπορεί να πάρει από αυτό. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας, ότι υπάρχει η πιθανότητα μέσα σε αυτή τη διαδικασία να αναπτυχθεί κάποιο σεξουαλικό παιχνίδι μεταξύ αδελφών του αντίθετου φύλου. Με την οριοθέτηση των δύο διαφορετικών δωματίων αποφεύγουμε πιθανότητες τέτοιων συμπεριφορών καθώς μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη ψυχική και σεξουαλική τους υγεία.

Είναι αλήθεια ότι σε πάρα πολλές περιπτώσεις δεν υπάρχει η δυνατότητα να έχει κάθε παιδί το δικό του δωμάτιο λόγω έλλειψης χώρου. Παρόλα αυτά, πρέπει να τονιστεί ότι ακόμα και όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα να έχει το κάθε παιδί το δικό του χώρο, είναι αναγκαίο να διαμορφωθεί ένας χώρος στο σπίτι ή στο υπάρχον δωμάτιο, όπου το ένα από τα δύο παιδιά θα κοιμάται και θα μπορεί να αισθάνεται αυτόνομο.

22. Είναι κακό αν τα παιδιά μας εκδηλώνουν την επιθυμία να κοιμούνται μαζί στο ίδιο κρεβάτι;

Δεν είναι σπάνιο, τα αδέρφια του αντίθετου φύλου να μοιράζονται το ίδιο δωμάτιο όταν είναι μικρά. Καθώς όμως μεγαλώνουν και ειδικά μετά την ηλικία των 4-6 ετών, τα παιδιά αρχίζουν να ανακαλύπτουν περισσότερο τη σεξουαλικότητά τους και έχουν μεγαλύτερη περιέργεια να γνωρίσουν το σώμα τους. Όσο το κάθε παιδί μεγαλώνει και ανακαλύπτει το σώμα του, ανακαλύπτει και την ηδονή που μπορεί να πάρει από αυτό.

Για το λόγο αυτό, καθώς τα παιδιά διαφορετικού φύλου μεγαλώνουν, είναι σημαντικό να εξασφαλίζουμε ότι θα έχουν χωριστά δωμάτια και δεν θα μοιράζονται το ίδιο κρεβάτι. Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας, ότι υπάρχει η πιθανότητα μέσα σε αυτή τη διαδικασία να αναπτυχθεί κάποιο σεξουαλικό παιχνίδι μεταξύ αδελφών του αντίθετου φύλου και να δημιουργηθεί μία σχέση βασισμένη στη σεξουαλική έλξη. Κάτι τέτοιο σαφώς και χρειάζεται να αποφευχθεί καθώς μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη ψυχική και σεξουαλική τους υγεία.

23. Είδα το γιο μου γυμνό με τη ξαδερφούλα του που χαϊδεύοντουσαν. Πώς πρέπει να αντιδράσω;

Είναι γεγονός ότι τα παιδιά έχουν την τάση της σωματικής περιέργειας και εξερεύνησης. Η σωματική αυτή επαφή μπορεί να επιφέρει αισθήματα ευφορίας και το παιδί μπορεί να θέλει το επαναλάβει. Ο γονιός που βρίσκεται απέναντι σε μία τέτοια κατάσταση μπορεί να νιώσει αναστάτωση, φόβο, τρόμο και να αναρωτηθεί τι συνέπειες θα υπάρξουν στο ίδιο το παιδί και στο συγγενικό περιβάλλον. Στην περίπτωση αυτή, οι αντιδράσεις του γονιού δε θα πρέπει να περιλαμβάνουν τιμωρία και αρνητικό

σχολιασμό. Είναι καλό εκείνη τη στιγμή τα παιδιά να απομακρυνθούν χωρίς να θορυβηθούν. Αν αναζητήσει το ένα την παρέα του άλλου μελλοντικά, δεν θα πρέπει να το αρνηθούν απαραίτητα. Ωστόσο είναι καλό να μη βρίσκονται μόνα τους χωρίς την επίβλεψη ενός γονιού.



24. Ο γιος μου δείχνει να τον ενδιαφέρει ένα κοριτσάκι που γνώρισε σε μια γιορτή. Είναι σωστό να επιδιώξω τη γνωριμία με τους γονείς του ή όχι;

Είναι φυσιολογικό για ένα αγόρι να συμπαθήσει ή και να εντυπωσιαστεί από ένα συνομήλικο κορίτσι που μπορεί να συναντήσει στο σχολείο, στην παρέα του ή σε μία κοινωνική εκδήλωση. Πολλές φορές μάλιστα, το παιδί έχει μια επίμονη απαίτηση να ξαναδεί αυτό το κορίτσι και να πιέζει τους γονείς του προς αυτή την κατεύθυνση. Στην περίπτωση αυτή, οι γονείς δεν είναι υποχρεωμένοι να επιδιώξουν μια κοινωνική επαφή μόνο και μόνο επειδή το παιδί τους το ζητάει. Μπορούν, ωστόσο, να αναπτύξουν μια τέτοια κοινωνική συναναστροφή αν και οι ίδιοι αισθάνονται ότι επιθυμούν κάτι τέτοιο.

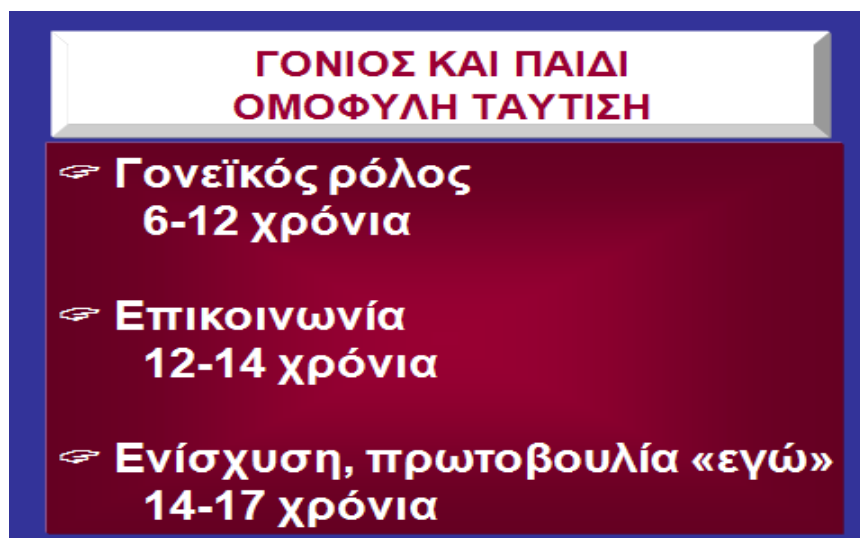
25. Σε περιπτώσεις που το παιδί μας λέει ότι είναι ερωτευμένο, εννοεί και το σεξ;

Το παιδί συχνά μπορεί να ερωτευτεί πρόσωπα από το συγγενικό, γονεϊκό ή και σχολικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να θαυμάζει και να έχει ερωτευτεί το δάσκαλό του, το φίλο του, τη συμμαθήτριά του, ακόμη και να έχει σαν πρότυπο ένα παιδί μεγαλύτερης τάξης από το ίδιο. Είναι σημαντικό οι γονείς να κατανοήσουν ότι το να ερωτεύεται, να ενθουσιάζεται ή και να απογοητεύεται το παιδί, αποτελεί θετικό μήνυμα για τη συναισθηματική του εξέλιξη. Παρόλα αυτά, πρέπει να γνωρίζουμε ότι το παιδί στις περιπτώσεις που λέει ότι είναι ερωτευμένο, δεν εννοεί τη σεξουαλική συμπεριφορά του ενηλίκου, την οποία αγνοεί και δεν μπορεί να τη διεκδικήσει στην ηλικία που βρίσκεται. Ο «παιδικός έρωτας» δεν έχει να κάνει με τη σεξουαλικότητα και με τη σεξουαλική έλξη, οι οποίες δημιουργούνται και εξελίσσονται με την πάροδο των ετών, κυρίως κατά το στάδιο της εφηβείας.

26. Είναι αλήθεια ότι κατά την παιδική ηλικία η συμπεριφορά των γονιών μπορεί να επηρεάσει το σεξουαλικό προσανατολισμό του παιδιού;

Είναι γεγονός ότι η σεξουαλικότητα του παιδιού κάνει την εμφάνισή της από τη γέννησή του και δέχεται συνεχώς επιρροές από το περιβάλλον του. Οι επιρροές αυτές γίνονται κατά την παιδική αλλά κυρίως κατά την εφηβική ηλικία. Οι γονείς είναι απαραίτητο να ενισχύουν την ταυτότητα του παιδιού τους καθώς μεγαλώνει, δηλαδή το αγόρι να ενισχύει την ταυτότητά του ερχόμενο σε επικοινωνία με τον πατέρα και αντίστοιχα το κορίτσι με την μητέρα. Πιο συγκεκριμένα, ο πατέρας μπορεί να αφιερώνει ποιοτικό χρόνο στο γιο με κοινές συζητήσεις σε θέματα ανδρικού

περιεχομένου, κοινά παιχνίδια που λειτουργούν θετικά στην αρρενωπή συμπεριφορά, ώστε αργότερα να ενισχυθεί ο σεξουαλικός προσανατολισμός προς το άλλο φύλο. Αντίστοιχα, η μητέρα είναι ωφέλιμο να ενισχύει την εικόνα της προς την κόρη της με αποτέλεσμα η κόρη να θαυμάζει και να μιμείται τις συμπεριφορές της μητέρας.



27. Όταν οι γονείς λείπουν καθημερινά πολλές ώρες από το σπίτι λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του παιδιού;

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας και οι δύο γονείς συχνά απουσιάζουν αρκετές ώρες από το σπίτι λόγω επαγγελματικών ενασχολήσεων. Πράγματι, και ο πατέρας και η μητέρα σήμερα εργάζονται και επιστρέφουν αργά στο σπίτι μη έχοντας αρκετό χρόνο να επικοινωνήσουν, όχι μόνο μεταξύ τους αλλά και με τα παιδιά τους. Αυτό που είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι γονείς όμως, είναι ότι δεν έχει τόσο σημασία η ποσότητα του χρόνου που αφιερώνουν στα παιδιά όσο η ποιότητα που τον χαρακτηρίζει.

Πράγματι, ένας γονιός μπορεί απλά να είναι παρών στο σπίτι αλλά στην ουσία να μην επικοινωνεί ουσιαστικά με το παιδί. Για

παράδειγμα, ένας πατέρας που περνάει ατέλειωτο χρόνο παρακολουθώντας τηλεόραση ή διαβάζοντας εφημερίδα φαίνεται να μην αφιερώνει ουσιαστικό χρόνο στην οικογένεια. Ένα παιδί δεν αποκτάει προβλήματα επειδή οι γονείς δεν είναι συνέχεια κοντά του, αλλά επειδή δεν επικοινωνεί ουσιαστικά με τους γονείς. Επιπλέον, σημαντική είναι και η ταύτιση του παιδιού με τον ομόφυλο γονιό, δηλαδή η ταύτιση του γιου με τον πατέρα και της κόρης με τη μητέρα. Το σημαντικό θέμα σε όλα τα παραπάνω δεν είναι η ποσότητα του χρόνου αλλά η θέληση των γονιών να συμβάλλουν θετικά και ουσιαστικά στην ανάπτυξη και ψυχική ωρίμανση του παιδιού τους.



28. Συχνά, ο σύζυγός μου ρωτάει επίμονα το γιο μας αν έχει κορίτσι και αν του αρέσουν οι γυναίκες. Είναι σωστό αυτό;

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τέτοιου είδους ερωτήσεις συχνά προέρχονται από την αμηχανία και την ανασφάλεια που νιώθει ο ίδιος ο πατέρας για τον εαυτό του. Πολλές φορές, ο πατέρας βλέπει στον γιό του τη «συνέχεια» του εαυτού του και αναμένει να εκπληρώσει τις δικές του προσδοκίες μέσα από τα

«κατορθώματα» του παιδιού του. Ωστόσο, μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσει σημαντική σύγχυση και αγωνία στο παιδί που με τη σειρά του αναρωτιέται αν τα «καταφέρνει» με τις γυναίκες και αν στο μέλλον θα είναι «επαρκής» προκειμένου να ανταποκριθεί στη σχέση του με το άλλο φύλο.

Για το λόγο αυτό, ο πατέρας αλλά και η μητέρα θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στον τρόπο που προσεγγίζουν το παιδί. Το μήνυμα των γονιών δε θα πρέπει να μεταδίδει άγχος και ανασφάλεια αλλά θα πρέπει να ενισχύει το παιδί και να του επιτρέπει να εμπιστευτεί τους γονείς του για τα θέματα της σεξουαλικής του υγείας και των διαπροσωπικών του σχέσεων.

29. Σε πολλές περιπτώσεις διαφωνώ με τη στάση και τη συμπεριφορά του άνδρα μου απέναντι στο παιδί μας. Τι πρέπει να κάνω για αυτό;

Πολύ συχνά συμβαίνει οι δύο σύζυγοι να διαφωνούν για τον τρόπο που θα πρέπει να συμπεριφέρονται στα παιδιά τους. Ο ένας γονιός είναι δυνατό να θεωρεί αυστηρή, αυταρχική και πιεστική τη συμπεριφορά του άλλου γονέα και εκείνος με τη σειρά του να θεωρεί πολύ ελαστική και χωρίς όρια τη δική του συμπεριφορά. Η παραπάνω κατάσταση δημιουργεί εντάσεις στο ζευγάρι, αλληλοχρεώσεις και διαπληκτισμούς για το ποιος τελικά έχει δίκιο. Ακόμα και αν διαφωνούν οι γονείς, που είναι αναμενόμενο να συμβεί σε κάποιες περιπτώσεις, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να διαφωνούν μπροστά στο παιδί και να ακυρώνει ο ένας τη στάση του άλλου. Έτσι, μεταφέρονται διπλά μηνύματα στο παιδί και αυτό μπερδεύεται, μη καταλαβαίνοντας τελικά τι είναι σωστό να κάνει και ποιος από τους δύο γονείς έχει δίκιο.

Οι γονείς οφείλουν σε προσωπικό επίπεδο και χωρίς να είναι παρών το παιδί να συζητήσουν για τις διαφωνίες τους, να βρουν έναν κοινό κώδικα και να υιοθετήσουν μια σταθερή και από κοινού συμπεριφορά σε ζητήματα διαπαιδαγώγησης. Διαφορετικά προκαλούν αισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας που επιδρούν αρνητικά στον ψυχισμό του μικρού παιδιού.

ΓΟΝΙΟΣ ΚΑΙ ΓΟΝΙΟΣ

- **Γονεϊκός ρόλος και κοινωνική ταυτότητα**
- **Συντροφικότητα**
- **Κοινωνικοί κώδικες**
- **Ομάδα και συμπεριφορές**
- **Ο ρόλος των Μ.Μ.Ε. στην οικογένεια και τοπική κοινωνία**
- **Ταμπού και προκαταλήψεις**
- **Αξίες και δομές του γάμου**
- **Μορφωτική και επαγγελματική εικόνα του γονιού**
- **Προσδοκίες και οράματα στο παιδί του**

30. Το τελευταίο διάστημα με το σύζυγό μου έχουμε συνεχείς καυγάδες με αποτέλεσμα πολλές φορές εκείνος να μην κοιμάται στο κρεβάτι μας αλλά στον καναπέ. Ο γιος μας, συχνά γίνεται θεατής αυτής της κατάστασης. Πόσο επικίνδυνο είναι αυτό για την ψυχική του υγεία;

Η συγκρουσιακή σχέση των γονιών έχει σαφώς επιβαρυντικό χαρακτήρα για την ψυχολογία του παιδιού. Ένα παιδί που αντιλαμβάνεται την ψυχρότητα και την απομάκρυνση των γονιών του διακατέχεται από αισθήματα ανασφάλειας. Η εικόνα του γονιού που απουσιάζει από το κρεβάτι εύκολα γίνεται αντιληπτή από το παιδί, ακόμα και αν είναι μικρό, ως μια αλλαγή στην σχέση των

γονιών του και μια απειλή για την οικογενειακή ισορροπία. Για αυτό είναι σημαντικό να προστατεύουμε τα παιδιά από τέτοιου είδους σκηνές και πολύ περισσότερο από μεγάλες εντάσεις και καυγάδες.

Έχει επιβεβαιωθεί επιστημονικά, ότι το κλίμα έντασης και η κακή σχέση μεταξύ των γονέων μπορεί να τραυματίσει τη συναισθηματική ισορροπία του παιδιού και να υπονομεύσει τη δική του προσωπική συναισθηματική εξέλιξη στο μέλλον. Συχνά, τα συμπτώματα διαταραχών της διάθεσης ή του άγχους πηγάζουν ή ενισχύονται από τέτοιες αρνητικές καταγραφές που το παιδί μπορεί να ζει από πολύ νωρίς, σε μικρή ηλικία. Άλλες φορές, η διαταραγμένη ισορροπία στο οικογενειακό περιβάλλον γεννά στο παιδί αντιδραστικές ή και αντικοινωνικές συμπεριφορές που παρεμποδίζουν την ομαλή κοινωνική και διαπροσωπική του ζωή και εξέλιξη.

Ακόμα, όμως, και να μη βλέπει τον γονιό του να κοιμάται στον καναπέ, το παιδί μπορεί να αντιληφθεί ότι κάτι δεν πάει καλά στην γονεϊκή σχέση. Το πιο σημαντικό είναι λοιπόν, οι γονείς να αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες στον γάμο τους και να δουλεύουν συστηματικά για να αντιμετωπίσουν αυτά τα προβλήματα, προτού γίνουν αντιληπτά στο παιδί τους.

31. Μπορεί το διαζύγιό μας να επηρεάσει την ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού μας;

Το διαζύγιο είναι μια δύσκολη και συχνά επώδυνη διαδικασία τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Σίγουρα, σε ένα βαθμό επηρεάζεται η ψυχολογική κατάσταση του παιδιού και διαταράσσεται η ψυχική του ηρεμία. Το κλίμα μέσα στην οικογένεια πριν αποφασίσουν να χωρίσουν, ο τρόπος που χειρίστηκαν το διαζύγιο και φυσικά η προσωπικότητα του κάθε παιδιού, είναι μερικοί από τους παράγοντες που

συμβάλλουν στη διαφοροποίηση των επιπτώσεων που μπορεί να έχει ένα διαζύγιο για κάθε παιδί.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά μένουν με τη μητέρα. Η απουσία όμως του πατέρα, που αποτελεί το ανδρικό πρότυπο στη ζωή του μικρού αγοριού, στερεί από το παιδί τη δυνατότητα να ταυτοποιηθεί μαζί του. Είναι σημαντικό λοιπόν να αναπληρώνει ο πατέρας την απουσία του από το σπίτι, με τη συνεχή παρουσία του στη ζωή του παιδιού.



Ένα παιδί που έχει βιώσει πολλές οικογενειακές εντάσεις και τσακωμούς πριν το διαζύγιο, είναι πιθανό να σχηματίσει μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τις σχέσεις των δύο φύλων, γενικεύοντας αυτή τη συμπεριφορά που είδε τόσες φορές να επαναλαμβάνουν οι γονείς του. Αυτό μπορεί να του δημιουργήσει πρόβλημα στις ερωτικές του σχέσεις στο μέλλον ή μια γενικότερη αίσθηση ανασφάλειας, φόβο δέσμευσης ή φόβο πιθανής απόρριψης. Επίσης, το παιδί μπορεί να αισθάνεται ότι φταίει το ίδιο για αυτό που συμβαίνει. Άλλοτε, μπορεί να προσπαθεί να

τραβήξει την προσοχή των γονέων του ώστε να ασχολούνται περισσότερο μαζί του και λιγότερο με τις διαφωνίες και τον χωρισμό τους. Έτσι, είναι πιθανό να αναπτύξει μια έντονη σεξουαλική συμπεριφορά που θα ανησυχήσει τους γονείς και θα τους κάνει να ασχοληθούν μαζί του.

Αξίζει να αναφέρουμε πως το διαζύγιο δεν καταδικάζει σε καμία περίπτωση τη σεξουαλική ζωή του παιδιού. Οι γονείς που συνειδητά αποφασίζουν να χωρίσουν δεν θα πρέπει να νιώθουν ενοχικά γι' αυτό. Οφείλουν όμως να προσπαθήσουν έστω και χωριστά να δημιουργήσουν μια υγιή σχέση με το παιδί τους, να είναι κοντά του συναισθηματικά και να το στηρίζουν.

32. Η κόρη μου είναι 10 χρονών και τον τελευταίο καιρό κλείνεται στο δωμάτιό της με κάποιο συμμαθητή της και αντιδρά όταν θέλω να μπω μέσα. Πώς πρέπει να συμπεριφερθώ;

Στον προθάλαμο της εφηβείας, τα παιδιά αρχίζουν να συνειδητοποιούν περισσότερο την ατομικότητά τους και να διεκδικούν τα όρια και την αυτονομία τους. Είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά που προετοιμάζει το παιδί για την εφηβεία και την σταδιακή ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς του. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια, το παιδί μπορεί να θέλει να κλείνεται περισσότερο στο δωμάτιό του και να περνάει εκεί χρόνο με τους φίλους του ακόμα και με παιδιά του άλλου φύλου.

Μια τέτοια συμπεριφορά συχνά μπορεί να θορυβήσει την μητέρα και τον πατέρα του παιδιού. Πράγματι, οι ισορροπίες είναι λεπτές αφού οι γονείς δεν θα πρέπει να παραβιάσουν ή να προσβάλλουν το παιδί αγνοώντας την ανάγκη του για ιδιωτικότητα. Οφείλουν όμως από την άλλη, να οριοθετήσουν το παιδί

εξηγώντας του ότι οι γονείς μπορούν να έχουν πρόσβαση στο δωμάτιο του παιδιού τους. Επίσης, οφείλουν να διεκδικούν συνεχώς την ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί τους που είναι η βάση της εμπιστοσύνης. Με αυτό τον τρόπο, δεν θα πανικοβάλλονται μπροστά στην θέα της κλειστής πόρτας.

33. Το τελευταίο διάστημα έχω παρατηρήσει ότι το παιδί μου, μου λέει ψέματα χωρίς να υπάρχει λόγος. Τι μπορεί να σημαίνει αυτό; Πώς να το χειριστώ;

Συχνά τα παιδιά μέχρι την ηλικία των δώδεκα ετών λένε ψέματα ή σκαρφίζονται διάφορες ιστορίες. Η παραπάνω συμπεριφορά σε ένα βαθμό είναι αναμενόμενη και εξηγείται από την ανάγκη του παιδιού να προκαλέσει το ενδιαφέρον και να τραβήξει την προσοχή των γονέων του. Ωστόσο, αν ο γονιός αντιληφθεί ότι τα ψέματα αυτά πληθαίνουν όλο και περισσότερο και απασχολούν συχνά το παιδί αλλά και την οικογένεια, θα πρέπει να δώσει βαρύτητα και να επικοινωνήσει με το παιδί του, προσπαθώντας να καταλάβει το τι του συμβαίνει.

Πολλές φορές μέσα από τα ψέματα και τις ιστορίες του παιδιού μπορούμε να πάρουμε πληροφορίες για την ψυχολογική του κατάσταση. Μπορεί να είναι αγχωμένο, ή να συμβαίνει κάτι με κάποιον συμμαθητή του στο σχολείο που το έχει αναστατώσει. Μπορούμε λοιπόν, να δούμε ποιοι φόβοι βασανίζουν το μυαλό του και ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίζει. Ο γονιός όταν έρθει αντιμέτωπος με κάποιο ψέμα του παιδιού του δεν θα πρέπει να το χλευάσει, να το τιμωρήσει ή να το μειώσει λέγοντας του «είσαι ψεύτης» ή «λες συνέχεια ψέματα». Θα πρέπει να προσπαθήσει να επικοινωνήσει με ήρεμο και ανοικτό τρόπο μαζί του χωρίς να προσβάλλει το παιδί μπροστά σε άλλα άτομα. Τέλος, ο γονιός

μπορεί να οριοθετήσει αυτή τη συμπεριφορά λέγοντας στο παιδί πως δεν θα ανεχτεί άλλα ψέματα, ως συμβόλαιο αμοιβαίας ειλικρίνειας και όχι απειλής.

34. Ο γιος μου, μου είπε ότι θα ήθελε να ανήκει στο αντίθετο φύλο, να είναι δηλαδή κορίτσι. Τι σημαίνει αυτό; Και πώς θα πρέπει να αντιδράσω;

Δεν είναι σπάνιο στην παιδική ηλικία το αγόρι να εκφράσει κάποια δυσφορία για το φύλο του. Ωστόσο, η δυσφορία σε κάποιες περιπτώσεις είναι έντονη, επίμονη και επαναλαμβανόμενη και το παιδί νιώθει άσχημα με την ανατομική εικόνα του φύλου του ή ακόμα και για τον τρόπο με τον οποίο ντύνεται και ζητάει κάποιες φορές επίμονα να ντύνεται με ρούχα του αντίθετου φύλου. Σε αυτή την περίπτωση, είναι πιθανό να βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την διαταραχή ταυτότητας φύλου που ξεκινά στην παιδική ηλικία και μπορεί να οργανωθεί περισσότερο στην εφηβική ή στην ενήλικη ζωή. Το παιδί μπορεί να νιώθει έντονο άγχος και συναισθήματα κατάθλιψης.

Οι γονείς δεν θα πρέπει να αντιδράσουν υπερβολικά ή έντονα μπροστά σε αυτή την κατάσταση όσο και αν αυτή τους θορυβήσει ή τους απορυθμίσει ψυχικά. Θα πρέπει να αποφύγουν καταστάσεις πανικού ή φόβου και να αποφύγουν να αγχώσουν ή να τρομάξουν το παιδί τους. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να ενισχύουμε το παιδί μας, με συμπεριφορές που εκφράζουν την κοινωνική ταυτότητα του φύλου, αυτές δηλαδή που η κοινωνία ορίζει ως «αγορίστικες» ή «κοριτσίστικες». Καλό θα είναι οι γονείς να απευθυνθούν και να συμβουλευτούν παιδοψυχολόγο ή παιδοψυχίατρο, έτσι ώστε εκείνος να μπορέσει να εμβαθύνει περισσότερο σε αυτή τη συμπεριφορά και να τη δει σε σχέση με

την οικογενειακή κατάσταση και με το περιβάλλον μέσα στο οποίο το παιδί μεγαλώνει.

35. Τελευταία παρατηρώ ότι το παιδί μου θέλει να κάνει παρέα με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας από το ίδιο. Πώς πρέπει να αντιδράσω;

Τα μικρότερα παιδιά συνήθως θαυμάζουν τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας γιατί φαίνονται στα μάτια τους πιο δυναμικά, πιο ανεξάρτητα και περισσότερο ελευθέρτα. Λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο ως πρότυπα και το παιδί που γοητεύεται και θέλει να μιμηθεί τα παραπάνω χαρακτηριστικά, επιδιώκει να δημιουργήσει φιλική σχέση μαζί τους. Είναι λογικό σε ένα βαθμό αυτή η συμπεριφορά να ανησυχεί τους γονείς και να αναρωτιούνται για το αν είναι σωστό να επιτρέψουν στο παιδί αυτές τις παρέες.

Οι γονείς είναι πολύ σημαντικό να αφήνουν το παιδί να κάνει τις δικές του επιλογές και να υποστηρίζουν τις επιλογές του όταν δεν συντρέχουν ιδιαίτεροι λόγοι ανησυχίας. Ωστόσο, θα πρέπει σαφώς να ενισχύουν την παρέα του παιδιού με τους συνομηλίκους του, όπου το παιδί θα μπορέσει να ενταχθεί πιο εύκολα σε μια ομάδα που απαρτίζεται από άτομα της ίδιας ηλικίας, αλλά και που οι αναζητήσεις, τα ενδιαφέροντα και οι δραστηριότητες των μελών της ομάδας θα είναι περισσότερο συνυφασμένα με την ηλικία του. Και αυτό, γιατί σε κάποιες περιπτώσεις η συστηματική παρέα με ένα παιδί πολύ μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να κάνει το παιδί μας να βιαστεί να μεγαλώσει και να οδηγηθεί σε μια βιαστική, γρήγορη και αφύσικη ωρίμανση.

36. Παρατηρώ συχνά το παιδί μου να θέλει να ντύνεται με ρούχα του άλλου φύλου. Τι σημαίνει αυτό;

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου ένα παιδί μπορεί να εμφανίσει μη «αναμενόμενες» συμπεριφορές, όπως το να δυσφορεί με τα ρούχα του και να επιθυμεί να ντύνεται με ρούχα του αντίθετου φύλου, να επιλέγει αποκλειστικά να κάνει παρέα με παιδάκια του αντίθετου φύλου, ή ακόμη και τα παιχνίδια που του αρέσουν να είναι του αντίθετου φύλου. Δηλαδή για παράδειγμα, ένα αγόρι μπορεί να επιθυμεί να φοράει κοριτσίστικα ρούχα, να κάνει παρέα μόνο με κορίτσια αλλά και τα παιχνίδια που το ευχαριστούν να είναι κοριτσίστικα.

Υπάρχουν περιπτώσεις που η συμπεριφορά αυτή είναι απλά παροδική και οφείλεται στην παρουσία συγκεκριμένων καταστάσεων. Για παράδειγμα, ένα αγόρι μπορεί σε καθημερινή βάση να περνάει πολύ χρόνο με την αδερφή του. Έτσι είναι αναμενόμενο να μιμείται περιστασιακά κάποιες συμπεριφορές της, όπως το να παίζει με κούκλες ή να φορέσει τα ρούχα της. Άλλες καταστάσεις μπορεί επίσης να συμβάλλουν σε μια «κοριτσίστικη» συμπεριφορά του αγοριού, όπως για παράδειγμα, όταν ένα αγόρι μεγαλώνει και ανατρέφεται σε ένα σπίτι στο οποίο ζουν πολλές γυναίκες, όπως θείες ή γιαγιάδες, και όπου απουσιάζει η πατρική φιγούρα. Το παιδί αυτό που αναπαράγει και ταυτίζεται με τα πρότυπα του περιβάλλοντος του, πιθανώς να μιμηθεί τα κυρίαρχα γυναικεία πρότυπα.

Από την άλλη πλευρά όμως, όταν το παιδί παρουσιάζει συνεχώς και για μεγάλο χρονικό διάστημα συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπως το να νιώθει δυσάρεστα συναισθήματα για το βιολογικό του φύλο, να δηλώνει επιθυμία να ανήκει στο αντίθετο

φύλο, να προτιμά να ντύνεται με ρούχα, να έχει παρέες και να παίζει με παιχνίδια του αντίθετου φύλου, χωρίς να έχει να κερδίσει δευτερογενή οφέλη, τότε αυτά είναι πιθανό να φανερώνουν την έναρξη διαταραχής ταυτότητας φύλου. Στα παιδιά η διαταραχή αυτή εκδηλώνεται με ποικίλες συμπεριφορές. Τα αγόρια για παράδειγμα μπορεί να θεωρούν ότι το πέος και οι όρχεις είναι κάτι που τους προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα και δεν επιθυμούν να τα έχουν. Ακόμη, υιοθετούν κοριτσίστικες συμπεριφορές, όπως η καθιστή ούρηση. Επίσης, μπορεί να μην τους αρέσουν τα αγορίστικα παιχνίδια, δραστηριότητες και συμπεριφορές και να προτιμούν τις αντίστοιχες γυναικείες. Αντίστοιχα, τα κορίτσια με διαταραχή ταυτότητας φύλου αισθάνονται αρνητικά συναισθήματα για τα γεννητικά τους όργανα, επιθυμούν να αναπτύξουν πέος και δε θέλουν να αποκτήσουν στήθος ή περίοδο. Επίσης, απαιτούν από τους άλλους να τους συμπεριφέρονται σαν αγόρια και πλήθος άλλων συμπεριφορών.

Σε περίπτωση που οι γονείς έρθουν αντιμέτωποι με τέτοιου είδους συμπεριφορές του παιδιού τους, είναι απαραίτητο να μην αντιδράσουν με πανικό και φόβο. Να μην αντιδράσουν με θυμό και σίγουρα να μη χρεώσουν ο ένας τον άλλο για τις συμπεριφορές αυτές του παιδιού. Είναι σημαντικό να πάρουν την επιστημονική γνώμη αλλά και την κατεύθυνση ειδικού παιδοψυχολόγου ή παιδοψυχιάτρου. Η διαταραχή ταυτότητας φύλου μπορεί να ξεκινήσει από την παιδική ηλικία αλλά παίρνει την τελική της μορφή κατά την εφηβική και ενήλικη ζωή και είναι πολύ σπάνια στον γενικό πληθυσμό.

37. Είδα το γιο μου να χρησιμοποιεί τα καλλυντικά μου. Τι σημαίνει αυτό;

Υπάρχουν φορές όπου το αγόρι, μέσα από την επιθυμία του να πλησιάσει και να εκφράσει το θαυμασμό του στη μητέρα του, προσπαθεί να μιμηθεί και να αντιγράψει κάποιες συμπεριφορές της. Είναι πιθανό να χρησιμοποιήσει ρούχα ή άλλα αντικείμενα περιποίησής της, όπως τα καλλυντικά της για παράδειγμα.

Η εικόνα του αγοριού, το οποίο έχει βάψει με κραγιόν τα χείλη του ή έχει φορέσει κάποια γυναικεία ρούχα πολλές φορές αναστατώνει και δημιουργεί πανικό στους γονείς. Ανησυχούν για τον σεξουαλικό προσανατολισμό του παιδιού και δημιουργείται ένταση μεταξύ τους. Σε τέτοιες καταστάσεις, οι γονείς οφείλουν να παραμένουν ψύχραιμοι και να μην προβαίνουν σε παρορμητικές αντιδράσεις. Δεν πρέπει να δοθεί έκταση στο γεγονός, και πρέπει να καταλάβουν ότι τις περισσότερες φορές πρόκειται για μια συμπεριφορά μίμησης και αντιγραφής του γονεϊκού προτύπου.

Η σωστή αντίδραση των γονιών σε αυτού του είδους τις περιπτώσεις είναι η ενίσχυση του αγοριού στο ρόλο της ταυτότητάς του. Για παράδειγμα ο πατέρας οφείλει να ενεργοποιηθεί περισσότερο και να βγαίνουν μαζί έξω ή να συζητάνε για θέματα ανδρικού περιεχομένου ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την ταυτότητα και τον ρόλο του φύλου στον γιο του.

38. Έχω παρατηρήσει ότι ο γιος μου παίζει με κούκλες και κάνει παρέα με κορίτσια. Έχω αναστατωθεί. Πώς να αντιδράσω;

Είναι αναμενόμενο μια τέτοια συμπεριφορά να προκαλεί ανησυχία και αναστάτωση στους γονείς. Είναι σημαντικό σε τέτοιες

περιπτώσεις να διατηρούμε τη ψυχραιμία μας και να δούμε αρχικά αν πρόκειται για μια παροδική ή πιο μακροχρόνια συμπεριφορά. Υπάρχουν φορές όπου η συμπεριφορά αυτή δεν είναι μόνιμη. Για παράδειγμα, μπορεί το αγόρι να μένει πολλές ώρες στο σπίτι με την αδερφή του που παίζει με κούκλες και να μιμείται τη συμπεριφορά της, ενώ έχει και τα δικά του αγορίστικα παιχνίδια. Το γεγονός ότι κάνει παρέα με κορίτσια δε δείχνει από μόνο του κάτι το παθολογικό. Σε περίπτωση όμως που προτιμάει αποκλειστικά κοριτσίστικες παρέες τότε αυτό μπορεί να είναι ένα σημάδι απόκλισης της αρρενωπότητας. Η αντίδραση των γονιών σε αυτές τις καταστάσεις δεν πρέπει να περιλαμβάνει θυμό ή τιμωρία. Αντίθετα, είναι ωφέλιμο να ενισχυθεί η αρρενωπή συμπεριφορά. Ο πατέρας είναι καλό να διατηρεί μια σχέση επικοινωνίας και ενίσχυσης προς το γιο. Ο πατέρας μπορεί να αφιερώνει στο γιο του χρόνο για συζητήσεις με θέματα ανδρικού περιεχομένου, για κοινές εξόδους ή και να παίζει μαζί του παιχνίδια που ενισχύουν την αρρενωπή συμπεριφορά.

39. Αν η κόρη μου παίζει με αγορίστικα παιχνίδια, όπως μπάλα, και συμμετέχει σε ομάδες αγοριών, πρέπει να ανησυχώ;

Συχνά οι γονείς θορυβούνται από την εικόνα του παιδιού τους όταν βλέπουν ότι δεν υιοθετεί συμπεριφορές που «ταιριάζουν» περισσότερο στο φύλο τους. Ωστόσο, μια τέτοια συμπεριφορά του παιδιού έχει συχνά παροδικό χαρακτήρα και αποσβένει καθώς το παιδί μεγαλώνει και προσεγγίζει περισσότερο την σεξουαλική του ταυτότητα και τον σεξουαλικό του προσανατολισμό. Για αυτό, οι γονείς δεν θα πρέπει να πανικοβληθούν και να αποδοκιμάσουν το παιδί τους, αλλά να το ενισχύσουν μέσα από την ανοιχτή

επικοινωνία προς την υιοθέτηση συμπεριφορών που θα ενδυναμώσουν την ταυτότητα του φύλου του.

Ωστόσο, αν αυτή η συμπεριφορά επιμένει και συνοδεύεται και από άλλα σημάδια όπως είναι η αποστροφή του σώματος και των γεννητικών οργάνων του παιδιού, αλλά και η επιθυμία του να ανήκει στο άλλο φύλο τότε υπάρχει η πιθανότητα για διαταραχή ταυτότητας φύλου, ένα ζήτημα το οποίο οι γονείς οφείλουν να διερευνήσουν περισσότερο με τη βοήθεια ενός ειδικού.

40. Αν δω το παιδί μου να φιλάει ένα άλλο ομόφυλο παιδί στο στόμα, πώς πρέπει να το χειριστώ;

Η παραπάνω ερώτηση σκιαγραφεί μια εικόνα που πολλοί γονείς απεύχονται να αντικρίσουν. Αποτελεί συχνή συμπεριφορά σε πολλές οικογένειες, που λόγω της αντίθεσής της με τις ηθικές εγγραφές των περισσότερων, χρειάζεται λεπτότητα στην αντιμετώπισή της. Όσοι έχουν παιδιά γνωρίζουν, ότι η μίμηση και ο παρορμητισμός αποτελούν ίσως δύο από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία των συμπεριφορών τους, που σε εικόνες σαν την προηγούμενη μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα, όταν οι γονείς στην άγνοιά τους παρασυρθούν και αντιδράσουν απότομα.

Συνοπτικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το παιδί βρίσκεται σε μια κατάσταση όπου συνεχώς πειραματίζεται και αυτό οφείλει να κάνει, ώστε να βγει ένας ολοκληρωμένος και κοινωνικά ώριμος ενήλικας. Έτσι, πολύ συχνά μπορεί να εκφράσει τον ενθουσιασμό του για ένα φίλο του με το να τον φιλήσει στο στόμα ή να τον χαϊδέψει. Ή ακόμα μπορεί απλά να θέλει να μιμηθεί εικόνες που καθημερινά του προσφέρει απλόχερα η τηλεόραση, όπου για παράδειγμα πρωταγωνιστεί ένα ομοφυλόφιλο ζευγάρι. Η αλληλεπίδραση αυτή με τους συνομηλίκους του, το βοηθάει να

οριοθετηθεί αξιολογώντας τις αντιδράσεις των γύρω του. Αυτές τις συμπεριφορές του πειραματισμού, του αυθορμητισμού και της μίμησης, τα παιδιά είναι πολύ πιο πιθανό να τις επιδείξουν με συνομήλικα παιδιά, με τα οποία περνούν πολύ χρόνο και αισθάνονται άνετα και ασφαλή μαζί τους.

Σήμερα, αν και οι περισσότεροι γονείς είναι περισσότερο υποψιασμένοι και μορφωμένοι σε σχέση με το παρελθόν, συχνά αντικρίζουν μια τέτοια εικόνα με σοκ και έκπληξη. Δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν γιατί δεν έχουν ενημερωθεί για μια τέτοια συμπεριφορά. Ερμηνεύουν αυτό που είδαν μέσα από τα δικά τους μάτια, τις δικές τους πολιτιστικές εγγραφές και ηθικές αναστολές, αγνοώντας την πραγματικότητα του παιδιού τους. Έτσι, πολλοί γονείς στο φόβο της σκέψης ότι «ο γιος ή η κόρη μου είναι πιθανό να γίνει ομοφυλόφιλος/η», μπορεί να αντιδράσουν ακραία, να φωνάξουν στα παιδιά, να τους απαγορέψουν να κάνουν παρέα μεταξύ τους ή ακόμα και να τα χτυπήσουν. Πολλές φορές επηρεάζεται και η συμπεριφορά τους μετά από αυτό το συμβάν, «ωθώντας» πιεστικά τα παιδιά τους προς «ετεροφυλόφιλες συμπεριφορές».

Οι γονείς που σέβονται τον εαυτό τους και το παιδί που φέρανε στον κόσμο, οφείλουν να ασχολούνται και να ενημερώνονται συνεχώς για τη σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Είναι θεμιτό, λοιπόν, να δείξουν την απαραίτητη ψυχραιμία απέναντι σε μια τέτοια εικόνα, να μην τρομάξουν τα παιδιά, ούτε βέβαια να τα χτυπήσουν. Τα παιδιά δεν πρέπει να ενοχοποιηθούν για αυτή τη συμπεριφορά τους, καθώς η ενοχοποίηση πολλές φορές έχει τα αντίθετα αποτελέσματα και οδηγεί σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές στο μέλλον. Αντιθέτως,

μπορούν να τα αποθαρρύνουν από ανάλογες συμπεριφορές, εξηγώντας τους με παραστατικό και κατανοητό τρόπο, ότι είναι σημαντικό να οριοθετούνται με τον φίλο τους και συζητώντας μαζί τους, τους πειραματισμούς και τις ανησυχίες τους.

ΕΦΗΒΕΙΑ

41. Τι είναι εφηβεία;

Η εφηβεία είναι το μεταβατικό στάδιο από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή και χαρακτηρίζεται ως η πιο κρίσιμη περίοδος στη ζωή ενός ανθρώπου, καθώς είναι η ηλικία της σύγκρουσης, της αμφισβήτησης, της άρνησης, της αντίδρασης και της παρόρμησης. Το παιδί σε αυτή την ηλικία θυμώνει, απογοητεύεται και ενθουσιάζεται έντονα. Το τέλος της παιδικής ηλικίας για τα αγόρια σηματοδοτείται με την αύξηση του μεγέθους του πέους, των όρχεων και του όσχεου, καθώς και την εμφάνιση τριχοφυΐας. Στα κορίτσια, παρατηρείται αύξηση του στήθους, ανάπτυξη των ωοθηκών και της μήτρας και εμφάνιση της εμμήνου ρήσεως.

Η εφηβεία θεωρείται η ηλικία της σεξουαλικής αφύπνισης και σταδιακής ωρίμανσης του σεξουαλικού ρόλου του ατόμου. Πολλές βιολογικές, ορμονικές και σωματικές αλλαγές συμβαίνουν στα χρόνια αυτά, που επηρεάζουν τη συναισθηματική κατάσταση και συμπεριφορά του. Το σώμα του εφήβου αφυπνίζεται βιολογικά και σεξουαλικά και οι αλλαγές αυτές επιδρούν στη ψυχολογική και συναισθηματική του κατάσταση. Ο έφηβος ξεκινάει το ταξίδι για την ενηλικίωση και με τον τρόπο αυτό ανοίγει δειλά τα φτερά του για να έρθει σε επαφή με το άλλο φύλο και να δοκιμάσει νέες εμπειρίες.

42. Ποια είναι τα στάδια της εφηβείας;

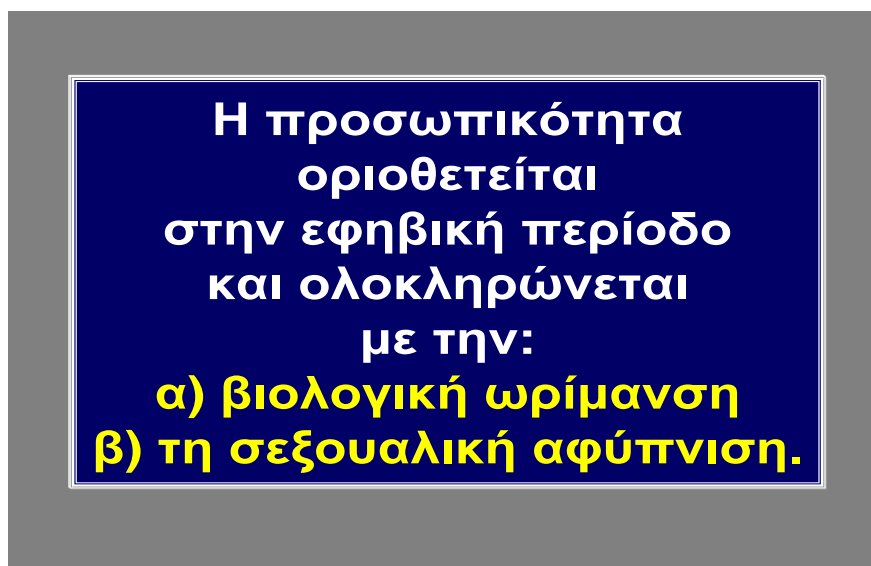
Η περίοδος της εφηβείας αποτελείται από τέσσερα στάδια:

Το πρώτο στάδιο, από τα έντεκα έως και τα δεκατέσσερα έτη σηματοδοτεί πολλές αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού. Ο έφηβος σε αυτή την ηλικία αισθάνεται φόβο, ντροπή, αμηχανία ενώ τα πρώτα ερωτικά συναισθήματα κάνουν δειλά την εμφάνισή τους. Τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, όπως είναι η εσωστρέφεια και η εξωστρέφεια, αλλά και οι ιδιαίτερες κλίσεις και ικανότητες του παιδιού αρχίζουν να σκιαγραφούνται. Οι γονείς πολλές φορές μπερδεύονται ή ακόμα και ανησυχούν με τις αλλαγές που παρατηρούν στη συμπεριφορά του παιδιού τους, όπου αυτό είναι πιθανό να γίνει επιθετικό και να αντιδρά με παράξενο, αινιγματικό και απρόβλεπτο τρόπο. Στο στάδιο αυτό, το άτομο δημιουργεί παρέες με άτομα του ίδιου φύλου, τις οποίες θεωρεί πολύ ισχυρές. Στα κορίτσια αυτής της ηλικιακής περιόδου αρχίζει η έμμηνος ρύση, ενώ τα αγόρια ανακαλύπτουν τον αυνανισμό και με αυτόν τον τρόπο ικανοποιούν τη σεξουαλική τους περιέργεια.

Στο επόμενο στάδιο, από τα δεκατέσσερα έως τα δεκαεπτά έτη δημιουργείται ένα έντονα ανταγωνιστικό κλίμα με τους γονείς και οι εντάσεις στο σπίτι είναι όλο και πιο συχνές. Ο έφηβος εκφράζει την ανάγκη του για αυτονομία και εκφράζει τη δυσαρέσκειά του να συμμετέχει σε οικογενειακές γιορτές και κοινωνικές εκδηλώσεις που δεν φαίνεται να έχουν πια ενδιαφέρον για τον ίδιο. Η παρέα για αυτόν είναι πολύ σημαντική και συχνά, άλλα πρόσωπα, όπως ένας φίλος ή ο δάσκαλος αποτελούν τα νέα του πρότυπα και είναι αντικείμενα θαυμασμού. Εδώ είναι που εκδηλώνονται οι παράφοροι έρωτες, καταστάσεις έντονου πάθους

και μικρής διάρκειας. Ο έφηβος προτιμά να απομονώνεται στο δωμάτιό του ακούγοντας μουσική ή γράφοντας τις κρυφές σκέψεις του. Διανύει μια περίοδο μοναξιάς αλλά και δημιουργικότητας, ασχολείται με φιλοσοφικά ζητήματα και ψάχνει να βρει απαντήσεις στις υπαρξιακές αναζητήσεις του.

Στο τελευταίο κατά σειρά στάδιο, από τα δεκαεπτά έως τα είκοσι έτη, ο έφηβος αποκτά μια πιο σταθερή εικόνα και αίσθηση εαυτού. Στην περίοδο αυτή ξεκινά η σεξουαλική διεκδίκηση και η αναζήτηση ερωτικού συντρόφου. Οι έντονες συγκρούσεις με το οικογενειακό περιβάλλον περιορίζονται κατά πολύ και επέρχεται η συμφιλίωση με τους γονείς, ενώ οι απαιτήσεις της ενήλικης ζωής οδηγούν τον έφηβο να προσαρμοστεί σε μια νέα, περισσότερο ρεαλιστική πραγματικότητα.



43. Τι είναι η σεξουαλική ταυτότητα; Τι είναι ο σεξουαλικός προσανατολισμός;

Ο όρος σεξουαλική ταυτότητα αναφέρεται στην ταυτότητα του φύλου («είμαι άντρας, είμαι γυναίκα»), στον σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου και στον προσδιορισμό της έλξης, αν το άτομο δηλαδή είναι ομοφυλόφιλο, ετεροφυλόφιλο ή αμφιφυλόφιλο. Παράλληλα,

έχει να κάνει και με τις σεξουαλικές προσδοκίες του ατόμου, με όλα εκείνα δηλαδή που ορίζουν «τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει» και αυτά που αναζητά κανείς σε έναν άλλον άνθρωπο.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός προσδιορίζει τη σεξουαλική έλξη του ατόμου και αναφέρεται στο αν το άτομο είναι ετεροφυλόφιλο, ομοφυλόφιλο ή αμφιφυλόφιλο. Αρχίζει να οργανώνεται από την παιδική ηλικία, διαμορφώνεται στα χρόνια της ήβης, για να ολοκληρωθεί στο κλείσιμο της εφηβικής ηλικίας, που ουσιαστικά ξεκινάει η σεξουαλική δραστηριότητα του ατόμου. Αποτελεί μία βίο - συναισθηματική έκφραση και για τον καθορισμό του εμπλέκονται βιολογικοί, αλλά και ψυχολογικοί μηχανισμοί και είναι ο θεμελιώδης μηχανισμός της ανθρώπινης επιλογής, που σκοπό έχει τη σεξουαλική ικανοποίηση, την επικοινωνία με τον ερωτικό σύντροφο και την αναπαραγωγή.

44. Πώς σχετίζονται οι ορμόνες με τη σεξουαλική μου ζωή; Τι είναι τα ανδρογόνα και τα οιστρογόνα;

Οι ορμόνες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη σεξουαλική ανάπτυξη και λειτουργία του εφήβου. Τα ανδρογόνα, υπάρχουν τόσο στον άνδρα όσο και στην γυναίκα. Κυρίαρχη θέση στα ανδρογόνα κατέχει η τεστοστερόνη. Η ορμόνη αυτή παράγεται κυρίως στους όρχεις του άνδρα ή στις ωοθήκες της γυναίκας, αλλά και στα επινεφρίδια και των δύο. Ωστόσο, ο άνδρας παράγει 50 φορές περισσότερη τεστοστερόνη από τη γυναίκα και για αυτό άλλωστε έχει συνδεθεί περισσότερο με την αρρενωπότητα. Η τεστοστερόνη είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη του πέους, την ανάπτυξη του μυϊκού ιστού, της δύναμης και της πυκνότητας των οστών, ενώ παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της γενικότερης υγείας και ευεξίας του ατόμου.

Κατά την εφηβική περίοδο οι ορμόνες αυτές είναι σε πολύ υψηλότερα επίπεδα σε σχέση με την ενήλικη περίοδο του ατόμου και ευθύνονται για μια πληθώρα αλλαγών τόσο στο έφηβο αγόρι όσο και στο έφηβο κορίτσι. Έτσι, παρατηρείται αύξηση της τριχοφυΐας στο πρόσωπο και στο σώμα και έντονη ακμή. Παράλληλα, παρατηρείται μεγέθυνση του πέους και της κλειτορίδας, ενώ αυξάνεται η συχνότητα των στύσεων, η μυϊκή δύναμη, αλλάζει η φωνή του και αποκτά περισσότερο ύψος.

Από την άλλη μεριά, τα οιστρογόνα παράγονται από τα ανδρογόνα όταν αυτά ενωθούν χημικά με τα κατάλληλα ένζυμα. Παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στον εμμηνορυσιακό κύκλο της γυναίκας και έχουν συνδεθεί στη συνείδηση όλων μας ως οι κυρίαρχες γυναικείες ορμόνες. Οιστρογόνα υπάρχουν και στα δύο φύλα, ωστόσο, η ποσότητα και η λειτουργία τους είναι πολύ πιο έντονη στις γυναίκες και είναι υπεύθυνα για την ανάπτυξη των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου στην έφηβη. Τα οιστρογόνα είναι υπεύθυνα για την ανάπτυξη των μαστών, την επιβράδυνση του ύψους και της ανάπτυξης της μυϊκής μάζας, την εφύγρανση του κόλπου, την ανάπτυξη του ενδομητρίου και την γενικότερη καλή λειτουργία του εμμηνορυσιακού κύκλου.

45. Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της σεξουαλικής αγωγής στην εφηβεία;

Η σεξουαλική αγωγή συμβάλλει στην υγιή και ομαλή ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη ενός παιδιού και ενός εφήβου, καθώς και στην ψυχοκοινωνική του εξέλιξη. Μέσω αυτής, ο έφηβος έχει τη δυνατότητα να λάβει όλα τα απαραίτητα εφόδια και τις γνώσεις που είναι χρήσιμες για την ενήλικη ζωή και να υιοθετήσει υγιείς και ασφαλείς συμπεριφορές και στάσεις ζωής για την πρόληψη της

σωματικής, σεξουαλικής και ψυχικής του υγείας. Τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και περισσότερο εμφανής η αναγκαιότητα της σεξουαλικής αγωγής, καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι έρχονται σε επαφή με μια πληθώρα μηνυμάτων μέσω των ΜΜΕ, ενώ τα μηνύματα αυτά δεν είναι πάντα αξιόπιστα και είναι πιθανό να τους μπερδέψουν και να τους αγχώσουν. Η σεξουαλικότητα είναι μια έννοια πολυδιάστατη και έχει να κάνει με τη βιολογική, τη γνωστική, την ψυχική, τη συναισθηματική και την κοινωνική διάσταση ενός ατόμου.

Στόχος λοιπόν, της σεξουαλικής αγωγής είναι να προσεγγίσει όλες αυτές τις διαστάσεις και να συμβάλλει στην ομαλή ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη του εφήβου. Ένας επιπλέον στόχος της σεξουαλικής αγωγής είναι η συμβολή της στην πρόληψη σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και στην μελλοντική δημιουργία μιας υγιούς και υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς. Ρόλος της σεξουαλικής αγωγής είναι να καταρρίψει τους μύθους και τις στερεότυπες αντιλήψεις γύρω από το σεξ, να ενημερώσει σωστά και να ευαισθητοποιήσει για θέματα που αφορούν άμεσα όλους. Οι γονείς κυρίως, αλλά και άλλοι κοινωνικοί φορείς όπως το σχολείο, πρέπει να ενημερώνουν το παιδί για θέματα σεξουαλικής υγείας. Είναι σημαντικό η σεξουαλική αγωγή να ξεκινήσει από νωρίς, από την παιδική κιόλας ηλικία, παρέχοντας στο παιδί τις κατάλληλες για την ηλικία του και το γνωστικό και συναισθηματικό του επίπεδο γνώσεις.

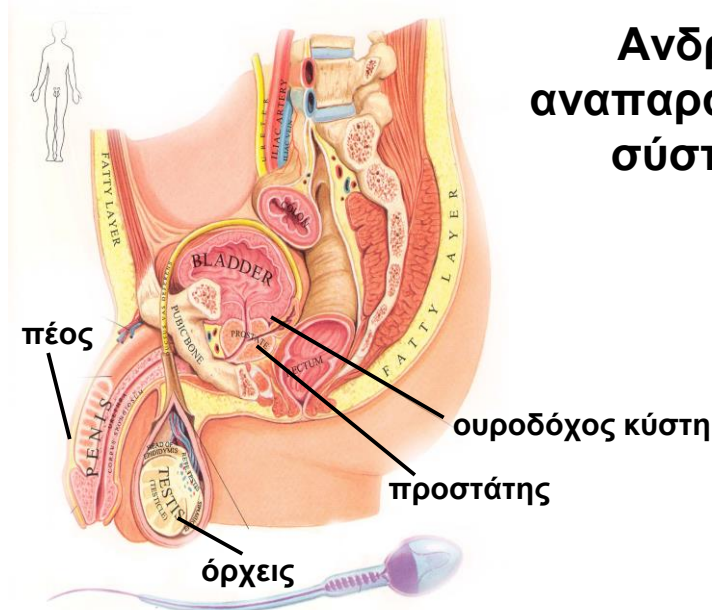
ΕΦΗΒΟΣ

46. Ποια είναι τα γεννητικά μου όργανα και τι θα πρέπει να γνωρίζω για αυτά;

Τα γεννητικά όργανα ενός άνδρα διακρίνονται σε έξω και έσω. Τα *έξω γεννητικά όργανα* είναι εκείνα τα οποία είναι εξωτερικά και φαίνονται και αποτελούνται από το πέος και τους όρχεις. Το **πέος** αποτελείται από το σώμα του και την κεφαλή του (βάλανος). Το όριο μεταξύ βάλανου και σώματος ονομάζεται βαλανοποσθική αύλακα. Η αύλακα αυτή είναι ορατή, όταν τραβάμε την ακροποσθία προς τα πίσω. Στην άκρη της κεφαλής και στο κέντρο αυτής υπάρχει μια μικρή τρύπα, το στόμιο της ουρήθρας, από την οποία βγαίνουν τα ούρα, αλλά και το σπέρμα. Το σπέρμα περιέχει τα σπερματοζωάρια, απαραίτητα κύτταρα για την αναπαραγωγική λειτουργία. Η ουρήθρα είναι το κανάλι, που αρχίζει από την ουροδόχο κύστη και διαπερνώντας το πέος καταλήγει στο στόμιό της. Η ουροδόχος κύστη είναι ο σάκκος εκείνος, όπου μαζεύονται τα ούρα που παράγονται από τους νεφρούς.

Η βάλανος σκεπάζεται από την πόσθη ή ακροποσθία. Η πόσθη είναι ένας σωλήνας, που από την εξωτερική του πλευρά αποτελείται από δέρμα και από την εσωτερική του από βλεννογόνο. Ο βλεννογόνος έχει μικροσκοπικούς εκκρητικούς αδένες, που παράγουν μια ουσία που λέγεται σμίγμα. Όταν η πόσθη είναι κλειστή, η βάλανος δεν φαίνεται. Για να δούμε την βάλανο, πρέπει να τραβήξουμε την πόσθη προς το σώμα του πέους. Αυτή ξεδιπλώνεται και η βάλανος βγαίνει έξω. Στην κάτω επιφάνεια του πέους, η ακροποσθία έχει ένα είδος φρένου στο τράβηγμα της, που λέγεται χαληνός. Ο χαληνός είναι μια αναδίπλωση του βλεννόγονου της ακροποσθίας.

Ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα



Οι **όρχεις** είναι δύο μικρά μπαλάκια, που βρίσκονται μέσα στο σακούλι που κρέμεται κάτω από το πέος, το όσχεο. Οι όρχεις βρίσκονται ο ένας δίπλα στον άλλο, έξω από τον κορμό του σώματος του αγοριού, για να ζουν σε μια χαμηλή θερμοκρασία της τάξης των 34° C. Οι όρχεις έχουν δύο λειτουργίες: 1) να παράγουν από την έναρξη της ήβης (ηλικία 11-14 ετών) την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη, που εξασφαλίζει τη βιολογική και ψυχική εξέλιξη του παιδιού προς την ανδρική ωρίμανση και 2) να παράγουν τα σπερματοζωάρια, τα οποία σηματοδοτούν την αναπαραγωγική ικανότητα του ανθρώπου. Η παραγωγή σπερματοζωαρίων στον άνδρα συνεχίζεται μέχρι το τέλος της ζωής του.

Τα **έσω γεννητικά όργανα** δεν είναι ορατά με γυμνό μάτι και είναι η επιδιδυμίδα, ο σπερματικός πόρος, η σπερματική λήκυθος και ο προστάτης. Στο πλάι του κάθε όρχι υπάρχει κολλημένη πάνω του η **επιδιδυμίδα**, η οποία είναι ένα όργανο που συνεργάζεται με τον όρχι, γιατί συλλέγει τα σπερματοζωάρια, προκειμένου αυτά να ταξιδέψουν μέχρι τον τελικό χώρο αποθήκευσής τους μέσα από τους σπερματικούς πόρους. Οι **σπερματικοί πόροι** είναι

μικροσκοπικά σωληνάκια που ξεκινούν από την επιδιδυμίδα μεταφέροντας τα σπερματοζωάρια, για να καταλήξουν στις **σπερματικές λυκίθους**, όπου θα τα αποθηκεύσουν.

Ο **προστάτης** είναι ένας αδένας, που βρίσκεται στη βάση της ουροδόχου κύστης και από το κέντρο του περνάει η ουρήθρα. Ο ρόλος του προστάτη είναι να παράγει το σπερματικό υγρό, που φτάνει μέσα από μικροσκοπικά κανάλια στις σπερματικές λυκίθους. Εκεί τα σπερματοζωάρια ανακατεύονται με το προστατικό υγρό και δημιουργείται το σπέρμα. Από εκεί το σπέρμα φεύγει κατά την εκσπερμάτιση με ορμή προς την ουρήθρα και από εκεί στον εξωτερικό χώρο. Ο προστάτης, λοιπόν, είναι ένα σημαντικό όργανο για την καλή ποιότητα του σπέρματος.

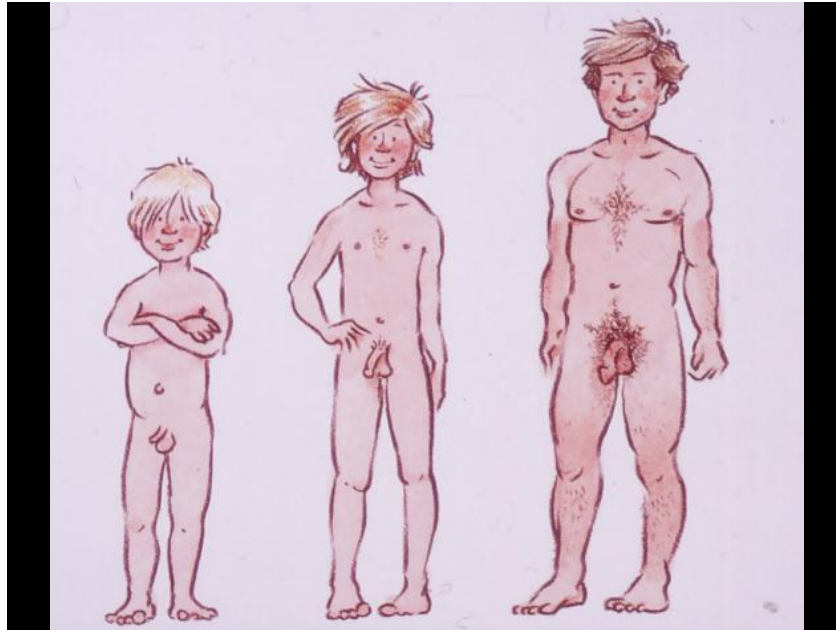
47. Ποιοι είναι οι κανόνες υγιεινής όσον αφορά τα γεννητικά μου όργανα;

Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζεις την υγιεινή των γεννητικών σου οργάνων, πλένοντας το πέος και τους όρχεις προσεκτικά. Πρέπει να αποκαλύπτεις τη βάλανο, τραβώντας προς τα πίσω το δέρμα της ακροποσθίας, να τη σαπουνίζεις και να την ξεπλένεις με άφθονο νερό. Η προσεκτική καθαριότητα της βαλάνου είναι απαραίτητη, καθώς ο βλεννογόνος της ακροποσθίας παράγει το σμήγμα, ένα δύσοσμο παχύρρευστο υγρό, το οποίο σε περίπτωση μη σωστής καθαριότητας εναποτίθεται στη στεφανιαία αύλακα και εκατέρωθεν του χαλινού του πέους. Είναι επίσης σημαντικό να φροντίζεις να σκουπίζεις καλά και με καθαρή πετσέτα τα γεννητικά σου όργανα μετά το μπάνιο, ώστε να μη μείνει στη γεννητική περιοχή υγρασία, που συντελεί στην ανάπτυξη μυκητιάσεων.



48. Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στο σώμα μου, μπαίνοντας στην ήβη και μετά;

Η περίοδος της ήβης αρχίζει τόσο για το αγόρι όσο και για το κορίτσι από την ηλικία των 10 ετών και μετά. Τότε κάνουν την εμφάνισή τους οι πρώτες αλλαγές στο σώμα του μικρού παιδιού και είναι η περίοδος που τα κύτταρα των όρχεων ξεκινούν να παράγουν τεστοστερόνη. Η περίοδος της ήβης διαρκεί περίπου δύο χρόνια προτού το παιδί μπει στην εφηβεία. Τότε, αρχίζει να εμφανίζεται τριχοφυΐα στο εφηβαίο και αργότερα στις μασχάλες. Η τριχοφυΐα γίνεται περισσότερο έντονη με την είσοδο στην εφηβεία και εξαπλώνεται σε διάφορα σημεία του σώματος, όπως το πρόσωπο, τα άκρα και το στήθος. Η φωνή γίνεται σταδιακά πιο ανδρική και το μέγεθος των γεννητικών οργάνων αυξάνεται. Παράλληλα, αυξάνεται το ύψος του παιδιού και γενικότερα υπάρχει ταχεία ανάπτυξη όλων των μερών του σώματος.



49. Τι είναι στύση; Πώς προκαλείται αυτή;

Η στύση σχετίζεται άμεσα με τη σεξουαλική διέγερση του άνδρα και είναι απαραίτητη προκειμένου να μπορέσει να έχει μια ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή και να γίνει διείσδυση στον κόλπο. Η διέγερση είναι δυνατό να επέλθει μετά από οπτικό, ακουστικό ή άλλο εγκεφαλικό ερεθισμό (ψυχογενής στύση) ή έπειτα από απτικό τοπικό ερεθισμό των γεννητικών οργάνων (αντανακλαστική) ή αυτόματα (νυκτερινές στύσεις που εμφανίζονται κατά την REM φάση του ύπνου).

Ο μηχανισμός της στύσης λειτουργεί με τον παρακάτω τρόπο: Μέσα στο σώμα του πέους υπάρχουν τα δύο σηραγγώδη σώματα και το σπογγώδες σώμα της ουρήθρας. Τα σηραγγώδη σώματα έχουν κυλινδρικό σχήμα και μπορούμε να τα παρομοιάσουμε με σφουγγάρια. Η στύση είναι μια πολύπλοκη οργανική διαδικασία, κατά την οποία τα σηραγγώδη σώματα του πέους γεμίζουν με αίμα, το οποίο «φυλακίζεται» μέσα τους, με αποτέλεσμα το πέος να παραμένει ευθύ και σκληρό για κάποιο χρονικό διάστημα.

Ο μηχανισμός αυτός ξεκινάει από τον εγκέφαλο, κυρίως από τον παρακοιλιακό πυρήνα και τη μέση προοπτική περιοχή, που είναι δύο περιοχές του υποθαλάμου. Από εκεί διάφορα ερεθίσματα που λαμβάνει το άτομο, οδηγούν σε δημιουργία νευρικών σημάτων, τα οποία μέσω του νωτιαίου μυελού, καταλήγουν στο νωτιαίο κέντρο της στύσης που βρίσκεται στην περιοχή από το δεύτερο έως το τέταρτο ιερό νευροτόμιο. Από εκεί, και διαμέσου των νεύρων, αυτές οι νευρικές ώσεις καταλήγουν στο πέος, όπου κατά τη διάρκεια της στύσης απελευθερώνονται νευροδιαβιβαστές, όπως το νιτρικό οξείδιο, τόσο από τις νευρικές απολήξεις όσο και από τα ενδοθηλιακά κύτταρα, με αποτέλεσμα τη χάλαση (χαλάρωση) των σπυραγγωδών σωμάτων, τα οποία γεμίζουν με αίμα. Το αίμα αυτό εγκλωβίζεται μέσα στο πέος διαμέσου ενός ειδικού βαλβιδικού μηχανισμού, με συνέπεια να σκληραίνει και να προκαλείται η στύση.



50. Τι είναι εκσπερμάτιση;

Η εκσπερμάτιση που ξεκινά με την περίοδο της ήβης συνδέεται με τη σεξουαλική ωρίμανση του άνδρα και ταυτίζεται με τον ανδρικό οργασμό. Μέσω αυτής βιώνει το αίσθημα της ηδονής, ενώ παράλληλα η εκσπερμάτιση εξυπηρετεί και την

αναπαραγωγική λειτουργία. Πρόκειται για ένα αντανακλαστικό φαινόμενο το οποίο ελέγχεται από ένα κέντρο που βρίσκεται στην οσφυϊκή μοίρα του νωτιαίου μυελού. Το κέντρο αυτό ενεργοποιείται από το βασικό γενετησιακό κέντρο (Limbic System) λόγω της συνεχούς σεξουαλικής διέγερσης και τελικώς επιφέρει την εκσπερμάτιση. Αρχικά, κατά την εξώθηση του σπέρματος, προκαλούνται συσπάσεις της επιδιδυμίδας, του προστάτη και του σπερματικού πόρου μεταφέροντας το σπέρμα στον αυλό της ουρήθρας. Παράλληλα, η παλινδρόμηση του σπέρματος προς την ουροδόχο κύστη αποτρέπει από την σύσπαση του έσω σφιγκτήρα της ουροδόχου κύστης.

Η δεύτερη φάση είναι η κυρίως εκσπερμάτιση. Κατά τη φάση αυτή, το σπέρμα εξέρχεται από την ουρήθρα με τις ρυθμικές συσπάσεις του βολβοσηραγγώδη μυ που προκαλούνται από τον οργασμό. Μετά από την εκσπερμάτιση, το πέος επανέρχεται στην προηγούμενη κατάσταση, σε χάλαση, όπου απαιτείται κάποιο χρονικό διάστημα για να μπορέσει να διεγερθεί και πάλι (ανερέθιστη περίοδος).

51. Είναι αλήθεια ότι αν δεν φτάσω σε εκσπερμάτιση, θα πρηστούν οι όρχεις μου και θα πονάω;

Η απουσία της εκσπερμάτισης δεν προκαλεί κάποιο οργανικό πρόβλημα και για αυτό δεν θα πρέπει να ανησυχείς ότι μπορεί να σου συμβεί κάτι κακό. Υπάρχει η πιθανότητα να αισθανθείς λίγο πόνο ή ένα μικρό πρήξιμο στους όρχεις σου. Ωστόσο, είναι ξεκάθαρο ότι δεν θα επηρεαστεί η υγεία σου από αυτό. Το αίσθημα πόνου που μπορεί να νιώσεις διαρκεί για λίγο και μειώνεται όσο μειώνεται και η διέγερση. Αν για κάποιο λόγο δεν μπορείς να εκσπερμάτισεις μέσω της σεξουαλικής επαφής ή μέσω του

αυνανισμού, μέσω της ονείρωξης πραγματοποιείται η εκσπερμάτιση ακούσια και έτσι επιτυγχάνεται μία αναγκαία λειτουργία του ανδρικού οργανισμού.

52. Όταν σηκώνομαι το πρωί έχω στύση. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Από την περίοδο που μπαίνεις στην εφηβεία, δηλαδή γύρω στα 11 με 13 έτη, θα παρατηρήσεις πλήθος αλλαγών στο σώμα σου. Η τεστοστερόνη, όπως προαναφέραμε, ως η κυρίαρχη ανδρική ορμόνη ευθύνεται σε ένα μεγάλο βαθμό για τη σεξουαλική σου ενεργοποίηση. Ο έφηβος σε αυτή την ηλικία έχει έντονη σεξουαλική επιθυμία και διέγερση. Οι στύσεις που θα έχεις κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να οφείλονται σε ερεθίσματα που λαμβάνεις από το περιβάλλον σου, στο πλούσιο υλικό της φαντασίας σου αλλά μπορεί να είναι και αυθόρμητες, αντανακλαστικές ως ένα βαθμό, χωρίς κάποιο εμφανές ερέθισμα. Αυτό συμβαίνει με τις πρωινές στύσεις, που υπάρχουν σε όλα σχεδόν τα ηλικιακά στάδια του άνδρα αλλά είναι πολύ πιο έντονες και συχνές στον νεαρό έφηβο. Οι πρωινές στύσεις αποτελούν παράγωγο των νυχτερινών στύσεων, τις στύσεις δηλαδή που εμφανίζονται στο στάδιο του ύπνου που οι ερευνητές ονομάζουν REM. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις και να περιμένεις αυτές τις αλλαγές, ώστε και να μην θορυβείσαι από την εμφάνισή τους. Είναι απολύτως φυσιολογικό και απαραίτητο στοιχείο της υγιούς σεξουαλικής σου έκφρασης.

53. Γιατί όταν έχω στύση δεν αποκαλύπτεται η βάλανος;

Η άκρη του πέους, που ονομάζεται βάλανος, περιβάλλεται από δέρμα του κορμού του πέους, δημιουργώντας ένα προστατευτικό κάλυμμα, που λέγεται ακροποσθία. Σε κάποιες

περιπτώσεις, η ακροποσθία μπορεί να είναι στενή και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην αποκαλύπτεται η βάλανος. Τότε είναι πιθανό να αισθανθείς πόνο κατά τη διεύρυνση στη σεξουαλική επαφή. Ο πόνος στην περιοχή του πέους είναι πιθανό να υποδηλώνει πιθανή φίμωση. Δεν θα πρέπει να κάνεις από μόνος σου προσπάθειες για να αποκαλύψεις τη βάλανο του πέους γιατί μπορεί να προκαλέσεις τραυματισμό. Στην περίπτωση αυτή, είναι απαραίτητο να επισκεφτείς ειδικό χειρουργό ουρολόγο ώστε να αφαιρεθεί η ακροποσθία και να απελευθερωθεί η βάλανος.

54. Έχω την εντύπωση ότι το πέος μου είναι μικρό και φοβάμαι ότι αυτό θα μου δημιουργήσει πρόβλημα στη σεξουαλική μου ζωή. Ποιο είναι το φυσιολογικό μέγεθος του πέους;

Σε αυτή την ηλικία βλέπεις το σώμα σου να αλλάζει με γοργούς ρυθμούς και τα γεννητικά σου όργανα να αναπτύσσονται. Είναι αναμενόμενο να παρατηρείς αυτές τις αλλαγές και να αφιερώνεις χρόνο κοιτώντας το σώμα σου και τα γεννητικά σου όργανα. Συχνά, τα αγόρια ανησυχούν για το μέγεθος του πέους τους και συγκρίνουν τα γεννητικά τους όργανα με αυτά ενήλικων ανδρών που μπορεί να βλέπουν σε περιοδικά ή σε ταινίες ερωτικού περιεχομένου και φοβούνται για τη σεξουαλική τους πορεία.

Είναι ωφέλιμο, να γνωρίζεις ότι όπως και το υπόλοιπο σώμα, έτσι και το πέος αναπτύσσεται και η ανάπτυξη αυτή ολοκληρώνεται με το κλείσιμο της εφηβείας. Το φυσιολογικό μέγεθος πέους στον ενήλικο (κλείσιμο της εφηβείας) είναι 12– 15 cm σε στύση και η μέτρηση γίνεται μόνο από ουρολόγο ανδρολόγο. Εκτός από το μήκος, το μέγεθος του πέους χαρακτηρίζεται και από το πλάτος. Η

μέση διάμετρος του πέους σε χάλαση υπολογίζεται σε 2,8 cm. Πραγματικές μικροφαλλίες είναι σπάνιες και χαρακτηρίζονται όταν το μήκος είναι μικρότερο από 10 cm σε στύση. Είναι πολύ σημαντικό να μην εγκλωβίζεσαι στον μύθο και τις στερεότυπες αντιλήψεις που σχετίζουν τον ανδρισμό και την αρρενωπότητα με το μέγεθος του πέους. Στη σεξουαλική πράξη εξάλλου, δεν είναι απαραίτητα το μέγεθος του πέους που έχει σημασία, αλλά η τεχνική, η εμπειρία και η συναισθηματική επαφή των ερωτικών συντρόφων.

55. Θέλω να μάθω για το σεξ. Σε ποιον από τους γονείς μου να απευθυνθώ;

Πολλές φορές , προβληματίζεσαι γύρω από το θέμα του σεξ, θέλεις να λύσεις τις απορίες και τις ανησυχίες σου αλλά δεν ξέρεις που να απευθυνθείς. Η παρέα, οι συμμαθητές και το ίντερνετ δεν αποτελούν τις πιο έγκυρες πηγές για την πληροφόρησή σου. Όταν η σχέση που έχεις αναπτύξει με τους γονείς σου είναι τέτοια ώστε να μπορεί να στραφείς προς αυτούς, τότε πάλι είναι πιθανόν να αμφιταλαντεύεσαι σε ποιον από τους δύο να μιλήσεις. Γενικά, η συζήτηση αυτή είναι προτιμότερο να γίνει με τον γονέα του ίδιου φίλου. Ο ομόφυλος γονέας μπορεί να σου μιλήσει για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου αλλά και για τη σεξουαλική σου λειτουργία. Πρέπει να τονίσουμε σε αυτό το σημείο, ότι ένας γονιός δεν είναι ρεαλιστικά δυνατόν να γνωρίζει τα πάντα. Συνεπώς, όταν για παράδειγμα, η μητέρα ή ο πατέρας δεν γνωρίζουν την απάντηση στην ερώτηση, μπορείς να αναζητήσουν μαζί τους τις απαντήσεις μέσα από ένα έγκυρο βιβλίο ή μέσα από τη συνάντηση με έναν ειδικό.

56. Γιατί αυνανίζομαι;

Ο αυνανισμός είναι η συνειδητή διέγερση των γεννητικών οργάνων από το ίδιο το άτομο που σκοπό έχει την ικανοποίηση και οδηγεί στον οργασμό και στην εκσπερμάτιση στους άνδρες. Σχεδόν πάντα, ο αυνανισμός συνοδεύεται από σεξουαλικές φαντασιώσεις που συντελούν στην εξιδανίκευση του φαντασιωσικού μοντέλου.

Ο αυνανισμός σε βοηθάει να κατανοήσεις το σώμα και τις λειτουργίες σου, να λάβεις ηδονή και παράλληλα να προετοιμαστείς σταδιακά για το άνοιγμα της σεξουαλικής σου ζωής. Με το κλείσιμο της εφηβείας, ο ερωτισμός και η σεξουαλικότητα θα αποτελέσουν βασικές ανάγκες της ψυχικής και σωματικής σου ωρίμανσης και θα σε οδηγήσουν προς την ενηλικίωσή σου. Η πορεία αυτή θα σε οδηγήσει σιγά-σιγά στο μοίρασμα της σεξουαλικής σου ζωής με έναν σύντροφο.

Πολλές φορές, ο αυνανισμός έχει κατηγορηθεί ως πρόβλημα για τη σεξουαλική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου, αφού πολλά ταμπού στιγμάτισαν τον αυνανισμό ως μια «ανήθικη» πράξη. Όμως, η αλήθεια είναι ότι ο αυνανισμός είναι μία φυσιολογική διαδικασία της ανθρώπινης σεξουαλικότητας, που δείχνει την ανάγκη της ικανοποίησης και της ηδονής.

Η ηλικία που εκφράζει τον αυνανισμό είναι η εφηβεία. Οι ορμονικές αφυπνίσεις κινητοποιούν την περιέργεια του εφήβου για το σώμα του, αλλά και για το σώμα του άλλου φύλου, και αφυπνίζουν την ανάγκη του να διερευνήσει τη σεξουαλικότητά του. Ωστόσο, ο αυνανισμός γίνεται πρόβλημα όταν γίνεται συστηματικά σε μη ιδιωτικό χώρο είτε όταν παίρνει τη μορφή της εξάρτησης και γίνεται καταναγκαστικά.

57. Βλέπω συχνά πορνό στην τηλεόραση και μπαίνω σε ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό. Είναι κακό αυτό;

Δεν είναι σπάνιο για έναν έφηβο να χρησιμοποιεί πορνογραφικό υλικό προκειμένου να αυνανιστεί. Το υλικό αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άλλοτε έντυπο υλικό και άλλοτε ερωτικές ταινίες ή ιστοσελίδες στο διαδίκτυο με αντίστοιχο περιεχόμενο. Αυτό συμβαίνει γιατί η ηλικία της εφηβείας ταυτίζεται με την περιέργεια και την εξερεύνηση της σεξουαλικότητας και του σεξουαλικού ρόλου του ατόμου. Έτσι, σαν έφηβος μπορεί να επιδιώκεις την αναζήτηση νέων ερεθισμάτων και εικόνων που ενισχύουν τη σεξουαλική σου επιθυμία και διέγερση και σε οδηγούν ή ενισχύουν την διαδικασία του αυνανισμού.

Η χρήση πορνογραφικού υλικού δεν αποτελεί απαραίτητα πρόβλημα. Το ζήτημα είναι εάν η περιπλάνησή σου σε ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό και η παρακολούθηση αντίστοιχων ταινιών σε καθλώνουν σε μια εξαρτητική/επαναληπτική συμπεριφορά. Παράλληλα, είναι καλό να γνωρίζεις ότι οι ερωτικές εικόνες σε αυτές τις περιπτώσεις συχνά απέχουν από την πραγματικότητα και προβάλλουν πρότυπα, ανδρικά και γυναικεία που οδηγούν τον έφηβο σε άστοχες συγκρίσεις.

58. Γιατί εκσπερματίζω μερικές φορές κατά τη διάρκεια του ύπνου μου;

Πολύ συχνά οι έφηβοι κατά τη διάρκεια του ύπνου τους ή το πρωί που θα ξυπνήσουν είναι πιθανό να παρατηρήσουν ότι έχουν εκσπερματίσει. Η ονειρώξη, όπως ονομάζουμε το φαινόμενο αυτό, συμβαίνει κατά τη διάρκεια των νυχτερινών στύσεων και έρχεται συνήθως ως αποτέλεσμα κάποιου σεξουαλικού ονείρου, χωρίς όμως αυτό να είναι υποχρεωτικό. Μπορεί να σε ανησυχήσει το

γεγονός αυτό, να αισθανθείς φόβο, αμηχανία και ντροπή γιατί συμβαίνει χωρίς τη θέλησή σου και γιατί ανησυχείς μήπως είναι κάτι παθολογικό ή ακόμα φοβάσαι μήπως γίνει αντιληπτό από τον περίγυρο σου. Η αλήθεια είναι ότι η ονειρώξη είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό και συμβαίνει στην πλειοψηφία των εφήβων σε αυτές τις ηλικίες.

59. Ο έφηβος γιος μου αναφέρει συχνά ότι θέλει να κάνει σεξ.

Τι να κάνω;

Δεν είναι λίγες οι φορές που ενώ το παιδί βρίσκεται στην αρχή της εφηβείας του εκείνο συζητά με τον γονιό που αισθάνεται περισσότερο οικείο την επιθυμία του να κάνει σεξ. Είναι μια άβολη κατάσταση για τους περισσότερους γονείς. Παρόλα αυτά είναι ωφέλιμο να εξηγήσουν στο παιδί με ήρεμο τρόπο ότι είναι πολύ νωρίς ακόμη για να ολοκληρώσει σεξουαλικά, ότι η βιασύνη στο σεξ δεν αποτελεί καλό σύμμαχο και ότι μπορεί να εκφράσει το ερωτικό ή ακόμα και σεξουαλικό του ενδιαφέρον με άλλους τρόπους. Το σεξ ακολουθεί, όταν υπάρχει βιολογική και ψυχολογική ωρίμανση και όταν ο νεαρός άνδρας ή η νεαρή γυναίκα αισθανθεί έτοιμος/η. Όταν δηλαδή είμαστε αρκετά ώριμοι, αγαπάμε τον άλλον και τον εαυτό μας και αισθανόμαστε ασφάλεια και εμπιστοσύνη μαζί του. Ο έφηβος πρέπει να καταλάβει ότι το σεξ με κάποιον που αγαπάει είναι μια πολύ όμορφη εμπειρία που θα έρθει όταν έχει ωριμάσει αρκετά, την στιγμή εκείνη που θα αισθανθεί έτοιμος/η.

60. Πότε πρέπει να μιλήσω στο παιδί μου για το σεξ;

Η ερώτηση αυτή προκαλεί ανησυχία και αμηχανία σε πολλούς γονείς. Το άγχος αυτό συχνά τους κάνει να αναβάλουν επ' αόριστον τη «μεγάλη συζήτηση» για το σεξ με τον γιο ή την κόρη

τους. Είναι υποχρέωση όμως του γονέα να ενημερώσει το παιδί του για θέματα σεξουαλικής φύσεως, ώστε ο έφηβος να έχει σωστές πληροφορίες και να μην εγκλωβιστεί στο άγχος και την πίεση της ημιμάθειας, των μύθων και της άγνοιας. Με τη συζήτηση αυτή, που μπορεί να γίνει σταδιακά από την είσοδο του εφήβου στην περίοδο της ήβης, ο νεαρός έφηβος ή έφηβη, μαθαίνει από την εγκυρότερη για τον ίδιο πηγή, τον γονιό του, ποιες είναι οι μέθοδοι αντισύλληψης, τι πρέπει να προσέχει γενικά και ποια είναι η σεξουαλική του λειτουργία. Επίσης, λαμβάνει το μήνυμα ότι οι γονείς του αποδέχονται τη σεξουαλικότητά του, είναι δίπλα του και τον εμπιστεύονται. Η γνώση και η αίσθηση αυτή, ότι δηλαδή έχουν «συμμάχους» τους γονείς τους, αποτρέπει πολλά πιθανά δυσάρεστα γεγονότα που η ημιμάθεια και η «περιθωριοποίηση» του σεξ μπορεί να φέρει (ΣΜΝ , ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη κλπ.). Ο γονέας βέβαια από την άλλη μεριά, οφείλει να είναι σωστά ενημερωμένος και ο ίδιος γύρω από το σεξ, διαβάζοντας κάποια ειδικά βιβλία για παράδειγμα, ώστε να μπορέσει να ανταπεξέλθει επιτυχώς στον ρόλο του.

**61. Ο άνδρας μου επιμένει να πάει το γιο μας σε οίκο ανοχής.
Θα κάνει κακό αυτό στο παιδί μας;**

Σε παλαιότερες εποχές η μύηση του αγοριού στον προθάλαμο της ενηλικίωσης συνήθως περνούσε και από τον οίκο ανοχής. Με το πέρασμα των χρόνων η πρακτική αυτή μειώνεται όσον αφορά την πρώτη φορά του αγοριού. Σήμερα, τα παιδιά είναι πολύ πιο ενημερωμένα για το σεξ και κάνουν σχέση με συνομήλικα άτομα. Δεν υπάρχει τέτοια ανάγκη ή κοινωνική πίεση στο αγόρι να ολοκληρώσει με μια κοινή γυναίκα. Συχνά όμως, ένας πατέρας μπορεί να ωθήσει τον γιο του προς αυτή την κατεύθυνση,

δημιουργώντας του όμως έτσι μια λανθασμένη αντίληψη για το τι είναι σεξ.

Το παιδί σε αυτή την τρυφερή και ευαίσθητη ηλικία πρέπει να καταλάβει ότι ο οίκος ανοχής δεν αποτελεί μικρογραφία των διαφυλικών σεξουαλικών σχέσεων, ότι εκεί πληρώνεις το σεξ και δεν υπάρχει συναισθηματική επένδυση. Είναι σημαντικό να καταλάβει ότι σεξ δεν είναι μόνο η διεύδυση και η πράξη. Αυτά είναι θέματα που είναι δύσκολο το παιδί να τα αφομοιώσει καθοδηγούμενο σε έναν οίκο ανοχής. Δεν είναι λίγες οι φορές που ο πατέρας φοβάται για τον σεξουαλικό προσανατολισμό του γιου του και με αυτό τον τρόπο προσπαθεί να «προνοήσει» και να «διαφυλάξει» την αρρενωπότητά του. Αυτό που τις περισσότερες φορές όμως καταφέρνει, είναι να τρομάξει το παιδί του και να του δημιουργήσει μια αγχωτική, αρνητική, πολλές φορές «αποτυχημένη» και κενή από συναίσθημα πρώτη εμπειρία. Αυτό που ένας πατέρας είναι ωφέλιμο να κάνει είναι να δώσει στον γιο του το χρόνο και το χώρο που του χρειάζεται και να τον ενισχύσει στο να κάνει μια σχέση με μια κοπέλα με την οποία θα είναι φίλοι, θα αισθάνονται οικεία, θα ερωτευτούνε και τελικώς θα ολοκληρώσουν σεξουαλικά.

62. Υπάρχει «σωστή» ηλικία για να ξεκινήσει ένας έφηβος τη σεξουαλική του ζωή;

Δεν υπάρχει χρονικά καθορισμένη ηλικία όπου ένα έφηβος «πρέπει» να ξεκινήσει την σεξουαλική του ζωή. Η «σωστή» ηλικία για την έναρξη της σεξουαλικής ζωής προσδιορίζεται από το πότε ο έφηβος θα νιώσει έτοιμος σωματικά και συναισθηματικά για να κάνει έρωτα. Εκείνη τη στιγμή, ο έφηβος νιώθει εξοικειωμένος με τις αλλαγές που έχουν συμβεί στο σώμα του και αρχίζει να

συνειδητοποιεί την ανάγκη να μοιραστεί τη σεξουαλικότητά του. Τις περισσότερες φορές, η περίοδος αυτή συμπίπτει με το κλείσιμο της εφηβείας (17-19 ετών).

Ορισμένες φορές, ο έφηβος νιώθει πίεση από τους συνομηλίκους του ή τους φίλους του να ξεκινήσει τη σεξουαλική του ζωή ακόμα και αν δεν έχει νιώσει έτοιμος. Ο έφηβος δεν θα πρέπει να υποκύψει σε αυτή την πίεση αλλά να δώσει στον εαυτό του το περιθώριο να ανοίξει την πόρτα της σεξουαλικής του ζωής, χωρίς άγχος και μόνο όταν θα νιώθει έτοιμος και σίγουρος.

63. Έχω σχέση με μια κοπέλα και θέλω να κάνω έρωτα μαζί της. Τι πρέπει να κάνω για αυτό;

Είναι φυσιολογικό για ένα αγόρι που βρίσκεται στην εφηβεία να βιώνει το «ξύπνημα» της σεξουαλικής επιθυμίας και να επιθυμεί να μοιραστεί την σεξουαλικότητά του με μια σύντροφο. Η ανάγκη σου αυτή μπορεί να σε φέρει μπροστά στην αγωνία και την αμηχανία για το πώς να προχωρήσεις σε αυτό το επόμενο στάδιο της σεξουαλικής του ανάπτυξης.

Σε αυτή τη φάση, είναι πιθανό να νιώθεις πολλά «παράξενα» συναισθήματα, όπως αμηχανία, ντροπή, ανασφάλεια ακόμη και φόβο. Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι και «κανόνες» για το τι πρέπει να κάνεις τώρα που συνειδητοποιείς την ανάγκη σου να προχωρήσεις σεξουαλικά. Αυτό που είναι σημαντικό πριν την πρώτη σου φορά είναι να νιώθεις έτοιμος και σίγουρος για την απόφαση αυτή. Στη συνέχεια, μέσα από την συζήτηση με την κοπέλα σου, μπορείς να δείξεις το πώς αισθάνεσαι και να μοιραστείς μαζί της τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

Εάν εκείνη δεν αισθάνεται έτοιμη για αυτό, είναι σημαντικό να

γίνει σεβαστή η επιθυμία της και να προχωρήσετε όταν και οι δύο νιώθετε έτοιμοι. Εάν πάλι, η σύντροφός σου είναι θετική για το επόμενο βήμα, τότε είναι σημαντικό και οι δύο να ενημερωθείτε σωστά σε ότι αφορά την προφύλαξη αλλά και την αντισύλληψη. Τέλος, η συζήτηση με τον ομόφυλο γονέα πριν το προχώρημα της σεξουαλικής ζωής μπορεί να σε βοηθήσει να πάρεις τις σωστές πληροφορίες και να αποβάλλεις το άγχος της «πρώτης φοράς».

64. Το πετσάκι (χαλινός) θα πρέπει να κοπεί μετά την πρώτη μου φορά;

Η άποψη ότι ο χαλινός, δηλαδή η μικρή λωρίδα δέρματος που ενώνει την ακροποσθία με τη βάλανο, πρέπει να σπάσει στην πρώτη ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή είναι μύθος. Κάτι τέτοιο δεν ισχύει αφού ο χαλινός σχεδόν πάντα παραμένει ανέπαφος κατά τη διάρκεια των σεξουαλικών επαφών. Αν ο χαλινός τραυματιστεί ή κοπεί (συνήθως επειδή είναι βραχύς), τότε θα χρειαστεί άμεση ιατρική φροντίδα, λόγω της αιμορραγίας που ακολουθεί.

65. Χασίς και άλλες τοξικές ουσίες. Πώς μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική μου ζωή;

Δεν είναι λίγοι οι έφηβοι που κάνουν χρήση τοξικών ουσιών προκειμένου να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους και να νιώσουν πιο άνετα στην προσπάθειά τους να προσεγγίσουν το άλλο φύλο. Κάνουν χρήση ουσιών γιατί πιστεύουν ότι όταν βρεθούν στο ίδιο κρεβάτι με τον/την παρτενέρ τους, θα έχουν μεγαλύτερη σεξουαλική επιθυμία, εντονότερη διέγερση, εκρηκτικότερη ηδονή και οργασμό και τελικά καλύτερη επίδοση.

Η πραγματικότητα όμως είναι πολύ διαφορετική. Οι ουσίες ενδέχεται να προκαλέσουν πρόβλημα στη σεξουαλική σου

λειτουργία, όπως για παράδειγμα στυτική δυσλειτουργία και πρόβλημα στην εκσπερμάτιση, (πρόωρη και ανεσταλμένη εκσπερμάτιση). Άλλοτε, η χρήση ουσιών μπορεί να σε οδηγήσουν σε μείωση της παραγωγής του σπέρματος ακόμη και μόνιμη αδυναμία απόκτησης οργασμού. Σε σχέση με την ερωτική επιθυμία, έχει βρεθεί ότι οι ουσίες μπορεί να προκαλέσουν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία. Άλλες φορές, οι ουσίες μπορεί να σου προκαλέσουν έντονη ευφορική διάθεση και άρση των αναστολών σε σχέση με τη σου σεξουαλική συμπεριφορά. Υπό την επήρεια ουσιών, μπορεί να αμελήσεις να βάλεις το προφυλακτικό είτε να θεωρήσεις ότι η χρήση του θα σε κάνει να χάσεις την στύση σου.

Η ουσία είναι όμως ότι δεν χρειάζεσαι καμία ουσία για να «ανέβεις». Χρειάζεται απλά να αναζητήσεις την αληθινή σου επιθυμία και να βιώσεις το μοίρασμα της σεξουαλικότητάς σου μέσα από την αληθινή σχέση με τον/την σύντροφο.

ΕΦΗΒΗ

66. Ποια είναι τα γεννητικά μου όργανα; Τι πρέπει να ξέρω για αυτά;

Το γεννητικό σύστημα της γυναίκας είναι πιο περίπλοκο και πιο ευαίσθητο από το ανδρικό. Το γυναικείο γεννητικό σύστημα περιλαμβάνει εσωτερικά και εξωτερικά γυναικεία γεννητικά όργανα. Τα *εξωτερικά γεννητικά όργανα* της γυναίκας είναι γνωστά με τον όρο αιδοίο. Το αιδοίο αποτελείται από τα μεγάλα χείλη, τα μικρά χείλη, την κλειτορίδα, το στόμιο της ουρήθρας και την είσοδο του κόλπου με τον παρθενικό υμένα. Το αιδοίο θα μπορούσαμε να το παρομοιάσουμε με έναν προθάλαμο προς τα έσω γεννητικά

όργανα της γυναίκας. Τα *μεγάλα και μικρά χείλη του αιδοίου* είναι μακρόστενες πτυχές του δέρματος, που προεξέχουν. Τα δύο κύρια εσωτερικά όργανα που καταλήγουν στο αιδοίο είναι η ουρήθρα και ο κόλπος. Η *ουρήθρα* είναι ένας μικρός σωλήνας, που μεταφέρει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη προς τα έξω. Ο *κόλπος* αποτελεί την αρχή των εσωτερικών γεννητικών οργάνων. Η κλειτορίδα έχει πλούσιες νευρικές απολήξεις, που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες σε ερεθίσματα. Με τη διέγερσή της διογκώνεται, αυξάνεται σε μήκος και εξασφαλίζει το ξεκίνημα του οργασμού στη γυναίκα .

Ο *παρθενικός υμένας* είναι μία μεμβράνη με μία μικρή οπή στη μέση, που καλύπτει την είσοδο του κόλπου.

Τα *εσωτερικά γυναικεία γεννητικά όργανα* είναι ο κόλπος, η μήτρα, οι σάλπιγγες και οι ωοθήκες. Ο κόλπος είναι ένας κυλινδρικός σωλήνας, μήκους 9 εκατοστών, που βρίσκεται ανάμεσα στο αιδοίο και τη μήτρα και έχει δύο στόμια. Το έξω στόμιο, που βρίσκεται στο αιδοίο και σε παρθένα γυναίκα καλύπτεται από τον παρθενικό υμένα και το έσω στόμιο, που επικοινωνεί με τη μήτρα.

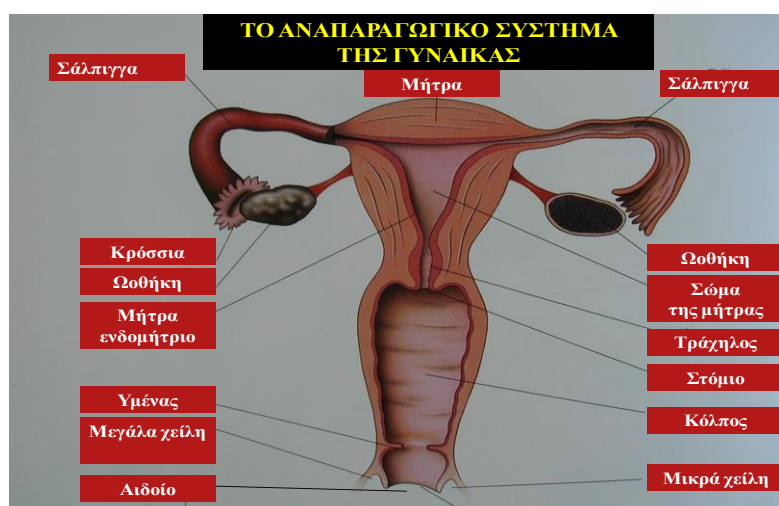


Η μήτρα είναι ένα κοίλο μυώδες όργανο, σε σχήμα αχλαδιού, με παχιά τοιχώματα, που βρίσκεται μέσα στην κοιλιά της γυναίκας. Η μήτρα αποτελείται από δύο μέρη, το σώμα, που είναι το πιο ογκώδες μέρος της και βρίσκεται προς τα πάνω, και τον τράχηλο, που είναι το λεπτότερο μέρος της και βρίσκεται προς τα κάτω. Ο τράχηλος επικοινωνεί με τον κόλπο και είναι ορατός από αυτόν. Αποτελεί την ασπίδα της μήτρας. Κύριος ρόλος της μήτρας είναι η φιλοξενία, η διατροφή και η διασφάλιση της ακεραιότητας του εμβρύου μέχρι τη γέννησή του. Το εσωτερικό της μήτρας επενδύεται από βλεννογόνο, που ονομάζεται ενδομήτριο. Κάθε μήνα, από την αρχή της εφηβείας, το ενδομήτριο, με τη μορφή αίματος (περίοδος), εξέρχεται της μήτρας περνώντας από τον κόλπο και το αιδοίο. Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, το ενδομήτριο διατηρείται, ώστε να βοηθήσει στην εμφύτευση και ανάπτυξη του εμβρύου. Στο πάνω μέρος της μήτρας συναντάμε δύο στόμια, ένα αριστερά και ένα δεξιά, με τα οποία η μήτρα επικοινωνεί με τις δύο σάλπιγγες.

Οι σάλπιγγες είναι δύο κινητοί μυϊκοί σωλήνες, μήκους 10 εκατοστών, που εκτείνονται από τη μήτρα μέχρι τις ωοθήκες και έχουν δύο στόμια. Οι σάλπιγγες είναι ο χώρος, όπου γίνεται η συνάντηση του ωαρίου με τα σπερματοζωάρια. Από την εφηβεία και μετά, μία φορά το μήνα, κατά τις γόνιμες ημέρες της γυναίκας, η ωοθήκη απελευθερώνει ένα ωάριο μέσα στην κοιλιά της γυναίκας (*ωορρηξία*). Μετά τη συνάντηση των σπερματοζωαρίων με το ωάριο στη σάλπιγγα, το ταχύτερο και δυνατότερο από αυτά, θα διαπεράσει την εξωτερική ζώνη του ωαρίου και έτσι θα το γονιμοποιήσει. Από τη γονιμοποίηση αυτή θα προκύψει το πρώτο κύτταρο ενός νέου οργανισμού, που ονομάζεται έμβρυο.

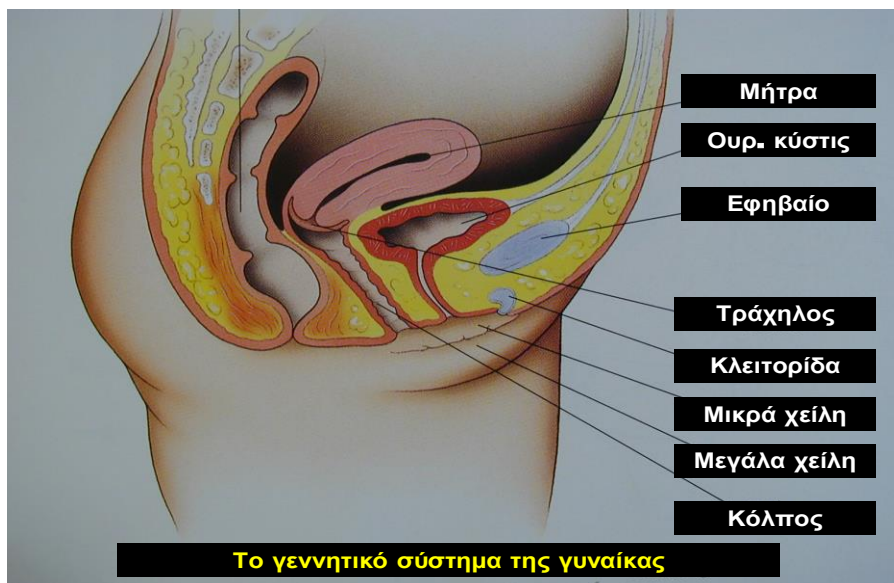
Οι ωοθήκες είναι δύο, βρίσκονται μέσα στην κοιλιά της γυναίκας και κρέμονται από το αριστερό και δεξιό πλάγιο της μήτρας. Οι λειτουργίες τους είναι να: (α) απελευθερώνουν τα ωάρια τα οποία περιέχουν και (β) παράγουν τις γυναικείες ορμόνες.

Οι ωοθήκες στις γυναίκες περιέχουν έναν συγκεκριμένο αριθμό ωαρίων από τη στιγμή της γέννησης του κοριτσιού. Ο αριθμός των ωαρίων που είναι ικανά να γονιμοποιηθούν, στην έναρξη της εφηβείας, είναι 400.000. Όταν τελειώσουν όλα τα ωάρια από τις ωοθήκες, γύρω στην ηλικία των 45-50 χρόνων, τότε τελειώνει η αναπαραγωγική ηλικία της γυναίκας και αρχίζει η εμμηνόπαυση.



Η κύρια ορμόνη που παράγουν οι ωοθήκες είναι τα οιστρογόνα. Οι ωοθήκες παράγουν οιστρογόνα, όσα χρόνια απελευθερώνουν και ωάρια, δηλαδή από την εφηβεία μέχρι την εμμηνόπαυση. Στα οιστρογόνα οφείλεται η μεταμόρφωση του κοριτσιού σε ώριμη γυναίκα. Είναι η ορμόνη που αναπτύσσει τα γεννητικά όργανα της γυναίκας, αλλά και τα δευτερογενή χαρακτηριστά του φύλου της, όπως η ανάπτυξη των μαστών, η χαρακτηριστική γυναικεία κατανομή του σωματικού λίπους, η γυναικεία λεκάνη, η γυναικεία χροιά της φωνής. Στα οιστρογόνα

επίσης οφείλεται η παρουσία της εμμηνορρυσίας (περίοδος) της γυναίκας κάθε μήνα.



67. Τι είναι ο παρθενικός υμένας;

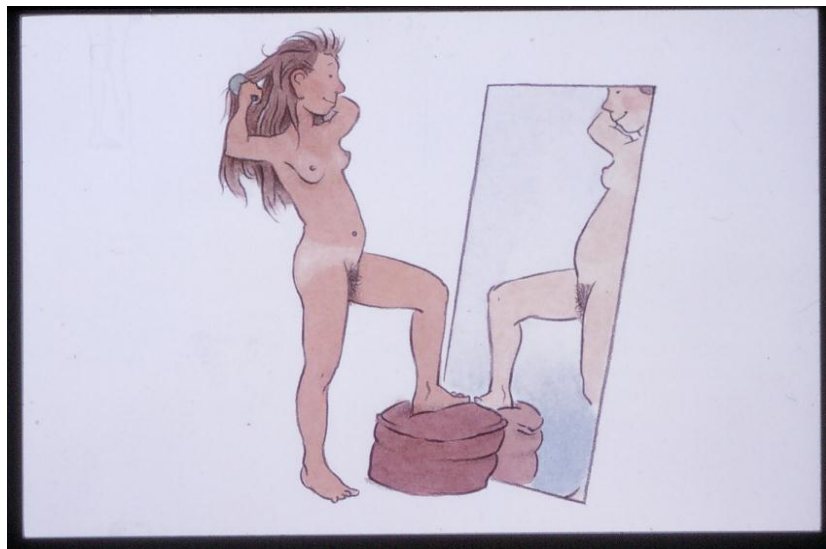
Ο παρθενικός υμένας είναι μια λεπτή ελαστική μεμβράνη που περιβάλλει το άνοιγμα του κόλπου, φράζοντας εν μέρει τη σύνδεσή του με τα εξωτερικά γεννητικά όργανα. Στο κέντρο της έχει ένα μικρό άνοιγμα, το οποίο αργότερα διευρύνεται με τη σεξουαλική πράξη. Το σχήμα και η ανθεκτικότητά του διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα. Τις περισσότερες φορές, μετά την πρώτη σεξουαλική επαφή γίνεται ρήξη του υμένα, με αποτέλεσμα συνήθως μικρή αιμορραγία, η οποία σταματάει μόνη της.

68. Πρέπει μια έφηβη να παρατηρεί και να φροντίζει τα γεννητικά της όργανα;

Είναι υποχρέωση κάθε γυναίκας από την αναπαραγωγική ηλικία και μετά, να παρατηρεί τακτικά το σώμα της στον καθρέφτη, καθώς και να εξετάζει το στήθος της. Έτσι και εσύ καθώς μπαίνεις στην εφηβεία οφείλεις να παρατηρείς και να ψηλαφάς τα εξωτερικά γεννητικά σου όργανα, όπως και να παρατηρείς εάν υπάρχει

κάποια σημαντική μεταβολή που θα πρέπει να σε οδηγήσει στο γυναικόλογο.

Η γυναίκα θα πρέπει να τηρεί τους κανόνες υγιεινής σχολαστικά και να φροντίζει ιδιαίτερα την περιοχή των γεννητικών οργάνων. Οφείλεις να επισκέπτεσαι τακτικά τον γυναικόλογο σου αλλά και να ζητάς την καθοδήγησή του για το πώς θα μάθεις να αναγνωρίζεις τυχόν αλλαγές στο σώμα της.



69. Τι αλλάζει στο σώμα της γυναίκας, μπαίνοντας στην ήβη;

Η ήβη διαρκεί 2 με 4 χρόνια και στη συνέχεια ακολουθεί η εφηβεία μέχρι την ενηλικίωση. Καθώς μια γυναίκα μπαίνει στην ήβη πραγματοποιείται η αφύπνιση των ωοθηκών.



Οι ωοθήκες παράγουν κατά κύριο λόγο οιστρογόνα, την κυριότερη γυναικεία ορμόνη. Σαν αποτέλεσμα, επιταχύνεται η ανάπτυξη του σώματος και εμφανίζονται τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου, όπως οι μαστοί, το τρίχωμα του εφηβαίου, της μασχάλης, ενώ τέλος εμφανίζεται περίοδος.

70. Ο αυνανισμός στο κορίτσι είναι λάθος;

Ο αυνανισμός, στην ηλικία της εφηβείας, αποτελεί μία συνειδητή πράξη, που σε αφυπνίζει σεξουαλικά, σε βοηθά να γνωρίσεις το σώμα σου και να εισπράξεις τη σεξουαλική ευχαρίστηση και τον οργασμό.

Χωρίς αμφιβολία, ο αυνανισμός στο κορίτσι διαφέρει σημαντικά από εκείνον του αγοριού. Σαν κορίτσι, μπορεί να έχεις φαντασιώσεις που κατακλύζουν τη σκέψη σου και που συχνά είναι μπερδεμένες. Πολύ συχνά μάλιστα, μπορεί να νιώσεις ενοχή και ντροπή για την απόλαυση και ικανοποίηση που παίρνεις μέσω του αυνανισμού. Πρέπει όμως να θυμάσαι ότι ο αυνανισμός είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά, η οποία είναι σημαντικό να γίνεται ιδιωτικά και αποτελεί ένα μέσο ανακάλυψης και γνωριμίας του φύλου και της σεξουαλικότητάς σου, προετοιμάζοντάς σε για το μελλοντικό σου σεξουαλικό άνοιγμα.

71. Τι μπορεί να νιώσει μια έφηβη στην πρώτη της σεξουαλική επαφή;

Η έφηβη κατά την πρώτη της σεξουαλική επαφή νιώθει συχνά άγχος και αγωνία για το σώμα της και τη λειτουργία της. Ανησυχεί μήπως αισθανθεί πόνο ή έχει αιμορραγία. Επίσης, πολλές φορές έχει φόβο μήπως μείνει έγκυος ή μολυνθεί από κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα. Όλες αυτές οι ανησυχίες μπορεί να μειώσουν την ευχαρίστηση που νιώθει κατά τη διάρκεια

της σεξουαλικής επαφής, την οποία μπορεί και να βιώσει σαν μια διαδικαστική πράξη.

Κατά την πρώτη σεξουαλική επαφή η εισχώρηση του πέους στον κόλπο προκαλεί ρήξη του παρθενικού υμένα. Ως αποτέλεσμα μπορεί να εμφανιστεί μικρή ποσότητα αίματος κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης και να υπάρξει ελαφρύς πόνος ή τσούξιμο.

Η αλήθεια είναι ότι η σωστή πληροφόρηση, η προφύλαξη και η καλή επικοινωνία με το σύντροφο μπορεί να κατευνάσουν τις ανησυχίες και το άγχος και να επιτρέψουν στην έφηβη να απολαύσει χωρίς φόβο την πρώτη της φορά.

Η πρώτη σεξουαλική επαφή έχει ιδιαίτερη σημασία επειδή συμβολίζει για την έφηβη τη μετάβασή της σε γυναίκα και σηματοδοτεί στη σκέψη της την ολοκλήρωση της συναισθηματικής σχέσης με το αγόρι της.

72. Ο φίλος μου με πιέζει να κάνουμε σεξ. Δεν ξέρω αν νιώθω έτοιμη για αυτό. Πότε είναι η κατάλληλη ηλικία να ξεκινήσω τη σεξουαλική μου ζωή;

Στις πρώτες σχέσεις που δημιουργείς είναι πιθανό να μην αισθανθείς ακόμα ότι είσαι έτοιμη να ολοκληρώσεις σεξουαλικά με το σύντροφό σου, παρόλο που εκείνος μπορεί να το επιθυμεί και ίσως και να σε πιέζει για αυτό.

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η σεξουαλική επαφή γίνεται σε περίπτωση που το θέλουν και οι δύο σύντροφοι. Πρέπει να γνωρίζεις ότι η πρώτη σου σεξουαλική επαφή είναι καταρχάς δική σου επιλογή και κανένας δεν μπορεί να σε αναγκάσει να κάνεις κάτι που δεν επιθυμείς ή που δε νιώθεις ακόμη έτοιμη. Το πρώτο ερωτικό βήμα είναι απαραίτητο να χαρακτηρίζεται από την επιθυμία σου να ολοκληρωθείς σαν γυναίκα. Είναι ωφέλιμο να

γνωρίζεις τα όριά σου και να τα θέτεις, να κατανοείς τις δικές σου ανάγκες και επιθυμίες, να συζητάς με το σύντροφό σου πώς νιώθεις για αυτό που σου ζητάει και να μη φοβάσαι να αρνηθείς κάτι που δε θέλεις. Επίσης, δεν πρέπει να παρασυρθείς σε περίπτωση που θα θελήσει να σε «εκβιάσει» συναισθηματικά, καθώς δε χρειάζεται να κάνεις έρωτα και να προσφέρεις στο σύντροφό σου την πρώτη σου φορά από φόβο να μην τον χάσεις. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να του θυμίζεις να μη βιάζεται ενώ παράλληλα μπορείς να του ζητήσεις να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις την αμηχανία, το φόβο και τη ντροπή που μπορεί να σε διακατέχει. Αν ο σύντροφός σου σε θέλει πραγματικά, θα δείξει κατανόηση και θα σε βοηθήσει, έτσι ώστε μαζί να έχετε την πρώτη σου σεξουαλική επαφή στο χρόνο που επιθυμείτε και οι δυο.

Η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσεις τη σεξουαλική σου ζωή σου είναι το εφηβικό σου κλείσιμο, 17-19 ετών, όπου θα αισθάνεσαι έτοιμη βιολογικά και συναισθηματικά να απολαύσεις και να χαρείς το πρώτο βήμα της σεξουαλικής ζωής σου. Η σεξουαλική ζωή σε περιμένει για πολλά χρόνια. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο το σώμα σου και το μυαλό σου να είναι «έτοιμα» για αυτήν τη σημαντική βιολογική και ψυχική σου ανάγκη.

73. Η πρώτη μου σεξουαλική επαφή θα επηρεάσει τη μετέπειτα σεξουαλική μου ζωή;

Η πρώτη σου σεξουαλική επαφή έχει ιδιαίτερη σημασία επειδή σηματοδοτεί την έναρξη της σεξουαλικής σου ζωής και τη «μετάβασή» σου από κορίτσι σε γυναίκα. Επίσης, είναι σημαντική ως εμπειρία επειδή είσαι ακόμη πιο κοντά συναισθηματικά και σωματικά με τον άνθρωπο τον οποίο διάλεξες για πρώτο ερωτικό σου σύντροφο. Είναι γεγονός ότι η πρώτη αυτή εμπειρία παίζει

ουσιώδη ρόλο για τη μετέπειτα ερωτική σου ζωή αφού παίρνεις τα πρώτα μηνύματα για το πώς λειτουργείς σεξουαλικά αλλά και τι νιώθεις κατά την ερωτική επαφή.

Βέβαια, αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι η πρώτη σου σεξουαλική επαφή θα καθορίσει και τη μετέπειτα σεξουαλική σου ζωή. Ακόμη και σε περίπτωση που η πρώτη φορά αποτελέσει μια αρνητική εμπειρία για σένα, δε σημαίνει ότι οι επόμενες σου εμπειρίες θα είναι το ίδιο αρνητικές. Η πρώτη φορά αποτελεί το άνοιγμα του σεξουαλικού σου κύκλου αλλά δεν είναι παρά μόνο η αρχή. Αν η πρώτη σου σεξουαλική επαφή δε λειτουργήσει θετικά ως εμπειρία, δε θα πρέπει να κατηγορήσεις και να «φορτώσεις» τον εαυτό σου με ενοχές, σκεπτόμενη ότι θα είναι αρνητική και η συνέχεια της ερωτικής σου ζωής. Αντίθετα, είναι ωφέλιμο να προχωρήσεις έχοντας περισσότερο σεβασμό και σιγουριά για τον εαυτό σου στο μέλλον. Σε περίπτωση που αισθανθείς δυσάρεστα στις πρώτες σου σεξουαλικές επαφές μπορείς να μιλήσεις σε άτομα που εμπιστεύεσαι, όπως είναι η μητέρα σου και οι φίλες σου ή ακόμη και αν χρειαστεί να απευθυνθείς σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

74. Έχω κάποιες απορίες σχετικά με το σεξ. Σε ποιον από τους δύο γονείς μου πρέπει να μιλήσω για αυτά που με προβληματίζουν;

Αν έχεις απορίες σχετικά με το σεξ, τη σεξουαλικότητα ή το σώμα σου, μπορείς να μιλήσεις για τα ζητήματα αυτά με το γονέα του ίδιου φύλου, δηλαδή με τη μητέρα σου. Η μητέρα σου έχει και η ίδια βιώσει τα στάδια που βρίσκεσαι τώρα και μπορεί να σε καταλάβει και να σε βοηθήσει. Ακόμη και αν δε γνωρίζει να σου απαντήσει σε κάτι, μπορείτε μαζί να αναζητήσετε απαντήσεις στις

απορίες σου, μέσα από αξιόπιστες πηγές, όπως ένα επιστημονικό βιβλίο ή ζητώντας τη γνώμη ενός ειδικού. Αν προβληματίζεσαι μήπως νιώσεις αμηχανία μιλώντας μαζί της για τα ζητήματα αυτά, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι αυτό το ενδεχόμενο δε θα σας εμποδίσει να κάνετε μια εποικοδομητική και ειλικρινή συζήτηση, που θα ενισχύσει τη μεταξύ σας επικοινωνία και σχέση. Σε περίπτωση που μεγαλώνεις σε περιβάλλον όπου η μητέρα απουσιάζει ή δεν υπάρχει, τότε μπορείς να απευθυνθείς για ό,τι σε προβληματίζει γύρω από τη σεξουαλικότητά σου σε μια γυναίκα από το συγγενικό σου περιβάλλον (πχ. θεία) με την οποία αισθάνεσαι ότι μπορείς να επικοινωνήσεις.

Επίσης, είναι καλό να είσαι επιφυλακτική σε πληροφορίες που παίρνεις από πηγές που μπορεί να μην έχουν αξιόπιστη εγκυρότητα, όπως οι φίλοι ή το ίντερνετ. Πράγματι, είναι πιθανό να λάβεις ανακριβείς πληροφορίες που θα σου δημιουργήσουν επιπρόσθετη ανασφάλεια και περισσότερο άγχος και φόβο για το σεξ.

75. Ο γιος μου/ η κόρη μου παίζει με τον υπολογιστή πολλές ώρες και μπαίνει στο ίντερνετ. Είναι επικίνδυνο;

Η χρήση του διαδικτύου σήμερα έχει επηρεάσει τις ζωές μας σε όλους τους τομείς, επαγγελματικό, οικονομικό, επικοινωνιακό ακόμα και τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια. Η πρωταρχική του χρήση είχε ως στόχο τη γνώση, την πληροφόρηση και την ανταλλαγή απόψεων. Στις μέρες μας όμως, η χρήση του ίντερνετ έχει επικρατήσει να περιορίζεται για το σκοπό της διασκέδασης, των παιχνιδιών και των κοινωνικών γνωριμιών, ειδικά από τους έφηβους που θέλουν να συμβαδίσουν με την εποχή τους. Οι περισσότεροι γονείς, δεν έχουν τις απαραίτητες γνώσεις στους

υπολογιστές και έτσι δε γνωρίζουν τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο διαδίκτυο, γεγονός που λογικά τους ανησυχεί και τους φοβίζει.

Το παιδί είναι πολύ ευάλωτο στη χρήση του ίντερνετ και μπορεί εύκολα να εθιστεί στο διαδίκτυο. Είναι ωφέλιμο, τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 14, να υπάρχει γονεϊκός έλεγχος και οριοθέτηση της χρήσης του διαδικτύου. Εικόνες και σελίδες με ακατάλληλο ή ακόμα και επικίνδυνο περιεχόμενο δεν είναι τόσο δύσκολο να εμφανιστούν και εδώ χρειάζεται η ωριμότητα ενός μεγαλύτερου. Η επίβλεψη του γονιού ή του δασκάλου στο σχολείο φαντάζει ως η ιδανικότερη λύση, ειδικά όταν αυτή συνδυαστεί με τις απαραίτητες ρυθμίσεις στον υπολογιστή, που θα απαγορεύουν το «σερφάρισμα» σε σελίδες αμφιβόλου καταλληλότητας από έναν ειδικό προγραμματιστή.

ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ - ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

76. Πρέπει να βάζω πάντα προφυλακτικό όταν κάνω σεξ; Πώς πρέπει να το χρησιμοποιώ;

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι το προφυλακτικό είναι ευθύνη και υποχρέωση και των δύο ερωτικών συντρόφων, τόσο του αγοριού όσο και του κοριτσιού. Ο έφηβος που έχει σεξουαλική παιδεία καταλαβαίνει ότι η υγεία του εξαρτάται από τη δική του συμπεριφορά. Η διασφάλιση της υγείας μας είναι προτεραιότητα και προϋπόθεση της εύρυθμης σεξουαλικής μας λειτουργίας. Ο ενημερωμένος έφηβος γνωρίζει ότι το προφυλακτικό προστατεύει αυτόν/αυτήν και τη/το σύντροφο που αγαπάει.

Η χρήση του προφυλακτικού πολλές φορές φαίνεται να «δυσκολεύει» τους εφήβους παρόλο που μπορεί να γνωρίζουν ότι

με αυτόν τον τρόπο θα εξασφαλίσουν την καλύτερη προστασία τόσο από το AIDS και άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα όσο και από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Οι δυσκολίες αυτές στηρίζονται συχνά σε λανθασμένες αντιλήψεις για τις πιθανές συνέπειες που θα έχει μια τέτοια συμπεριφορά στη σχέση ή στη σεξουαλική «επίδοση». Για παράδειγμα, πολλοί έφηβοι πιστεύουν ότι ο χρόνος που θα μεσολαβήσει μέχρι να βάλουν το προφυλακτικό μπορεί να οδηγήσει σε χαλάρωση της στύσης. Η αλήθεια όμως είναι ότι αν συμβεί κάτι τέτοιο δεν ευθύνεται το προφυλακτικό αλλά το άγχος που χαρακτηρίζει τις πρώτες σεξουαλικές επαφές. Ως συμπέρασμα λοιπόν, η χρήση του προφυλακτικού, το οποίο προφυλάσσει από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, είναι απαραίτητη σε κάθε σεξουαλική επαφή.

Το προφυλακτικό είναι απαραίτητο σε κάθε σεξουαλική επαφή. Η σωστή χρήση του αποτελεί ένα άλλο, εξίσου σημαντικό κεφάλαιο για τον έφηβο. Πρέπει πάντα να ελέγχεται η ημερομηνία λήξεως, να φυλάσσεται σε μέρος που δεν εκτίθεται στον ήλιο ή σε υψηλή θερμοκρασία, γιατί υπάρχει κίνδυνος αλλοίωσης των συστατικών του, που μπορεί να οδηγήσουν σε ελλιπή προστασία. Το προφυλακτικό είναι σημαντικό να τοποθετείται σωστά γιατί έτσι μειώνουμε τον κίνδυνο να βγει ή να σπάσει κατά τη σεξουαλική επαφή. Το προφυλακτικό φοριέται μόνο όταν το πέος είναι σε στύση, ώστε να τοποθετηθεί σωστά, εφαρμόζοντας καλά μέχρι τη βάση του πέους. Όταν ολοκληρωθεί η σεξουαλική επαφή πρέπει να αφαιρείται από το πέος και φυσικά από τον κόλπο, προτού επέλθει χάλαση της στύσης και διαρρεύσει το σπερματικό υγρό. Επίσης, πρέπει να αφαιρείται αμέσως, με προσοχή ώστε να

αποφευχθεί η επαφή του ελαστικού μέρους της εξωτερικής επιφάνειας του προφυλακτικού με την ουρήθρα του πέους. Έτσι, προφυλάσσεται ο άνδρας από την πιθανότητα μεταφοράς κάποιου σεξουαλικού μεταδιδόμενου νοσήματος μέσω της ουρήθρας.



77. Τι είναι η περίοδος; Πότε είναι οι γόνιμες ημέρες μιας γυναίκας;

Η περίοδος ή διαφορετικά έμμηνος ρύση είναι μια σημαντική σωματική σου λειτουργία που δείχνει την ικανότητά σου για γονιμοποίηση. Το ξεκίνημα της περιόδου σου δηλώνει ότι ξεκινά η σεξουαλική σου ωρίμανση. Από εδώ και στο εξής κάθε μήνα θα έχεις περίοδο για πολλά χρόνια μέχρι να μπεις στη μέση ηλικία όπου ξεκινάει η διαδικασία της εμμηνόπαυσης.

Κάθε μήνα το ενδομήτριο, ένας χιτώνας που καλύπτει το εσωτερικό της μήτρας, προετοιμάζεται προκειμένου να δεχτεί ένα ωάριο. Κατά την περίοδο αυτή, το ενδομήτριο παχαίνει και εμπλουτίζεται με κατάλληλα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη του εμβρύου. Εάν το ωάριο δε γονιμοποιηθεί, τότε αυτό και η επένδυση της μήτρας βγαίνουν από το σώμα της γυναίκας, μέσω του κόλπου, με τη μορφή αίματος. Αυτή η διαδικασία συνεχίζει και

επαναλαμβάνεται κυκλικά κάθε μήνα, εφόσον δεν υπάρξει εγκυμοσύνη και προκαλεί την αιμορραγία που βλέπεις κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Ο ερχομός της έμμηνου ρύσεως σηματοδοτεί πολλές αλλαγές τόσο στο σώμα όσο και στην ψυχολογία της έφηβης. Λίγες μέρες πριν την περίοδο, το στήθος συνήθως πρήζεται, υπάρχει αίσθημα πόνου στην περιοχή της κοιλιάς και ένα γενικότερο αίσθημα κόπωσης. Οι μεταβολές στα επίπεδα των γυναικείων ορμονών και κυρίως μιας ορμόνης που καλείται προγεστερόνη, ευθύνονται για τη μείωση της διάθεσης που έχει η γυναίκα τις ημέρες που περιμένει περίοδο. Τα παραπάνω συμπτώματα δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνουν σε κάθε γυναίκα και όταν υπάρχουν μειώνονται και σταδιακά υποχωρούν αμέσως μετά την έναρξη της περιόδου. Η ηλικία έναρξης της περιόδου ποικίλει από γυναίκα σε γυναίκα και συμπίπτει συνήθως χρονικά με την έναρξη της εφηβείας. Η μέση ηλικία έναρξης της έμμηνου ρύσεως είναι τα 12 με 13 έτη. Σε ορισμένα κορίτσια, η περίοδος ξεκινάει νωρίτερα ή αργότερα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι υπάρχει κάποια ανωμαλία. Συνήθως, διαρκεί 28 με 30 ημέρες, ενώ δεν είναι σπάνιο κατά τα πρώτα χρόνια ο κύκλος να είναι περισσότερο ασταθής. Σε περίπτωση που παρατηρήσεις μεγάλες διακυμάνσεις στον κύκλο σου και παρατεταμένη αστάθεια είναι σημαντικό να ζητήσεις τη γνώμη γυναικολόγου.

Μια γυναίκα είναι γόνιμη κατά τη φάση της ωορρηξίας. Η ωορρηξία συμβαίνει 14-16 ημέρες πριν ακολουθήσει η επόμενη περίοδος. Στις γυναίκες που έχουν κύκλο 28 ημερών η ωορρηξία γίνεται συνήθως τη 14^η μέρα πριν την επόμενη περίοδο, στις γυναίκες που ο κύκλος τους διαρκεί 35 ημέρες γίνεται συνήθως την

21^η μέρα. Η χρονική περίοδος που μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος τοποθετείται 2 μέρες πριν και 2 μέρες μετά την ωορρηξία.

78. Σε ποια ηλικία και για ποιο λόγο πρέπει να ξεκινήσω να πηγαίνω στο γυναικολόγο;

Η αρχή της εφηβείας είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσεις να πηγαίνεις στο γυναικολόγο. Είναι σημαντικό για σένα να συνειδητοποιήσεις την ανάγκη της τακτικής παρακολούθησης και φροντίδας του σώματός σου από νεαρή ηλικία αλλά και την αξία της πρόληψης. Ο γιατρός σου θα σε καθοδηγήσει σωστά και υπεύθυνα, σχετικά με τις επερχόμενες αλλαγές και την εμμηνορρυσία που δείχνει την ορμονική σου ενεργοποίηση. Σε περίπτωση που έχεις ολοκληρωμένες σχέσεις, πρέπει να πηγαίνεις τακτικά στο γυναικολόγο και να κάνεις το τεστ Παπανικολάου μία φορά το χρόνο. Παράλληλα, ο γυναικολόγος θα σε ενημερώσει για τις μεθόδους αντισύλληψης και προστασίας από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα διασφαλίζοντας τη σεξουαλική σου υγεία.



Πρόληψη:

- ☞ **Ενημέρωση**
- ☞ **Γνώση**
- ☞ **Συμμόρφωση**
- ☞ **Προφύλαξη**

79. Ποιες μέθοδοι αντισύλληψης υπάρχουν;

Ο όρος «αντισύλληψη» αναφέρεται στα μέσα και στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να αναστείλουν τη γονιμότητα. Η

αποτελεσματικότητα κάθε μεθόδου χαρακτηρίζεται από την ικανότητά της να προλάβει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Οι μέθοδοι αντισύλληψης είναι δυνατό να ταξινομηθούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

1. Μέθοδοι οι οποίες βασίζονται στη φυσιολογία της γυναίκας.
2. Μέθοδοι οι οποίες βασίζονται σε μηχανικά μέσα.
3. Μέθοδοι οι οποίες βασίζονται σε φαρμακευτικά μέσα.

1. Μέθοδοι οι οποίες βασίζονται στη φυσιολογία της γυναίκας.

A. Μέθοδος του ρυθμού (αποχή κατά τις γόνιμες μέρες)

Η αποφυγή σεξουαλικών επαφών γίνεται πέντε ημέρες πριν από την πιθανή ωοθυλακιορρηξία (την απελευθέρωση δηλαδή του ωαρίου από την ωοθήκη) και τρεις ημέρες μετά. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου είναι μικρή.

B. Διακοπτόμενη συνουσία

Τα ζευγάρια που χρησιμοποιούν αυτή τη μέθοδο έχουν οποιαδήποτε μορφή σεξουαλικών σχέσεων μέχρι τη στιγμή της εκσπερμάτισης, όταν το πέος πρέπει να βγει από τον κόλπο και η εκσπερμάτιση να γίνει μακριά από τα γυναικεία γεννητικά όργανα. Η χαμηλή αποτελεσματικότητα της μεθόδου οφείλεται κυρίως στην πιθανότητα εκσπερμάτισης μέσα στον κόλπο.

2. Μέθοδοι οι οποίες βασίζονται σε μηχανικά μέσα

A. Ανδρικό προφυλακτικό

Αποτελεί ένα από τα πιο αξιόπιστα μέσα για αντισύλληψη αλλά και για προστασία έναντι των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων. Το προφυλακτικό είναι λεπτή θήκη από latex ή πολυουρεθάνη που χρησιμοποιείται για την κάλυψη του πέους κατά τη σεξουαλική επαφή και για τη συγκράτηση του σπέρματος, εμποδίζοντάς το να φτάσει στο ωάριο.

Η σωστή χρήση του προφυλακτικού είναι πολύ σημαντική. Αυτό σημαίνει ότι ο αγοραστής, που πρέπει να είναι ο άνδρας και η γυναίκα, οφείλει να γνωρίζει βασικά χαρακτηριστικά της επιλογής του. Συγκεκριμένα, το προφυλακτικό πρέπει αγοράζεται από τα φαρμακεία ή τα super markets με την ένδειξη της ημερομηνίας λήξης του και να φυλάσσεται πάντα σε μέρος που δεν εκτίθεται σε υψηλή θερμοκρασία. Η σωστή τοποθέτηση του προφυλακτικού έχει ιδιαίτερη αξία και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να βγει κατά τη συνουσία. Το προφυλακτικό φοριέται μόνο όταν το πέος είναι σε στύση, ώστε να τοποθετηθεί σωστά, εφαρμόζοντας καλά μέχρι τη βάση του πέους. Με την ολοκλήρωση της σεξουαλικής επαφής και της ανδρικής εκσπερμάτισης, πρέπει να εξέρχεται του κόλπου, πριν χαλαρώσει η στύση.

Μεγάλο πλεονέκτημα της χρήσης προφυλακτικού είναι η προστασία από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Η αποτυχία της μεθόδου αυτής φθάνει το 10%, λόγω κατασκευαστικών μειονεκτημάτων ή λαθών στην εφαρμογή του προφυλακτικού. Εκτός από το ανδρικό προφυλακτικό κυκλοφορεί και το γυναικείο προφυλακτικό, που δεν έχει τύχει γενικότερης αποδοχής.

Όταν το προφυλακτικό δεν είναι απαραίτητο!

- 1. Για να βγάλουμε το προφυλακτικό, σημαίνει, ότι εγώ και εσύ, ΜΟΝΟ κάνουμε σεξ, έχοντας ΚΑΝΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ που μας δείχνουν υγιείς!**
- 2. Χωρίς το προφυλακτικό, δεν ξεχνάμε, ότι μπορεί να εμπλακούμε με εγκυμοσύνη...**

Θάνος Ε. Ασκητής

B. Κολπικό διάφραγμα

Πρόκειται για μια κάψα, συνήθως από καουτσούκ, η οποία τοποθετείται στο βάθος του κόλπου, έτσι ώστε να καλύψει τον τράχηλο της μήτρας. Η τοποθέτηση γίνεται πριν από τη σεξουαλική επαφή και πρέπει να παραμείνει στον κόλπο τουλάχιστον 8 ώρες μετά την τελευταία συνουσία. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου αυτής είναι υψηλή.

Γ. Ενδομήτριο σπείραμα

Είναι μια συσκευή από μαλακό πλαστικό ή συνδυασμό πλαστικού και μετάλλου, μήκους 2-4 cm που τοποθετείται στην κοιλότητα της μήτρας όπου μπορεί να παραμείνει για 2-3 χρόνια. Αποτελεί τη μέθοδο επιλογής κυρίως για γυναίκες που έχουν ολοκληρώσει τον οικογενειακό τους προγραμματισμό.

3. Μέθοδοι οι οποίες βασίζονται σε φαρμακευτικά μέσα

A. Αντισυλληπτικό χάπι

Η δράση αυτών των χαπιών βασίζεται στην αναστολή της ωοθυλακιορρηξίας, δηλαδή στη μη έξοδο του ωαρίου από την ωοθήκη. Τα αντισυλληπτικά χάπια είναι συνδυασμός οιστρογόνων και προγεστερόνης. Ανάλογα με την περιεκτικότητά τους στις ορμόνες αυτές, διακρίνονται σε μονοφασικά, με σταθερή αναλογία ορμονών, σε διφασικά και τριφασικά, με διαφορετική αναλογία ορμονών και στα mini-pills, που περιέχουν μόνο προγεστερόνη.

Τα περισσότερα σκευάσματα περιέχουν 21 δισκία και η έναρξη λήψεως γίνεται την πρώτη ή την πέμπτη μέρα της περιόδου (κύκλου). Όταν ληφθούν όλα, η γυναίκα αφήνει διάστημα 7 ημερών χωρίς να πάρει χάπι και ξαναρχίζει τη νέα σειρά. Η περίοδος εμφανίζεται 2-4 ημέρες μετά τη διακοπή της χορήγησης και η γυναίκα έχει σταθερή περίοδο και πλήρη αντισυλληπτική δράση, καθόσον αναστέλλεται ο μηχανισμός της ωοθυλακιορρηξίας.

Είναι μέθοδος εκλογής για νέες άτεκνες γυναίκες. Η αποτελεσματικότητα των αντισυλληπτικών χαπιών είναι μεγάλη.

B. Επείγουσα Αντισύλληψη (χάπι έπειτα από επαφή)

Πρόκειται για δισκία τα οποία περιέχουν μεγάλη δόση προγεσταγόνων και χορηγούνται ύστερα από σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη σε γόνιμες μέρες. Η αποτελεσματικότητα αυξάνει όταν ληφθούν σύντομα μετά τη σεξουαλική επαφή. Δεν αποτελεί μέθοδο αντισύλληψης, αλλά αναγκαστική παρέμβαση λόγω λάθους και χορηγείται υπό αυστηρή ιατρική οδηγία. Η λήψη τους συχνά διαταράσσει τον κύκλο με αποτέλεσμα η γυναίκα να έχει συχνά και σε άτακτα διαστήματα, έως και δύο μήνες μετά τη λήψη τους, κολπική αιμόρροια.

80. Σε ποιες περιπτώσεις μπορώ να πάρω το χάπι της επόμενης μέρας (ή χάπι της επόμενης ώρας);

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι το χάπι της επόμενης μέρας (ή χάπι της επόμενης ώρας) χορηγείται μόνο σε περίπτωση που δεν έχεις λάβει μέτρα προφύλαξης και αντισύλληψης ή έσπασε το προφυλακτικό κατά τη σεξουαλική επαφή. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη λήψη του είναι να έχεις συμβουλευτεί το γυναικολόγο σου. Ο γυναικολόγος είναι ο πλέον αρμόδιος για να κρίνει αν πρέπει ή όχι να πάρεις το χάπι επείγουσας αντισύλληψης. Η αποτελεσματικότητα αυτού του χαπιού αυξάνεται όταν ληφθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη σεξουαλική επαφή. Συμπερασματικά, πρέπει να γνωρίζεις ότι το συγκεκριμένο χάπι χορηγείται ύστερα από αυστηρά ιατρική οδηγία, ότι μπορεί να διαταράξει τον κύκλο της εμμήνου ρύσεως και δεν αποτελεί μέθοδο αντισύλληψης, αλλά αναγκαστική παρέμβαση λόγω λάθους.

81. Υπάρχει εμβόλιο που προστατεύει από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και πότε πρέπει να γίνεται;

Το εμβόλιο δεν αποτελεί θεραπεία για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας αλλά δημιουργεί αντισώματα που προφυλάσσουν από τον ιό των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV). Ο ιός HPV ανήκει σε μια οικογένεια ιών που προκαλούν λοιμώξεις στο δέρμα και στους βλεννογόνους, κυριότερες των οποίων είναι οι μυρμηγκιές και τα κονδυλώματα.

Το εμβόλιο προφυλάσσει από 4 ιούς, με τα νούμερα 6, 11, 16 και 18. Επειδή το εμβόλιο δρα μόνο εναντίον 4 ιών (συμπεριλαμβάνονται οι επιθετικοί 16 και 18), η αποτελεσματικότητά του είναι της τάξης του 70% και όχι 100%. Ο συνδυασμός εμβολίων και ΠΑΠ-test ανά χρόνο, καλύπτει σχεδόν 100% από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι το εμβόλιο δε θεραπεύει αλλά προφυλάσσει.

Είναι σημαντικό το εμβόλιο να γίνεται στα κορίτσια πριν από την έναρξη της σεξουαλικής τους ζωής. Η πιο κατάλληλη ηλικία θεωρείται εκείνη των 12-14 ετών. Η διάρκεια προστασίας του εμβολίου είναι άγνωστη. Τα σημερινά δεδομένα μιλούν για 5 χρόνια. Για τις γυναίκες που έχουν ήδη ερωτική ζωή θα πρέπει να προηγηθεί ΠΑΠ-τεστ και στη συνέχεια να αποφασιστεί εάν το εμβόλιο τους προσφέρει προφύλαξη ή όχι. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να εμβολιασθούν αρκεί να προηγείται ΠΑΠ-τεστ. Το εμβόλιο γίνεται σε 3 δόσεις. Η δεύτερη δόση γίνεται 2 μήνες μετά την πρώτη και η τρίτη δόση 6 μήνες μετά την πρώτη.

82. Τι είναι τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα;

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα περιλαμβάνουν μια ομάδα λοιμωδών νόσων που προκαλούνται από παθογόνους

μικροοργανισμούς οι οποίοι μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή. Μερικές από αυτές τις μολύνσεις ονομάζονται και αφροδίσια νοσήματα, επειδή μεταδίδονται αποκλειστικά με τη σεξουαλική επαφή. Οι υπόλοιπες είναι πιθανό να μεταδοθούν και με άλλους τρόπους, όπως από τη μητέρα στο έμβρυο, από την άμεση ή έμμεση (είδη υγιεινής, πετσέτες) επαφή με τα γεννητικά όργανα του πάσχοντος.

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα φαίνεται να απειλούν τις νεαρές ηλικίες και δε συγχωρούν αυτούς που λένε «δεν πειράζει, θα χρησιμοποιήσω το προφυλακτικό την επόμενη φορά!».

Τα πιο χαρακτηριστικά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι το AIDS, οι ηπατίτιδες B και C και τα κονδυλώματα.

83. Τι πρέπει να γνωρίζω για το HIV/AIDS;

Ο HIV (Human Immunodeficiency Virus) είναι ο ιός της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας, ο οποίος προκαλεί το AIDS (Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας). Ο HIV προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, το οποίο είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε λοιμώξεις και άλλες ασθένειες.

Το AIDS είναι ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα και δεν αποτελεί πλέον μία θανατηφόρο ασθένεια, αλλά μία χρόνια νόσο, για την οποία κρίνεται απαραίτητη η έγκαιρη διάγνωση και η κατάλληλη θεραπευτική και φαρμακευτική αντιμετώπιση. Οι σύγχρονες θεραπείες δεν προσφέρουν ίαση από την HIV λοίμωξη αλλά καλύτερη ποιότητα ζωής σε επίπεδο διαβίωσης. Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να μολυνθούν από τον ιό HIV που προκαλεί το AIDS, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, το χρώμα, το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο και το σεξουαλικό προσανατολισμό.

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου τα συμπτώματα που εμφανίζονται πρωταρχικά, είναι πυρετός, ρίγη, διάρροια, αίσθημα κόπωσης, εφίδρωση, εξανθήματα, πρησμένοι λεμφαδένες και άλλα συμπτώματα που θυμίζουν απλή γρίπη και που συνήθως διαρκούν μόνο λίγες μέρες. Ωστόσο, τα συμπτώματα αυτά μπορούν να προκληθούν από άλλους ιούς και όχι απαραίτητα και μοναδικά από τον HIV.

Ο ΙΟΣ HIV ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ

- Με τις σεξουαλικές επαφές χωρίς τη χρήση προφυλακτικού, είτε είναι κολπική, στοματική ή πρωκτική, με κάποιο οροθετικό άτομο.
- Με την κοινή χρήση συριγγών και βελονών ή άλλων εργαλείων για τη χρήση ενδοφλέβιων ναρκωτικών ουσιών με κάποιο οροθετικό άτομο.
- Από την οροθετική μητέρα στο παιδί κατά τη διάρκεια της κύησης, του τοκετού ή του θηλασμού.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

- Χρήση προφυλακτικού σε κάθε σεξουαλική επαφή, είτε αυτή είναι κολπική, είτε στοματική, είτε πρωκτική.
- Σε περίπτωση χρήσης λιπαντικού, αυτό να είναι με βάση το νερό (υδατοδιαλυτό λιπαντικό). Μη χρησιμοποιείτε βαζελίνη ή κρέμες σώματος, γιατί καταστρέφουν το προφυλακτικό.
- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε ενδοφλέβιες ναρκωτικές ουσίες, μη μοιράζεστε με άλλους σύριγγες ή βελόνες.
- Μη μοιράζεστε με άλλους αντικείμενα που μπορεί να έχουν υπολείμματα από αίμα, όπως οδοντόβουρτσες ή ξυραφάκια.
- Σε περίπτωση που είστε έγκυος ή σκοπεύετε να μείνετε, συζητήστε με το γιατρό σας για τον HIV και ζητήστε πληροφορίες.

Ο HIV ΔΕ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ

- Από κοινωνικές επαφές (χειραψία, αγκαλιά, φιλή).
- Από την απλή συναναστροφή στο σπίτι, στον εργασιακό χώρο, στο σχολείο ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο, όπου συναθροίζονται άνθρωποι.
- Από τη θάλασσα ή την πισίνα.
- Από τις τουαλέτες (ούρα και κόπρανα).
- Από κουνούπια ή άλλα έντομα.
- Από ιδρώτα, σάλιο και δάκρυα.
- Από ρούχα, πετσέτες, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα, πιάτα, συσκευές.

10 λόγοι για να μην ξεχνάμε το AIDS σήμερα!

1. Μία φορά μπορεί να είναι αρκετή...
2. Η μόλυνση αφορά τον άνδρα και τη γυναίκα.
3. Ετεροφυλόφιλοι και ομοφυλόφιλοι κινδυνεύουμε...
4. Η πρωκτική συνουσία είναι πιο κοντά στην μόλυνση.
5. Σέβομαι εμένα άρα και εσένα!
6. Δεν πρέπει η ηδονή να «κλέβει» τη λογική.
7. Το ανδρικό προφυλακτικό ανήκει και στους δυο μας!
8. Το προφυλακτικό, μας θέλει... όταν το ξέρουμε!
9. Η ομορφιά δεν φτάνει...
10. Το σεξ, μας θέλει υγιείς!!

Θάνος Ε. Ασκητής

84. Τι πρέπει να γνωρίζω για την ηπατίτιδα; Ποια είδη υπάρχουν;

Η ηπατίτιδα είναι μια φλεγμονή η οποία προκαλεί πόνο και πρήξιμο στο ήπαρ. Τα σημαντικότερα αίτια που προκαλούν ηπατίτιδα είναι οι ιοί και από αυτούς συχνότεροι είναι οι ιοί ηπατίτιδας Α, Β, C, D και Ε. Σε όλους τους τύπους ηπατίτιδας τα

συμπτώματα έχουν παρόμοια εικόνα. Συνήθως υπάρχει αίσθημα κούρασης, ανορεξία, ναυτία, εμετός, πόνος στην περιοχή του ήπατος, διάρροια, καθώς και πυρετός. Μετά από 1-3 εβδομάδες, τα παραπάνω συμπτώματα αρχίζουν να υποχωρούν και εμφανίζονται τα τυπικά συμπτώματα της ηπατίτιδας, τα οποία είναι ίκτερος (κίτρινο χρώμα δέρματος, βλεννογόνων), φαγούρα, αποχρωματισμός των κοπράνων και υπέρχρωση των ούρων.

Ηπατίτιδα Β

Η ηπατίτιδα Β είναι επικίνδυνη νόσος επειδή μπορεί να πάρει χρόνια μορφή ή να καταλήξει σε κίρρωση ή καρκίνο του ήπατος. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι από ήπια ως πολύ σοβαρά. Στις περιπτώσεις οξείας ηπατίτιδας Β είναι σχεδόν πάντα απαραίτητη η εισαγωγή στο νοσοκομείο.

Σε μερικές περιπτώσεις ο ιός προκαλεί συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη, όπως κούραση, απώλεια όρεξης, αδυναμία, πυρετό, ναυτία και εμετό. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις υπάρχουν κοιλιακοί πόνοι, δερματικά εξανθήματα, σκουρόχρωμα ούρα και ίκτερος. Η χρόνια ηπατίτιδα Β μπορεί να εξελιχτεί σε κίρρωση, σε ηπατική ανεπάρκεια και σε ηπατοκυτταρικό καρκίνωμα.

Ο ιός της ηπατίτιδας Β μεταδίδεται : από τη σεξουαλική επαφή με πάσχοντες ή με φορείς ηπατίτιδας Β, από την έγκυο μητέρα, που πάσχει ή είναι φορέας του ιού, στο νεογνό, μέσω χρησιμοποιημένων, από πάσχοντες ή φορείς του ιού, βελονών ή συριγγών που δεν έχουν αποστειρωθεί, μέσω του αίματος ή τα παράγωγά του από φορείς ή πάσχοντες, με μετάγγιση.

Όσον αφορά τη σεξουαλική επαφή, τα προφυλακτικά προσφέρουν σημαντική προστασία από την ηπατίτιδα Β. Τέλος,

είναι πάντα απαραίτητη η αυστηρή τήρηση των κανόνων ατομικής καθαριότητας.

Ηπατίτιδα C

Η ηπατίτιδα C χαρακτηρίζεται από ήπια νόσηση. Σε σημαντικό ποσοστό μεταπίπτει σε χρονιότητα και μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές, όπως κίρρωση και καρκίνο. Μεταδίδεται, όπως και η Β, μέσω του αίματος και παραγώγων με κύρια οδό όμως τις μεταγγίσεις. Στις περισσότερες περιπτώσεις (75%) της οξείας ηπατίτιδας C δεν εμφανίζονται συμπτώματα. Τα συμπτώματα, όπως κόπωση, μπορεί να αναπτυχθούν σε εκείνους που έχουν χρόνια λοίμωξη. Σε προχωρημένες περιπτώσεις, συμπτώματα και ενδείξεις κίρρωσης μπορεί να είναι παρόντα.

85. Τι είναι τα κονδυλώματα;

Τα κονδυλώματα, από τα οποία μολύνονται πολλοί άνδρες και γυναίκες, προκαλούνται από μια κατηγορία ιών, που ονομάζεται HUMAN PAPILLOMA VIRUS (HPV). Τα κονδυλώματα είναι μια από τις πιο συχνές σεξουαλικά μεταδιδόμενες παθήσεις. Προσβάλλουν το δέρμα γύρω και πάνω στα γεννητικά όργανα, τον πρωκτό, αλλά και το βλεννογόνο του κόλπου, του ορθού και του στόματος.

Τα κονδυλώματα εμφανίζονται με τη μορφή χαρακτηριστικών διογκώσεων, σε μικρά μπαλάκια, κρεατοελίτσες διαφόρων σχημάτων και μεγεθών. Παρουσιάζονται πολλά μαζί στα γεννητικά όργανα και γύρω από τον πρωκτό. Επίσης μπορούν να παρουσιαστούν στη βάλανο και στη βάση του πέους, στην ουρήθρα, στον πρωκτό, στα χείλη του αιδοίου, αλλά και μέσα στον κόλπο, που πολλές φορές εκδηλώνονται με πόνο και μικρές αιμορραγίες μετά από σεξουαλική πράξη με το σύντροφο, καθώς

και στο περίνεο (περιοχή μεταξύ γεννητικών οργάνων και πρωκτού). Επίσης, μπορεί να είναι διάσπαρτα στην περιοχή του τριχωτού του εφηβαίου, ορατά με γυμνό μάτι αλλά και να τα ψηλαφεί κανείς με το χέρι του.

Η μετάδοση γίνεται με επαφή με την προσβεβλημένη περιοχή. Συνήθως εμφανίζονται λίγες εβδομάδες έως λίγους μήνες μετά την επαφή. Δεδομένου ότι μπορούν να εντοπίζονται σε τόσο μεγάλη περιοχή, είναι πιθανόν το προφυλακτικό, το οποίο καλύπτει μόνον το πέος, να μην προσφέρει απόλυτη ασφάλεια. Είναι πιθανόν κάποιος να μολυνθεί από τον ιό, αλλά να μην εμφανίσει κονδυλώματα, όπως είναι επίσης πιθανόν κάποιος που δεν έχει συμπτώματα HPV να μεταδίδει τον ιό.

Ο ιός δεν μπορεί να απομακρυνθεί από τον οργανισμό. Τα κονδυλώματα μπορούν να αφαιρεθούν. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι:

- Κάψιμο με βελόνα ή με λέιζερ.
- Πάγωμα με υγρό άζωτο.
- Χειρουργική αφαίρεση.
- Θεραπεία με χημικές ουσίες.

Όσον αφορά τη γυναίκα, είναι πλέον επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι είναι πιθανό να οδηγήσουν σε καρκίνο των γεννητικών οργάνων και ιδιαίτερα του τραχήλου της μήτρας. Αυτό δε σημαίνει ότι η γυναίκα που έχει μολυνθεί από κονδυλώματα θα εμφανίσει οπωσδήποτε καρκίνο, αλλά πρέπει να γνωρίζει ότι χρειάζεται μετά τη μόλυνση συχνές και συνεχείς ιατρικές εξετάσεις και συστηματικές επισκέψεις στο γυναικολόγο της που θα παρακολουθεί την πορεία της νόσου.

«Η ΕΙΚΟΝΑ ΜΟΥ ΚΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ»

86. Έχω την εντύπωση ότι η εξωτερική μου εμφάνιση δεν αρέσει στις κοπέλες και διστάζω να τις προσεγγίσω. Τι μπορώ να κάνω για αυτό;

Είναι γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας το σώμα σου εμφανίζει πολλές αλλαγές. Το ύψος σου αυξάνει, αναπτύσσεται το μυϊκό σου σύστημα, εμφανίζεις τριχοφυΐα στο πρόσωπο και το σώμα, εμφανίζεις ακμή, η φωνή σου γίνεται πιο βαθιά και το πέος και οι όρχεις αυξάνουν σε μέγεθος. Όλες αυτές οι αλλαγές που παρατηρείς μπορεί να σου δημιουργήσουν ανησυχίες και φόβους. Συγκρίνεις το σώμα σου με αυτό των φίλων σου, και ίσως νιώθεις ότι δεν είναι τόσο ανδρικό και ότι δεν αρέσει στα κορίτσια. Είναι πιθανό να έχεις την εντύπωση ότι κάποιο μέρος του σώματός σου δεν είναι ωραίο, με αποτέλεσμα να ντρέπεσαι για αυτό και μερικές φορές να νομίζεις ότι και τα αγόρια και τα κορίτσια το κοιτούν και το κοροϊδεύουν. Μπορεί να πρόκειται για κάποιο σημείο του προσώπου ή της γενικότερης εμφάνισης σου. Ίσως να αισθάνεσαι ότι δεν είσαι μυώδης, ότι είσαι πολύ λεπτός ή πολύ παχύς, πολύ κοντός ή πολύ ψηλός ή ότι τα σπυράκια στο πρόσωπο σου είναι αντιαισθητικά ή ακόμη να έχεις την αίσθηση ότι το πέος σου είναι μικρό ή λεπτό. Όλα αυτά μπορεί να σε κάνουν διστακτικό να πλησιάσεις το κορίτσι που σου αρέσει και να προβληματίζεσαι ότι δε θα της προκαλέσεις ενδιαφέρον.

Πρέπει να ξέρεις ότι απαιτείται χρόνος για να εξοικειωθείς με τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου. Η αγωνία για την εξωτερική εμφάνιση εκφράζει πολλές φορές και μια βαθύτερη αγωνία για το πώς αισθανόμαστε εσωτερικά με τον εαυτό μας, καθώς και μια αβεβαιότητα για το πώς οι άλλοι μας βλέπουν ή θα

θέλαμε να μας βλέπουν. Είναι χρήσιμο να γνωρίζεις ότι η προσέγγιση με το άλλο φύλο δε βασίζεται μόνο στην εξωτερική εμφάνιση. Έχει να κάνει με το πώς αισθάνεσαι με τον ίδιο σου τον εαυτό αλλά και με τον τρόπο που τον προβάλλεις στην κοπέλα που σε ελκύει.

87. Βλέπω το σώμα μου στον καθρέφτη και νομίζω ότι έχω παραπάνω βάρος. Οι γονείς και οι φίλοι μου λένε ότι είμαι αδύνατη και πρέπει να πάρω κιλά. Πρέπει να ανησυχώ;

Είναι γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας σε απασχολεί αρκετά η εξωτερική σου εμφάνιση και η εικόνα του σώματός σου. Οι περισσότεροι έφηβοι δίνουν μεγάλη αξία στο πώς είναι το σώμα τους και στο πώς το βλέπουν οι άλλοι. Κάποιες φορές, το πώς βλέπουμε εμείς το σώμα μας και τον εαυτό μας διαφέρει από αυτό που βλέπουν οι άνθρωποι γύρω μας. Αυτό έχει να κάνει με τις προσδοκίες που έχουμε για τον εαυτό μας και την εμφάνισή μας, την αποδοχή ή την απόρριψη που εμείς οι ίδιοι βιώνουμε για τον εαυτό μας, την αυτοεκτίμησή μας, τα κριτήρια και τα πρότυπα που έχουμε υιοθετήσει.

Αυτό που είναι σημαντικό είναι το πώς εσύ η ίδια νιώθεις όταν βλέπεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη. Είναι πιθανό να αισθάνεσαι ότι δεν σε ικανοποιεί η εικόνα του σώματός σου και να πιστεύεις ότι έχεις παραπάνω κιλά που πρέπει να χάσεις. Αν αυτό το πιστεύω σου, διαφέρει σημαντικά από αυτό που παρατηρούν οι γονείς σου και οι φίλοι σου και μάλιστα σου επισημαίνουν ότι είναι χρήσιμο να πάρεις βάρος και όχι να χάσεις, είναι σημαντικό να αναρωτηθείς κατά πόσο είναι ρεαλιστικές οι προσδοκίες που έχεις θέσει για την εξωτερική σου εμφάνιση. Μπορεί να επηρεάζεσαι

από τα πρότυπα που προβάλλονται στα περιοδικά και την τηλεόραση που ενισχύουν την εικόνα γυναικών με μικρό σωματικό βάρος, το βομβαρδισμό από τα ΜΜΕ για τους τρόπους που μια γυναίκα θα φτάσει την τελειότητα στην εξωτερική της εμφάνιση, αποκτώντας, με εξαντλητικές δίαιτες, το τέλειο κορμί. Βέβαια, από την άλλη πλευρά υπάρχει ο προβληματισμός κατά πόσο όλα αυτά απεικονίζουν την πραγματικότητα.

Υπάρχει κίνδυνος να παγιδευτείς στην προσπάθεια ελέγχου του σωματικού σου βάρους, κάνοντας δίαιτες που σου στερούν απαραίτητα διατροφικά στοιχεία για τον οργανισμό σου. Αυτές οι συμπεριφορές σου στερούν το να απολαμβάνεις και να αγαπάς τον εαυτό σου έτσι όπως είναι, σε εγκλωβίζουν στην αγωνία και το κυνήγι του τέλειου σώματος, με αποτέλεσμα πολύ συχνά να μην μπορείς να λάβεις ευχαρίστηση και να χαρείς άλλα πράγματα και δραστηριότητες που έχεις ανάγκη σε αυτήν την περίοδο της ζωής σου, όπως οι φίλες σου και το φλερτ.

Δεν είναι σπάνιο οι συμπεριφορές αυτές να σε οδηγήσουν σε μια διατροφική διαταραχή (ψυχογενής ανορεξία, ψυχογενής βουλιμία) χωρίς να το συνειδητοποιήσεις. Αυτό όμως βάζει σε κίνδυνο την υγεία σου, σωματική και ψυχική και υπάρχει άμεση ανάγκη σε μια τέτοια περίπτωση να λάβεις ιατρική και ψυχολογική βοήθεια για να μπορέσεις να αντιμετωπίσεις τη δυσκολία αυτή.

88. Έχω την εντύπωση ότι νιώθω έλξη προς το ίδιο φύλο. Τι μπορεί να μου συμβαίνει;

Κατά την περίοδο της εφηβείας αισθάνεσαι ότι αφυπνίζεσαι σεξουαλικά, ανακαλύπτεις το σώμα σου και την ηδονή που μπορεί να πάρεις από αυτό, πειραματίζεσαι και δοκιμάζεις μέσα από σεξουαλικές φαντασιώσεις και σεξουαλικά παιχνίδια αυτά που σε

διεγείρουν. Μέσα σε αυτή τη διαδικασία της διαμόρφωσης και ολοκλήρωσης της σεξουαλικής σου ταυτότητας, αντιλαμβάνεσαι και το σεξουαλικό σου προσανατολισμό, τη σεξουαλική έλξη δηλαδή που νιώθεις για άτομα του αντίθετου ή του ίδιου φύλου. Η συνειδητοποίηση αυτής της έλξης και η διαμόρφωση του ετεροφυλοφιλικού ή ομοφυλοφιλικού σεξουαλικού προσανατολισμού παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο για έναν έφηβο. Η αλήθεια είναι ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας κάποιοι έφηβοι που νιώθουν ετεροφυλόφιλη σεξουαλική έλξη αναφέρουν ότι έχουν ομοφυλοφιλικές φαντασιώσεις ή όνειρα ή ακόμη ότι έχουν πειραματιστεί σεξουαλικά με άτομα του ίδιου φύλου, χωρίς αυτό όμως απαραίτητα να συνεπάγεται ότι ο σεξουαλικός τους προσανατολισμός είναι ομοφυλοφιλικός. Ένας άνθρωπος που συνειδητοποιεί ότι η σεξουαλική του έλξη είναι αποκλειστικά προς άτομα του ίδιου φύλου σημαίνει ότι έχει αναγνωρίσει ότι είναι ομοφυλόφιλος, κάτι που συμβαίνει συνήθως στο κλείσιμο της εφηβείας.

Όταν αρχίσεις να αντιλαμβάνεσαι τη σεξουαλική σου έλξη προς το ίδιο φύλο είναι πιθανό να νιώσεις έντονο άγχος και αμηχανία για αυτό που αυθόρμητα αισθάνεσαι ως προς τη σεξουαλικότητά σου και να αναρωτιέσαι τι είναι αυτό που σου συμβαίνει. Πολλές φορές, επειδή η ομοφυλοφιλία είναι στιγματισμένη ως κάτι μη αποδεκτό από το κοινωνικό σύνολο, μπορεί αρχικά να αισθανθείς πανικό, φόβο ή και ντροπή για τον εαυτό σου και να σκεφτείς ότι «πρέπει να αλλάξεις και να σταματήσεις να νιώθεις ερωτικά για άτομα του ίδιου φύλου, γιατί δεν είναι επιτρεπτό και σωστό». Επίσης, μπορεί να φοβάσαι ότι η αποκάλυψη του σεξουαλικού σου προσανατολισμού στους γονείς και τους φίλους σου θα είναι ένα πολύ δυσάρεστο γεγονός και να

προσπαθείς να μην δείξεις όσα αισθάνεσαι μέσα σου, προκειμένου να μην υποστείς αρνητική κριτική και απόρριψη.

Η αποδοχή του εαυτού σου και του σεξουαλικού σου προσανατολισμού, θα σου προσφέρει ανακούφιση, πίστη στον εαυτό σου και στο «ποιος είσαι» και θα σε ωθήσει να ανοίξεις και να διεκδικήσεις τη σεξουαλική σου ζωή και τη συντροφικότητα με έναν άνθρωπο που εσύ επιλέγεις, απαλλαγμένος από κοινωνικά στερεότυπα και προκαταλήψεις για τη σεξουαλικότητά σου. Σε περίπτωση που δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς τα συναισθήματα που έχεις γύρω από αυτό και τον προβληματισμό σου για το σεξουαλικό σου προσανατολισμό, θα ήταν ωφέλιμο να απευθυνθείς σε ειδικό ψυχικής και σεξουαλικής υγείας.

89. Τι είναι ομοφυλοφιλία;

Η ομοφυλοφιλία αναφέρεται στη σεξουαλική έλξη για άτομα του ίδιου φύλου. Ο ομοφυλόφιλος άνδρας ή γυναίκα επιθυμεί να εκφράσει τα ερωτικά του συναισθήματα, έλκεται σεξουαλικά, φαντασιώνει και αντλεί σωματική ικανοποίηση από σύντροφο του ίδιου φύλου.

Το 1973 η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρία δεν συμπεριέλαβε την ομοφυλοφιλία στην τρίτη έκδοση του διαγνωστικού και στατιστικού εγχειριδίου των ψυχικών διαταραχών (DSM-III) και το 1980 σταμάτησε να αναφέρεται στο διαγνωστικό στατιστικό εγχειρίδιο των Ηνωμένων Πολιτειών. Η ομοφυλοφιλία δεν είναι ψυχική διαταραχή και δεν υπάγεται στα κριτήρια ψυχικής διάγνωσης που χρειάζεται θεραπεία.

Υπάρχουν αντιφατικές προσεγγίσεις ως προς τον πραγματικό αριθμό των ομοφυλόφιλων σε όλο τον κόσμο. Σαφείς αποδείξεις που να καταγράφουν το πόσο τις εκατό του γενικού πληθυσμού

έχουν ομοφυλοφιλική σεξουαλική προτίμηση δεν αποτελούν ισχυρό επιστημονικό δεδομένο, ενώ είναι γεγονός ότι ο αριθμός αυτός επηρεάζεται από έρευνα σε έρευνα, ακόμη και από τη χώρα που γίνεται η συγκεκριμένη εκτίμηση, καθώς και τις αντιλήψεις που επικρατούν στο συγκεκριμένο κοινωνικό πληθυσμό. Ας μη ξεχνάμε ότι πέρα από την ομοφυλοφιλία υπάρχει ένα μικρό ποσοστό ανθρώπων που έλκονται σεξουαλικά από άτομα και των δύο φύλων. Το φαινόμενο αυτό ορίζεται ως αμφισεξουαλικός προσανατολισμός. Αξίζει να σημειώσουμε ότι στην αμφισεξουαλικότητα σπάνια συμβαίνει το άτομο να αισθάνεται το ίδιο έντονα την έλξη και από τα δύο φύλα. Συνήθως επικρατεί η προτίμηση προς το ίδιο φύλο.

Μελέτες όπως αναφέρονται στο Synopsis of Psychiatry - 10^η έκδοση του 2007 αναφέρουν ότι η ομοφυλοφιλία κυμαίνεται από 2-4% του πληθυσμού. Έρευνες που έγιναν από τον Kinsey το 1948, το 1953 και το 1979, υποστηρίζουν την άποψη ότι το 10% του πληθυσμού εκφράζεται σεξουαλικά ομοφυλόφιλα για τουλάχιστον 3 χρόνια στη ζωή τους, ηλικίες 16-55 χρόνων, ενώ το 4% ήταν αποκλειστικά ομοφυλόφιλοι σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Στη μελέτη αυτή υποστηρίχθηκε και η άποψη ότι το 37% των ομοφυλόφιλων αντρών είχε τουλάχιστον μία ομοφυλοφιλική εμπειρία που οδήγησε σε οργασμό. Για τις γυναίκες αντίστοιχα μέχρι την ηλικία των 40 χρόνων το 19% είχε εμπειρία με ερωτικές συντρόφους του ίδιου φύλου, αλλά μόνο το 2-3% των γυναικών ήταν αποκλειστικά ομοφυλόφιλες καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους. Στην ίδια μελέτη του Kinsey το 56% που είχε χαρακτηριστεί ως λεσβίες, είχαν ετεροφυλοφιλική σεξουαλική εμπειρία πριν αναπτύξουν την πρώτη τους ομοφυλόφιλη δραστηριότητα, ενώ για τους άντρες ομοφυλόφιλους το 19% των γκέι είχαν για πρώτη

σεξουαλική επαφή ετεροφυλοφιλική. Ακόμη, σχεδόν το 40% των λεσβιών είχαν ετεροφυλοφιλική επαφή τον πρώτο χρόνο που διαπίστωσαν την ομοφυλοφιλική τους επικράτηση.

Η ομοφυλοφιλία και η αμφιφυλοφιλία που ξεκίνησε ως μία ανατρεπτική σεξουαλικότητα και διώχθηκε ανά τους αιώνες, ιστορικά με διαπολιτισμικές και θρησκευτικές ιδιαιτερότητες, αλλά και ακόμη από την ίδια την ψυχιατρική με αρκετή θεραπευτική βαρβαρότητα και τιμωρητική εμμονή ψυχιατρικών δογμάτων κάτω από κοινωνικές και δογματικές αντιλήψεις, φαίνεται να υπάρχει σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες. Πράγματι, θεωρείται ένα δύσκολο κεφάλαιο της ανθρώπινης σεξουαλικότητας με πολλούς διώκτες, αλλά και υποστηρικτές. Είναι εκείνοι που θεωρούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά ως αρρώστια, αδυναμία και κατάρρα της ανθρώπινης φυλής, που και μόνο στο άκουσμά της αντιδρούν με θυμό και δογματισμό, αλλά είναι και εκείνοι που τη θεωρούν μία πραγματική υπαρκτή εικόνα της σημερινής κοινωνίας μας.

90. Ποια είναι τα «αίτια» της ομοφυλοφιλίας;

Είναι γεγονός ότι έχουν πραγματοποιηθεί από πολλούς επιστήμονες, όπως ο Freud και ο Kinsey, έρευνες και μελέτες με στόχο να προσδιοριστούν τα «αίτια» της ομοφυλοφιλίας.

Απλοϊκές ερμηνείες υποστηρίζουν ότι όπως υπάρχει η ετεροφυλοφιλία είναι φυσιολογικό να υπάρχει και η ομοφυλοφιλία, ως μία επιτρεπτή σεξουαλική λειτουργία. Πέρα των κλασικών ψυχαναλυτικών θεωριών που την στήριξαν σαν μια καθήλωση της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης, τα τελευταία χρόνια προσεγγίσεις επιστημονικές που δεν έχουν αποδεικτικό χαρακτήρα, αλλά έχουν ισχυρά ενδεικτικό, προσπαθούν να δώσουν απαντήσεις για τις αιτίες γέννησής της. Για παράδειγμα, οι μελέτες που αναφέρονται

στις γενετικές θεωρίες, με έρευνες που έγιναν σε διδύμους, έδειξαν ότι υπάρχει υψηλότερου βαθμού συμφωνία για ομοφυλοφιλία σε μονοζυγώτες διδύμους από ό,τι σε διζυγώτες. Μελέτες επάνω στις γενετικές θεωρίες μιλούν για το χρωμόσωμα X της μητρικής μεταβίβασης. Ακόμη, νευροενδοκρινικές μελέτες με έρευνες για τα επίπεδα τεστοστερόνης δεν έδειξαν σημαντικές και σταθερές διαφορές μεταξύ ομοφυλόφιλων και ετεροφυλόφιλων ατόμων.

Είναι γεγονός λοιπόν ότι δεν υπάρχουν στο παρόν ξεκάθαρες απαντήσεις για τα «αίτια» της ομοφυλοφιλίας. Τα συμπεράσματα τείνουν να μιλούν για πολυπαραγοντική αιτιολογία της ομοφυλοφιλικής συμπεριφοράς.

10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΜΑΣ ΖΩΗ

91. Στην πρώτη φορά που θέλησα να κάνω έρωτα δεν είχα στύση. Τι μου συμβαίνει;

Δεν είναι καθόλου σπάνιο ένας έφηβος να παρουσιάσει δυσκολία στην απόκτηση ή στη διατήρηση της στύσης κατά την πρώτη του σεξουαλική επαφή. Αυτό μπορεί να οφείλεται στα συναισθήματα της αμηχανίας, του φόβου και του άγχους που αναπόφευκτα συνοδεύουν την πρώτη σου σεξουαλική φορά.

Μερικές σκέψεις που επικρατούν είναι: «θα είμαι καλός εραστής;», «θα τα καταφέρω;». Όλες αυτές οι σκέψεις εντείνουν το άγχος και μπορούν να σε οδηγήσουν στη δυσκολία απόκτησης ή διατήρησης της στύσης.

Αυτό που θα πρέπει να θυμάσαι είναι ότι το ξεκίνημα της σεξουαλικής ζωής δεν καθορίζει απόλυτα και τη συνέχεια. Με άλλα λόγια, μια ενδεχόμενη αποτυχία κατά το άνοιγμα της σεξουαλικής

σου ζωής δεν ακολουθείται απαραίτητα από μια μόνιμη σεξουαλική δυσλειτουργία. Είναι αλήθεια, ότι πολλοί έφηβοι που αντιμετωπίζουν δυσκολία στη στύση τους στο άνοιγμα της σεξουαλικής τους ζωής καταφέρνουν να διαχειριστούν το άγχος και να απολαύσουν το σεξ στη συνέχεια της σεξουαλικής τους ζωής. Αν όμως το πρόβλημα εξακολουθήσει και επιμένει, τότε είναι καλό να απευθυνθείς σε έναν ειδικό σεξουαλικής υγείας προκειμένου να αντιμετωπίσεις το πρόβλημα.

92. Υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος που πρέπει να διαρκεί η σεξουαλική επαφή; Νομίζω ότι είμαι «γρήγορος». Τι μπορεί να σημαίνει αυτό;

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος για το πόσο πρέπει να διαρκεί μια σεξουαλική επαφή. Πράγματι, όπως πολλοί άνδρες, έτσι και εσύ μπορεί να προβληματίζεσαι και για τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής και πολύ συχνά να μπαίνεις σε μια αγχωτική διαδικασία και μια συνεχή προσπάθεια να «κρατηθείς» περισσότερο. Ωστόσο, αν και οι δύο σύντροφοι είναι ικανοποιημένοι και απολαμβάνουν την επαφή, αυτό δείχνει ότι ο χρόνος που διήρκεσε ήταν αρκετός για να μείνουν και οι δύο ικανοποιημένοι. Σημασία έχει να μπορείς να παίρνεις και να δίνεις ικανοποίηση, τόσο πριν όσο και μετά από τη διείσδυση στον κόλπο. Ο άντρας που καταφέρνει να διαχειριστεί το άγχος του και να εστιάσει στη σεξουαλική πράξη είναι πολύ πιθανό να μπορέσει να λειτουργήσει καλύτερα στο μέλλον.

Εάν όμως, ένας από τους δυο συντρόφους δε μένει ικανοποιημένος από τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης στις περισσότερες σεξουαλικές επαφές και εάν ο άνδρας αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ελέγξει την εκσπερμάτισή του, τότε θα μπορούσαμε

να πούμε ότι η πράξη τελειώνει πρόωρα και μη ικανοποιητικά. Αυτή η δυσκολία πολλές φορές τον φέρνει σε αμηχανία, ενώ παράλληλα θυμώνει τη γυναίκα που ένιωσε ότι δεν ευχαριστήθηκε. Εάν λοιπόν, το πρόβλημα αυτό επιμένει και επηρεάζει αρνητικά τη σεξουαλική ζωή σου, τότε η βοήθεια από έναν ειδικό μπορεί να είναι καθοριστική.

93. Στην «πρώτη μου φορά» δεν είχα εκσπερμάτιση. Έχω πρόβλημα;

Το άγχος που κυριαρχεί στην πρώτη σου σεξουαλική επαφή μπορεί να σε δυσκολέψει σημαντικά. Σε αρκετές περιπτώσεις, αυτή αγωνία μπορεί να εκφραστεί με διαταραχές στην εκσπερμάτισή σου, ακόμα και με την αδυναμία για εκσπερμάτιση. Συγκεκριμένα, μπορεί να μην εκσπερματίσεις στην πρώτη επαφή, γεγονός που είναι πιθανόν να σε ξαφνιάσει και να σε ανησυχήσει αλλά και να σε κάνει να αισθανθείς άβολα απέναντι στη σεξουαλική σου σύντροφο.

Αν αυτό συμβεί, πρέπει να γνωρίζεις ότι η δυσκολία αυτή είναι πιθανόν να οφείλεται στο ότι είχες συνηθίσει να βιώνεις με ένα συγκεκριμένο τρόπο την εκσπερμάτιση. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με το άγχος που τις πιο πολλές φορές συνοδεύει την πρώτη φορά, είναι οι πιθανότεροι λόγοι που «γεννούν» την απουσία της εκσπερμάτισης κατά την πρώτη σεξουαλική επαφή. Μια τέτοια δυσκολία δεν θα πρέπει να σε αποθαρρύνει αφού είναι πολύ πιθανόν καθώς προχωράς στη σεξουαλική σου ζωή να αισθάνεσαι όλο και λιγότερο αγχωμένος και εξοικειωμένος με το σώμα σου και το σώμα της συντρόφου σου. Παρόλα αυτά αν το πρόβλημα συνεχίζει να συμβαίνει θα ήταν βοηθητικό να ζητήσεις βοήθεια από έναν ειδικό σεξουαλικής υγείας.

**94. Στην πρώτη μου σεξουαλική επαφή δεν είχα οργασμό.
Μήπως έχω κάποιο πρόβλημα;**

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι ο οργασμός είναι ένα ζήτημα που φαίνεται ότι διαφέρει αρκετά από γυναίκα σε γυναίκα και που έχει σχέση με μια μεγάλη ποικιλία παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί έχουν να κάνουν με το πώς αισθάνεται η γυναίκα με τον εαυτό της, με την εξωτερική της εμφάνιση, με το σύντροφό της, ακόμη και με τις αξίες και πεποιθήσεις που ανατράφηκε.

Κατά την πρώτη σου σεξουαλική επαφή υπάρχει πιθανότητα να μην αισθανθείς οργασμό. Πράγματι, η πρώτη σου φορά μπορεί να χαρακτηρίζεται από συναισθήματα αγωνίας και φόβου, με συνέπεια να μην καταφέρεις να έχεις οργασμό. Η αλήθεια είναι ότι με την πάροδο του χρόνου θα έχεις καλύτερες οργασμικές κορυφώσεις και η σεξουαλική εμπειρία που θα αποκτάς, θα σου επιτρέψει καλύτερες σεξουαλικές διεγέρσεις. Επιπλέον, πρέπει να θυμάσαι ότι ο οργασμός συνδέεται άμεσα με τον τρόπο που βιώνεις τη σεξουαλικότητά σου. Έχει σχέση δηλαδή με τις επιρροές που έχεις από το οικογενειακό και κοινωνικό σου περιβάλλον, την αυτοεκτίμησή σου καθώς και την καλή ψυχική σου έκφραση για την εικόνα του σώματός σου, η οποία βελτιώνεται παράλληλα με την ψυχολογική και συναισθηματική σου ωρίμανση. Όσο μεγαλώνεις τόσο αισθάνεσαι πιο ώριμη σεξουαλικά και εκφράζεσαι με περισσότερη άνεση και ελευθερία προς το σύντροφό σου, με αποτέλεσμα να βιώνεις πιο έντονες οργασμικές κορυφώσεις.

95. Νιώθω πόνο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Τι μπορεί να μου συμβαίνει;

Σε περίπτωση που νιώσεις πόνο κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής είναι σημαντικό καταρχάς να το αναφέρεις στο γυναικολόγο σου. Ο γυναικολόγος σου θα εξετάσει το ενδεχόμενο ο πόνος να οφείλεται σε κάποιο οργανικό παράγοντα, όπως για παράδειγμα σε μια κολπίτιδα.

Βέβαια, υπάρχουν και περιπτώσεις που ο πόνος μπορεί να προκληθεί από ψυχολογικούς παράγοντες. Οι ψυχολογικοί παράγοντες έχουν σχέση με το άγχος, την αγωνία για την εικόνα του σώματός σου, το φόβο της απόρριψης από το σύντροφο ή ακόμη και με κάποια προηγούμενη τραυματική σεξουαλική εμπειρία.

Ο πόνος είναι η δυσάρεστη όψη της σεξουαλικότητας της γυναίκας που δεν μπορεί να χαρεί τον έρωτα, που φοβάται ότι σε κάθε σεξουαλική επαφή μπορεί να πονέσει. Η συνέπεια είναι το μυαλό της να μην απελευθερώνεται και το σώμα της να μη χαλαρώνει, να μην αφήνεται στα ερωτικά χάρδια του συντρόφου της. Ως αποτέλεσμα, «χαλάει» η μαγεία του ερωτικού παιχνιδιού και η γυναίκα αισθάνεται μπλοκαρισμένη. Πολλές φορές, η γυναίκα εγκλωβίζεται σε ένα φαύλο κύκλο φόβου, άγχους, ενοχής και μειονεξίας που διαιωνίζεται με την πάροδο του χρόνου.

Όταν το αίσθημα του πόνου χαρακτηρίζει τη σεξουαλική ζωή μιας γυναίκας για μεγάλο χρονικό διάστημα και προκαλεί σημαντική δυσκολία στη σεξουαλική της ζωή, καθώς και δυσφορία στις διαπροσωπικές τις σχέσεις, τότε ενδέχεται να πρόκειται για μια σεξουαλική δυσλειτουργία, τη διαταραχή του πόνου. Οι

διαταραχές του πόνου περιλαμβάνουν τη δυσπαρεΰνια και τον κολεόσπασμο.

Η δυσπαρεΰνια είναι μια σεξουαλική δυσλειτουργία που χαρακτηρίζεται από επίμονο ή επανειλημμένο πόνο στα γεννητικά όργανα κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης, πριν γίνει η διείσδυση, στη φάση της διείσδυσης, ή και μετά τη σεξουαλική επαφή και που, πολλές φορές, συνδέεται και με κοιλιακό σπασμό (κολεόσπασμος).

Στην περίπτωση του κολεόσπασμου υπάρχει έντονος ακούσιος σπασμός των μυών του έξω τριτημορίου του κόλπου, με αποτέλεσμα να μην είναι εφικτή η εισχώρηση του πέους στον κόλπο. Υπάρχουν φορές που οι σπασμοί μπορεί να εμφανίζονται σε οποιαδήποτε προσπάθεια εισαγωγής αντικειμένου στον κόλπο (π.χ. ένα ταμπόν) ή κατά την εξέταση από το γυναικολόγο.

Είναι σημαντικό στις περιπτώσεις αυτές να απευθυνθείς σε ψυχολόγο εξειδικευμένο στη σεξουαλική υγεία, ώστε να λάβεις την κατάλληλη βοήθεια για να ξεπεράσεις τις δυσκολίες αυτές προκειμένου να μπορέσεις να διεκδικήσεις και να απολαύσεις τη σεξουαλική σου ζωή.

96. Όταν έχω περίοδο μπορώ να κάνω σεξ; Υπάρχει πιθανότητα να μείνω έγκυος;

Κατά τη διάρκεια των ημερών της περιόδου μπορείς να έχεις σεξουαλική επαφή. Βέβαια, είναι σημαντικό ο σύντροφός σου να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό κυρίως για το πρώτο 48ωρο, όπου το αίμα είναι άφθονο και περιέχει περισσότερες προσμίξεις βλέννης και νεκρών κυττάρων. Τις ημέρες αυτές της περιόδου η σεξουαλική επαφή θα πρέπει να γίνεται σαφώς κάτω από αυστηρές συνθήκες υγιεινής και καθαριότητας. Κατά τη διάρκεια

της περιόδου, φυσιολογικά δεν υπάρχει ωορρηξία. Σε περιπτώσεις όμως αστάθειας του κύκλου άρα και της ωορρηξίας μπορεί να υπάρξει κίνδυνος εγκυμοσύνης.

97. Πώς μπορώ να καταλάβω ότι είμαι έγκυος;

Για να καταλάβεις ότι είσαι έγκυος, το πρώτο σημάδι αποτελεί η απουσία της περιόδου. Αν η περίοδός σου είναι σταθερή και είχες σεξουαλική επαφή χωρίς προστασία, δηλαδή δε χρησιμοποίησες προφυλακτικό, ή κάποια άλλη μέθοδο αντισύλληψης ή είχες διακεκομμένη επαφή με το σύντροφό σου, η καθυστέρηση της περιόδου μπορεί να αποτελεί ένδειξη εγκυμοσύνης. Θα ήταν ωφέλιμο να αγοράσεις ένα τεστ εγκυμοσύνης από το φαρμακείο, να απευθυνθείς σε γυναικολόγο και να μιλήσεις στη μητέρα σου ή σε ένα ενήλικο, έμπιστο συγγενικό σου πρόσωπο. Όσο πιο άμεσα κάνεις τις παραπάνω ενέργειες, τόσο καλύτερα θα είναι για σένα, ώστε να διαπιστώσεις αν πράγματι υπάρχει εγκυμοσύνη και να αποφασίσεις πώς θα διαχειριστείς την κατάσταση.

98. Ποιος είναι ο «σωστός» οργασμός στη γυναίκα, ο κολπικός ή ο κλειτοριδικός;

Ο γυναικείος οργασμός είναι ένας και είτε ενεργοποιείται κλειτοριδικά είτε κολπικά, πάντα συνοδεύεται από συσπάσεις των μυών του κόλπου και από αίσθηση υποκειμενικής ικανοποίησης και ηδονής. Πολλοί άνδρες αλλά και γυναίκες θεωρούν ότι αν η γυναίκα δεν φτάνει σε κολπικό οργασμό κατά τη συνουσία και μόνο με τη διεύδυση του πέους στον κόλπο, τότε είτε ο άνδρας έχει κάποιο πρόβλημα, είτε η γυναίκα έχει ανοργασμία. Κάτι τέτοιο βέβαια δεν ισχύει. Η διαταραχή του οργασμού σχετίζεται με την απουσία οργασμού στη γυναίκα, ανεξάρτητα με τον τρόπο που αυτός επιτυγχάνεται, δηλαδή είτε μέσω της κλειτοριδικής ή μέσω

της κολπικής αίσθησης. Στις περισσότερες γυναίκες οι αποκλίσεις ως προς την υποκειμενική αίσθηση αλλά και τον τρόπο διέλευσης του οργασμού είναι μεγάλες και χαρακτηρίζουν τόσο την απουσία του κολπικού οργασμού κατά τη συνουσία, όσο και εκείνη του κλειτοριδικού (ερεθισμός με το χέρι). Η γυναίκα που λειτουργεί κλειτοριδικά για να φτάσει στον οργασμό δεν πρέπει να αισθάνεται άσχημα αλλά να ζητάει από τον σύντροφό της κατά τη συνουσία να την ερεθίζει και εκείνος στην κλειτορίδα της.

Οι λανθασμένες αυτές αντιλήψεις για το ποιος είναι ο «σωστός» οργασμός για τη γυναίκα μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο ζευγάρι για διάφορους λόγους. Πολλές φορές ο άνδρας ζητάει και πιέζει τη σύντροφό του να «του προσφέρει» κολπικό οργασμό για να ικανοποιήσει τη ναρκισσιστική του αρρενωπότητα. Κάτι τέτοιο θεωρείται από την ίδια τη γυναίκα ως μη αποδοχή της και συνεπώς το εκλαμβάνει ως απόρριψη. Από την άλλη μεριά, όταν η γυναίκα διατηρεί αυτή την λανθασμένη στερεοτυπική πεποίθηση, μπορεί να λειτουργεί χρεωστικά απέναντί του, αφού δεν είναι ικανός να της δώσει τον κολπικό οργασμό που τόσο επιθυμεί, δημιουργώντας προστριβές στο ζευγάρι.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουν και οι δυο ότι η γυναίκα έχει έναν και μόνο οργασμό, ο οποίος επιτυγχάνεται με διαφορετικούς στην κάθε γυναίκα τρόπους και επηρεάζεται άμεσα από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως το πώς βιώνει η ίδια τη σεξουαλικότητά της μέσα από την εικόνα που έχει για το σώμα της, αλλά και τη συναισθηματική ποιότητα της σχέσης της με το σύντροφό της.

99. Υπάρχει ταυτόχρονος οργασμός στον άνδρα και τη γυναίκα;

Ο οργασμός είναι σαφώς ένα ζητούμενο κατά τη σεξουαλική επαφή. Δεν είναι όμως αυτοσκοπός αλλά το επισφράγισμα της αμοιβαίας έλξης και της πρόθεσης των συντρόφων να προσφέρουν την ευχαρίστηση ο ένας στον άλλο. Η οργασμική κορύφωση σηματοδοτεί την ψυχική και βιολογική υγεία τόσο του άνδρα όσο και της γυναίκας και έχει ιδιαίτερη σημασία για την επαφή, καθώς προσφέρει την απόλαυση και την ηδονή. Ωστόσο, οι δύο σύντροφοι δεν θα πρέπει να «κυνηγούν» τον οργασμό ως μια απόδειξη σεξουαλικής δύναμης και γοητείας και για αυτό δεν θα πρέπει να αναζητούν καταναγκαστικά την ταυτόχρονη οργασμική κορύφωση. Πολλά ζευγάρια πιστεύουν πως η ποιότητα της σεξουαλικής τους ζωής κρίνεται από το αν καταφέρνουν και οι δύο κάθε φορά να φτάνουν στον οργασμό και μάλιστα έχουν την προσδοκία ο οργασμός τους να είναι ταυτόχρονος.

Η αλήθεια όμως, είναι ότι ο ταυτόχρονος οργασμός δεν είναι μια ρεαλιστική προσδοκία για τη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού. Ένα ζευγάρι μπορεί να φτάσει κάποια στιγμή να απολαύσει έναν ταυτόχρονο οργασμό, ωστόσο αυτό δεν αποτελεί τον κανόνα και δεν θα πρέπει να αγχώνει τους δύο συντρόφους. Αυτό που έχει ουσιαστική σημασία είναι να μπορούν να φτάνουν σε κορύφωση και οι δύο, προσφέροντας ικανοποίηση ο ένας στον άλλο, χωρίς την αγωνία για το ποιος θα απολαύσει περισσότερο τον οργασμό ή ποιος θα αποδειχθεί καλός και ικανός εραστής. Με τον τρόπο αυτό, το ζευγάρι θα μπορέσει να βιώσει την μαγεία του έρωτα χωρίς το άγχος, την χρέωση, τον θυμό και την απογοήτευση που

αποπροσανατολίζουν από την ουσία και το νόημα της σεξουαλικής επαφής.

100. Έχω ένα σεξουαλικό πρόβλημα και δεν ξέρω που θα μπορούσα να μιλήσω για αυτό.

Καταρχάς, θα ήταν ωφέλιμο να μιλήσεις στους γονείς σου για το πρόβλημα που έχεις. Οι γονείς σου θα σε ακούσουν για τη δυσκολία που αντιμετωπίζεις και θα ενδιαφερθούν να βρουν τρόπους επίλυσής της. Μέσα από τη συζήτηση με τους γονείς σου είναι πιθανό να αισθανθείς ανακούφιση από τα δυσάρεστα συναισθήματα που πιθανώς σε βασανίζουν, όπως είναι ο θυμός, η στεναχώρια και η απογοήτευση. Τα σεξουαλικά προβλήματα μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στη σεξουαλική υγεία του ατόμου, καθώς και στη σχέση του με το/τη σύντροφό του. Επιπλέον, αυτού του είδους τα προβλήματα, υπάρχει ενδεχόμενο να προκαλέσουν στο άτομο συναισθήματα ενοχής και ντροπής, με συνέπεια να μην επιθυμεί να τα γνωστοποιήσει, να τα αρνείται και να τα αποκρύπτει.

Η διεκδίκηση της λύσης για το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες μπορούν να ξεπεραστούν και είναι σημαντικό να απευθυνθείς σε εξειδικευμένους επιστήμονες σε θέματα σεξουαλικής υγείας. Θα ήταν ωφέλιμο να επισκεφτείς με τους γονείς σου ένα εξειδικευμένο κέντρο ή μια μονάδα υγείας που να διαθέτει ειδικό τμήμα για σεξουαλικές δυσλειτουργίες, όπου θα μιλήσεις με τους κατάλληλους επιστήμονες, γιατρούς και ψυχολόγους.

ΕΙΔΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ - BULLYING

Τι είναι ο Σχολικός Εκφοβισμός – Bullying;

Το φαινόμενο «bullying» μελετήθηκε στη Νορβηγία για πρώτη φορά το 1978. Το 1987, ο όρος άρχισε να αναφέρεται στα επιστημονικά περιοδικά. Στη χώρα μας αναφέρεται συνήθως με τον όρο «σχολικός εκφοβισμός» ή «ενδοσχολική βία», με πολλές μορφές που μπορούν να συνυπάρχουν ακόμα και συνδυαστικά.

Όλοι μας πλέον έχουμε ακούσει για τον σχολικό εκφοβισμό, για τις διαστάσεις που έχει πάρει ως φαινόμενο πλέον. Η σχολική βία ή school bullying όπως λέγεται, είναι ένα φαινόμενο που δεν εμφανίστηκε ξαφνικά σε όλο τον πλανήτη. Ανέκαθεν υπήρχε στα σχολεία, ανέκαθεν υπήρχαν οι νταήδες ή οι "εξωσχολικοί" που παρενοχλούσαν παιδιά και εφήβους. Τα τελευταία χρόνια όμως φαίνεται ότι υπάρχει αύξηση στην ενημέρωση, στην ευαισθητοποίηση και στην αποτροπή από τέτοιου είδους καταστάσεις, καθώς έχει δοθεί ιδιαίτερη σημασία στα δικαιώματα του παιδιού και του εφήβου, αλλά και στις επιδράσεις που αφήνουν στις διαπροσωπικές του σχέσεις και γενικότερα στον ψυχικό του κόσμο...

Αυτό που είναι νέο σχετικά με το bullying, είναι οι μορφές που έχουν προστεθεί με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Όλοι σχεδόν οι έφηβοι είναι εφοδιασμένοι με κινητό τελευταίας τεχνολογίας, λες και είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να έχουν καλές σχολικές επιδόσεις (εδώ ίσως χρειάζεται να αναρωτηθούμε πως στην εποχή

της κρίσης, μπορεί ο γονιός να χρωστάει για παράδειγμα στην εφορία, παρόλα αυτά όμως θα έχει αγοράσει κινητό των 800 ευρώ στο παιδί του!). Έτσι λοιπόν η νέα και σύγχρονη μορφή του εκφοβισμού περιλαμβάνει τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό, με την χρήση της κάμερας του κινητού ή των υπολογιστών (που μπορεί να "γράφουν" στα κρυφά) και που ο σκοπός είναι η απειλή ή η ταπείνωση του "θύματος", καθώς οι φωτογραφίες ή το βίντεο θα αποσταλεί σε άλλους συμμαθητές, συνομηλίκους μέσω e-mail ή ακόμα χειρότερα θα ανέβει στο ίντερνετ, στο facebook...

Μορφές bullying

Οι μορφές που μπορεί να πάρει το bullying είναι διάφορες και μπορούν να συνυπάρχουν ακόμα και συνδυαστικά.

- **Λεκτική:** γίνεται με την συστηματική χρήση υβριστικών εκφράσεων και φραστικών επιθέσεων, με προσβολές αλλά και απειλές, με ειρωνεία, με πειράγματα και ταπεινωτικούς χαρακτηρισμούς, χρήση παρατσουκλιών, με κοροϊδία ή καζούρα, με εκβιασμό για απόσπαση προσωπικών ειδών του θύματος
- **Σωματική:** γίνεται με φυσικό τραυματισμό ή ακόμα και με την απειλή τραυματισμού, μέσα από σπρωξίματα, χτυπήματα, σκουντήματα, αγκωνιές, γροθιές και κλοτσιές, τρικλοποδιές, χτυπήματα με αντικείμενα, τσιμπήματα και δαγκωνιές, φτυσίματα, μαλλιοτραβήγματα, καταστροφή προσωπικών ειδών του θύματος...
- **Ηλεκτρονική:** ο σύγχρονος τρόπος μέσα από την αποστολή υλικού με υβριστικό ή και απειλητικό ακόμα περιεχόμενο με μηνύματα ή και βίντεο στο κινητό, με e-mails, στο facebook, σε

chat rooms, χρήση ή και παραποίηση των προσωπικών δεδομένων του θύματος, δημιουργία ιστοσελίδων ή και προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με παραποιημένα και ψεύτικα χαρακτηριστικά, παραποιημένες φωτογραφίες, βίντεο, αποκλεισμός του από δικτυακές ομάδες, απειλητικές κλήσεις στο κινητό του συνήθως από άγνωστα νούμερα...

- **Κοινωνική:** γίνεται με την προσπάθεια να απομονωθεί και να αποκλειστεί κοινωνικά το θύμα μέσα από την αγνόηση ατόμου, την πρόκληση αντιπάθειας, τη δυσφήμιση και τη συκοφαντία, μέσα από τη διάδοση κουτσομπολιών και γενικότερα κακόφημων, ψευδών στοιχείων, την αποκάλυψη ακόμα και τη διαστρέβλωση όσων εκμυστηρεύτηκε το θύμα (την συγκεκριμένη μορφή την συναντάμε πιο συχνά ανάμεσα στα κορίτσια)
- **Ρατσιστική:** γίνεται με την χρήση και την διάδοση αρνητικών σχολίων λόγω της καταγωγής του θύματος, του κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου του, του σεξουαλικού προσανατολισμού, κάποιου σωματικού ελαττώματος ή ασθένειας... γενικότερα γίνονται "επιθέσεις" λόγω της διαφορετικότητας.
- **Σεξουαλική:** γίνεται με ανήθικες χειρονομίες και αγγίγματα κυρίως στα γεννητικά όργανα και στο στήθος αν είναι κορίτσι, υβριστικό λεξιλόγιο, σεξουαλικά υπονοούμενα, πειράγματα για τον σεξουαλικό προσανατολισμό, εικόνες με σεξουαλικό περιεχόμενο, μπορεί να φτάσει ακόμα και σε σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις.

Όποια μορφή και αν έχει ο εκφοβισμός, το μόνο σίγουρο είναι ότι κακοποιεί το θύμα προκαλώντας μεγάλο ψυχοσυναισθηματικό αντίκτυπο. Το θύμα αρχίζει και αναπτύσσει αγχώδεις και φοβικές

καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές, καθώς τα τραύματα αυτά μπορούν να παραμείνουν ανοιχτά για πολλά χρόνια, αν ο εκφοβισμός διαρκεί επίσης πολλά χρόνια ή αν είναι τόσο έντονος και βίαιος στον ψυχισμό του θύματος.

Κάθε μορφή βίας στο σχολείο είναι σχολικός εκφοβισμός;

Όχι. Χρειάζεται να μπορούμε να διαχωρίσουμε την επιθετικότητα και να κατανοήσουμε πως τα παιδιά μπορεί να μαλώσουν στο σχολείο ακόμη και να πιαστούν στα χέρια σε πιο μικρές ηλικίες. Δεν σημαίνει λοιπόν ότι η οποιαδήποτε μορφή επιθετικότητας ή βίας υπόκειται στη σχολική βία. Σε αυτές τις ηλικίες είναι φυσιολογικό να τσακωθούν, να διαφωνήσουν, να ανταλλάξουν λόγια - μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά μπορούν να γίνουν πολύ σκληρά. Όλο αυτό γίνεται μέσα από την προσπάθεια να «βρουν» τη θέση τους, το που ανήκουν, να διαπραγματευτούν τα όριά τους, να δουν πιο απλά μέχρι που τα παίρνει. Μέσα από αυτή τη «μάχη», μαθαίνουν να συγκρούονται, να διεκδικούν, να παίρνουν πρωτοβουλίες, να έχουν άποψη και γνώμη, εξασκούνται σε τρόπους έκφρασης και συμπεριφοράς που τελικά θα υιοθετήσουν καθώς θα τους φέρνουν πιο επιθυμητά αποτελέσματα.

Η διαφορά λοιπόν είναι ότι άλλο σημαίνει να βρω τη θέση μου και το που ανήκω, διεκδικώντας ακόμα και μέσα από τη σύγκρουση, και άλλο να χρησιμοποιήσω τη δύναμη και την σωματική υπεροχή για να επιβληθώ μέσα από τη βία και τον φόβο.

Ποια είναι η προσωπικότητα του θύματος;

Συνήθως παρατηρούμε ότι θύματα του σχολικού εκφοβισμού πέφτουν παιδιά ή και έφηβοι που δεν μπορούν να προστατέψουν

τον εαυτό τους ή νομίζουν ότι δεν μπορούν να προστατέψουν τον εαυτό τους επειδή είναι πιο αδύναμα σωματικά ή ψυχολογικά. Πρόκειται δηλαδή για παιδιά πιο ευαίσθητα, με χαμηλούς τόνους, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, εσωστρέφεια, ανασφάλεια, όπου θεωρούν ότι η αδυναμία είναι το στοιχείο που τα χαρακτηρίζει και πως δεν μπορούν να αντιδράσουν. Μπορεί να προέρχονται από περιβάλλον αυταρχικό ή υπερπροστατευτικό, που δεν τους έχει δώσει πρωτοβουλίες και ευθύνες για να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν ως προσωπικότητες, οικογενειακό περιβάλλον που δεν έχει ενισχύσει την έκφραση όχι μόνο του λόγου αλλά και του συναισθήματος, χωρίς όμως να είναι αυτός ο κανόνας. Επίσης σε αυτή την κατηγορία μπορούν να ανήκουν παιδιά που προέρχονται από άλλη χώρα, έχουν άλλη θρησκεία, πιο απλά ...διαφέρουν!

Έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ έδειξε πως τα παιδιά που υπέφεραν από σχολικό εκφοβισμό έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη, άγχος και αυτοκτονικές τάσεις αργότερα στη ζωή τους.

Ποια είναι η προσωπικότητα του θύτη;

Ο θύτης είναι συνήθως πιο ισχυρός, μπορεί να υπερέχει σωματικά ή και μυϊκά, αντιδραστικός, θέλει να ξεχωρίζει αλλά με λάθος τρόπο, προσπαθεί να επιβεβαιωθεί μέσα από τις πράξεις επιβολής και ταπείνωσης του θύματος. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο θύτης προέρχεται συχνά από οικογένεια όπου η βία, σωματική, λεκτική ή ακόμη και συναισθηματική είναι παρούσα, πρόκειται δηλαδή για ένα κακοποιητικό περιβάλλον, όπου τα μέλη της οικογένειας αναπαραγάγουν αυτό που γίνεται και στα ίδια ή αυτά που μαθαίνουν ως τρόπους συμπεριφοράς. Επιπλέον, ο θύτης

θεωρεί "μαγκιά" και ανωτερότητα, αίσθηση εξουσίας την διαφορετική αυτή συμπεριφορά που του δίνει ευχαρίστηση καθώς νιώθει ότι καταξιώνεται στα μάτια των συμμαθητών του, χωρίς βέβαια να μπορεί να αντιληφθεί το παράλογο της κατάστασης, καθώς "μαγκιά" δεν είναι η επιβολή στον αδύναμο, εφόσον δεν μπορεί εκείνος να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Μάλιστα, αρκετές φορές μπορεί να γίνει επιθετικός και προς τους δασκάλους του ή τους καθηγητές του.

Έρευνες έχουν δείξει μάλιστα, ότι οι θύτες μπορεί στο μέλλον να υιοθετήσουν τέτοιου είδους παραβατικές συμπεριφορές και ως ενήλικες, με αποτέλεσμα να μην αποκτήσουν ποτέ μια υγιή ψυχοκοινωνική ζωή, αλλά αντίθετα να εισπράττουν τις καταστροφικές συνέπειες της παραβατικότητάς τους που πλέον θα τους έχει γίνει τρόπος ζωής.

Υπάρχουν κοινά στοιχεία ανάμεσα στο θύτη και στο θύμα;

Θα λέγαμε ότι είναι το ίδιο νόμισμα από την άλλη πλευρά, καθώς το πιο κοινό στοιχείο και στους δύο, δεν είναι άλλο παρά η ανασφάλεια που αισθάνεται ο καθένας τους και απλά την εκφράζει με διαφορετικό τρόπο. Δεν σημαίνει ότι ο θύτης είναι ο δυνατός και ο σίγουρος για τον εαυτό του και πως το θύμα μόνο είναι φοβισμένο και ανασφαλές. Βαθιά μέσα τους νιώθουν το ίδιο, γι αυτό το λόγο ο θύτης προσπαθεί να επιβεβαιωθεί μέσα από λάθος πράξεις όμως δυστυχώς. Επίσης, μπορεί και οι δύο να έχουν σχολικές αποτυχίες, να μην πηγαίνουν καλά στα μαθήματά τους, όπως επίσης και να κάνουν φιλίες με τα άλλα παιδιά: ο θύτης γιατί αν και μπορεί να έχει την "παρέα" του, όσοι είναι γύρω του πάνε με τα νερά του, που σημαίνει ότι και αυτοί χωρίς να το γνωρίζουν είναι

θύματά του, αλλά και το θύμα επειδή κανείς δεν το πλησιάζει λόγω του στιγματισμού και του φόβου ότι θα γίνει και ο ίδιος θύμα.

Κύκλος Εκφοβισμού (Bullying): Πως λειτουργεί;

Ο κύκλος εκφοβισμού αναπτύχθηκε από τον Νορβηγό ψυχολόγο Dan Olweus, ο οποίος έχει ασχοληθεί πολύ με την έρευνα και την πρόληψη του εκφοβισμού.

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί ο **κύκλος του εκφοβισμού**, πρέπει να υπάρχουν 3 άτομα ή ομάδες ατόμων που εμπλέκονται: ο **θύτης (νταής)**, το **θύμα** και ο **θεατής (παρευρισκόμενος)**. Κάθε ένας διαδραματίζει ένα ξεχωριστό ρόλο στον κύκλο που επηρεάζει τελικά το θύμα. Στην πραγματικότητα, ο κύκλος εκφοβισμού είναι οι διάφοροι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι αντιδρούν ή συμμετέχουν σε μια κατάσταση εκφοβισμού.

Ο Κύκλος του εκφοβισμού

- **Εκφοβισμός:** ξεκινάει η πράξη εκφοβισμού
- **Ακόλουθοι του θύτη (μπράβοι):** παίρνουν δραστικό ρόλο, αλλά δεν το ξεκινούν αυτοί
- **Υποστηρικτές - Παθητικοί εκφοβιστές:** Υποστηρίζουν τον εκφοβισμό αλλά δεν τον ξεκινούν αυτοί
- **Παθητικοί Υποστηρικτές:** Τους αρέσει ο εκφοβισμός αλλά δεν δείχνουν ανοιχτά την υποστήριξή τους
- **Μη εμπλεκόμενοι θεατές:** "Δεν είναι πρόβλημα μου"
- **Πιθανοί υπερασπιστές:** Αντιπαθούν τέτοιες πράξεις και σκέφτονται πως θα βοηθήσουν

- **Υπερασπιστές του θύματος:** Αντιπαθούν τέτοιες πράξεις και προσπαθούν να τις σταματήσουν

Χαρακτηριστικά του εκφοβισμού

Ο εκφοβισμός βρίσκεται στην αρχή του κύκλου. Σύμφωνα με την Barbara Coloroso, ο εκφοβισμός είναι η συνειδητή, εσκεμμένη και σκόπιμη εχθρική δραστηριότητα που προορίζεται να βλάψει, να προκαλέσει το φόβο μέσα από την απειλή της περαιτέρω επιθετικότητας και να δημιουργήσει τρόμο. Οι θύτες, γενικότερα όπως δηλώνει και η Barbara Coloroso, παρουσιάζουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, όπου το κυριότερο είναι μία ανισορροπία δύναμης. Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα κοινά αυτά χαρακτηριστικά που συμφωνούν οι ειδικοί.

Το θύμα

Το θύμα είναι στο κέντρο του κύκλου εκφοβισμού. Είναι το επίκεντρο της δράσης εκφοβισμού. Για να κατανοήσουμε τα χαρακτηριστικά του θύματος, πρέπει να κατανοήσουμε τον αντίκτυπο που έχει πάνω του ο κύκλος αυτός.

Ένα μεγάλο τμήμα των ερευνών έχει επικεντρωθεί στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και στο πως αισθάνεται το θύμα σε σχέση με άλλα παιδιά, καταλήγοντας ότι τα παιδιά που υφίστανται τον εκφοβισμό:

- υποφέρουν περισσότερο σε μεγάλο βαθμό από άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά, μετα-τραυματικό στρες
- έχουν αυξημένο κίνδυνο αυτοκτονίας, σε σχέση με τα άλλα παιδιά

- έχουν περισσότερες πιθανότητες από άλλους νέους να βιώσουν απόρριψη από τους συνομηλίκους, να αντιμετωπίσουν προβλήματα, να βιώσουν άγχος και πτώση στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις και να συμμετάσχουν σε παραβατικότητα.

Μπορεί το θύμα να ξεκινήσει έναν κύκλο εκφοβισμού;

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι ένας σημαντικός αριθμός των παιδιών που έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού, έχουν εκφοβίσει άλλους με τη σειρά τους.

Σε μια πρόσφατη μελέτη, περίπου το 1/3 των παιδιών που τρομοκρατεί άλλους, ήταν και τα ίδια θύματα εκφοβισμού. Έρευνες δείχνουν επίσης ότι ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των θυμάτων είναι ότι αγωνίζονται για να ελέγχουν τα συναισθήματά τους. Έτσι για παράδειγμα, το θύμα μπορεί να γίνει θύτης χωρίς να το καταλαβαίνει (μη συνειδητά) καθώς μπαίνει ασυναίσθητα στη διαδικασία να προκαλέσει τα πειράγματα των άλλων παιδιών με το να αντιδρά υπερβολικά συναισθηματικά στα πειράγματα, στις απειλές ή και στη σωματική βία, καθώς μπορεί να έχει γενικότερα προβλήματα με τον συναισθηματικό έλεγχο του θυμού και της απογοήτευσης, προτρέποντάς τα να προβούν σε αντίποινα. Αυτό σημαίνει ότι είναι πιθανό το ίδιο το θύμα να αρχίσει ένα κύκλο εκφοβισμού ως θύτης.

Συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες

Δεδομένου ότι βιώνουν σε ένα ευρύτερο φάσμα συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες από ό, τι τα παιδιά που είτε συμμετέχουν αποκλειστικά σε εκφοβισμό ή τα θύματα του εκφοβισμού, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι το θύμα

εμφανίζει κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα, όπως άγχος, κατάθλιψη, απόρριψη από τους συνομηλίκους, και φτωχές στενές φιλίες.

Επίσης, τα παιδιά με ένα συνδυασμό συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ψυχιατρικών διαταραχών και άλλων παραβατικών ποινικών αδικημάτων στη νεαρή ενήλικη ζωή, σε σχέση με τα παιδιά που αντιμετωπίζουν μόνο ένα από αυτά τα προβλήματα, και έχουν αποδειχθεί λιγότερο δεκτικά σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα με βάση το σχολείο για παιδιά με σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές.

Ο ρόλος του παρισταμένου (θεατής)

Ο θεατής είναι ένα μεγάλο μέρος του κύκλου εκφοβισμού. Δεν υπάρχουν αθώοι περαστικοί, όταν πρόκειται για εκφοβισμό. Μια Καναδική μελέτη του 1993 διαπίστωσε τις ακόλουθες πληροφορίες σε σχέση με τους παρισταμένους σε καταστάσεις εκφοβισμού σε μία αστική παιδική χαρά.

- συμμετείχαν με κάποιο τρόπο στο 85% του εκφοβισμού
- ενίσχυσαν τον εκφοβισμό στο 81%, είχαν περισσότερο σεβασμό και ήταν πιο φιλικοί προς τους θύτες παρά με το θύμα
- συμμετείχαν ενεργά 48%
- παρενέβησαν μόνο στο 13% των περιπτώσεων εκφοβισμού

Ο κύκλος του εκφοβισμού φαίνεται να δημιουργείται όταν το θύμα είναι μόνο του και σύμφωνα με τη μελέτη το 81% των παιδιών δεν είχε υποκινήσει τον εκφοβισμό, αλλά είτε γύρισαν την

πλάτη στο θύμα ή στήριξαν τον θύτη. Το 81% θεωρούνται θεατές στον εκφοβισμό.

Γιατί δεν βοηθούν τα άλλα παιδιά το θύμα;

Υπάρχουν 4 γενικοί λόγοι που τους χρησιμοποιεί και ως δικαιολογίες για να αποφύγει ο παρευρισκόμενος να αναμειχθεί στον εκφοβισμό και να σταματήσει μία τέτοια κατάσταση. Έτσι λοιπόν, ο παρευρισκόμενος:

- φοβάται ότι θα βλάψει ο θύτης και τον ίδιο
- φοβάται να μην γίνει το επόμενο θύμα
- σκέφτεται ότι θα κάνει τα πράγματα χειρότερα
- δεν ξέρει τι να κάνει

Ενδυνάμωση του παρισταμένου

Σίγουρα είναι σημαντικό οι γονείς αλλά και οι εκπαιδευτικοί ίσως με την κατάλληλη εκπαίδευση να διδάξουν τα παιδιά πώς να χειριστούν τέτοιου είδους καταστάσεις.

Πως θα καταλάβω ότι το παιδί μου έχει πέσει θύμα bullying;

Όταν ο γονιός έχει αναπτύξει μία καλή σχέση με το παιδί του, μπορεί να γνωρίζει πολλά περισσότερα σε σχέση με κάποιον άλλον γονιό που δεν εκφράζεται, δεν μιλάει μαζί του παρά μόνο για τα απαραίτητα ή έναν γονιό που θεωρεί ότι θα αρχίσει να μιλάει μαζί του όταν αυτό ...μεγαλώσει!

Όσο καλή όμως και αν είναι η σχέση γονιού - παιδιού, μπορεί το παιδί του να διστάσει να πει ότι παρενοχλείται, επειδή θα απογοητεύσει τον γονιό του, επειδή μπορεί να πιστεύει ότι και το ίδιο προκαλεί τον εκφοβισμό, να νιώθει ένοχο

δηλαδή, ένοχο που δεν μπορεί να αμυνθεί, να τα βγάλει πέρα μόνο του... Χρειάζεται λοιπόν ο γονιός να παρατηρεί. Να παρατηρεί τη συμπεριφορά του παιδιού, αν αποφεύγει τη βλεμματική επαφή σε συζητήσεις γύρω από το σχολείο ή κάποιους φίλους του, αν αποφεύγει να βρεθεί με άλλα παιδιά γενικά ή με συγκεκριμένα παιδιά, αν έχει μελανιές ή μώλωπες στο σώμα του, αν δεν θέλει να πάει στο σχολείο, αν παρουσιάζει δυσκολία στη συγκέντρωση, αν κλείνεται στον εαυτό του, αν παραπονιέται για πονοκεφάλους ή πόνους στο στομάχι, εμετούς, τη διάθεσή του, την όρεξη για συνηθισμένα πράγματα που του άρεσαν, αν έχει διαταραχθεί ο ύπνος του, η όρεξή του για φαγητό...

Επίσης παιδιά ή έφηβοι που πριν μπορεί να είχαν "στενή σχέση" με την τεχνολογία και τώρα αποφεύγουν ή ακόμη και το αντίθετο, να περνούν πολύ περισσότερες ώρες, αλλά με μία ένοχη και προβληματισμένη συμπεριφορά παράλληλα, με εκνευρισμό ή και έντονα ξεσπάσματα, ανησυχία, καλό είναι ο γονιός να μιλήσει με το παιδί του, να του πει ότι το βλέπει προβληματισμένο, ότι καταλαβαίνει πως κάτι του συμβαίνει. Μην ξεχνάμε πως αν πρόκειται για bullying όπου μπορεί να έχει γίνει με φωτογραφίες ή και βίντεο, το παιδί μπορεί να ντρέπεται ή και να φοβάται να το πει στο γονιό.

Αν λοιπόν το παιδί δεν θέλει να μιλήσει, μπορεί ο γονιός να του ανοίξει μία συζήτηση γύρω από ταινίες που υπάρχουν με το συγκεκριμένο θέμα, να τις δουν μαζί, αν το ρωτήσει ποια είναι η γνώμη του για το πώς θα μπορούσε να αντιδράσει ο ήρωας της ταινίας, αν έχει βιώσει κάτι ανάλογο με αυτό που βλέπουν... Αν τελικά το παιδί του ανοιχτεί, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να του βάλει τις φωνές και να το ενοχοποιήσει, ίσα ίσα θα πρέπει να

το στηρίξει και να τον ενισχύσει ότι καλά έκανε και του μίλησε, έτσι ώστε να τα κάνει να αισθανθεί την πολυπρόθετη ασφάλεια που τόσο του είχε λείψει! Να το διαβεβαιώσει ότι ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που δεν έχει να κάνει με το ίδιο το παιδί αλλά με τον θύτη και πως πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν το ίδιο. Επίσης, χρειάζεται να του επισημάνει πως όταν νιώθει ότι κάτι δεν πάει καλά χρειάζεται να μιλήσει με τους γονείς, με τους δασκάλους ή τους καθηγητές του, γενικότερα με κάποιον που εμπιστεύεται. Μετά θα χρειαστεί να ενημερώσει το σχολικό περιβάλλον ή ακόμα και τους γονείς του θύτη αν τους γνωρίζει και έχει μαζί τους σχέσεις.

Αν όλα αυτά δεν αποδώσουν, να χρειαστεί να επισκεφτούν έναν ειδικό που θα μπορέσει το παιδί να ανοιχτεί και να μιλήσει μέσα από το πλαίσιο της σιγουριάς και της ασφάλειας.

Το παιδί μου παρενοχλεί άλλα παιδιά. Τι να κάνω;

Έχουμε μάθει να μιλάμε περισσότερο για το γονιό το θύματος, για το πώς μπορεί να αναγνωρίσει αν το παιδί του έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού, πως θα το βοηθήσει. Τι γίνεται όμως στην αντίθετη πλευρά; Πως αντιμετωπίζει ο γονιός το παιδί του αν καταλάβει ή αν του πουν (από το σχολικό κυρίως περιβάλλον) ότι παρενοχλεί και εκφοβίζει άλλα παιδιά;

Σίγουρα δεν είναι μία εύκολη κατάσταση, καθώς εκείνο μπορεί στην αρχή να αρνηθεί τα πάντα. Γι αυτό λοιπόν γονιέ:

- **Στάσου δίπλα του και όχι απέναντί του επικριτικά**, με κύριο στόχο σου την τιμωρία του. Προσπάθησε με ήρεμο τρόπο να του εξηγήσεις, ότι δεν έχει το δικαίωμα να πράττει και να φέρεται με αυτόν τον τρόπο σε κανέναν.

- **Φέρε στη μνήμη του πιθανά περιστατικά** που κάποιος το κορόιδεψε ή αν θυμάται να κορόιδεψαν κάποιον φίλο του. Ρώτησέ το πως αισθάνθηκε τότε και εξήγησέ του ότι το ίδιο άσχημα νιώθει και το κάθε υποψήφιο θύμα του.
- **Ρώτησέ το τι κερδίζει** με το να κάνει τους ανθρώπους γύρω του δυστυχισμένους. Ποιο είναι το δικό του όφελος με το να τον αποφεύγουν οι φίλοι του ή να είναι μαζί του επειδή το φοβούνται; Δώσε του να κατανοήσει ότι με τις πράξεις ή και τα λόγια του κάνει τα άλλα παιδιά δυστυχισμένα και πως θα το θυμούνται σαν παράδειγμα προς αποφυγή και όχι προς μίμηση.
- **Παρατήρησε μήπως το παιδί σου ...απλά αντιγράφει και μιμείται** επιθετικές συμπεριφορές μέσα από το οικογενειακό σου περιβάλλον. Υπάρχει κάποιος στο στενό ή στο ευρύτερο περιβάλλον σου που είναι επιθετικός; Η επιθετικότητα δεν είναι μόνο σωματική!
- **Δείξε του ότι το αγαπάς και το νοιάζεσαι**, ότι είσαι δίπλα του και το στηρίζεις; στις καλές του στιγμές αλλά είσαι επίσης δίπλα του να το στηρίξεις και να το βοηθήσεις να ξεπεράσει και τις κακές.
- **Μάθε να του λες "μπράβο"** όταν προσπαθεί να βελτιώσει την συμπεριφορά του.
- **Ενημέρωσέ το για την πιθανή πορεία εξέλιξής του.**
- **Συζητήστε μαζί για τα πρότυπά του** και βοήθησέ το να αρχίσει να αποκτά θετικά πρότυπα και να κάνει σχέδια για το μέλλον του.
- **Μίλησέ του για την ισότητα και το δικαίωμα στην ίση μεταχείριση** για όλους. Προσπαθήστε μαζί να βρείτε ιστορίες,

ταινίες, τραγούδια ή οποιοδήποτε άλλο παράδειγμα μιλάει για την προσωπική ελευθερία, την διαφορετικότητα, τον σεβασμό, την βία, την υποτίμηση, τον εξευτελισμό, οποιαδήποτε ανθρώπινη αξία που πλήττεται και καταδυναστεύεται.

- Τέλος, **μίλησε με τους δασκάλους ή τους καθηγητές του.**



**Όταν ξέρεις, είσαι πιο
σημαντικός...**

Θάνος Ασκητής, 1989

**Για να αγαπήσω εσένα,
πρέπει να μάθω
να αγαπώ...εμένα!**

Θάνος Ασκητής, 1989



**«Όταν εσύ θα φύγεις,
τα μάτια που γέννησες και
που μεγάλωσες,
θα βλέπουν
μέσα απ'τα δικά σου:
συναισθήματα,
σκέψεις
και οράματα...»**

Θάνος Ασκητής