

Σεξουαλική αγωγή για εφήβους



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Θα μιλήσουμε για:

- τι ονομάζουμε ήβη και τι εφηβεία;
- ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια;
- ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια;
- τη σεξουαλικότητα
- τις σεξουαλικές σχέσεις



Τι ονομάζουμε ήβη;

- Ήβη ονομάζουμε την χρονική περίοδο που το σώμα ενός παιδιού αλλάζει και αποκτά σταδιακά τα χαρακτηριστικά του σώματος του ενήλικα.
- Οι αλλαγές συμβαίνουν μεταξύ 9 και 18 ετών.
- Συνήθως στα αγόρια ξεκινούν στην ηλικία 10-14 ετών, λίγο αργότερα από τα κορίτσια.

Έναρξη και διάρκεια αλλαγών

Σε κάποια αγόρια οι αλλαγές στο σώμα

- ξεκινούν νωρίτερα
- σε άλλα αργότερα
- σε άλλα γίνονται ταχύτερα
- σε άλλα πιο σταδιακά

Όλα είναι φυσιολογικά!

**Όλοι είμαστε διαφορετικοί!!!
Είσαι μοναδικός!!!**

Εφηβεία



Τι συμβαίνει;



- Στον εγκέφαλό μας βρίσκεται ένας αδένας, η **υπόφυση**
- Η υπόφυση αρχίζει στην εφηβεία να παράγει κάποιες **ορμόνες**!
- Αυτές κυκλοφορούν σε όλο το σώμα, αλλά επιδρούν σε συγκεκριμένα όργανα του σώματος
- Διεγείρουν τους **όρχεις** στα αγόρια να παράγουν **τεστοστερόνη** και τις **ωοθήκες** στα κορίτσια να παράγουν **οιστρογόνα**

Έτσι αλλάζει το σώμα μας !

Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια;(1)

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



Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια; (2)

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



Ξύρισμα

Ακμή

- Η ακμή είναι νόσος του δέρματος, που είναι ιδιαίτερα συχνή στην εφηβική ηλικία και αφορά περίπου το 80% των εφήβων.
- Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση ή επιδείνωση της ακμής (κληρονομικότητα, άγχος, φάρμακα, ακατάλληλα καλλυντικά).

Να γνωρίζετε ότι η ακμή θεωρείται φυσιολογικό μέρος της εφηβείας.

Με κατάλληλη φροντίδα και υπομονή αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά και σταδιακά υποχωρεί.

Ακμή-φροντίδα του δέρματος

- Να πλένετε το πρόσωπο σας δύο φορές την ημέρα με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι ή ειδικό προϊόν καθαρισμού για δέρμα με ακμή.
- Μην χρησιμοποιείτε καυτό ή πολύ κρύο νερό.
- Προσπαθήστε να **μην πειράζετε/σπάτε/πιέζετε τα σπυράκια** καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει επιμόλυνση ή μόνιμες ουλές.
- Αποφεύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπο με τα χέρια σας αν δεν τα έχετε πλύνει πριν.
- Τα καλλυντικά ή προϊόντα μακιγιάζ, θα πρέπει να μην επιδεινώνουν την ακμή. Πριν το βραδινό ύπνο το μακιγιάζ θα πρέπει να απομακρύνεται.
- Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο. Η ηλιακή ακτινοβολία δεν έχει βρεθεί να προστατεύει από την ακμή.

Ιδρώτας

Οι μασχάλες
ιδρώνουν
περισσότερο και
μυρίζουν.

Τι κάνω;;;

Να διαλέξεις ένα αποσμητικό που:

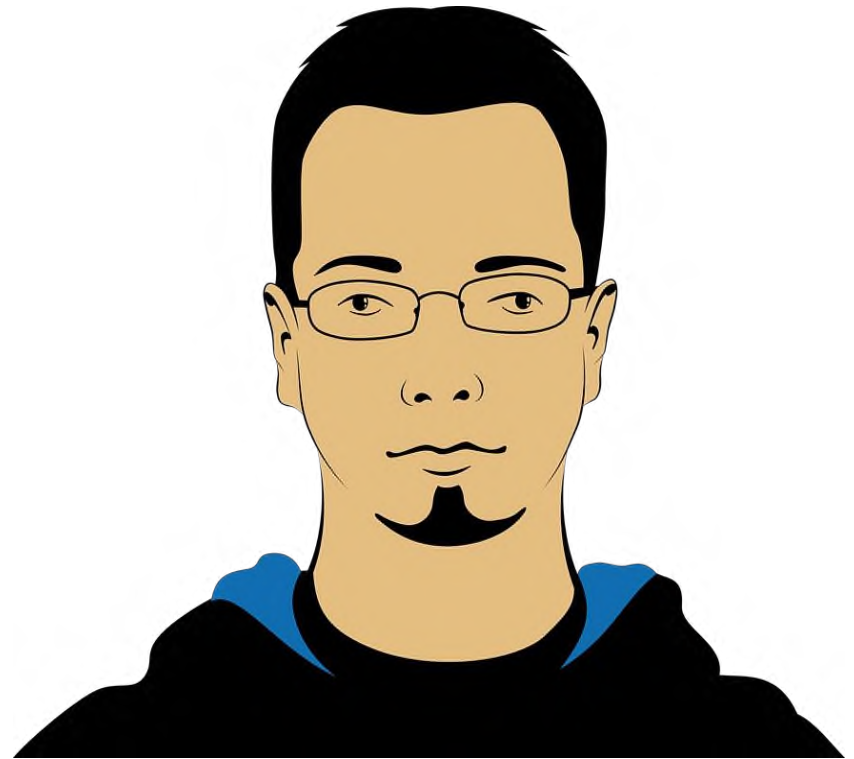
- Δεν ερεθίζει το δέρμα σου
- Δεν σου προκαλεί βήχα
- Δεν περιέχει αλουμίνιο ή parabens
- Δεν περιέχει προωθητικά αέρια
- Μπορεί να το βάλεις εύκολα χωρίς να αγγίξεις ή να τρίψεις το δέρμα σου
- Δεν αφήνει κηλίδες ή άσπρα σημάδια στο δέρμα
- Στεγνώνει εύκολα, δεν είναι κολλώδες, δεν είναι λιπαρό.

- συχνό μπάνιο,
- αλλαγή ιδρωμένων ρούχων
- αποσμητικό



Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια; (3)

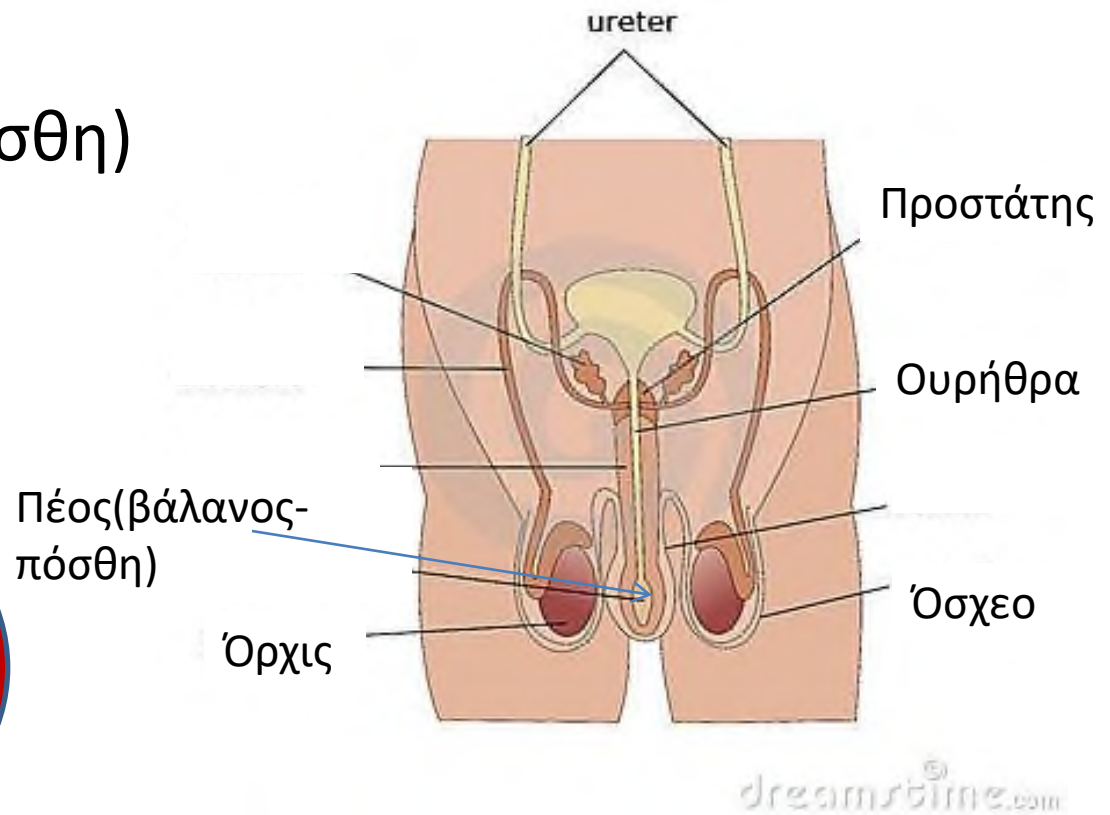
- Μεγαλώνουν οι όρχεις, το όσχεο και το πέος
- Μεταβάλλεται η χροιά της φωνής: η φωνή γίνεται πιο βαθιά
- Πρήξιμο ή πόνος στο στήθος, γύρω από τις θηλές



Εξωτερικά και εσωτερικά γεννητικά όργανα

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

Τα γεννητικά
κύτταρα των
αγοριών είναι τα
σπερματοζώαρια



Ειδικότερα θέματα:

- Στύση - Αυτόματες στύσεις
- Ονειρώξεις (υγρά όνειρα)
- Αυνανισμός
- Εκσπερμάτιση
- Ανησυχία για το μέγεθος των εξωτερικών γεννητικών οργάνων
- Υγιεινή εξωτερικών γεννητικών οργάνων

Μηχανισμός της στύσης (1)

- Η στύση είναι μια απόλυτα φυσιολογική λειτουργία του ανδρικού σώματος
- Τα επεισόδια στύσης είναι ιδιαίτερα συχνά στις νεαρές ηλικίες

➤ Πότε υπάρχει στύση;

Όταν το πέος «σκληραίνει» , ανορθώνεται και ξεχωρίζει από το υπόλοιπο σώμα.

➤ Που οφείλεται;

Στην συσσώρευση αίματος στους ιστούς που υπάρχουν στο εσωτερικό του πέους και που μοιάζουν σαν σφουγγάρι

➤ Πως υποχωρεί;

- Η στύση μπορεί να υποχωρήσει αυτόματα ή μετά από εκσπερμάτιση, δηλαδή την έξοδο σπέρματος από το στόμιο της ουρήθρας που βρίσκεται στην αρχή του πέους
- Μερικοί άνδρες μπορεί να εκσπερματώσουν την νύχτα κατά τη διάρκεια του ύπνου

Μηχανισμός της στύσης (2)

➤ Πως προκαλούνται οι στύσεις;

Μπορεί να προκληθούν από τη σεξουαλική διέγερση εξαιτίας μιας εικόνας ή μιας σκέψης, αλλά συχνά συμβαίνουν χωρίς προφανή αιτία (π.χ. κατά τη διάρκεια του μαθήματος) και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό στις νεαρές ηλικίες.

➤ Έχω πολλές ή λίγες; Ποιό είναι το «κανονικό»;

Κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός. Μερικοί νεαροί άνδρες έχουν πολλές στύσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας, άλλοι μπορεί να μην έχουν καμία.

Εξαρτώνται από τις ορμόνες σου, τη σεξουαλική σου ωριμότητα, το επίπεδο της σωματικής σου δραστηριότητας, ακόμη και το πόσο κοιμάσαι.

Μην ανησυχείς αν έχεις πολλές. Αν όμως οι στύσεις σου προκαλούν δυσφορία ή πόνο πρέπει να το συζητήσεις με το γιατρό σου, ώστε να μην ανησυχείς.

➤ Πως μπορώ να αποφύγω να έχω στύσεις;

Δεν είναι εύκολα ελεγχόμενες. Δεν μπορείς να κάνεις κάτι. Ο χρόνος βοηθά ώστε να υποχωρήσει η στύση, εκτός αν υπάρξει εκσπερμάτιση.

Καθώς η εφηβεία προχωράει και οι ορμόνες ομαλοποιούνται, η συχνότητα των αυτόματων στύσεων και των υγρών ονείρων μειώνεται.

Αλλαγές στο σώμα συμβαίνουν φυσικά και στα κορίτσια....

Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια;

- Αλλάζει το βάρος και το μέγεθος των οστών
- Αυξάνει το ύψος και το βάρος του σώματος
- Το σώμα αποκτά καμπύλες ιδιαίτερα στους γοφούς
- Το πρόσωπο αλλάζει σχήμα
- Η φωνή γίνεται λίγο πιο βαθιά



Ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια;(1)

- Το στήθος και οι θηλές μεγαλώνουν
- Τρίχες εμφανίζονται στην γεννητική περιοχή και κάτω από τις μασχάλες
- Οι τρίχες στα πόδια και στα χέρια μεγαλώνουν και σκουραίνουν
- Το σώμα ιδρώνει περισσότερο

Ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια; (2)

- Ωριμάζουν τα εσωτερικά και εξωτερικά γεννητικά όργανα
- Ξεκινά η έμμηνος ρύση (περίοδος)

Γυναικεία γεννητικά όργανα

- Ωοθήκες
- Σάλπιγγες
- Μήτρα
- Κόλπος

Τα γεννητικά
κύτταρα των
κοριτσιών είναι τα
ωάρια

Τι είναι η έμμηνος
ρύση (περίοδος);



Κάθε πότε έρχεται η περίοδος;

Ως κύκλος ορίζεται το χρονικό διάστημα από την 1^η μέρα της περιόδου μέχρι την 1^η μέρα της επόμενης περιόδου

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



1^η μέρα περιόδου

Ας θυμηθούμε τον μηνιαίο κύκλο ...



Ωορρηξία



Από τις
ωοθήκες
στη μήτρα



Στη μήτρα



Εμμηνορρυσία

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

Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο

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

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



Πόνος κατά την περίοδο !

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

Άλλα κορίτσια δεν έχουν τέτοια συμπτώματα.

Φροντίδα στη διάρκεια της περιόδου: τι κάνουμε;

- Συχνό πλύσιμο (...και όχι μόνο στη διάρκεια της περιόδου)
- Συχνή αλλαγή σερβιέτας

Πώς πετάμε τις σερβιέτες;

- Τις τυλίγουμε σε χαρτομάντιλο ή χαρτί υγείας
- Τις ρίχνουμε στο καλάθι
- Δεν τις πετάμε στην λεκάνη της τουαλέτας
- Πλένουμε τα χέρια μας



Συναισθηματικές αλλαγές για κορίτσια και αγόρια

- Συχνές αλλαγές στη διάθεση (λύπη, χαρά)
- Ντροπή, αμηχανία
- Ανεξήγητο θυμό, οργή
- Υγιείς προκλήσεις, δοκιμή ορίων
- Αλλαγή στον τρόπο σκέψης



Ανακάλυψε και αντιμετώπισε τα συναισθήματά σου!

Σχέσεις με γονείς και συνομηλίκους

- Συγκρούσεις με γονείς
- Διαφορετικές απόψεις (π.χ. ντύσιμο, μουσική, ενδιαφέροντα)
- Υπευθυνότητα, ανεξαρτησία, σεβασμός
- Σχέσεις με συνομηλίκους
- Πρότυπα



Μπορεί να:

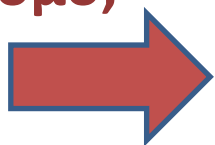
- θέλεις να αρέσεις, να τραβάς την προσοχή
- νιώθεις ανασφάλεια
- έχεις ερωτικές σκέψεις και αισθήματα για κάποιο άτομο



Να είσαι ειλικρινής, να είσαι ο εαυτός σου!

Όμως αναρωτιέσαι:

Είμαι αρκετά μεγάλος για να έχω ρομαντική σχέση μ' ένα άτομο;



Δεν υπάρχει εύκολη απάντηση σ' αυτό

Ο καθένας είναι διαφορετικός

Πάντως η ερωτική σχέση και η αντιμετώπιση των συναισθημάτων είναι ευκολότερη όταν είσαι μεγαλύτερος και πιο ώριμος

To do or
not to do?

Τι είναι η σεξουαλικότητα;

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

Ποια είναι η ιδανική ηλικία για την έναρξη σεξουαλικών επαφών; (1)

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

Ποια είναι η ιδανική ηλικία για την έναρξη σεξουαλικών επαφών; (2)

Φαίνεται ότι σημαντικό ρόλο για την πιο ομαλή έναρξη της σεξουαλικής ζωής παίζουν:

- η μεγαλύτερη ηλικία
- η ύπαρξη συναισθημάτων πέραν της ερωτικής έλξης
- η ωριμότητα
- η διάρκεια της σχέσης και
- το ταίριασμα των χαρακτήρων

Οι ηλικίες προς το τέλος της εφηβείας (18-21 ετών) είναι για τους περισσότερους οι πιο κατάλληλες.

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

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



Απόλαυσε την εφηβεία!