

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



Εφηβεία και Σεξουαλική Ανάπτυξη

Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Τα θεμέλια της σεξουαλικής ανάπτυξης¹ και της σεξουαλικής υγείας² ξεκινούν να χτίζονται από τη γέννηση και συνεχίζουν κατά την παιδική ηλικία. Ωστόσο, πολλές αλλαγές – σωματικές, σεξουαλικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και αναπτυξιακές – ξεκινούν και συνεχίζουν στην εφηβεία.

Η γνώση γύρω από τις αναμενόμενες αλλαγές κατά την εφηβεία, θα σας προετοιμάσουν καλύτερα για να μιλήσετε με το παιδί σας σχετικά με αυτές. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κατανοεί ότι αυτές οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και υγιείς και απαντήστε στις ερωτήσεις του ανοιχτά, σωστά και με ειλικρίνεια.

Οι ακόλουθες πληροφορίες περιγράφουν την εφηβεία, την εμμηνόρροια και την ανθρώπινη σεξουαλική αντίδραση.

Εφηβεία

Εφηβεία είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία τα σεξουαλικά όργανα ωριμάζουν και η εγκυμοσύνη γίνεται μια πιθανή κατάσταση. Η εφηβεία, και οι αλλαγές που περιλαμβάνει, συμβαίνει σε διαφορετικούς χρόνους στους ανθρώπους. Τα κορίτσια τείνουν να μπαίνουν στην εφηβεία νωρίτερα από τα αγόρια. Ανεξάρτητα από το πότε συμβαίνει:

- Τα κορίτσια μπορεί να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται αλλαγές στα 8 με 16 έτη
- Τα αγόρια μπορεί να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται αλλαγές στα 9 με 14 έτη

Μερικά παιδιά περνούν την εφηβεία γρήγορα και άλλα πιο αργά. Γενικά, η εφηβεία κρατάει 3 ή 4 χρόνια.

Ακολουθούν μερικές σωματικές και σεξουαλικές αλλαγές που το παιδί σας μπορεί να περιμένει. Δώστε στο παιδί σας τα πραγματικά στοιχεία που αφορούν το σώμα τους και βοηθήστε τα να κατανοήσουν την εφηβεία και τις αλλαγές που φέρνει, πριν μπουν σε αυτό το στάδιο.

Αγόρια και κορίτσια

- Αυξάνεται το ύψος και το βάρος (λίπος και μύες)
- Το δέρμα γίνεται πιο λιπαρό και μπορεί να εμφανιστεί ακμή στο πρόσωπό, στο πάνω μέρος της πλάτης ή και στο στήθος
- Ανάπτυξη τριχών στα πόδια, στις μασχάλες, στο εφηβαίο, οι οποίες θα γίνονται όλο και πιο χοντρές και σκληρές κατά την εφηβεία
- Αύξηση του ιδρώτα και πιθανή ανάγκη χρήσης αποσμητικού
- Απόκτηση επιθυμίας για σεξουαλικές εμπειρίες³ που προέρχεται από τις ορμονικές μεταβολές.

¹ Η περίοδος της γρήγορης ανάπτυξης λέγεται εφηβεία. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από τη σωματική ανάπτυξη και τη σεξουαλική ωρίμανση

² Μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας. Η σεξουαλική υγεία απαιτεί μια θετική και με σεβασμό προσέγγιση στη σεξουαλικότητα και τις σεξουαλικές σχέσεις, καθώς και τη δυνατότητα να έχουμε ευχάριστες και ασφαλείς σεξουαλικές εμπειρίες, χωρίς εξαναγκασμό, διακρίσεις και βία.

³ Τι έχουν κάνει, τι έχουν περάσει ή σε τι έχουν εκτεθεί οι άνθρωποι στη ζωή τους. Η προσωπική εμπειρία διαμορφώνει τις αξίες των ανθρώπων.

- Αυνανισμός

Κορίτσια

- Ψηλώνουν πιο γρήγορα από τα περισσότερα αγόρια, και συνήθως φτάνουν στο ύψος που θα έχουν ως ενήλικα, στην ηλικία των 16-17 ετών.
- Οι μαστοί θα ξεκινήσουν να αναπτύσσονται και ίσως έχουν πόνους κάτω από τις θηλές.
- Αύξηση του όγκου στους γοφούς, στα οπίσθια, στα πόδια και στο στομάχι.
- Η εμμηνόρροια ξεκινά και σταδιακά σταθεροποιείται. Συνήθως η περίοδος ξεκινά 2-2,5 χρόνια μετά την έναρξη ανάπτυξης των μαστών
- Αρχίζουν να έχουν άσπρες, βλεννώδεις εκκρίσεις από τον κόλπο τους.

Αγόρια

- Οι ώμοι γίνονται φαρδύτεροι
- Αρχίζουν να αναπτύσσονται τρίχες στο σώμα και στο πρόσωπο
- Το πέος, οι όρχεις και το όσχεο θα μεγαλώσουν
- Αρχίζουν να έχουν εκσπερμάτιση και ονειρώξεις⁴ (υγρά όνειρα) και ξεκινά η παραγωγή σπερματοζωαρίων
- Η φωνή αρχίζει να σπάει και να βαθαίνει
- Μπορεί να έχουν πρήξιμο κάτω από τις θηλές (αυτό συνήθως υποχωρεί με το τέλος της εφηβείας)
- Οι στύσεις ξεκινούν πολύ πριν την εφηβεία, αλλά κατά την εφηβεία συμβαίνουν πιο συχνά και πολλές φορές απροσδόκητα

Εμμηνόρροια

Η εμμηνόρροια (περίοδος) είναι μια σωματική αλλαγή η οποία θα ξεκινήσει κάποια στιγμή μέσα στην εφηβεία.

Το σώμα ξεκινά να απελευθερώνει ένα ωάριο από τις ωοθήκες κάθε μήνα. Αν αυτό το ωάριο γονιμοποιηθεί από ένα σπερματοζωάριο, εξελίσσεται σε μωρό.

Προκειμένου να προετοιμαστεί για το γονιμοποιημένο ωάριο, η μήτρα αναπτύσσει ένα εσωτερικό από αίμα και ιστό. Σε αυτό το εσωτερικό πρόκειται το γονιμοποιημένο ωάριο να εξελιχθεί σε μωρό.

Εάν δεν συμβεί γονιμοποίηση, το ωάριο μαζί με το εσωτερικό της μήτρας απελευθερώνεται από το σώμα μέσω του κόλπου (εμμηνόρροια) και ο κύκλος ξεκινάει από την αρχή.

⁴ Το πέος σκληραίνει και απελευθερώνει σπέρμα κατά τον ύπνο

Ο κύκλος είναι μεταξύ 28 και 38 ημέρες. Η περίοδος είναι ο χρόνος που το αίμα και ο ιστός βγαίνει από τον κόλπο. Συνήθως διαρκεί 3 έως 5 ημέρες. Κάθε άτομο είναι διαφορετικό. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος στιγμή για να ξεκινήσει η εμμηνόρροια.

Ακολουθούν μερικά πράγματα για τα οποία μπορείτε να μιλήσετε στο παιδί σας για να το προετοιμάσετε:

- Μιλήστε στο παιδί σας για την εμμηνόρροια πριν αυτή ξεκινήσει. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κατανοεί ότι οι περίοδοι είναι φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης και της αλλαγής και πως μπορεί να συνεχίσει τις καθημερινές του δραστηριότητες κατά τη διάρκειά τους.
- Μιλήστε του για το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο⁵ και τι μπορεί να νιώθει κατά τη διάρκειά του. Για παράδειγμα, δυνατές κράμπες. Η χρήση ζεστής κομπρέσας ή και η λήψη παυσίπονων μπορεί να βοηθήσει.
- Μιλήστε στο παιδί σας για τη σημαντικότητα της υγιεινής και της καθαριότητας, κυρίως για τη συχνή αλλαγή σερβιέτας/ταμπόν/κυπέλλου περιόδου.

Άλλα πράγματα που μπορείτε να κάνετε:

- Να κρατάτε ημερολόγιο καταγραφής του κύκλου του παιδιού σας και να το βοηθάτε να προετοιμαστεί για την επόμενη.
- Φροντίστε να έχετε αρκετές σερβιέτες και να μπορείτε να δείξετε στο παιδί σας τον τρόπο χρήσης (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κούκλα).
- Φροντίστε να υπάρχουν προϊόντα υγιεινής σε εύκολα προσβάσιμο σημείο μέσα στο σπίτι (π.χ. σε συγκεκριμένο συρτάρι ή ντουλάπι μέσα στο μπάνιο) σε περίπτωση που το παιδί σας έχει απροσδόκητη περίοδο.
- Βοηθήστε το παιδί σας στις ενδυματολογικές του επιλογές (π.χ. προτρέψτε το να φοράει σκουρόχρωμα παντελόνια όσο διαρκεί η περίοδος).

⁵ Συνδυασμός συμπτωμάτων που μπορεί να επηρεάσουν το σώμα, τη διάθεση και τη συμπεριφορά λίγες μέρες πριν την περίοδο. Μερικά από αυτά είναι πρήξιμο, ευαισθησία στο στήθος, πονοκέφαλος, έλλειψη ενέργειας, θυμός, άγχος, θλίψη.