

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

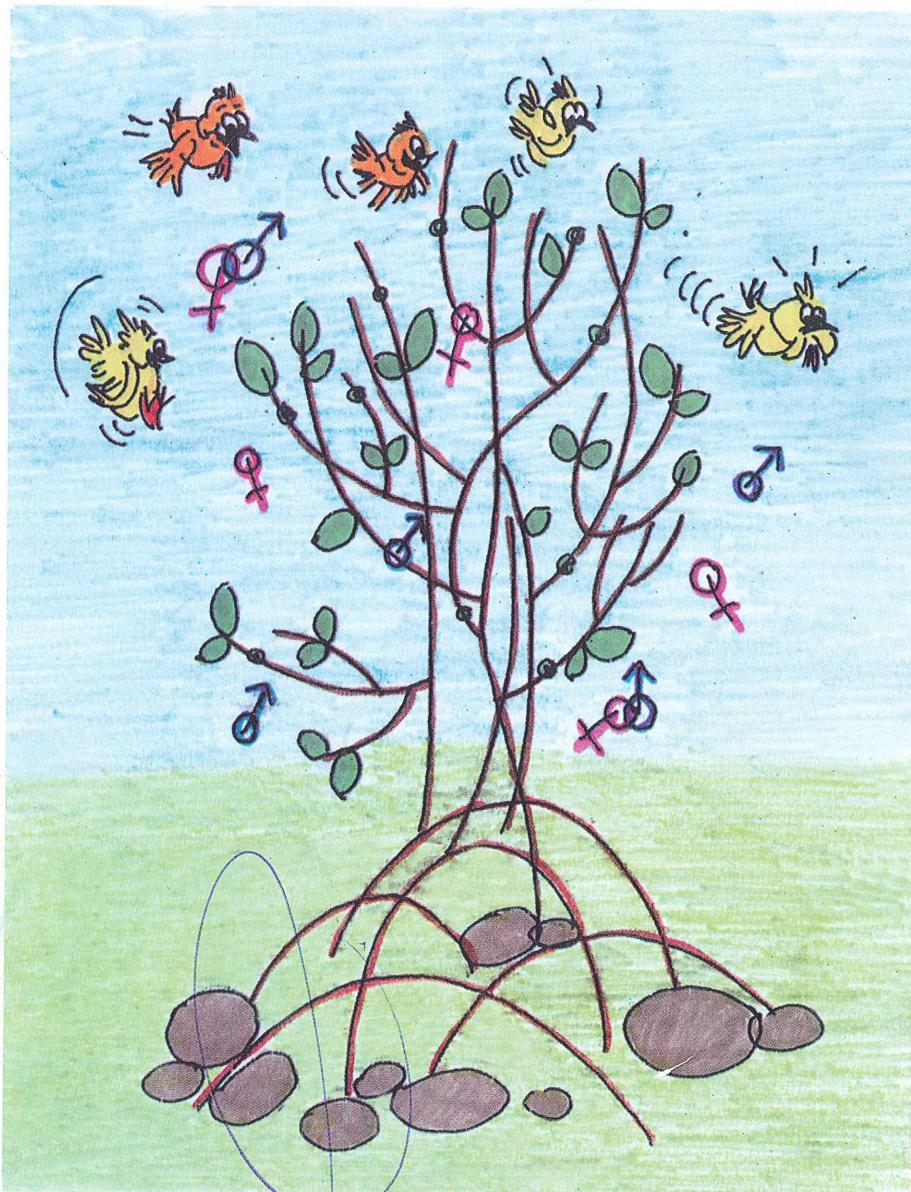
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Για μαθητές 11-14 ετών

**ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ**



ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - Τομέας Δημόσιας και Διοικητικής Υγιεινής

**ΑΘΗΝΑ 2000**



**Ενέργεια 1.1. στ. 2: «Αγωγή Υγείας στα σχολεία»**

Επιστημονική Υπεύθυνη Ενέργειας: Ματίνα Στάππα  
Οδοντίατρος-Εκπαιδευτικός  
Υπεύθυνη Γραφείου Αγωγής Υγείας Δ/σης Σπουδών  
Δ.Ε. ΥΠ.Ε.Π.Θ.

**Έργο Ι:**

**«Διαμόρφωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δημιουργία διδακτικού και εκπαιδευτικού υλικού»**

Υπεύθυνη του Έργου: Ματίνα Στάππα  
Οδοντίατρος-Εκπαιδευτικός  
Υπεύθυνη Γραφείου Αγωγής Υγείας Δ/σης Σπουδών  
Δ.Ε. ΥΠ.Ε.Π.Θ.

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ: ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**Τομέας Δημόσιας & Διοικητικής Υγιεινής**

**ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος:** Τζ. Κουρέα-Κρεμαστινού, Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας

**Α΄ ΜΕΡΟΣ**

Κ. Μεράκου, Δρ., Κοινωνικός Επιστήμων  
Π. Πάντζου, Ψυχολόγος  
Χ. Κωστόπουλος, Δρ., Ιατρός Κοινωνικής Ιατρικής  
Γ. Πέτσας, Δρ., Ιατρός Γυναικολόγος  
Ι. Πιπεργιά, Ψυχολόγος  
Μ. Τσεμπερλίδου, Εκπαιδευτικός

*Η συγγραφή του Α΄ μέρους έγινε σε συνεργασία με το Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο, και συγκεκριμένα με τους κ.κ. Ζ. Παπαθανασίου, γυναικολόγο και Κ. Γκοτζαμάνη, ψυχίατρο, στα πλαίσια της ενιαίας ενημέρωσης των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.*

**Β΄ ΜΕΡΟΣ**

Π. Πάντζου, Ψυχολόγος  
Κ. Μεράκου, Δρ, Κοινωνικός Επιστήμων

Επιμέλεια Υλικού: Τζ. Μαρκοπούλου, MBA, Ειδικός Συνεργάτης  
Επιμέλεια Κειμένου: Ε. Καρατζαφέρη, Φιλολόγος  
Εξώφυλλο: Μ. Μαλλιάρουδάκη

**Copyright: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων**  
**Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης**  
**Γραφείο Αγωγής Υγείας**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	7
<b>Α΄ Μέρος</b>	
Εισαγωγή .....	11
<b>ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.....</b>	<b>15</b>
Η σημασία της σεξουαλικής αγωγής στο εκπαιδευτικό περιβάλλον.....	15
Τα προγράμματα σεξουαλικής αγωγής στο σχολείο .....	16
Η σεξουαλική αγωγή και ο μαθητής .....	20
<b>ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.....</b>	<b>24</b>
Ήβη και Εφηβεία .....	24
Ήβη .....	25
Εφηβεία .....	27
Η σεξουαλικότητα στην εφηβεία.....	29
Αυνανισμός .....	30
Ομοφυλοφιλία .....	31
Η σεξουαλική βία .....	34
<b>ΤΡΙΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.....</b>	<b>36</b>
Το γεννητικό σύστημα του άντρα .....	36
Το γεννητικό σύστημα της γυναίκας.....	39
Σύλληψη, αναπαραγωγή και γονιμότητα .....	45
Το τέλος της αναπαραγωγικής περιόδου.....	51
Η αντισύλληψη και οι νέοι .....	53
Αντισυλληπτικές μέθοδοι .....	53
Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.....	56
<b>Β΄ Μέρος</b>	
Μεθολογία .....	63
Τεχνικές εργασίας.....	69
<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	
<b>I. Σπάσιμο πάγου.....</b>	<b>75</b>
Παιχνίδια για το σπάσιμο πάγου .....	76
1. Γνωριμία.....	78
2. Το σύμβολαίό μας .....	78
<b>II. Είμαστε έφηβοι .....</b>	<b>80</b>
3. Από αγόρι γίνομαι άντρας – Από κορίτσι γίνομαι γυναίκα .....	81
4. Η περίπτωση της Μάρθας – Η περίπτωση του Αντώνη.....	82
5. Χαρακτηριστικές εικόνες της ζωής των εφήβων .....	82

6. Η ζωή των εφήβων σε φωτογραφικό άλμπουμ .....	83
7. Το πάρτι .....	84
8. Εγώ και οι φίλοι μου .....	84
9. Η λύση στο πρόβλημα .....	85
<b>III. Αυτοεκτίμηση</b> .....	86
10. Εικόνα του εαυτού μας .....	87
11. Ο καλύτερός μου εαυτός .....	88
12. Πως νιώθω / Ποιός είμαι .....	88
13. Χαρά - Λύπη .....	89
14. Βαθμολογώ τον εαυτό μου .....	89
<b>IV. Εφηβικά Συναισθήματα - Σεξουαλικότητα</b> .....	91
15. Με ποιόν να μιλήσω .....	92
16. Τι κρύβει η λέξη .....	92
17. Έρωτας .....	93
18. Ο σωστός σύντροφος .....	94
19. Το τραγούδι που μ' αρέσει .....	95
20. Αρχές για καλές σχέσεις .....	96
21. Καθήκοντα στο σπίτι .....	96
22. Γυνακεία και ανδρικά πρότυπα στις διαφημίσεις .....	97
23. Ανδρικός και γυναικείος ρόλος μέσα από τηλεοπτικές διαφημίσεις .....	98
24. Ανατροπή ρόλων .....	98
<b>V. Η λειτουργία του Γεννητικού Συστήματος</b> .....	99
25. Γεννητικά όργανα: Τι είναι και τι κάνουν .....	100
26. Παιχνίδι με λέξεις .....	100
27. Γυναικείο σύστημα αναπαραγωγής - Ανδρικό σύστημα αναπαραγωγής .....	101
28. Κόβω και κολλάω .....	101
29. Από εμένα εξαρτάται .....	102
30. Οι συνέπειες μιας εγκυμοσύνης στη νεαρή ηλικία .....	103
31. Πρόληψη και αποτροπή .....	103
<b>VI. Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ)</b> .....	105
32. ΣΜΝ - Κουίζ .....	106
33. Γρίπη - AIDS .....	106
34. Προσοχή κολλάμε .....	107
<b>VII. Δεξιότητες, Στάσεις, Αξίες, Λήψη Αποφάσεων</b> .....	109
35. Παθητικός - Αποφασιστικός - Επιθετικός .....	110
36. Πως να είσαι αποφασιστικός/ή .....	111
37. Εγώ αποφασίζω για τη ζωή μου .....	111
38. Ηλικία πρώτης ερωτικής επαφής .....	112
39. Πόσο με επηρεάζουν οι άλλοι .....	113
40. Αγαπητή μου καρδιά .....	113
41. Προφύλαξη: Κάρτες περιπτώσεων .....	114
42. Αν κάτι δεν μου αρέσει! .....	115
<b>Βασική ορολογία</b> .....	117
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	121
A) Ελληνική Βιβλιογραφία .....	121
B) Ξένη Βιβλιογραφία .....	123

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητέ καθηγητή / αγαπητή καθηγήτρια,

Η Σεξουαλική Αγωγή έχει ήδη αρχίσει να μπαίνει στα σχολεία της χώρας μας και πραγματοποιείται στα πλαίσια της Αγωγής της Υγείας. Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε αυτό το εκπαιδευτικό πακέτο στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το οποίο απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς, με τελικούς αποδέκτες μαθητές ηλικίας 11-14 ετών.

Το εκπαιδευτικό υλικό είναι έτσι δομημένο ώστε ο εκπαιδευτικός να μπορεί να πραγματοποιήσει τις δραστηριότητες που προτείνονται μέσα στην τάξη ή σε ομάδα μαθητών.

Συγκεκριμένα, το παραπάνω εκπαιδευτικό υλικό αποτελείται από 4 μέρη:

**A) Βιβλίο του Καθηγητή** το οποίο απαρτίζεται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος θα βρείτε επιστημονικές πληροφορίες για το θέμα της Σεξουαλικής Αγωγής, ενώ στο δεύτερο περιγράφονται αναλυτικά οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια που μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά. Πριν από τις δραστηριότητες περιγράφονται οι μέθοδοι και οι τεχνικές εργασίας που θα χρησιμοποιήσετε.

**B) Τετράδιο του Μαθητή.** Το τετράδιο αυτό αποτελεί συμπλήρωμα του βιβλίου του καθηγητή. Για κάθε δραστηριότητα στο βιβλίο του καθηγητή υπάρχει το αντίστοιχο φύλο εργασίας, στο τετράδιο του μαθητή. Αυτό το τετράδιο δεν δίνεται στους μαθητές. Δίνονται στους μαθητές φωτοτυπίες του συγκεκριμένου φύλου εργασίας όταν και εάν χρειάζεται, για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας.

Γ) Μια **βιντεοκασέτα** η οποία απευθύνεται μόνο σε μαθητές/τριες Γυμνασίου παρουσιάζει σε πέντε δραματοποιημένες ενότητες τις ψυχολογικές παραμέτρους που συνοδεύουν τις βιολογικές αλλαγές και τα γενετήσια ενδιαφέροντα των εφήβων. Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών σας, μπορείτε να προβάλετε στην τάξη ή στην ομάδα σας κάθε ενότητα ξεχωριστά ή και όλες μαζί. Οι ενότητες έχουν δομηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να δίνουν αφορμή για συζήτηση και ανάλυση των θεμάτων.

Δ) Ένα **CD-ROM** το οποίο δίνεται μόνο σε μαθητές/τριες Γυμνασίου περιέχει επιστημονικές πληροφορίες που δίνονται με ευχάριστο τρόπο σε μορφή κόμικ με πρωταγωνιστές εφήβους. Το CD-ROM αποτελεί ανεξάρτητο αλλά και συμπληρωματικό υλικό, το οποίο οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να το πάρουν σπίτι, να το δουν στο σχολείο, ή μπορεί να προβληθεί στην τάξη εφόσον το σχολείο σας διαθέτει την κατάλληλη τεχνολογία.

Γνωρίζουμε ότι ένας καθηγητής που καταπιάνεται για πρώτη φορά με το θέμα της Σεξουαλικής Αγωγής και με τις μεθόδους που προτείνουμε, ίσως χρειαστεί να καταβάλει μεγάλη προσπάθεια, ώστε να περάσει από ένα σύστημα δασκαλοκεντρικό, που χρησιμοποιεί για τα άλλα μαθήματα, στη βιωματική μάθηση που χρησιμοποιούμε σ' αυτές τις δραστηριότητες. Αυτός είναι ο λόγος εξάλλου που

το Υπουργείο Παιδείας οργανώνει σεμινάρια για τους εκπαιδευτικούς σε όλη την Ελλάδα. Συνιστούμε ανεπιφύλακτα να συμμετάσχετε σε τέτοια σεμινάρια για να σας είναι ευκολότερο να διαχειριστείτε τα προγράμματα Αγωγής Υγείας.

Αν το θέμα της Σεξουαλικής Αγωγής σας δυσκολεύει, θα πρέπει να συνεργαστείτε με κάποιον ειδικό φορέα και αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε για το σεξ, τον έρωτα, τα γεννητικά όργανα, την αντισύλληψη, το AIDS, κ.λ.π., ίσως είναι προτιμότερο να μην αναλάβετε αυτό το πρόγραμμα. Προτιμήστε κάποιο άλλο, που θα το απολαμβάνετε και εσείς, για να είναι πραγματικά «γόνιμο».

**Η Συγγραφική Ομάδα**

# **Α΄ ΜΕΡΟΣ**



## Εισαγωγή

Η πρόθεση όλων των συγγραφέων (ιατρών, γυναικολόγων, κοινωνιολόγων, ψυχολόγων, εκπαιδευτικών) του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας είναι να αποκτήσετε ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό υλικό, που θα σας βοηθήσει να προσεγγίσετε μαζί με τους μαθητές ένα θέμα δύσκολο, πολύπλοκο, πολυσύνθετο και πολυδιάστατο, όπως είναι η ανθρώπινη σεξουαλικότητα. Απώτερος σκοπός της σεξουαλικής αγωγής θεωρείται η διατήρηση της σεξουαλικής υγείας των νέων, δηλαδή της ισορροπίας μεταξύ των τριών διαστάσεων της υγείας: της σωματικής, της συναισθηματικής και της κοινωνικής υγείας.

α) Όταν μιλάμε για **σωματική υγεία** αναφερόμαστε στην αποφυγή μολύνσεων και ανεπιθύμητων κυήσεων,

β) Με τον όρο **συναισθηματική υγεία** εννοούμε την απαλλαγή από αρνητικά συναισθήματα όπως φόβο, ντροπή και ενοχές, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την εξοικείωση με τη σεξουαλικότητα, το σεβασμό του εαυτού μας και των άλλων.

γ) Με τον όρο **κοινωνική υγεία** εννοούμε τις επιλογές στις ερωτικές σχέσεις σύμφωνα με τις προσωπικές μας αξίες και πεποιθήσεις και όχι κάτω από το κράτος άλλων πειστικών συναισθημάτων, την πίεση των συνομηλίκων ή άλλων επιρροών.

Για να επιτευχθούν όλα αυτά, οι νέοι σίγουρα χρειάζονται πληροφορίες σχετικά με την ανατομία και φυσιολογία του γεννητικού συστήματος, τη σύλληψη και την αντισύλληψη, τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ), κ.λ.π. Η πληροφόρηση αυτή όμως από μόνη της δεν παρέχει στους νέους τις αναγκαίες δεξιότητες για να επιλύουν τις καθημερινές πιέσεις, έννοιες και συγκρούσεις. Το να ξέρει ένας έφηβος για παράδειγμα ότι το προφυλακτικό προστατεύει από την μόλυνση από τα ΣΜΝ ή την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη δεν σημαίνει ότι το χρησιμοποιεί.

Έτσι, στο κεφάλαιο της σεξουαλικότητας, εκτός από την προστασία της σωματικής μας υγείας εξετάζονται ζητήματα όπως τα αισθήματα, τα συναισθήματα, η αυτοεκτίμηση, η πίεση από τους συνομηλίκους, οι κοινωνικοί κανόνες, οι αξίες, οι θρησκευτικές και πολιτιστικές επιρροές.

Για τους εφήβους η έννοια της σεξουαλικότητας είναι πολύ σημαντική. Η αίσθηση του «ελκύω και έλκομαι» αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα σ' αυτή την ηλικία και ταυτίζεται με το σύνολο της προσωπικότητας. Σκέψεις όπως «δεν του/της αρέσω» είναι αρκετές για να πληγώσουν την εύθραυστη εφηβική αυτοεκτίμηση και να οδηγήσουν στην υποταγή σε κάτι που δεν επιθυμούν ή που είναι επικίνδυνο.

Οι έφηβοι χρειάζονται επιβεβαίωση για την εικόνα του σώματος τους, τη συμπεριφορά τους, τον τύπο τους και τις σχέσεις τους. Ως εκ τούτου, κέντρο αυτών των προγραμμάτων αποτελεί η αρχή της αυτοεκτίμησης, δεδομένου ότι

είναι πολύ σημαντικό οι έφηβοι να αισθάνονται καλά γι' αυτό που είναι. Εάν οι νέοι αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους και μάθουν να τον αγαπούν, είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν σχέσεις εκμετάλλευσης και περισσότερο πιθανό να δημιουργήσουν σχέσεις τρυφερές και ισότιμες. Ένα νεαρό άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση ίσως είναι ανίκανο να δει τον εαυτό του θετικά, και να πάρει αποφάσεις που προστατεύουν την υγεία του και την ισορροπία του. Έτσι μπορεί π.χ. να καταλήξει να κάνει έρωτα μόνο και μόνο, για να κερδίσει τρυφερότητα και να αισθανθεί ότι αρέσει παρά γιατί πήρε τη σωστή απόφαση.

Έτσι λοιπόν ένα πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής σε εφήβους δεν έχει σκοπό μόνο να παράσχει επιστημονικές πληροφορίες αλλά να «δουλέψει» και άλλες δεξιότητες των νέων που θα τους βοηθήσουν να μετατρέψουν αυτά που έμαθαν σε καθημερινή πρακτική, όπως φαίνεται στο παρακάτω σχέδιο.

<b>Ισότιμες σχέσεις</b>	<b>Πληροφορίες</b>	<b>Αξίες και στάσεις</b>
<b>Αποφασιστικότητα</b>	<b>Λήψη θετικών αποφάσεων</b>	<b>Αυτογνωσία</b>
<b>Δικαιώματα και Υποχρεώσεις</b>	<b>Δεξιότητες επικοινωνίας</b>	<b>Αυτοεκτίμηση</b>

Για να επιτευχθούν όλα αυτά, έχει επιλεγεί ως μέθοδος εκπαίδευσης η βιωματική μάθηση και η δυναμική των ομάδων, όπου οι μαθητές συμμετέχουν με όλες τις αισθήσεις τους, ώστε η αλλαγή σκέψης και συμπεριφοράς να τους γίνεται «βίωμα» και στη συνέχεια πράξη.

Το βιβλίο αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από τρεις θεματικές ενότητες.

Στη πρώτη ενότητα θα βρείτε κεφάλαια που σχετίζονται με τη θεωρητική προσέγγιση του θέματος. Συγκεκριμένα, αναλύεται η σημασία της Σεξουαλικής Αγωγής στο Σχολείο, η μεταβατική και εκρηκτική φάση της εφηβείας, αλλά και ο δύσκολος και διαφορετικός ρόλος που καλείται να παίξει ο εκπαιδευτικός στα προγράμματα αγωγής της υγείας.

Στην δεύτερη ενότητα αναλύονται θέματα που αφορούν στη γενική σεξουαλική ενημέρωση όπως: η ήβη, οι βιολογικές αλλαγές στην εφηβεία, η επίδραση των ορμονών, η σεξουαλικότητα στη διάρκεια της εφηβείας και προεφηβείας, ο αυνανισμός, η ομοφυλοφιλία, και η σεξουαλική βία.

Στη τρίτη ενότητα θα βρείτε όλη την απαραίτητη ιατρική ενημέρωση για θέματα που αφορούν στο ανδρικό και γυναικείο γεννητικό σύστημα. Εδώ θίγονται θέματα όπως: έμμηνος ρύση, σύλληψη και αναπαραγωγή, κύηση, τοκετός, τεχνητή διακοπή της εγκυμοσύνης, κλιμακτήριος και σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Το Β΄ μέρος περιέχει δραστηριότητες και παιχνίδια που μπορείτε να κάνετε με τους μαθητές, γι' αυτό και το μέρος αυτό συμπληρώνεται από το βιβλίο των μαθητών. Σε κάθε φύλλο εργασίας του βιβλίου των μαθητών, αντιστοιχεί και ένα «φύλλο οδηγιών» για τους εκπαιδευτικούς. Στο φύλλο αυτό θα βρείτε τον στόχο της κάθε δραστηριότητας, τα υλικά, το χρόνο που χρειάζεται για να πραγματοποιηθεί η κάθε μια από αυτές και αναλυτικές οδηγίες για την εφαρμογή και την εκτέλεση των δραστηριοτήτων.

Μελετώντας το σύνολο του εκπαιδευτικού υλικού, εύκολα θα διαπιστώσει κανείς ότι ο στόχος μας δεν περιορίζεται στη στεγνή πληροφόρηση για θέματα σεξουαλικότητας αλλά ότι θεωρούμε την ενημέρωση, την πληροφόρηση και τη γνώση μόνο σαν ένα όχημα που θα μας οδηγήσει στην υιοθέτηση «υγιούς στάσης και συμπεριφοράς». Γι' αυτό το λόγο άλλωστε, ένα μεγάλο μέρος του εκπαιδευτικού μας υλικού στοχεύει στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης, στην ενδυνάμωση της έκφρασης και της επικοινωνίας, στην ενίσχυση της ικανότητας λήψης αποφάσεων, στην δημιουργία σχέσεων αλληλοσεβασμού, φροντίδας και συναισθηματικής ολοκλήρωσης.

Το ζητούμενο απ' όλους μας είναι οι αυριανοί ενήλικες να μπορούν να διαχειρισθούν υπεύθυνα την ερωτική τους ζωή, να αντεπεξέλθουν σε κάθε είδους δυσκολίες και εμπόδια και να ζουν ελεύθερα και ανεξάρτητα από πιέσεις προστατεύοντας τον εαυτό τους και το σύντροφο τους.



# ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Ο Ρόλος του Σχολείου Σήμερα

Ο Νόμος 1566 (άρθρο 1) του 1985 θέτει τις βάσεις για τη Δομή και Λειτουργία της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, παράλληλα όμως διατυπώνει μια συγκεκριμένη άποψη αγωγής, στην οποία ο ρόλος των εκπαιδευτικών, των μαθητών και του σχολείου γενικότερα επαναπροσδιορίζεται σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σύγχρονης εκπαιδευτικής πράξης.

Ο ρόλος του σημερινού σχολείου είναι ιδιαίτερα πολύπλοκος και απαιτητικός, συγκρινόμενος δε με το παρελθόν αντικατοπτρίζει τις παιδαγωγικές, πολιτιστικές, πολιτικές, κοινωνικές, οικονομικές αλλά και άλλες ανακατατάξεις, οι οποίες παρουσιάζονται στην Παγκόσμια Κοινότητα.

Ως κύριος φορέας της Τυπικής Εκπαίδευσης, το σημερινό σχολείο από θεσμικής άποψης (Νόμος 1566, Άρθρο 1α, β, γ, δ, ε) καλείται να αναπτύξει τις διανοητικές λειτουργίες, τη σωματική και ψυχική υγεία, τις ιδιαίτερες κλίσεις και ενδιαφέροντα των μαθητών τους οποίους πρέπει να εντάξει στο κοινωνικό σύνολο ως ενεργούς πολίτες, απαλλαγμένους από προκαταλήψεις και κοινωνικά στερεότυπα.

Στον αντίποδα, όπως φαίνεται, του σχολείου εμφανίζεται η Άτυπη Εκπαίδευση, το σύνολο δηλαδή των πληροφοριών, γνώσεων, στάσεων, συμπεριφορών και εμπειριών με τις οποίες έρχονται σ' επαφή οι μαθητές, έξω και πέρα από το επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα. Τα στοιχεία της Άτυπης Εκπαίδευσης τα οποία προσλαμβάνουν οι μαθητές είναι, συνήθως, ακατέργαστα, συχνά μονοδιάστατα ή παραμορφωμένα, άλλοτε δε λανθασμένα.

Ένας επιπλέον ρόλος του σημερινού σχολείου, εξ ίσου σημαντικός με τους προηγούμενους αλλά και ιδιαίτερα παραγνωρισμένος, είναι αυτός που θα γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ Τυπικής και Άτυπης Εκπαίδευσης, αναδεικνύοντας τις παιδαγωγικές διαστάσεις της δεύτερης. Η εκπλήρωση του ρόλου του σημερινού σχολείου θα απαιτεί δυνατή μόνο με την αξιοποίηση πολλαπλών παιδαγωγικών προσεγγίσεων, τις οποίες οι εκπαιδευτικοί θα κατέχουν τόσο θεωρητικά όσο και βιωματικά.

---

\* «Σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλλει στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά...» ΦΕΚ 167, 30-9-1985

## Η Σεξουαλική Αγωγή στο Σχολείο

Η Σεξουαλική Αγωγή αποτελεί ένα από τα αντικείμενα του σύγχρονου σχολείου, τα οποία ανήκουν στην ευρύτερη ενότητα των θεμάτων της Αγωγής Υγείας.

Παρ' ότι η παράδοση θέλει τους γονείς ως τους κατ' εξοχήν υπεύθυνους για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους, η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Δεν είναι λίγοι οι γονείς οι οποίοι δυσκολεύονται να συζητήσουν σεξουαλικά θέματα με τα παιδιά τους ή θεωρούν τη σεξουαλικότητα θέμα απαγορευμένο (ταμπού). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να ικανοποιούν την περιέργειά τους, καταφεύγοντας σε φίλους, έντυπα, ταινίες κ.λ.π., όπου αντλούν συνήθως αμφιβόλου ποιότητας γνώσεις και πληροφορίες.

Το σχολείο, μέσω της Σεξουαλικής Αγωγής, έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει ένα ολοκληρωμένο παιδαγωγικό εργαλείο, το οποίο όχι μόνο θα παρέχει την ορθή πληροφόρηση αλλά επίσης θα συμβάλλει στη διαμόρφωση υπεύθυνων στάσεων και συμπεριφοράς, αρχίζοντας από την κατανόηση αυτού του ίδιου του εαυτού τους.

Εδώ θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η Σεξουαλική Αγωγή δεν αναφέρεται μόνο στις σεξουαλικές σχέσεις αλλά σε θέματα πολύ ευρύτερα και γι' αυτό, ιδιαίτερα σημαντικά, όπως η αγάπη, η φροντίδα και ο σεβασμός του εαυτού μας, ο σεβασμός στην προσωπικότητα, στις αξίες και στα ιδανικά των άλλων, τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μας προς αυτούς. Αν η Σεξουαλική Αγωγή ειδωθεί μόνο μέσα από το πρίσμα μηχανιστικών «πρέπει» και «δεν πρέπει» χάνει όλο τον παιδαγωγικό της χαρακτήρα. Ο Herbert (1989) επισημαίνει με έμφαση τη σημασία του παραδείγματος ως βασικού παιδαγωγικού εργαλείου κατά τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση. Με την ευρεία έννοια το παράδειγμα της σχέσης των γονέων μεταξύ τους αλλά και με το παιδί τους, το παράδειγμα της σχέσης δασκάλου-μαθητή αλλά και άλλων καθοριστικών σχέσεων στη ζωή του, έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν την στάση του μαθητή ως προς την σεξουαλική αγωγή.

### ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

*«Τα παιδιά που κατορθώνουν να αντεπεξέρχονται στις δυσκολίες της ζωής είναι μάλλον τα παιδιά που έχουμε προετοιμάσει για τη ζωή και όχι εκείνα που έχουμε προστατεύσει, κρατώντας τα μακριά από τη ζωή».*

*Herbert, 1989*

#### A. Προϋποθέσεις - Σχεδιασμός

Η ενασχόληση του εκπαιδευτικού με ένα Πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής περιλαμβάνει διάφορα στάδια αλλά προϋποθέτει ότι η στάση του απέναντι στην αναγκαιότητα της επιλογής του συγκεκριμένου θέματος είναι θετική. Παρά το ελκυστικό του θέματος για τους μαθητές, αυτοί θα δεχθούν να συμμετάσχουν στο Πρόγραμμα μόνον αν είναι σίγουροι ότι ο εκπαιδευτικός γνωρίζει και αισθάνεται καλά και άνετα με το θέμα του. Ένας άλλος πόλος έλξης για τους εκπαιδευτικούς είναι το γεγονός ότι το πρόγραμμα της Σεξουαλικής Αγωγής

δεν είναι ένα άλλο μάθημα που βαθμολογείται αλλά μια σχολική καινοτομία που αξιοποιεί «αντισυμβατικές» παιδαγωγικές προσεγγίσεις: νέους τρόπους επικοινωνίας, διαφορετικούς ρόλους και σχέσεις, καινοτόμες διδακτικές τεχνικές, ενεργή συμμετοχή, κ.λ.π.

Η σχέση του εκπαιδευτικού με το θέμα και με τους μαθητές εξασφαλίζει τη δημιουργία της ομάδας Αγωγής Υγείας του σχολείου. Η επιτυχία ενός Προγράμματος Σεξουαλικής Αγωγής αλλά και Αγωγής Υγείας γενικότερα, είναι συνάρτηση διαφόρων παραγόντων, οι κυριότεροι από τους οποίους αναφέρονται στην συνέχεια:

- α. *Καθορισμός των Στόχων.* Όπως κάθε εκπαιδευτική διαδικασία, ένα Πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής πρέπει να έχει σαφείς στόχους, δηλαδή να προσδιορίζει ποιες γνώσεις, δεξιότητες και ψυχοσυναισθηματικές λειτουργίες θέλουμε να έχουν αναπτύξει οι μαθητές με την ολοκλήρωση του προγράμματος.
- β. *Ενημέρωση των Γονέων.* Εκτός από την επίσημη σχολική διαδικασία, θα πρέπει οπωσδήποτε να ενημερώνονται και οι γονείς των μαθητών και θα πρέπει ίσως να δίνουν την συγκατάθεση τους για να συμμετάσχει το παιδί τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής.
- γ. *Επιλογή του χώρου και του χρόνου.* Ο εκπαιδευτικός ο ίδιος θα πρέπει να φροντίσει για τη στέγαση της ομάδας. Καλό θα είναι να υπάρχει μια μόνιμη αίθουσα και να συμφωνηθεί με τους μαθητές η ημέρα και η ώρα των συναντήσεων. Ο χώρος διαμορφώνεται κατάλληλα, ούτως ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία (καρέκλες σε κύκλο) αλλά και η ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων των μικρών ομάδων (θρανία στα άκρα της αίθουσας).
- δ. *Κοινωνική οργάνωση των μαθητών.* Όλοι οι συμμετέχοντες στο Πρόγραμμα αποτελούν μια ομάδα, στην οποία εξασφαλίζεται η πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία και η ισότιμη συμμετοχή των μελών. Περισσότερα στοιχεία για την οργάνωση και λειτουργία της ομάδας αναφέρονται στο δεύτερο μέρος του βιβλίου.
- ε. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την επιτυχία του προγράμματος να επιλέξει ο εκπαιδευτικός τις δραστηριότητες εκείνες που ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες των μαθητών. Οι δραστηριότητες του δεύτερου μέρους βοηθούν στην αποτύπωση αυτών των αναγκών. Εδώ θα πρέπει να επισημάσουμε ότι οι δραστηριότητες που προτείνουμε να χρησιμοποιηθούν στο Πρόγραμμα, δεν αποτελούν βιβλίο διδακτέας ύλης, αλλά βοήθημα. Ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να επιλέξει, να εμπλουτίσει ή και να δημιουργήσει, με τη βοήθεια των μαθητών, δραστηριότητες που καλύπτουν τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας.
- στ. *Συνεργασία με ειδικούς και φορείς.* Μετά από συζήτηση στην ομάδα, και εφ' όσον είναι σαφείς οι ανάγκες των μελών για επαφή - και ενημέρωση - με συγκεκριμένους ειδικούς ή φορείς, αποφασίζεται η ημέρα και ο τρόπος συνεργασίας π.χ. επίσκεψη του ειδικού στο σχολείο ή επίσκεψη της ομάδας σε συγκεκριμένο φορέα.
- ζ. *Ολοκλήρωση του Προγράμματος.* Η ολοκλήρωση του προγράμματος αποτελεί αφορμή, για να συζητήσουν τα μέλη της ομάδας τα όσα έζησαν επί ένα

χρόνο, να τα αξιολογήσουν και να επισημάνουν τις αλλαγές που προκάλεσε η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα τόσο στους ίδιους όσο και στους άλλους.

η. *Αξιολόγηση*. Αυτή πραγματοποιείται στο τέλος του Προγράμματος, εκτός αν έχει προβλεφθεί η χρήση ερωτηματολογίου πριν και μετά το πρόγραμμα. Η χρήση ερωτηματολογίου πάντως δεν υποκαθιστά την αυτοαξιολόγηση και ετεροαξιολόγηση των μελών της ομάδας.

## **Β. Ο Ρόλος του Εκπαιδευτικού**

Ο εκπαιδευτικός που εμπλέκεται σ' ένα Πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής, φροντίζει να δημιουργηθεί στην ομάδα μια ατμόσφαιρα αμοιβαίας εμπιστοσύνης, αλληλοαποδοχής και αλληλοσεβασμού.

Η σχέση μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών μεταβάλλεται ποιοτικά και βασίζεται κατ' εξοχήν στην ισότητα του λόγου. Επειδή οι μαθητές δεν έχουν απαραίτητα τις ίδιες απόψεις και στάσεις με τους δασκάλους τους, οι τελευταίοι θα πρέπει να τις αποδέχονται και να γνωστοποιούν τις αντίστοιχες δικές τους, χωρίς να περιμένουν αυτές να γίνουν αποδεκτές ως αυταπόδεικτες γενικές αλήθειες.

Όπως ορθά θα μπορούσε κάποιος να συμπεράνει, οι ποιοτικές αλλαγές που προαναφέρθηκαν θέλουν τον εκπαιδευτικό να μεταβιβάσει στους μαθητές «παραδοσιακά» παιδαγωγικές λειτουργίες του ρόλου του. Μήπως όμως αυτό σημαίνει ότι ο ρόλος του αποδυναμώνεται και μένει, ενδεχομένως, κενός περιεχομένου; ή μήπως χρειάζεται επαναπροσδιορισμός του κλασσικού δασκαλοκεντρικού ρόλου προς ένα περισσότερο «παιδαγωγικό» και «σύγχρονο» πρότυπο; Στην πραγματικότητα συμβαίνει το δεύτερο. Εφ' όσον στόχος του προγράμματος είναι η συμβολή στη διαμόρφωση και αλλαγή συμπεριφοράς μέσω της επικοινωνίας των αξιών, της ορθής πληροφόρησης και της προσωπικής ανάπτυξης των μαθητών με σκοπό τη λήψη επωφελών για τους ίδιους αποφάσεων, ο εκπαιδευτικός λειτουργεί περισσότερο ως καταλύτης και συντονιστής της ομάδας παρά, ως κάτοχος της απόλυτης γνώσης.

Η επιτυχία ενός Προγράμματος Σεξουαλικής Αγωγής εξαρτάται, σε μεγάλο βαθμό, από τις ιδιότητες τις οποίες, κατ' αρχήν, θα παρατηρήσουν οι μαθητές ότι χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού και τις οποίες στη συνέχεια θα αποδεχθούν ως ιδεολογία της ομάδας. Ορισμένα από τα στοιχεία της δραστηριότητας που εκτιμούν ιδιαίτερα οι μαθητές και τα οποία συμβάλλουν στη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και συνοχής στην ομάδα είναι τα ακόλουθα:

- *Σαφήνεια* ως προς το πρόγραμμα, τους ρόλους και τις υποχρεώσεις των συμμετεχόντων.

- *Συνέπεια* ως προς τις υποχρεώσεις (τήρηση του ωραρίου και του χρονοδιαγράμματος, σταθερή παρακολούθηση, ενεργός συμμετοχή).

- *Ειλικρίνεια*. Πως μιλάμε με τα παιδιά για το σεξ; πως απαντάμε στις ερωτήσεις τους; Σ' αυτήν την απορία του εκπαιδευτικού δεν υπάρχουν συγκεκριμένες απαντήσεις και συνταγές. Η προσεκτική μελέτη του βοηθήματος που έχετε στα χέρια σας προσφέρει διάφορες εναλλακτικές λύσεις, τις οποίες ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει σύμφωνα με το πόσο ο ίδιος αισθάνεται άνετα αλλά και ποιες είναι οι ανάγκες των μαθητών του.

• *Ευθύτητα*. Δεν υπάρχουν «κρυφά χαρτιά». Τα πράγματα λέγονται με τ' όνομα τους, αλλά λαμβάνεται μέριμνα ώστε ο τρόπος έκφρασης να μην προσβάλει ποτέ κάποιον από τους συμμετέχοντες.

• *Σταθερότητα* από την πλευρά του εκπαιδευτικού, ως προς την εκπλήρωση των ανειλημμένων υποχρεώσεων αλλά και ως προς τις διάφορες «δοκιμασίες», στις οποίες ενδεχομένως να τον υποβάλλουν οι έφηβοι. Με τον τρόπο αυτό οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τη σημασία της τήρησης των ορίων: «Τα παιδιά μαθαίνουν να σέβονται τον δάσκαλο με τον οποίο «ξέρουν που βρίσκονται» (ένας λόγος για τον οποίο ακόμη και ο αυστηρός, απόμακρος δάσκαλος εμπνέει το σεβασμό), ενώ μακροπρόθεσμα δεν τρέφουν καμία εκτίμηση για όποιον περνάει εύκολα από τη φιλικότητα στην απόσταση, από τη συμπάθεια στην αδιαφορία και από την επιείκεια στην αυστηρότητα» (Fontana, 1996).

• *Ευελιξία* ως προς τις διάφορες καταστάσεις και τα προβλήματα που ανακύπτουν.

• *Επιτρεπτικότητα*. Όλες οι απόψεις εκφράζονται και είναι σεβαστές, όλα τα συναισθήματα χαίρουν εκτίμησης, όλα τα προβλήματα συζητιούνται ανοικτά, ενώ οι συγκρούσεις που προκύπτουν είναι θεμιτές (βλέπε Φάσεις Ομάδων).

• *Υπευθυνότητα*, όχι μόνο για την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου έργου αλλά και για την παροχή ευκαιριών στους μαθητές για νέες εμπειρίες, για μάθηση και για προσωπική ανάπτυξη.

• *Ισοτιμία*, τόσο ως προς τον καταμερισμό της εργασίας όσο και ως προς την έκφραση σκέψεων, συναισθημάτων, παραπόνων, κριτικής απ' την πλευρά και των παιδιών και του εκπαιδευτικού.

• *Εχεμύθεια*. Τα θέματα που συζητιούνται στην ομάδα είναι εμπιστευτικά και δεν κοινοποιούνται σε άλλους παρά μόνο με την έγκριση του ενδιαφερομένου.

• *Χιούμορ*. Στους έφηβους αρέσει ν' αστειεύονται και να πειράζουν ο ένας τον άλλο. Επιπλέον, μια χιουμοριστική παρατήρηση έχει τη δυνατότητα να εκτονώσει μια κατάσταση έντασης ή αμηχανίας. Πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί για να μην θίγεται κανένας από τους μαθητές.

Ο επαναπροσδιορισμός του εκπαιδευτικού ρόλου ενδεχομένως να προκαλέσει εσωτερικές συγκρούσεις στον εκπαιδευτικό - ποια είναι η «σωστή» συμπεριφορά που θα πρέπει να επιδείξει στην ομάδα - αλλά και εξωτερικές συγκρούσεις με τους μαθητές - πρόκληση εκ μέρους τους - ώστε να τον επαναφέρουν στην «πειπατημένη», η οποία απαιτεί την ελάχιστη συμμετοχή τους. Αυτού του είδους οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικά αναμενόμενες και συνήθως συνοδεύουν τις σημαντικές αλλαγές. Είναι σημαντικό επομένως, ο εκπαιδευτικός να έχει προετοιμασθεί γι' αυτό έτσι ώστε να μην εκλάβει τις αντιδράσεις ως προσωπική επίθεση εναντίον του, αλλά μάλλον ως φυσιολογική αντίδραση σε κάτι καινούργιο και άγνωστο.

Τέλος, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η Σεξουαλική Αγωγή είναι μια κατ' εξοχήν Εκπαίδευση Αξιών. Η ανάπτυξη αξιών και σεξουαλικής ηθικής δεν περιέχει απαραίτητα τη ηθικολογία, αλλά συμβάλλει στη διαμόρφωση ατόμων που αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, έχουν αναπτύξει αυτοεκτίμηση, σέβονται την προσωπικότητα και τις αξίες των συνανθρώπων τους, τους κοινωνικούς και άλλους κανόνες και λαμβάνουν αποφάσεις που αποτρέπουν

την εκμετάλλευση τους σε οποιοδήποτε είδος σχέσης, φιλικής, ερωτικής ή επαγγελματικής.

### **Γ. Ο Ρόλος του Μαθητή**

Η εφηβεία, όπως είναι γνωστό, χαρακτηρίζεται από ριψοκίνδυνη συμπεριφορά (risk taking behaviour), που εξαρτάται από πολιτιστικούς, κοινωνικούς, οικογενειακούς παράγοντες αλλά και παράγοντες της προσωπικότητας του συγκεκριμένου ατόμου. Τα Προγράμματα Σεξουαλικής Αγωγής είναι ουσιαστικά προγράμματα πρόληψης της ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς. Ως εκ τούτου επιδιώκουν να αναδείξουν οι μαθητές τις ιδιότητες εκείνες, οι οποίες θα συμβάλλουν στη διαμόρφωση «υγιών» και ασφαλών στάσεων και συμπεριφορών ως προς τα σεξουαλικά θέματα.

Οι επιθυμητές για το Πρόγραμμα ιδιότητες των εφήβων μαθητών υπάρχουν εν δυνάμει στα αναπτυσσόμενα άτομα και δεν σχετίζονται απαραίτητα με τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις στο σχολείο. Ορισμένες από τις ιδιότητες αυτές είναι οι ακόλουθες:

1. *Προθυμία* για εθελοντική συμμετοχή και δέσμευση σύμφωνα με τις απαιτήσεις του Προγράμματος.
2. *Ετοιμότητα* για ομαδική εργασία.
3. *Ευελξία* ως προς τη δοκιμή νέων καταστάσεων, ρόλων και απαιτήσεων.
4. *Επιθυμία* για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα.
5. *Σεβασμός* για τα άτομα-συνεργάτες της ομάδας.
6. *Ικανότητα* για επικοινωνία, στα πλαίσια της αλληλεπίδρασης με τα άλλα μέλη της ομάδας.
7. *Υπευθυνότητα* στις απαιτήσεις του Προγράμματος.

Προφανώς δεν αναμένουμε οι ιδιότητες αυτές να αναδειχθούν από την πρώτη ημέρα του Προγράμματος, γι' αυτό και κατ' αρχήν θεωρούμε ως απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή του μαθητή σ' αυτό, την προθυμία για δέσμευση και την εθελοντική συμμετοχή. Στη συνέχεια, και καθώς εξελίσσεται το Πρόγραμμα, συζητάμε με τους μαθητές για το πως οι ίδιοι αντιλαμβάνονται την προσωπική τους εξέλιξη και το νέο τους ρόλο, στοιχεία τα οποία απορρέουν από τις επιδιώξεις του Προγράμματος.

Είναι φανερό πλέον ότι ένα Πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής προσεγγίζεται προσεκτικά, με σεβασμό στις ιδιαιτερότητες της εφηβείας και του κάθε ατόμου χωριστά, αλλά και του ιδιαίτερου πλαισίου (της ομάδας συνομηλίκων), μέσα στο οποίο αυτό θα ευδοκιμήσει.

## **Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ**

### **A. Προέφηβοι και Έφηβοι Μαθητές**

*«Οι περισσότεροι από μας θυμούνται την εφηβεία σαν την εποχή που άρχισε ν' αποκρυσταλλώνεται η ταυτότητα μας, που είχαμε τις περισσότερες δυνατότητες. Που όποιο κι αν ήταν το τίμημα, ζούσαμε πιο έντονα. Κι αν είμαστε γέροι και ανικανοποίητοι, ίσως μερικοί*

*από μας αντιμετωπίζουν τους έφηβους σαν τους αξιοζήλευτους, ανέμελους κληρονόμους, που απολαμβάνουν «αυτά που ποτέ δεν είχαμε». Παρ' όλ' αυτά, κοιτάμε τους εαυτούς μας - το καθρέφτισμα των δικών μας πόθων, ελπίδων, φόβων και ικανοποιήσεων».*

*Conger, 1981*

Οι μαθητές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης διανύουν την εφηβική ηλικία, χωρίς απαραίτητα να έχουν όλοι γνωρίσει την έναρξη της ήβης, η οποία σηματοδοτείται από την πρώτη έμμηνο ρύση για τα κορίτσια και την πρώτη εκσπερμάτωση για τα αγόρια.

Η ήβη αρχίζει ως βιοσωματικό φαινόμενο, το οποίο επηρεάζει στη συνέχεια το νοητικό και συναισθηματικό πεδίο του ατόμου, για να εξελιχθεί ιδιαίτερα στις σύγχρονες, δυτικές κοινωνίες, σε ψυχοκοινωνικό φαινόμενο με διάρκεια, ένταση και χαρακτηριστικά που εξαρτώνται ιδιαίτερα από το κοινωνικό περιβάλλον των εφήβων. Ενώ η έναρξη της ήβης ποικίλλει ως προς την ηλικία και το φύλο, η κατάληξη της αποσκοπεί, σε όλες τις κοινωνίες, στην ένταξη του εφήβου στον κόσμο των ενηλίκων, με τη διαμόρφωση της αντίστοιχης ταυτότητας.

## **B. Κατανοώντας την Εφηβεία**

*«Σήμερα είναι πλέον αποδεκτό ότι η έννοια «κρίση» δεν υποδηλώνει την καταστροφή αλλά προσδιορίζει μια απαραίτητη κρίσιμη καμπή, ένα κρίσιμο σημείο στο οποίο η εξέλιξη πρέπει να μεταβάλλει την πορεία της, παρατάσσοντας αποθέματα ανάπτυξης, ανάκτησης και περαιτέρω διαφοροποίησης».*

*Erikson, 1967*

Οι ενήλικοι, όταν αναφέρονται στην εφηβεία χρησιμοποιούν εκφράσεις όπως: «δύσκολη ηλικία», «κρίσιμη ηλικία της εφηβείας», «κρίση ταυτότητας». Η «κρίση» αυτή αποτελεί μια απαραίτητη αναπτυξιακή σύγκρουση μέχρι να καταλήξει στην ωριμότητα. Στα πλαίσια αυτά προκαλεί ιδιαίτερες εντάσεις στους εφήβους, οι οποίες αντανακλώνται στη σχέση με τον εαυτό τους αλλά και στις σχέσεις τους με τους συνομήλικους και τους ενήλικους.

Η προσπάθεια των εκπαιδευτικών να προσεγγίσουν τους εφήβους μαθητές και να συνεργασθούν μαζί τους σ' ένα πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής αρχίζει από την κατανόηση των αναπτυξιακών ιδιαιτεροτήτων της εφηβείας, όπως αυτές εκδηλώνονται στις διάφορες διαστάσεις της προσωπικότητας.

### α. Βιοσωματική Διάσταση

Οι σωματικές μεταβολές και η αφύπνιση των σεξουαλικών αναγκών ανατρέπουν την προηγούμενη ισορροπία και θέτουν σε αμφισβήτηση ολόκληρη την προσωπικότητα του εφήβου. Ένα νέο σωματικό «εγώ» δημιουργείται, το οποίο του είναι ξένο και συχνά προκαλεί συναισθήματα ντροπής ή αμηχανίας. Ο έφηβος στην προσπάθεια να ταυτιστεί με αυτό, συχνά αντιλαμβάνεται το σώμα του σαν μέσα από παραμορφωτικό καθρέπτη. Στην αντίληψη αυτή συμβάλλουν και τα αισθητικά πρότυπα της κοινωνίας στην οποία ανήκει. Παράλληλα, ο έφηβος προσπαθεί να εδραιώσει την ταυτότητα του φύλου του, με τη συνειδητοποίηση και την παραδοχή της βασικής βιολογικής φύσης του άνδρα και

της γυναίκας. Στο στάδιο αυτό είναι δυνατόν να εμφανισθούν συγκρούσεις με περισσότερο ή λιγότερο σοβαρές επιδράσεις στην ανάπτυξη μιας γενικότερης ταυτότητας: αφ' ενός οι συγκρούσεις της ταυτότητας του φύλου και αφ' ετέρου οι συγκρούσεις της συμπεριφοράς του ρόλου του φύλου, που υπαγορεύονται κυρίως από τα κοινωνικά στερεότυπα.

### β. Ψυχολογική Διάσταση

Οι βιοσωματικές αλλαγές προκαλούν στον έφηβο αντιφατικά συναισθήματα, απόψεις και αντιδράσεις. Η ασυγκράτητη χαρά συμβαδίζει με την απαρηγόρητη θλίψη και την απώλεια, η συντροφικότητα με τη μοναξιά, ο αλτρουισμός με τον εγωκεντρισμό, η μαχητικότητα με την παραίτηση, η ακόρεστη περιέργεια με την ανία, η ευαισθησία με τη σκληρότητα, η υπερβολική εμπιστοσύνη στον εαυτό του με την αμφιβολία γι' αυτόν.

Οι έφηβοι μεταβάλλουν γνώμη και ενδιαφέροντα πολύ εύκολα, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και καταφεύγουν σε ονειροπολήσεις, γίνονται απείθαρχοι έως και βίαιοι, καυγαδίζουν έντονα με όσους ασκούν εξουσία (γονείς, δασκάλους, κ.λ.π.) και μιμούνται άτομα τα οποία θαυμάζουν με πάθος.

Στο μεταίχμιο παιδικής ηλικίας και ενηλικίωσης, οι έφηβοι δοκιμάζουν νέους ρόλους, συνειδητά ή ασυνειδητά, παλεύουν ανάμεσα στην ανάγκη για εξάρτηση και την ανεξαρτησία, αγωνιούν για τις πιθανές επιλογές που παρέχει η πολυπλοκότητα της σύγχρονης ζωής και εκφράζουν υπαρξιακές ανησυχίες, στην προσπάθεια τους να βιώσουν το συναίσθημα της ολοκλήρωσης, της «ακεραιότητας» του εαυτού. Πολλοί έφηβοι υποφέρουν από αυτό που ο Erikson αναφέρει ως «σύγχυση ταυτότητας» μέχρι να βιώσουν την αίσθηση της ισχυρής ταυτότητας, ενώ άλλοι αναπτύσσουν τη λεγόμενη αρνητική ταυτότητα, αποφεύγοντας να διακινδυνεύσουν μια ή περισσότερες αποτυχίες και τέλος να ωριμάσουν.

### γ. Κοινωνική Διάσταση

Η δημιουργία μιας ισχυρής ταυτότητας αποτελεί, εκτός από την ψυχολογική και μια κοινωνική δομή, η οποία προκύπτει από την κοινωνική εμπειρία και τη συναναστροφή με τους άλλους, για να καταλήξει στην κοινωνικοποίηση, την ένταξη δηλαδή του εφήβου στην κοινωνία.

Στις πρωτόγονες κοινωνίες, η διαδικασία μετάβασης από την κατάσταση της παιδικής ζωής σ' αυτήν του ενηλικίου συντελείτο μέσω μιας τελετουργίας μύησης, η οποία ήταν σύντομη, σαφής, συνήθως επώδυνη και πάντοτε η ίδια για όλους τους νέους της ίδιας ηλικίας της συγκεκριμένης κοινωνίας. Σαφείς τελετουργίες μύησης συναντάμε επίσης στην αρχαία Ελλάδα και την αρχαία Ρώμη.

Στις σύγχρονες βιομηχανικές κοινωνίες δεν συναντώνται τελετουργίες οι οποίες να σηματοδοτούν με σαφήνεια την ένταξη του εφήβου στην κατηγορία των ενηλικίων, με όλα τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που αυτή συνεπάγεται. Ορισμένοι μελετητές πιστεύουν ότι τα τατουάζ, τα σκουλαρίκια στα διάφορα σημεία του σώματος και τα διάφορα χαρακτηριστικά «σημάδια» που οι έφηβοι προκαλούν στο σώμα τους, τα «καψόνια» στους μικρότερους και οι συμπλοκές μεταξύ εφηβικών ομάδων αποτελούν ένα είδος τελετουργίας μύησης που ρυθμίζεται πλέον από τους ίδιους και όχι από τους ενήλικες.

Παράλληλα, η λειτουργία και οι απαιτήσεις των προηγμένων κοινωνιών είναι πιο περίπλοκες, οι ρόλοι στους οποίους θα πειραματισθεί ο έφηβος, έχουν πολλαπλασιασθεί όπως επίσης και ο χρόνος εκμάθησης αυτών των ρόλων. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να παρατείνεται στις δυτικές κοινωνίες η μεταβατική περίοδος της εφηβείας και, συνδυαζόμενη με τις διάφορες κοινωνικές ανακατατάξεις, να επιτείνεται η σύγχυση της ταυτότητας στους νέους.

## ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

### ΗΒΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

#### Ορισμοί

<b>ΗΒΗ</b>	<b>ΕΦΗΒΕΙΑ</b>
<i>Στάδιο βιολογικών αλλαγών που μεσολαβεί ανάμεσα στην παιδική ηλικία και τη βιολογική ωριμότητα του ενήλικου ανθρώπου.</i>	<i>Στάδιο ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών που μεσολαβεί ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή.</i>
<i>Βασικός στόχος της ήβης είναι η επίτευξη των ενήλικων βιολογικών χαρακτηριστικών και κυρίως της αναπαραγωγικής ικανότητας.</i>	<i>Βασικός στόχος της εφηβείας είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας του Εγώ, δηλαδή η αίσθηση εσωτερικής ομοιομορφίας και συνέχειας, καθώς και η επίγνωση πού έχει ένας άνθρωπος για το ποιος είναι και πού πάει.</i>
<i>Διαρκεί 2 έως 4 χρόνια.</i>	<i>Διαρκεί περίπου 8 χρόνια (συνήθως 12 έως 20 ετών) αλλά μπορεί να παρατείνεται για πολλά χρόνια σε έναν άνθρωπο που δεν καταφέρνει να εκπληρώσει τους αναπτυξιακούς στόχους αυτής της περιόδου της ζωής του και να ενηλικιωθεί ψυχοσυναισθηματικά.</i>
<i>Στην ήβη υπάρχει ένα γενετικά και βιολογικά προγραμματισμένο τέλος.</i>	<i>Το τέλος της εφηβείας εξαρτάται από τις αναπτυξιακές επιτυχίες και αποτυχίες του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά και γι' αυτό το λόγο δεν μπορεί να προκαθορισθεί.</i>

Όπως φανερώνει και η ετυμολογία των δυο λέξεων, η ήβη είναι το αρχικό βιολογικό γεγονός που οδηγεί στις μεγάλες αλλαγές αυτής της περιόδου της ζωής, ενώ η εφηβεία (= «πάνω» στην ήβη) αφορά όλες τις διεργασίες σε

ψυχικό, συναισθηματικό και κοινωνικοποιητικό επίπεδο που ακολουθούν τις βιολογικές αλλαγές της ήβης. Για παράδειγμα, η αύξηση των διαστάσεων (ύψους κ.λπ.) αποτελεί μια βιολογική διεργασία (ήβη), η οποία όμως δημιουργεί νέα δεδομένα και νέες απαιτήσεις στην ψυχοσυναισθηματική προσαρμογή του ανθρώπου (εφηβεία).

## **ΗΒΗ**

Η ήβη είναι ένα στάδιο ανάπτυξης και ωρίμανσης του ανθρώπινου οργανισμού που βρίσκεται ανάμεσα στην παιδική και την αναπαραγωγική ηλικία του ανθρώπου.

Στην ουσία είναι το βιολογικό πέρασμα από το στάδιο της ομοιότητας των δύο φύλων που παρατηρείται στην παιδική ηλικία, στη διαφορετικότητα των δύο φύλων, έτσι όπως αυτή διαμορφώνεται κάτω από την επίδραση κυρίως των γεννητικών ορμονών.

Κύριο χαρακτηριστικό της ήβης στο κορίτσι είναι η εμφάνιση της *περιόδου (εμμηνορρυσία ή έμμηνος ρύση)*, ενώ στο αγόρι είναι η εμφάνιση σπέρματος με την *εκσπερμάτιση*.

Η έναρξη της ήβης γίνεται στα κορίτσια γύρω στα 10-12 χρόνια, αλλά στα αγόρια δύο περίπου χρόνια αργότερα. Έτσι, για δύο περίπου χρόνια το κορίτσι προηγείται σε βιολογική ωρίμανση, πλησιάζοντας προς την εμφάνιση της ενήλικης γυναίκας, ενώ το αγόρι παραμένει ακόμα κοντά στην παιδική εμφάνιση.

Η βιολογική αυτή διαφορά είναι φανερή στο σχολείο και δημιουργεί αρκετές δυσκολίες στις συντροφικές αγοριών και κοριτσιών, αφού τα κορίτσια αναζητούν συνήθως τη συντροφιά μεγαλύτερων αγοριών που βρίσκονται σε ανάλογη βιολογική ωρίμανση. Άλλωστε, όπως τονίζεται στο κεφάλαιο «Εφηβεία», παράλληλα με τη βιολογική, παρατηρείται και ανάλογη πνευματική και συναισθηματική ωρίμανση.

Η συνολική διάρκεια της ήβης είναι 2-4 χρόνια. Η ηλικία έναρξης της ήβης διαφέρει ανάλογα με τη φυλή, τη χώρα, το κλίμα, την ηλιοφάνεια και επηρεάζεται από την κληρονομικότητα, τη διατροφή, την σωματική υγεία, την κοινωνική και οικονομική κατάσταση.

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται μία αργή αλλά σταθερή ελάττωση της ηλικίας έναρξης της ήβης.

Οι έντονες σωματικές αλλαγές που παρατηρούνται στην ήβη οφείλονται στη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων και κυρίως:

1. Στην *υπόφυση*, αδένες που βρίσκεται στη βάση του κρανίου και επηρεάζει τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Παράγει επίσης ορμόνες που κατευθύνουν τη λειτουργία των γεννητικών αδένων.

2. Στους *γεννητικούς αδένες* (όρχεις και ωοθήκες) και

3. Στα *επινεφρίδια*, αδένες που βρίσκονται πάνω από κάθε νεφρό και με τις ορμόνες τους συντελούν στη διατήρηση του μυϊκού τόνου.

## **Η ήβη στο αγόρι**

Η ωρίμανση των γεννητικών αδένων έχει μεγάλη σημασία για την κανονική σωματική και ψυχική εξέλιξη του αγοριού.

Η παραγωγή των ορμονών προκαλεί σημαντικές αλλαγές, από τις οποίες οι κυριότερες είναι οι εξής:

- ◆ Η τριχοφυΐα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.
- ◆ Η τρίχωση στο πρόσωπο (μουστάκι και γένια), στις μασχάλες, στο στήθος, στην κοιλιά, στα χέρια και στα πόδια.
- ◆ Η μεταβολή της φωνής, που γίνεται πιο βαριά και βραχνή.
- ◆ Η διεύρυνση των ώμων.
- ◆ Η παραγωγή ιδρώτα με χαρακτηριστική οσμή, καθώς επίσης και η παραγωγή λίπους στο πρόσωπο.

Οι αλλαγές αυτές αποτελούν τα *δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου*, που συνιστούν τις ουσιαστικές διαφορές στην εμφάνιση ανάμεσα στον άντρα και τη γυναίκα.

Η ολοκλήρωση των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του κάθε φύλου διαρκούν όσο και η ήβη.

Η ήβη του αγοριού εμφανίζεται συνήθως ανάμεσα στα 13 και 14 χρόνια του, σπανιότερα δε στα 12 ή μέχρι τα 16.

Σημαντικό γνώρισμα της ήβης είναι η αύξηση του ύψους, η οποία μπορεί να επιταχύνεται σε κάποιες χρονικές στιγμές, έτσι που τελικά το αγόρι, μέχρι το τέλος της ήβης, θα έχει κερδίσει περίπου 50 εκατοστά ύψος. Η αύξηση του ύψους γίνεται με την ανάπτυξη του σκελετού. Η ανάπτυξη των άκρων προηγείται συνήθως της ανάπτυξης του υπόλοιπου σκελετού και τα αγόρια σ' αυτή την ηλικία φαίνονται να έχουν δυσανάλογα ως προς το σώμα τους μακρά άκρα.

Η λεκάνη παραμένει στενή, ενώ μεγαλώνει ο θώρακας και οι ώμοι, που τονίζονται περισσότερο από την προοδευτική ανάπτυξη των μυών.

Προοδευτική είναι και η εμφάνιση της τρίχωσης, πρώτα γύρω από το πέος, αργότερα σ' ολόκληρο το εφήβαιο, ένα χρόνο μετά στις μασχάλες και τέλος στο πρόσωπο για να σχηματιστούν τα γένια και το μουστάκι.

Η ανάπτυξη της τρίχωσης στο θώρακα και την κοιλιά γίνεται πολύ αργότερα, μετά την ανάπτυξη της τρίχωσης στο πρόσωπο και πολλές φορές κατά την επόμενη δεκαετία της ζωής του ώριμου άντρα.

Οι σημηματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες που αναπτύσσονται κατά την ήβη αυξάνουν την ποσότητα του ιδρώτα και λιπαίνουν το δέρμα. Η αλλαγή αυτή πολλές φορές δημιουργεί, σε συνδυασμό με τις ορμονικές και ψυχικές αλλαγές, εξανθήματα στο πρόσωπο και την πλάτη, που ονομάζονται *ακμή*.

Αν και η ακμή είναι ουσιαστικό γνώρισμα της ήβης, συνήθως ενοχλεί τους νέους, γιατί επηρεάζει αρνητικά την αισθητική του προσώπου.

Σημαντικές είναι κατά την ήβη και οι αλλαγές που συμβαίνουν στα γεννητικά όργανα του αγοριού. Ο όγκος των γεννητικών οργάνων αυξάνει γενικά. Το πέος μεγαλώνει και αποκτά πιο σκούρο χρώμα. Το δέρμα του όσχεου γίνεται παχύτερο, ρυτιδώνεται και καλύπτεται από τρίχες, αραιότερες από ό,τι στο εφήβαιο. Ανάλογο είναι και η αύξηση του όγκου των όρχεων. Στην τελική τους ανάπτυξη θα έχουν όγκο 15 έως 30 κυβικά εκατοστά.

Οι όρχεις επιτελούν δυο λειτουργίες. Η πρώτη είναι η παραγωγή ανδρικών ορμονών, με κύριο εκπρόσωπο την τεστοστερόνη και η δεύτερη είναι η παραγωγή σπερματοζωαρίων. Και οι δυο λειτουργίες, που σηματοδοτούνται από την ήβη, θα συνεχιστούν μέχρι την τρίτη ηλικία του άνδρα.

Μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες αναφέρονταν συχνά περιστατικά αντρών που απέκτησαν παιδιά σε προχωρημένη ηλικία, μέχρι την έβδομη ή και όγδοη δεκαετία της ζωής.

Έρευνες που έγιναν τα τελευταία δέκα χρόνια απέδειξαν ότι η γονιμότητα του άντρα ελαττώνεται σημαντικά μετά την ηλικία των σαράντα χρόνων. Ελάττωση της παραγωγής των ανδρικών ορμονών παρατηρείται επίσης από την ίδια ηλικία σε ένα ποσοστό αντρών περίπου 40%.

Η ελάττωση της γονιμότητας και της παραγωγής ανδρογόνων των αντρών έχει σχέση με τον σύγχρονο τρόπο ζωής και ιδιαίτερα τη διατροφή. Κύρια βλαπτική ουσία που ενοχλεί τη γονιμότητα είναι τα φυτικά οιστρογόνα που περιέχονται στις τροφές.

Κύριο γνώρισμα της ήβης του αγοριού είναι η παραγωγή σπερματοζωαρίων και η έξοδός τους με την εκσπερμάτιση.

Η παραγωγή των σπερματοζωαρίων ονομάζεται *σπερματογένεση*.

Η έξοδος του σπέρματος από το γεννητικό σύστημα προϋποθέτει δύο ξεχωριστούς μηχανισμούς, τη *σύση* και την *εκσπερμάτιση*.

### **Η ήβη στο κορίτσι**

Η παραγωγή ορμονών σηματοδοτεί πολλές αλλαγές στο κορίτσι, από τις οποίες οι πιο σημαντικές είναι:

- ◆ Η ανάπτυξη των μαστών.
- ◆ Η τριχοφυΐα στο εφήβαιο.
- ◆ Η τρίχωση στις μασχάλες και το τριχωτό χνούδι στο πρόσωπο, το πόδια και τα χέρια.
- ◆ Η ανάπτυξη των ισχίων και της λεκάνης.
- ◆ Η εναπόθεση λίπους στους γλουτούς.
- ◆ Η μικρή αλλαγή της φωνής.
- ◆ Η παραγωγή ιδρώτα με έντονη χαρακτηριστική οσμή.
- ◆ Η παραγωγή λίπους από το δέρμα, που το κάνει πιο μαλακό και ελκυστικό για το άλλο φύλο.

Οι αλλαγές αυτές ξαφνιάζουν πολλές φορές το κορίτσι και είναι δυνατό να προκαλέσουν ψυχολογική ενόχληση. Πολλά κορίτσια νοιώθουν άσχημα με τις αλλαγές του κορμιού τους και προσπαθούν να τις αποκρύψουν. Μερικές φορές καμπουριάζουν για να κρύψουν το στήθος τους ή περνούν πολλές ώρες στον καθρέφτη μελετώντας τις αλλαγές του προσώπου ή του κορμιού τους.

Γύρω στα 12 με 13 χρόνια η μέση του κοριτσιού λεπταίνει, το στήθος εξακολουθεί να μεγαλώνει και οι τρίχες στην ηβική σύμφυση γίνονται σκληρές και κατασάρεις.

Στα 14 περίπου χρόνια το σώμα παίρνει την τελική του μορφή. Η μέση είναι λεπτότερη και διακρίνονται καθαρά οι καμπύλες. Το στήθος έχει πάρει την οριστική του μορφή, που θα διατηρηθεί σταθερή μέχρι την εγκυμοσύνη και η τριχοφυΐα στο εφήβαιο είναι πυκνή, όπως και στις μασχάλες.

### **ΕΦΗΒΕΙΑ**

Η εφηβεία είναι ένα στάδιο της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση, δηλαδή ανάμεσα στις ηλικίες των 12 και 20 ετών

περίπου. Όλα τα στάδια της ζωής αποτελούν μια μετάβαση από το προηγούμενο στο επόμενο με οδηγό ένα στόχο, που όταν εκπληρώνεται εισάγει τον άνθρωπο στο επόμενο στάδιο. Ο βασικός στόχος της εφηβείας είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας του Εγώ, δηλαδή η αίσθηση εσωτερικής ομοιομορφίας και συνέχειας, καθώς επίσης και η επίγνωση που έχει ένας άνθρωπος για το ποιός είναι και που πάει.

Για να επιτύχει αυτό το στόχο ο έφηβος, είναι υποχρεωμένος να δώσει έναν τεράστιο αγώνα σε πολλά επίπεδα:

1. Να συμβιβαστεί με τις ταχύτερες αλλαγές της εικόνας του σώματός του και με τη διαμόρφωση της οριστικής εικόνας του εαυτού του, που θα τον ακολουθεί τα υπόλοιπα χρόνια της ζωής του.
2. Να αντιμετωπίσει τις νέες απαιτήσεις και να τοποθετηθεί απέναντι στις νέες προσδοκίες των σημαντικών ανθρώπων του περιβάλλοντός του.
3. Να αναγνωρίσει τις προσωπικές του επιθυμίες και να αρχίσει να δρομολογεί την πραγματοποίησή τους με δημιουργικό τρόπο. Στο πλαίσιο αυτό, να προετοιμαστεί κατάλληλα σε θέματα που αφορούν τις προσωπικές του επαγγελματικές προοπτικές.
4. Να δημιουργήσει νέου τύπου σχέσεις με τους συνομηλίκους και των δυο φύλων.
5. Να αρχίσει να διαμορφώνει σαφέστερη εικόνα γύρω από τη σεξουαλικότητά του και τις δυνατότητες έκφρασής της. Η εφηβεία σηματοδοτεί μια έκρηξη της σεξουαλικής ορμής, ενώ στη διάρκειά της εδραιώνεται η δυνατότητα της ολοκληρωμένης σεξουαλικής επαφής με έναν άλλο άνθρωπο.

Ο έφηβος χρειάζεται ένα χρονικό διάστημα ώσπου να εξοικειωθεί με την εικόνα του σώματός του. Στη διάρκεια αυτού του διαστήματος ανησυχεί για την εμφάνισή του και είναι πολύ ευάλωτος στα σχόλια των άλλων, των συνομηλίκων και των μεγαλύτερων. Προσπαθεί να ανακουφίσει τις ανησυχίες του φροντίζοντας την εμφάνισή του ή κρύβοντας επιμελώς τις υποτιθέμενες ατέλειες του σώματός του. Γί' αυτό το λόγο μπορεί να δυσκολεύεται να αποφασίσει πώς θα ντυθεί, θα χτενιστεί κ.λ.π. για να εμφανιστεί ακόμη και σε καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. στο σχολείο). Η ήρεμη ενθάρρυνση των ανθρώπων του περιβάλλοντός του μπορεί να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει με επιτυχία αυτές τις ανησυχίες. Πολύ συχνά ένας έφηβος μπορεί να εγκαταλείψει την προσπάθεια, παραμελώντας το σώμα του και την εμφάνισή του. Πολλές φορές όμως κάτω από αυτή τη συμπεριφορά κρύβεται η απογοήτευση για τη δυνατότητά του να αρέσει. Άλλες φορές, ιδιαίτερα όταν η αντιμετώπιση των ανθρώπων του περιβάλλοντός του είναι απορριπτική, πολύ αυστηρή ή υπερβολικά κριτική, ένας έφηβος μπορεί να προσπαθήσει να αμυνθεί υιοθετώντας μια εμφάνιση (ρούχα, χτένισμα κ.λπ.) που προκαλεί το περιβάλλον του.

Η παρέα των συνομηλίκων είναι πολύ σημαντική για τον έφηβο. Του προσφέρει την αίσθηση ότι μοιράζεται τις ανησυχίες και τις δυσκολίες του με άλλους εφήβους που αντιμετωπίζουν ανάλογες δυσκολίες και μπορούν να τον καταλάβουν καλύτερα. Ο έφηβος δυσκολεύεται να ορίσει την ταυτότητά του, να έχει δηλαδή μια σχετικά σταθερή και σαφή εικόνα γι' αυτό που είναι και γι' αυτό που θέλει. Η εφηβική παρέα συνήθως γίνεται ο καθρέφτης της ταυτότητάς του. Οι προτιμήσεις της παρέας στη διασκέδαση, τη μουσική, τον αθλητισμό ή άλλες δραστηριότητες, χρησιμοποιούνται σαν στοιχεία της ταυτότητας

των μελών της. Παράλληλα, ο έφηβος αισθάνεται την ανάγκη να προστατεύει αυτή την ταυτότητα από ξένους παράγοντες που την αμφισβητούν και γι' αυτό το λόγο τους αντιμετωπίζει σαν εχθρούς. Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι οι γονείς, οι δάσκαλοι ή μια άλλη παρέα. Ακόμα και η είσοδος ενός καινούργιου μέλους στην παρέα μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση στα παλιά μέλη που αισθάνονται ότι η καινούργια σύνθεσή της μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες τροποποιήσεις ή ανατροπές της συλλογικής ταυτότητας.

Επιπλέον, ο έφηβος είναι φυσικό να αισθάνεται αμηχανία στη συναναστροφή του με συνομηλίκους του άλλου φύλου. Βρίσκεται ακόμη στην αρχή μιας μακρόχρονης πορείας που θα τον οδηγήσει στη δυνατότητα να σχετίζεται λειτουργικά και με το άλλο φύλο.

## Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Περίπου δύο χρόνια πριν την ήβη και τις έντονες εξωτερικές αλλαγές, τα παιδιά έχουν την τάση να ενδιαφέρονται περισσότερο για θέματα που αφορούν τις συναισθηματικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα. Συνήθως τα κορίτσια περνούν αυτές τις αλλαγές νωρίτερα από τα συνομήλικα τους αγόρια. Πιο συγκεκριμένα, κατά την προεφηβική περίοδο, τα παιδιά βρίσκουν περισσότερη κατανόηση στις παρέες τους - με άτομα του ίδιου φύλου - δοκιμάζοντας καινούργιες εμπειρίες σχετικές με τα γεννητικά τους όργανα και τη σεξουαλικότητα τους, μαθαίνοντας έτσι ο ένας από τον άλλο. Ο ρόλος των ενηλίκων σ' αυτούς τους πρώτους σεξουαλικούς πειραματισμούς των παιδιών είναι πρωτεύουσας και καθοριστικής σημασίας. Υπάρχει το ενδεχόμενο να αποδοκιμάσουν τις πρώτες δειλές προσπάθειες των παιδιών τους να μπουν στον κόσμο των ενηλίκων, με αποτέλεσμα το σεξ να πάρει τη μορφή μιας απαγορευμένης και ανήθικης πράξης, στα μάτια των παιδιών. Όμως μπορεί να ανταποκριθούν με συμπάρασταση και ενθάρρυνση απέναντι στα πρώτα σημάδια της ήβης, οπότε και θα εκληφθεί ως φυσιολογική λειτουργία που με αργούς και σταδιακούς ρυθμούς θα οδηγήσει τα παιδιά στην ωρίμανση.

Είναι πολύ σημαντικό πριν αποφασίσει κανείς να έχει την πρώτη του σεξουαλική εμπειρία, να έχει αποκτήσει όλες τις γνώσεις που χρειάζονται είτε για την υγιεινή, είτε για την αντισύλληψη, για τη φυσιολογία του σώματος και την αναπαραγωγική λειτουργία του. Επιπλέον καλό είναι να έχει φτάσει σε ένα τέτοιο επίπεδο συναισθηματικής ωριμότητας που να είναι συμβατό μ' αυτήν τη νέα εμπειρία.

Η εφηβική σεξουαλικότητα ωστόσο, θεωρείται μια πολύ ευαίσθητη πτυχή διότι μπορεί να εκδηλώνεται με πολύ διαφορετικούς τρόπους και με τελείως διαφορετικές προθέσεις. Πιθανόν να καταφεύγει ο έφηβος σε σεξουαλικές εκδηλώσεις διότι βιάζεται να θεωρηθεί από τους συνομηλίκους του ώριμος, ικανός, σπουδαίος και ελκυστικός. Πιθανόν να επιδιώκει να αποδείξει την ικανότητα του ως άντρας ή ως γυναίκα ή να επιθυμεί με ένα τέτοιο τρόπο να

σταθεροποιήσει μια σχέση του. Επίσης μπορεί να θέλει να «εκδικηθεί» τους γονείς του ή να ανήκει σε μια παρέα συνομηλίκων όπου η σεξουαλική δραστηριότητα θεωρείται απαραίτητη κ.λ.π. Σ' αυτό ακριβώς το σημείο ο ρόλος των ενηλίκων (γονέων, δασκάλων κ.λ.π.) και η επίδραση που μπορούν να ασκήσουν στους εφήβους είναι κεφαλαιώδους σημασίας.

## **ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ**

Η πρώτη και η πλέον κοινή σεξουαλική δραστηριότητα κατά την περίοδο της εφηβείας είναι ο αυνανισμός.

Μέχρι τις αρχές του εικοστού αιώνα η επίσημη ιατρική θέση ήταν ότι ο αυνανισμός προκαλεί σοβαρές βλάβες στην πνευματική και σωματική υγεία. Πολλές σοβαρές αρρώστιες αποδίδονταν στον αυνανισμό και πολλοί γιατροί της εποχής εκείνης περιέγραφαν ένα σχετικό σύνδρομο που ονομαζόταν «εκφυλιστική νόσος.» Σήμερα θεωρείται δεδομένο επιστημονικά ότι ο αυνανισμός αποτελεί φυσιολογική λειτουργία και κοινή εμπειρία για τους περισσότερους ανθρώπους όλων των φυλών και όλων των εποχών.

Ο αυνανισμός είναι μια φυσιολογική λειτουργία και ανάγκη, κυρίως σε περιόδους της ζωής, στη διάρκεια των οποίων δεν υπάρχουν δυνατότητες σεξουαλικών επαφών, όπως συμβαίνει συνήθως στην εφηβεία. Για το λόγο αυτό ο αυνανισμός αποτελεί αναμενόμενη λειτουργία στην εφηβεία, η οποία εισάγει τον έφηβο στην μετέπειτα ώριμη σεξουαλική ζωή.

Συνήθως ο αυνανισμός ευοδώνεται μέσα από ερωτικές φαντασιώσεις. Ορισμένες ασυνήθιστες φαντασιώσεις είναι δυνατό να φοβίζουν, να δημιουργούν ενοχές και ανησυχία για το περιεχόμενό τους. Όμως, η φαντασίωση είναι μια φυσιολογική ψυχική λειτουργία και είναι άδικο να αξιολογείται με όρους καθωσπρεπισμού, ή να περιορίζεται για λόγους ευπρεπούς συμπεριφοράς. Ένας φυσιολογικός άνθρωπος μπορεί να έχει φαντασιώσεις, όχι μόνο στον αυνανισμό αλλά και όταν κάνει έρωτα.

Το ποσοστό των αντρών που αυνανίζεται στην εφηβική ηλικία πλησιάζει το 100%. Το ποσοστό των εφήβων γυναικών που αυνανίζεται είναι σημαντικά μικρότερο από αυτό των αντρών και κυμαίνεται γύρω στο 60-75%. Ένα σημαντικό ποσοστό των γυναικών αρχίζει να αυνανίζεται ήδη από την παιδική ηλικία (7-9 ετών). Ένα άλλο ποσοστό αρχίζει να αυνανίζεται στη διάρκεια της προεφηβείας ή της εφηβείας. Τέλος, ένα σημαντικό ποσοστό των γυναικών αυνανίζεται για πρώτη φορά αφού έχει ήδη τις πρώτες του σεξουαλικές επαφές.

Ο αυνανισμός είναι ένα φυσιολογικό αλλά όχι υποχρεωτικό φαινόμενο της εφηβείας. Ειδικά για τις γυναίκες, ένα μεγάλο ποσοστό (υπολογίζεται περισσότερο από 30%) δεν αυνανίζεται στη διάρκεια της εφηβείας. Αλλά και σε έναν έφηβο άντρα δεν μπορεί να θεωρηθεί παθολογική μόνη η απουσία του αυνανισμού. Υπάρχουν πολλοί λόγοι, στους οποίους μπορεί να οφείλεται η έλλειψη αυνανισμού σε έναν έφηβο άντρα και μόνο ορισμένοι από αυτούς θα μπορούσαν να αποδοθούν σε συγκεκριμένη παθολογία.

Ο αυνανισμός δεν μπορεί να προκαλέσει κανένα οργανικό πρόβλημα. Ο μοναδικός κίνδυνος που μπορεί να υπάρχει δεν είναι από τον αυνανισμό αλλά από τα συναισθήματα ενοχής, ντροπής και μειονεξίας που απορρέουν μερικές φορές από αυτόν, εξαιτίας της ελλιπούς σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, της κακής ενημέρωσης και των αρνητικών μηνυμάτων γύρω από τη σεξουαλικότητα.

τα. Όμως, πολλοί άνθρωποι με έντονο άγχος χρησιμοποιούν τον αυνανισμό σαν ένα είδος πρόσκαιρου ηρεμιστικού. Με αυτή την έννοια ο αυνανισμός προκαλεί στους ανθρώπους αυτούς την ψυχολογική εξάρτηση και τον εθισμό που προκαλεί ένα ηρεμιστικό φάρμακο, με αποτέλεσμα να τον χρειάζονται σε ολοένα μεγαλύτερες δόσεις.

Συνήθως οι ενήλικοι άντρες εξακολουθούν να αυνανίζονται, αν και με συχνότητα σημαντικά μικρότερη σε σχέση με την εφηβεία. Ένα ενήλικο άτομο που για κάποιο διάστημα δεν έχει τη δυνατότητα σεξουαλικών επαφών είναι φυσιολογικό να καταφεύγει στον αυνανισμό. Όμως και ένα άτομο που έχει τακτικές σεξουαλικές επαφές είναι δυνατό να αυνανίζεται, χωρίς να υπάρχει τίποτα το παθολογικό, αρκεί να μην προτιμάται συστηματικά ο αυνανισμός από τη σεξουαλική επαφή. Ο αυνανισμός είναι μια δραστηριότητα που δεν εγκαταλείπεται από τον άντρα με την ενηλικίωσή του. Πολλές φορές μάλιστα, ένας άντρας εξακολουθεί να αυνανίζεται ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία. Τα ίδια περίπου ισχύουν και για την ενήλικη γυναίκα. Άρα λοιπόν, μόνος ο αυνανισμός δεν αρκεί να χαρακτηρίσει παθολογική τη σεξουαλικότητα ενός ενήλικου ανθρώπου, άντρα ή γυναίκας. Υπό φυσιολογικές συνθήκες και με την πάροδο της ηλικίας ο αυνανισμός θα πρέπει να παραχωρήσει τη θέση του στο συντροφικό σεξ. Αν αυτό δεν συμβεί, τότε είναι πιθανό να κρύβει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα του ενήλικου ανθρώπου, με την έννοια ότι δεν είναι σε θέση να διεκδικήσει τη συντροφικότητα και να λειτουργήσει ερωτικά σε συνεργασία με τον ή τη σύντρόφό του. Έμφυτη δειλία, έλλειψη κοινωνικότητας, εσωστρέφεια, ανασφάλεια, είναι μερικά από τα συνηθισμένα γνωρίσματα των ανθρώπων που καταφεύγουν γι' αυτό το λόγο στον αυνανισμό.

## **ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ**

Ομοφυλοφιλία είναι η ερωτική επιθυμία και διέγερση με άτομα του ίδιου φύλου. Ο όρος «ομοφυλόφιλος» χρησιμοποιείται συνήθως για να περιγράψει την ανοιχτή συμπεριφορά, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την αίσθηση της προσωπικής ή κοινωνικής ταυτότητας ενός ατόμου. Η αμφιφυλοφιλία αναφέρεται στην ερωτική επιθυμία και διέγερση με άτομα και των δυο φύλων.

Η ομοφυλοφιλία έπαψε να αποτελεί διάγνωση ψυχικής ασθένειας και επίσημα μετά από σχετικές τοποθετήσεις διαφόρων οργανισμών υγείας σε όλο τον κόσμο (όπως για παράδειγμα της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας το 1973). Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι αυτές οι τοποθετήσεις ήταν αρκετές για να πάψει να θεωρεί άρρωστο τον ομοφυλόφιλο και ο κοινωνικός του περίγυρος. Υπάρχουν επίσης απόψεις, μέσα στην Ιατρική και την Ψυχολογία, που εξακολουθούν να θεωρούν την ομοφυλοφιλία παρέκκλιση από τη φυσιολογική σεξουαλικότητα και έκφραση της αποτυχίας της ομαλής ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης ενός ανθρώπου.

Σήμερα είναι δεδομένο ότι η ομοφυλοφιλία υπήρχε σε όλες τις ιστορικές περιόδους και τις κοινωνικές οργανώσεις του ανθρώπου. Μάλιστα, πολλοί ιστορικοί υποστηρίζουν ότι σε ορισμένες κοινωνίες, όπως στην Ασσυρία, σε ελληνικές πόλεις του 5ου αιώνα π.Χ. και στη Ρώμη, η ομοφυλοφιλία ήταν ενταγμένη στην κοινωνική ζωή και δεν αποτελούσε μια περιθωριακή ή παρεκκλίνουσα δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τις περισσότερες πρόσφατες μετρήσεις στη Δυτική Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική, οι αποκλειστικά ομοφυλόφιλοι άντρες είναι περίπου το 1% στο σύνολο του ανδρικού πληθυσμού, ενώ οι αποκλειστικά ομοφυλόφιλες γυναίκες είναι περίπου στο μισό ποσοστό των ομοφυλόφιλων αντρών. Οι αμφιφυλόφιλοι (bisexual) άντρες υπολογίζονται σε διάφορες επιστημονικές έρευνες, σε ποσοστά που κυμαίνονται από 1 έως 6% περίπου και οι αμφιφυλόφιλες γυναίκες σε σχετικά μικρότερα ποσοστά από αυτά των αντρών.

Οι στατιστικές μετρήσεις της ομοφυλοφιλίας δεν ήταν ποτέ αξιόπιστες και δεν μπορεί να υπάρχει σαφής άποψη για την αύξηση ή τη μείωσή της. Υπάρχει μια γενική εντύπωση ότι η ομοφυλοφιλία είναι πιο συχνή τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική. Αυτό το φαινόμενο αποδίδεται στις νέες απαιτήσεις των ρόλων του άντρα και της γυναίκας, που δημιουργούν στο σύγχρονο άνθρωπο μεγαλύτερη δυσκολία προσαρμογής και ταύτισης με τους ρόλους αυτούς, κυρίως στο σεξουαλικό τομέα. Όμως, σύμφωνα με μια άλλη άποψη, η εντύπωση ότι σήμερα υπάρχουν περισσότεροι ομοφυλόφιλοι δεν ανταποκρίνεται σε πραγματική αύξηση της ομοφυλοφιλίας, αλλά αντανακλά το γεγονός ότι η σύγχρονη κοινωνία είναι πιο ανεκτική απέναντι στην ομοφυλοφιλία, με αποτέλεσμα να είναι ευκολότερο για έναν άνθρωπο να δηλώσει ανοιχτά τον ομοφυλόφιλο σεξουαλικό του προσανατολισμό.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες για τις αιτίες της ομοφυλοφιλίας, οι οποίες έχουν διαφορετικές επιστημολογικές αφετηρίες και μεγάλες διαφορές μεταξύ τους. Μερικές θεωρίες υποστηρίζουν ότι η ομοφυλοφιλία είναι κληρονομική και άλλες ότι οφείλεται σε συγγενή ή επίκτητη έλλειψη των ειδικών για κάθε φύλο ορμονών. Δεν υπάρχουν όμως αρκετά και αξιόπιστα στοιχεία που να υποστηρίζουν αυτές τις θεωρίες. Το βέβαιο είναι ότι ο ομοφυλόφιλος άνδρας δεν μειονεκτεί βιολογικά και οι σωματικές του λειτουργίες δεν διαφέρουν από αυτές του ετεροφυλόφιλου άνδρα. Το ίδιο ισχύει και για την ομοφυλόφιλη γυναίκα σε σχέση με την ετεροφυλόφιλη γυναίκα.

Μια άλλη θεωρία για την εμφάνιση της ομοφυλοφιλίας δίνει έμφαση στο σημαντικό ρόλο των προσωπικών σχέσεων μέσα στην οικογένεια. Ορισμένοι ερευνητές, για παράδειγμα, υποστηρίζουν ότι τα αγόρια που έχουν αυταρχικές ή υπερπροστατευτικές μητέρες και αδύναμους ή απόντες πατέρες έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν τελικά ομοφυλόφιλοι άντρες. Είναι όμως γεγονός ότι κανείς δεν μπορεί να προδιαγράψει την εξέλιξη προς την ομοφυλοφιλία ενός αγοριού που μεγαλώνει σε ανάλογο οικογενειακό περιβάλλον. Άλλωστε, τα περισσότερα αγόρια που γεννιούνται και μεγαλώνουν σε ένα τέτοιο περιβάλλον δεν γίνονται τελικά ομοφυλόφιλοι άντρες. Αυτό ίσως σημαίνει ότι δεν μπορεί να ευθύνεται μόνο η στάση των γονέων στη γένεση της ομοφυλοφιλίας.

Μια άλλη ερμηνεία, που υποστηρίζεται από αρκετούς ειδικούς, υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι στρέφονται στην ομοφυλοφιλία μετά από μια σειρά αρνητικών, δυσάρεστων, ή τραυματικών εμπειριών με ανθρώπους του αντιθέτου φύλου στη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας.

Καμία από τις πάρα πολλές θεωρίες που έχουν κατά καιρούς διατυπωθεί δεν αρκεί μόνη για την ολοκληρωμένη και αδιαμφισβήτητη ερμηνεία του φαινομένου της ομοφυλοφιλίας. Είναι πιθανότερο τελικά να οφείλεται σε ένα

άθροισμα πολλών παραγόντων, αρκετοί από τους οποίους δεν έχουν ακόμη μελετηθεί και κατανοηθεί ικανοποιητικά.

Αν η εμφάνιση της ομοφυλοφιλίας καθορίζεται από εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, αυτό δεν σημαίνει ότι ένα παιδί ή ένας έφηβος που έχει ομοφυλόφιλες επιθυμίες θα είναι υποχρεωτικά ομοφυλόφιλος μετά την ενηλικίωσή του. Η σεξουαλική ανάπτυξη του ανθρώπου δεν τελειώνει στην παιδική ή εφηβική ηλικία, αλλά συνεχίζεται και στα χρόνια της ενήλικης ζωής. Γι' αυτό το λόγο, η σεξουαλική ταυτότητα δεν παίρνει την οριστική της μορφή πριν από την ενηλικίωση. Η σεξουαλική ταυτότητα του παιδιού και του εφήβου αποτελείται πάντα από πολλά κομμάτια, μερικές φορές ασυμβίβαστα μεταξύ τους. Στην πορεία διαμόρφωσης ενός ομοιογενούς όλου, δηλαδή της ενήλικης σεξουαλικής ταυτότητας, πολλά από αυτά τα κομμάτια θα αποκλειστούν ή θα απορριφτούν, ενώ άλλα θα ενσωματωθούν, χάνοντας την αρχική τους αυτόνομη υπόσταση. Με αυτή την έννοια, οι ομοφυλοφιλικές εμπειρίες ή επιθυμίες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας αποτελούν ένα από τα κομμάτια μιας ταυτότητας που δεν έχει ακόμη διαμορφωθεί και δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι αυτό το κομμάτι θα επικρατήσει στην τελική σύνθεση της ενήλικης σεξουαλικής ταυτότητας. Για παράδειγμα, πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό των παιδιών και των εφήβων που έχουν επιθυμίες και φαντασιώσεις για το ίδιο φύλο γίνονται τελικά ομοφυλόφιλοι ενήλικες. Επιπλέον, διάφορες έρευνες υπολογίζουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό των αντρών είχε κάποια σεξουαλικού χαρακτήρα εμπειρία με σύντροφο του ίδιου φύλου (συνομήλικο ή ενήλικο) πριν από την εφηβεία.

Πολλοί πιστεύουν ότι από τη στιγμή που η ομοφυλόφιλη επιθυμία έχει σχέση μόνο με ψυχικούς παράγοντες, είναι επιλογή του καθένα αν θα την έχει ή δεν θα την έχει. Η άποψη ότι η ομοφυλοφιλία αποτελεί επιλογή μπορεί να οδηγήσει στο εύκολο συμπέρασμα ότι ο καθένας μπορεί συνειδητά να υιοθετήσει ή να απορρίψει την ομοφυλόφιλη συμπεριφορά. Αλλά η ομοφυλόφιλη (όπως και η ετεροφυλόφιλη) επιθυμία δεν υπόκειται στη βούληση του ανθρώπου. Αποτελεί το αποτέλεσμα μιας σύνθετης διαδικασίας, στην οποία συμμετέχουν ένας μεγάλος αριθμός από ψυχικούς και σωματικούς παράγοντες, πολλοί από τους οποίους δεν είναι καν αναγνωρίσιμοι. Αυτό που μπορεί ίσως να είναι επιλογή του ομοφυλόφιλου, είναι η ανοιχτή ή όχι εκδήλωση αυτής της επιθυμίας και σε ποιες περιοχές της ζωής του.

Το πιο σημαντικό πάντως είναι το πως αντιμετωπίζει κανείς τους εφήβους, που είτε πειραματίζονται με άτομα του ίδιου φύλου είτε εκφράζουν τάσεις ανοικτές προς την ομοφυλοφιλία. Γεγονός είναι ότι εξακολουθεί να υπάρχει προκατάληψη σχετικά με την ομοφυλοφιλία, δεδομένου ότι κάποτε θεωρούνταν ως ασθένεια. Συνήθως οι ετεροφυλόφιλοι αντιμετωπίζονται ως «φυσιολογικοί», με αποτέλεσμα οι νέοι ομοφυλόφιλοι πολύ συχνά να αισθάνονται απομακρυσμένοι αλλά και να δίνουν μια προσωπική εσωτερική μάχη είτε για να αλλάξουν τις τάσεις τους, είτε να μην δείξουν ποτέ και πουθενά τις προτιμήσεις τους. Είναι πολύ σημαντικό σ' αυτή τη φάση να έχουν ανθρώπους να εμπιστεύονται, να το μοιραστούν μαζί τους και να τους συμβουλευτούν.

## Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ

### Σεξουαλική παρενόχληση

Σεξουαλική παρενόχληση είναι η προσπάθεια ενός ανθρώπου να επιμένει να εισαγάγει ερωτικό περιεχόμενο σε μια σχέση που δεν προβλέπεται να έχει τέτοιο περιεχόμενο (π.χ. επαγγελματική σχέση) και παρά την δηλωμένη άρνηση του άλλου ανθρώπου να αποδεχθεί μια τέτοια εξέλιξη. Συνήθως αυτή η συμπεριφορά απευθύνεται προς ανθρώπους που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση από άποψη σωματικής ισχύος, επαγγελματικής ιεραρχίας, ηλικίας κ.λπ.

Η σεξουαλική παρενόχληση αφορά σε επαναλαμβανόμενα σχόλια, ματιές, πειράγματα, χειρονομίες, τα οποία αφ' ενός δεν τα προκαλεί αυτός που τα υφίσταται και αφ' ετέρου τον κάνουν να αισθάνεται άβολα και τον προσβάλλουν. Συνήθως τα άτομα που παρενοχλούνται αντί να αισθανθούν θυμό και οργή και να πράξουν αναλόγως, αισθάνονται ενοχές, τύψεις, μπαίνουν αυτόματα σε κατώτερη θέση σαν να φταίνε αυτοί για ότι τους συνέβη. Οι ενήλικοι προφανώς βρίσκουν τρόπους να ελιχθούν εάν συμβεί να τους παρενοχλήσουν. Αν συμβαίνει όμως σε ανήλικους να τους ενοχλεί κάποιος συνομήλικος τους ή μεγαλύτερος τους, τότε καλό είναι να ειπωθεί σε κάποιο πρόσωπο εμπιστοσύνης είτε είναι μέλος της οικογένειας, είτε δάσκαλος - καθηγητής.

### Σεξουαλική κακοποίηση

Η σεξουαλική κακοποίηση αφορά κυρίως στη σωματική παρενόχληση ή τον εξαναγκασμό σε σεξουαλική επαφή. Σεξουαλική κακοποίηση θεωρείται επίσης όταν ένας άνδρας ακουμπήσει το στήθος ή τα γεννητικά όργανα ενός παιδιού, ή το εξαναγκάσει να γδυθεί, ενώ εκείνος θα βλέπει ή ζητήσει από το παιδί να του χαϊδέψει τα γεννητικά του όργανα κ.λπ. Όταν συμβαίνει μέσα στην οικογένεια τότε πρόκειται για αιμομιξία. Για παράδειγμα, μικρά παιδιά μπορεί να κακοποιούνται σεξουαλικά από γονείς, παππούδες, θείους, αδελφούς κ.λπ. Επίσης, ενήλικες που διακατέχονται από αυτή τη διαστροφή, τείνουν να επιλέγουν επαγγέλματα που έχουν σχέση με παιδιά. Για να πετύχει το σκοπό του, ο ένοχος μπορεί να είναι είτε γλυκός και μαλακός, είτε απειλητικός, βίαιος, διπλωματικός. Με όποιο τρόπο και να ζητήσει κάτι τέτοιο δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για τις πράξεις του, οι οποίες είναι εντελώς άδικες και εγκληματικές. Πρόκειται συνήθως για έναν άνθρωπο μεγαλύτερο και δυνατότερο, ο οποίος εκμεταλλεύεται την αδυναμία και την αφέλεια των παιδιών και συνήθως επωφελείται. Γι' αυτόν τον λόγο το παιδί δεν οφείλει επ' ουδενί να ενοχοποιείται και να το κρατάει κρυφό, διότι δεν είναι δικό του λάθος. Οι άνθρωποι που κακοποιούνται στις μέρες μας είναι αρκετοί, είτε ανήλικοι είτε ενήλικες και γι' αυτόν το λόγο έχουν δημιουργηθεί αρκετά οργανωμένα κέντρα, προκειμένου να βοηθήσουν τα κακοποιημένα άτομα. Καλό είναι, αν δεν μπορεί κανείς να εμπιστευθεί το πρόβλημα σε κάποιον δικό του, τότε να απευθυνθεί σε κάποιο τέτοιο κέντρο.

### Βιασμός

Βιασμός είναι η διάπραξη σεξουαλικής επαφής με έναν άνθρωπο ενάντια στη θέληση και τη συγκατάθεσή του. Ο βιασμός είναι μια πράξη βίας και εξευτελισμού που εκφράζεται σεξουαλικά. Σπάνια υπάρχουν βιασμοί στους

οποίους το κυρίαρχο στοιχείο είναι το σεξ. Η σεξουαλικότητα, στην περίπτωση του βιασμού, χρησιμοποιείται συνήθως για να υπηρετήσει μη σεξουαλικές ανάγκες. Στην πραγματικότητα χρησιμοποιείται για την έκφραση δύναμης ή οργής.

Ο βιασμός είναι μια ιδιαίτερη οδυνηρή σωματική και ψυχική εμπειρία. Στα ενδεχόμενα σωματικά προβλήματα συγκαταλέγονται οι τραυματισμοί, οι πιθανές κακώσεις των γεννητικών οργάνων, η ενδεχόμενη μετάδοση σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του βιασμού αντιμετωπίζονται συνήθως με ακόμα μεγαλύτερη δυσκολία και διαρκούν περισσότερο, δεδομένου ότι ο βιασμός είναι μια ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία που σχεδόν πάντα πυροδοτεί ένα ευρύ φάσμα έντονα αρνητικών συναισθημάτων. Το θύμα του βιασμού είναι πιθανό να βιώνει αρνητικά συναισθήματα για τον ίδιο τον εαυτό του, ενώ παράλληλα αισθάνεται οργή για το δράστη. Πολύ συχνά χάνεται η εμπιστοσύνη προς τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα αν ο βιαστής ήταν οικείο πρόσωπο. Μπορεί να υπάρχει δυσκολία στη δημιουργία νέων σχέσεων στο μέλλον και έλλειψη ερωτικής έλξης και επιθυμίας για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το άγχος και οι εφιάλτες αποτελούν δύο συχνές μακροπρόθεσμες αντιδράσεις.

Δύο είναι οι πρώτες απαραίτητες ενέργειες του ατόμου που πέφτει θύμα βιασμού. Η μια είναι να επισκεφθεί ένα γιατρό που θα διαπιστώσει τις κακώσεις και θα αναλάβει τη θεραπεία όλων των σωματικών προβλημάτων που έχουν προκληθεί από το βιασμό. Η άλλη είναι η καταγγελία του περιστατικού στην αστυνομία. Και οι δύο ενέργειες πρέπει να γίνουν πριν το θύμα πλυθεί και πριν εξαφανίσει τα ίχνη του βιασμού. Δυστυχώς, η ντροπή και η κακή ψυχολογική κατάσταση οδηγεί τις περισσότερες φορές τα άτομα αυτά στο να αποσιωπήσουν ένα βιασμό. Πολλά επίσης θύματα βιασμού αποφεύγουν την καταγγελία γιατί έχουν την πεποίθηση ότι δεν πρόκειται να βοηθηθούν από τις διωκτικές αρχές, ή ότι θα αντιμετωπιστούν με καχυποψία. Στη συνέχεια είναι αυτονόητο ότι το θύμα του βιασμού θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές συνέπειες αυτής της τραυματικής εμπειρίας με τη βοήθεια μιας ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, παράλληλα με την απαραίτητη υποστήριξη από το περιβάλλον των οικείων ανθρώπων.

## ΤΡΙΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

### ΤΟ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΟΥ ΑΝΤΡΑ

Το γεννητικό σύστημα του άντρα αποτελείται από το πέος, τους όρχεις, τις επιδιδυμίδες, τους σπερματικούς πόρους, τις σπερματοδόχους κύστεις και τον προστάτη (Εικ. 1).

Το πέος έχει μορφή κυλίνδρου και παρουσιάζει σημαντικές διαφορές από το ένα άτομο στο άλλο. Όταν βρίσκεται σε πλήρη σύση έχει μήκος 12-16 εκ. Σημαντικές ατομικές διαφορές υπάρχουν και ως προς τη διάμετρο.

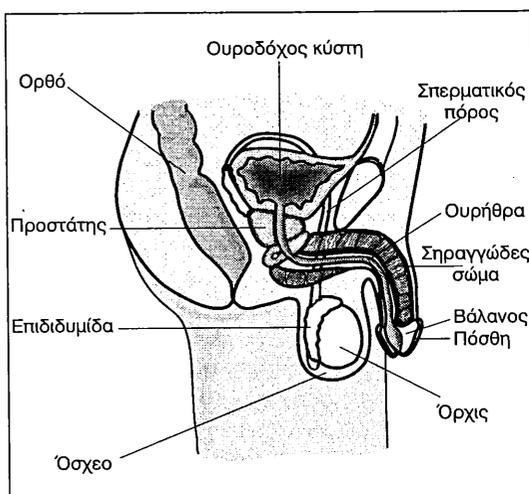
Όταν το πέος είναι χαλαρό, είναι δυνατό να συρρικνώνεται σε μέγεθος που πολλές φορές προβληματίζει τους άντρες. Πρόκειται για κατάσταση τελείως φυσιολογική που επιτείνεται από το κρύο περιβάλλον ή το αίσθημα ντροπής.

Το πέος αποτελείται από τη βάλανο, το σώμα και τη ρίζα. Η βάλανος έχει σχήμα κώνου, που στην κορυφή έχει την έξοδο της ουρήθρας. Στο κάτω μέρος της βάλανου υπάρχει μία λεπτή μεμβράνη που ονομάζεται χαλινός.

Το σώμα του πέους καλύπτεται από άτριχο, λείο και ελαστικό δέρμα, που ονομάζεται πόσθη και το οποίο καταλήγει στην ακροποσθία. Κατά την παιδική ηλικία το στόμιο της ακροποσθίας είναι στενό και κρύβει τελείως τη βάλανο. Μέχρι την εφηβεία αποκτά σημαντική ελαστικότητα, που επιτρέπει την έξοδο της βάλανου όταν το πέος είναι σε σύση. Αν το αγόρι φθάσει στην ήβη και η βάλανος δεν αποκαλύπτεται κατά τη σύση, τότε ομιλούμε για *φίμωση*. Αν η βάλανος αποκαλυφθεί και η ακροποσθία δεν επανέρχεται να την καλύψει μετά τη σύση, τότε ομιλούμε για *παραφίμωση*. Και στις δύο αυτές περιπτώσεις το αγόρι πρέπει να επισκεφτεί γιατρό.

Η ρίζα του πέους είναι η πρόσφυση των σηραγγωδών σωμάτων στα οστά της λεκάνης.

Τα *σηραγγώδη σώματα* του πέους είναι δυο κύλινδροι που γεμίζουν με αίμα και δημιουργούν τη σύση, η οποία είναι η αύξηση του όγκου και της σκληρότητας του πέους. Κατά τη διάρκεια του ύπνου παράγονται στον άνδρα μια ή



Εικ. 1: Γεννητικά όργανα του άντρα

δυστομία. Δύο αυτόματες στύσεις. Μερικές φορές ιδιαίτερα στην ήβη, οι στύσεις αυτές συνοδεύονται από αυτόματη εκσπερμάτιση που ονομάζεται ονειρώξη.

Οι όρχις είναι δύο και κρέμονται στα πλάγια της ρίζας του πέους. Ο αριστερός όρχις βρίσκεται συνήθως σε χαμηλότερη θέση από τον δεξιό. Έχουν όγκο από 15-35 κ.εκ. ο καθένας και βάρος 25 γραμμάρια περίπου. Κατά το τέλος της εμβρυϊκής ζωής και πριν από τη γέννηση βγαίνουν από το εσωτερικό της κοιλιάς από τους βουβωνικούς πόρους και εγκαθίστανται στην κανονική τους θέση, σ' ένα σάκο από δέρμα, που ονομάζεται όσχεο.

Αν ο ένας ή οι δύο όρχις δεν κατεβούν στο όσχεο μέχρι τη γέννηση, ομιλούμε για *κρυψορχία*, ετερόπλευρη ή αμφοτερόπλευρη. Προβλήματα ανάπτυξης και καθόδου των όρχεων μπορούν να σχετίζονται με προβλήματα γονιμότητας και σεξουαλικότητας κατά την ενήλικη ζωή.

Οι όρχις επιτελούν δύο λειτουργίες: αφενός παράγουν ανδρικές ορμόνες με κύρια ορμόνη την *τεστοστερόνη* και αφετέρου παράγουν *σπερματοζωάρια*.

Τα σπερματοζωάρια που παράγονται στους όρχις διασχίζουν στη συνέχεια τις *επιιδιδυμίδες*, που βρίσκονται η καθεμία πάνω από τον σύστοιχο όρχι, για να περάσουν στη συνέχεια από τους *σπερματικούς πόρους*, τις *σπερματικές ληκύθους* και τις *σπερματοδόχους κύστες*. Τελικά οι σπερματικοί πόροι καταλήγουν στους *εκσπερματιστικούς πόρους*, οι οποίοι περνούν μέσα από τον προστάτη και καταλήγουν στην ουρήθρα.

Ο *προστάτης* είναι αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη. Έχει διαστάσεις 3-4,5 εκ. περίπου και παράγει ουσίες που εμπλουτίζουν και αραιώνουν το σπέρμα. Μετά τα πενήντα χρόνια συχνά υπερτρέφεται και δημιουργεί δυσκολία στην ούρηση.

## Παραγωγή σπερματοζωαρίων

Το γεννητικό σύστημα του άντρα επιτελεί τρεις βασικές λειτουργίες:

1. Δίνει στον άντρα τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου (σωματική διάπλαση, μυϊκή ανάπτυξη, φωνή, τρίχωμα) και ακόμα δημιουργεί την ερωτική επιθυμία (*libido*). Αυτά επιτυγχάνονται μέσα από την παραγωγή των αντρικών ορμονών, με κύριο εκπρόσωπο την *τεστοστερόνη*, που παράγεται στους όρχις.
2. Παράγει το σπέρμα, μέσα στο οποίο εμπεριέχονται τα σπερματοζωάρια.
3. Δίνει τη δυνατότητα εναπόθεσης του σπέρματος στον γυναικείο κόλπο μέσω της σεξουαλικής επαφής. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η στύση του πέους, που το καθιστά ικανό για είσοδο στον κόλπο και η εκσπερμάτιση, που πρακτικά ταυτίζεται με τον ανδρικό οργασμό.

Για τις λειτουργίες αυτές βασικό όργανο είναι ο όρχις, ο οποίος παράγει την κυρίως ανδρική ορμόνη, την *τεστοστερόνη*. Η *τεστοστερόνη* είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου στον άντρα και την ανάπτυξη της ερωτικής επιθυμίας. Είναι επίσης απαραίτητη για την παραγωγή σπερματοζωαρίων και για την ευόδωση του μηχανισμού της στύσης και της εκσπερμάτισης.

Για να πραγματοποιηθούν αυτές οι λειτουργίες, ο όρχις βρίσκεται σε συνεχή συνεργασία και αλληλορρύθμιση με άλλους αδένες και με το νευρικό σύστημα. Η παραγωγή των σπερματοζωαρίων γίνεται στους όρχις, μέσα στα σπερμα-

τικά σωληνάρια. Η εξέλιξη από το αρχικό κύτταρο μέχρι το τέλειο σπερματοζωάριο διαρκεί 74 ημέρες περίπου.

Από τους όρχεις, τα σπερματοζωάρια μεταφέρονται αρχικά στις επιδιδυμίδες, όπου παραμένουν για χρονικό διάστημα 48 ωρών περίπου. Στο πέρασμά τους από την επιδιδυμίδα αποκτούν κινητικότητα, που θα τους επιτρέψει αργότερα να κινηθούν στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας, ώστε το ισχυρότερο να διαπεράσει το τοίχωμα του ωαρίου, με σκοπό τη γονιμοποίησή του. Από την επιδιδυμίδα τα σπερματοζωάρια περνούν στη συνέχεια από τον σπερματικό πόρο, ένα λεπτό σωλήνα, ο οποίος καταλήγει στην ουρήθρα. Σ' αυτή την περιοχή το σπέρμα εμπλουτίζεται με διάφορες ουσίες. Το σπέρμα βγαίνει από την ουρήθρα με τον μηχανισμό της εκσπερμάτισης. Σε κάθε εκσπερμάτιση εκτοξεύονται προς τα έξω 2 έως 5 κυβικά εκατοστά σπέρματος. Αλλεπάλληλες εκσπερμάτισεις σε μικρό χρόνο είναι δυνατό να έχουν σαν αποτέλεσμα έξοδο μικρότερου όγκου σπέρματος, αλλά και μικρότερου αριθμού σπερματοζωαρίων. Περισσότερα και καλύτερης ποιότητας σπερματοζωάρια εμπεριέχονται στις πρώτες σταγόνες της εκσπερμάτισης.

Το σπέρμα αποτελείται από το σπερματικό υγρό (9/10 του όγκου του) και τα σπερματοζωάρια (1/10 του όγκου του). Σε κάθε κυβικό εκατοστό σπέρματος περιέχονται φυσιολογικά 20.000.000 έως 120.000.000 σπερματοζωάρια. Έτσι συνολικά σε μια εκσπερμάτιση περιέχονται 50.000.000 έως 500.000.000 σπερματοζωάρια. Για να είναι το σπέρμα γόνιμο, θα πρέπει τα περισσότερα σπερματοζωάρια να έχουν καλή κινητικότητα και φυσιολογική μορφολογία. Τα σπερματοζωάρια αν δεν εκκριθούν, απορροφώνται από τους ιστούς που τα περιβάλλουν. Είναι δυνατό σε ορισμένες περιπτώσεις το σπέρμα να μην περιέχει σπερματοζωάρια. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται αζωοσπερμία.

## **Η υγιεινή των γεννητικών οργάνων του άνδρα**

Τα μέτρα υγιεινής και καθαριότητας στον άντρα εφαρμόζονται ευκολότερα απ' ό,τι στη γυναίκα. Πρώτον επειδή τα γεννητικά όργανα του άντρα είναι περισσότερο προσιτά για καθαριότητα και δεύτερον επειδή η εμφάνιση του άντρα είναι περισσότερο λιτή, σε αντίθεση με της γυναίκας, η οποία για λόγους κοινωνικούς έχει πιο επιτηδευμένη εμφάνιση.

Βάση της καθαριότητας είναι το καθημερινό ντους ολόκληρου του σώματος με νερό και σαπούνι ή αφρόλουτρο. Κατά το πλύσιμο και ήδη από την ήβη πρέπει να τραβιέται η πόση προς τα πίσω και να πλένεται με σαπούνι η βάλανος.

Αν ο άντρας έχει καλή υγεία, θα πρέπει το δέρμα της βάλανου να είναι υγιές, χωρίς κοκκινίλες και ενοχλήσεις και να μη παρατηρείται τοπική υπερέκκριση λευκωπού εκκρίματος ή έξοδος υγρού από την ουρήθρα. Το πλύσιμο μπορεί να ενοχλεί μόνο αν υπάρχει τοπικός ερεθισμός ή φλεγμονή.

Το καθημερινό πλύσιμο πρέπει να ακολουθείται από καθημερινή αλλαγή εσρωρούχων. Τα βαμβακερά εσώρουχα είναι προτιμότερα, γιατί επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και απορροφούν καλύτερα τον ιδρώτα.

Τα αντρικά βαμβακερά σλιπ είναι ανατομικά προτιμότερα, γιατί κρατούν τα έξω γεννητικά όργανα σε σωστή θέση. Παρουσιάζουν το μειονέκτημα ότι δεν επιτρέπουν τον σωστό αερισμό των γεννητικών οργάνων και το καλοκαίρι εκθέτουν τα γεννητικά όργανα σε υψηλές θερμοκρασίες. Για τους καλοκαιρι-

νούς μήνες προτιμάται η κλασική σκελέα. Ούτως ή άλλως εσώρουχα και εξώρουχα θα πρέπει να είναι αρκετά φαρδιά. Οι όρχεις καταπιέζονται λειτουργικά από τα θερμά και στενά ρούχα, που διευκολύνουν επίσης τις δερματοπάθειες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Γενικά τα θερμά ερεθίσματα ενοχλούν τους όρχεις ενώ το ψυχρότερο περιβάλλον διευκολύνει τη λειτουργία τους. Γί αυτό άλλωστε οι όρχεις βρίσκονται έξω από το θερμό περιβάλλον της κοιλιάς. Τα παλιότερα χρόνια που οι θεραπείες ανδρικής υπογονιμότητας ήταν περιορισμένες, οι ειδικοί συιστούσαν στους άντρες με προβλήματα γονιμότητας ψυχρά λουτρά στην περιοχή των όρχεων.

Επίσης προσοχή απαιτείται στη χρήση ξένων ρούχων και αντικειμένων, ιδιαίτερα αν δεν είναι καλά πλυμένα.

Πριν από την σεξουαλική επαφή απαιτείται πλύσιμο με νερό και σαπούνι των χεριών και των δυο συντρόφων, γιατί τα χάρδια στα γεννητικά όργανα μπορούν να μεταφέρουν μικρόβια. Μετά την σεξουαλική επαφή, απαιτείται πλύσιμο των γεννητικών οργάνων με νερό και σαπούνι.

## ΤΟ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

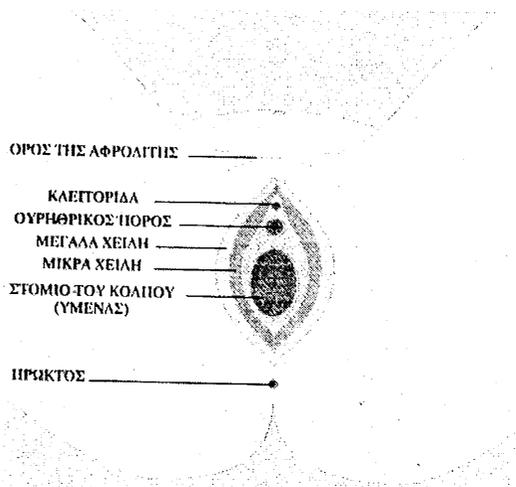
Το γεννητικό σύστημα της γυναίκας αποτελείται από τα εσωτερικά και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα.

Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα (Εικ. 2) ονομάζονται στο σύνολο τους αιδοίο και διαχωρίζονται από τα εσωτερικά με τον παρθενικό υμένα.

Στο κέντρο του αιδοίου υπάρχει το στόμιο του κόλπου και ο παρθενικός υμένας, λεπτή κυκλική μεμβράνη που έχει στη μέση μια οπή διαμέτρου 1,5 εκ. περίπου, από την οποία περνάει το αίμα της περιόδου.

Μπροστά από το στόμιο του κόλπου βρίσκεται το στόμιο της ουρήθρας. Ο παρθενικός υμένας περιβάλλεται από τα μικρά και μεγάλα χείλη, που αποτελούν δερματικές πτυχές και μπορεί να παρουσιάζουν διαφορές στην ανάπτυξη από τη μια γυναίκα στην άλλη.

Στο μπροστινό μέρος του αιδοίου, στο σημείο που αρχίζουν τα μικρά χείλη, βρίσκεται η κλειτορίδα. Η κλειτορίδα εμφανίζει



Εικ. 2: Εξωτερικά γεννητικά όργανα της γυναίκας

σπραγγώδη σώματα ανάλογα του πέους.

Ο παρθενικός υμένας συνήθως εμφανίζει μια οπή, είναι όμως δυνατό να παρουσιάζει παραλλαγές με δυο οπές (δίθυρος) ή με πολλές μικρές οπές (ηθμοειδής) και παραλλαγές ως προς τη σύσταση, να είναι δηλαδή παχύς (σαρκώδης) ή ελαστικός. Ο σαρκώδης παρθενικός υμένας θα δώσει περισσότερο αίμα στην πρώτη επαφή ή θα υποχωρήσει δυσκολότερα. Ο ελαστικός παρθενικός υμένας λόγω της υφής του μπορεί να υποδέχεται το πέος χωρίς να σπάσει, άρα και χωρίς ορατή αιμορραγία. Ο ελαστικός υμένας, που υπάρχει περίπου στο 10-15% των γυναικών, σπάει μόνο την ώρα του τοκετού.

Μετά την πρώτη σεξουαλική επαφή ο υμένας σπάει σε ένα ή περισσότερα σημεία, με έξοδο λίγων κηλίδων αίματος, που συνήθως ανακατεύονται με τις εκκρίσεις του κόλπου δημιουργώντας ένα ροζ υγρό. Αν ο υμένας είναι περισσότερο σαρκώδης, μικρή ποσότητα αίματος μπορεί να παρατηρηθεί για ένα ή δυο εικοσιτετράωρα. Η ποσότητα αυτή είναι πάντα μικρή και δεν δημιουργεί κινδύνους μεγάλης αιμορραγίας. Μεγαλύτερη αιμορραγία μπορεί να προκληθεί κυρίως από κακότεχνες κινήσεις του συντρόφου, που πολλές φορές εκφράζουν την απειρία του ή τη βιασύνη του για να μη χάσει τη στύση του. Ανάλογες αντιδράσεις που δυσκολεύουν την πρώτη σεξουαλική επαφή μπορεί να γίνονται από τη γυναίκα, που είναι συνήθως αποτέλεσμα φόβου και άγχους ή κακής ψυχολογικής προετοιμασίας για την «πρώτη φορά».

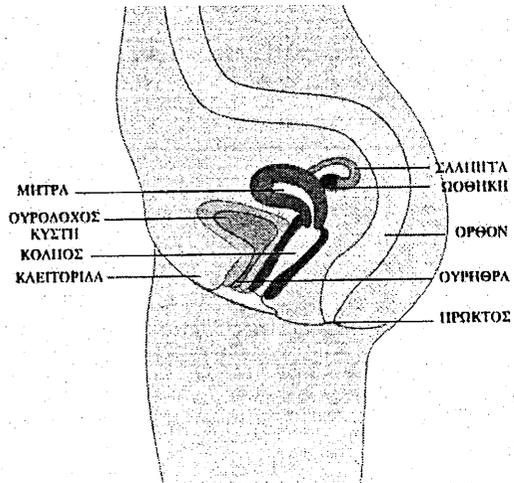
Η ρήξη του παρθενικού υμένα μπορεί να προκαλεί μικρό πόνο ή τσούξιμο. Μεγαλύτερη ενόχληση δημιουργείται από τοπικούς σπασμούς που παράγονται λόγω φόβου, ανησυχίας, κοινωνικών και ηθικών προβληματισμών, που έχουν συνδέσει τον παρθενικό υμένα με την ηθική.

Πάνω από το αιδοίο υπάρχει μία τριγωνική τριχωτή περιοχή που ονομάζεται *εφήβαιο* ή *όρος της Αφροδίτης*. Στη γυναίκα η περιοχή αυτή δημιουργεί ένα έπαρμα, αποτέλεσμα της μεγαλύτερης εναπόθεσης λίπους από ό,τι στον άντρα.

Τα εσωτερικά γεννητικά όργανα της γυναίκας περιλαμβάνουν τον κόλπο, τη μήτρα, τις σάλπιγγες και τις ωοθήκες (Εικ.3).

Ο *κόλπος* καταλήγει στο κάτω μέρος στον παρθενικό υμένα και στο πάνω στον τράχηλο της μήτρας. Έχει μήκος 11-12 εκ. Πρόκειται για σωλήνα με μεγάλη ελαστικότητα, ικανό να περιβάλλει το πέος την ώρα της επαφής αλλά και ικανό να διαστέλλεται για να επιτρέπει την έξοδο του εμβρύου κατά τον τοκετό.

Η *μήτρα* είναι ένα κοίλο μυώδες όργανο που μοιάζει με αχλάδι. Κύριος ρόλος της είναι να υποδέχεται το έμβρυο και να προστατεύει την ανάπτυξή του μέχρι τον τοκετό. Αποτελείται



Εικ. 3: Εσωτερικά γεννητικά όργανα της γυναίκας

από τρία μέρη: τον τράχηλο, το σώμα και τον πυθμένα.

Οι σάλπιγγες (ή ωαγωγοί) είναι μώδεις σωλήνες μήκους 12 εκ. περίπου η καθεμία που ξεκινούν από τον πυθμένα της μήτρας, ενώ το άλλο άκρο τους κρέμεται ελεύθερο μέσα στην κοιλιά. Αποτελούν το σημείο συνάντησης του ωαρίου με το σπερματοζώαριο.

Οι ωοθήκες αποτελούν τους γεννητικούς αδένες της γυναίκας. Έχουν μήκος 3-5 εκ. και πλάτος 1,5-3 εκ. Παράγουν τις γεννητικές ορμόνες (οιστρογόνα και προγεστερόνη) και στην επιφάνεια τους ωριμάζουν τα ωοθυλάκια. Κάθε ώριμο ωοθυλάκιο περιέχει ένα γυναικείο ωάριο.

## Η περίοδος και ο γεννητικός κύκλος

Σε ένα έως τρία χρόνια από την αρχή της ανάπτυξης των μαστών, που χαρακτηρίζει την έναρξη της ήβης στο κορίτσι, θα εμφανιστεί η πρώτη περίοδος.

Αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει το γυναικείο γεννητικό σύστημα από αυτή τη φάση και σε όλη τη διάρκεια της αναπαραγωγικής ηλικίας της γυναίκας, είναι η περιοδικότητα.

Η διάρκεια της περιόδου είναι συνήθως 2 έως 7 μέρες. Το αίμα έχει χρώμα κόκκινο, λιγότερο ή περισσότερο σκούρο, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να περιέχει και πύγματα.

Ο χρόνος που μεσολαβεί από τη μια περίοδο μέχρι την παραμονή της εμφάνισης της επόμενης, ονομάζεται *γεννητικός κύκλος*. Η διάρκειά του είναι συνήθως γύρω στις 28 μέρες. Μικρές διαφορές (από 25 έως 35 μέρες) από γυναίκα σε γυναίκα, μπορεί να υπάρχουν και θεωρούνται φυσιολογικές.

Ο γεννητικός κύκλος μπορεί να παρουσιάζει μεγάλες διαφορές τον πρώτο χρόνο, με καθυστερήσεις και αλλαγές στη διάρκεια της περιόδου που θεωρούνται φυσιολογικές.

Ο γεννητικός κύκλος περιλαμβάνει τέσσερις φάσεις:

- ◆ την πρώτη φάση του κύκλου ή ωοθυλακική
- ◆ την ωοθυλακιορρηξία ή ωορρηξία
- ◆ τη δεύτερη φάση του κύκλου ή προγεστερονική
- ◆ την περίοδο ή εμμηνορρυσία

Σε κάθε κύκλο το γεννητικό σύστημα της γυναίκας προετοιμάζεται για την πιθανότητα μιας εγκυμοσύνης. Από την αρχή της πρώτης φάσης του κύκλου, ένα ωοθυλάκιο μεγαλώνει, στο εσωτερικό του οποίου ωριμάζει ένα ωάριο.

Γύρω στην 12η έως 15η μέρα του κύκλου το ωάριο απελευθερώνεται ύστερα από τη ρήξη του ωοθυλακίου και παραλαμβάνεται από τους κροσσούς της σάλπιγγας. Εκεί, μέσα στη σάλπιγγα, κολυμπώντας σε μικρή ποσότητα σαλπινγικού υγρού, θα περιμένει το σπερματοζώαριο που θα το γονιμοποιήσει. Ο χρόνος αυτός ταυτίζεται με την γόνιμη μέρα της γυναίκας.

Σε όλη τη διάρκεια της πρώτης φάσης του κύκλου ένας πολύπλοκος ορμονικός μηχανισμός προετοιμάζει το ενδομήτριο για να υποδεχτεί το έμβρυο και να πραγματοποιηθεί η εμφύτευσή του.

Η δεύτερη φάση του κύκλου δεν είναι γόνιμη περίοδος για τη γυναίκα. Είναι η φάση προετοιμασίας για την ενδεχόμενη εμφύτευση του ωού.

Αν τελικά το πείραμα για γονιμότητα αποτύχει, το παχυσμένο ενδομήτριο θα αποβληθεί και θα αποτελέσει το αίμα της επόμενης περιόδου.

Η παρουσία γεννητικού κύκλου δεν σημαίνει υποχρεωτικά και ωορρηξία. Άρα για να μείνει έγκυος μια γυναίκα δεν αρκεί να έχει περίοδο, αλλά θα πρέπει να κάνει και ωορρηξία. Αν αυτό δεν συμβαίνει, τότε ο κύκλος ονομάζεται ανωορρηκτικός.

Τέλος, για να υπάρξει γονιμότητα δεν αρκεί μόνο η παραγωγή ωαρίου και η ρήξη του ωοθυλακίου. Θα πρέπει το ωάριο να είναι και καλής ποιότητας. Ωάρια άωρα, υπερώριμα ή κακής ποιότητας δεν γονιμοποιούνται.

## **Ο υπολογισμός της γόνιμης μέρας**

Όπως ήδη αναφέρθηκε, ο χρόνος κατά τον οποίο το ωάριο παραμένει στη σάλπιγγα και είναι κατάλληλο να γονιμοποιηθεί είναι λίγες μόνο ώρες.

Τα σπερματοζώαρια αντίθετα, είναι δυνατό να παραμείνουν στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας και να είναι κατάλληλα για γονιμοποίηση μέχρι τέσσερις μέρες. Αν λοιπόν η ωορρηξία συμβαίνει τη 12η έως 15η μέρα του φυσιολογικού κύκλου, διάρκειας 28 ημερών, τότε «οι γόνιμες μέρες» περιλαμβάνονται ανάμεσα στην 8η και 16η μέρα του κύκλου.

Εννοείται ότι αν ο κύκλος δεν είναι σταθερός, τότε είναι αδύνατος ο υπολογισμός των γόνιμων ημερών. Τονίζεται επίσης ότι ο υπολογισμός αυτός είναι χρήσιμος όταν επιδιώκεται εγκυμοσύνη, ενώ είναι μέτρια αποτελεσματικός για την αποφυγή εγκυμοσύνης (βλέπε και αντισυλληπτικές μεθόδους).

## **Οι διαταραχές της περιόδου**

Οι συχνότερες διαταραχές της περιόδου είναι οι ακόλουθες:

- ◆ η *αμηνόρροια*. Πρόκειται για έλλειψη ή παύση της περιόδου, για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα και είναι συχνή στις νεαρές κοπέλες. Ιδιαίτερα τον πρώτο χρόνο από την εμφάνιση της περιόδου, παρατηρούνται μεγάλα διαστήματα αμηνόρροιας. Τα αίτια στη νεαρή ηλικία είναι συνήθως ψυχολογικά. Συχνά παρατηρούνται την εποχή ψυχικών συγκρούσεων, εξετάσεων, διακοπών, αλλαγής περιβάλλοντος. Σπανιότερα οφείλονται σε κύστη ωοθήκης, προβλήματα κατασκευής του γεννητικού συστήματος, έντονο αδυνάτισμα, γενικότερες παθήσεις. Αν η περίοδος δεν εμφανιστεί μέχρι το 15ο έτος της ηλικίας, απαιτείται ιατρική εξέταση.
- ◆ η *ολιγομηνόρροια*. Πρόκειται για μικρή ποσότητα αίματος περιόδου ή μικρή διάρκεια περιόδου. Τα αίτια είναι συνήθως ψυχολογικά στην νεαρή ηλικία.
- ◆ η *πολυμηνόρροια*. Είναι η υπερβολικά άφθονη περίοδος. Πρόκειται για φαινόμενο αρκετά συχνό τα δυο πρώτα χρόνια από την εμφάνιση της περιόδου.
- ◆ η *συχνομηνόρροια*. Είναι η εμφάνιση περιόδου σε συχνότερα διαστήματα από το κανονικό. Τα αίτια στις νεαρές κοπέλες είναι ψυχολογικά ή ορμονικά.
- ◆ η *δυσμηνόρροια*. Είναι η επώδυνη περίοδος. Πρόκειται για αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο. Τα αίτια είναι συνήθως ορμονικά και ψυχολογικά. Ο πόνος μπορεί να συνοδεύεται από ναυτία και εμετό. Όταν η δυσμηνόρροια είναι έντονη και διαρκεί πολύ καιρό, απαιτεί ιατρική βοήθεια και φαρμακευτική θεραπεία.

## Παραγωγή ωαρίων

Η παραγωγή ωαρίων γίνεται από τις ωοθήκες. Οι ωοθήκες επιτελούν δύο ξεχωριστές λειτουργίες. Η μια είναι η παραγωγή γυναικείων ορμονών και η άλλη η παραγωγή ωοθυλακίων. Κάθε ωοθυλάκιο περιέχει ένα γυναικείο ωάριο.

Οι κύριες ορμόνες που παράγονται από τις ωοθήκες είναι τα *οιστρογόνα*, με κύριο εκπρόσωπο την *οιστραδιόλη*, και τα *προγεσταγόνα*, με κύριο εκπρόσωπο την *προγεστερόνη*. Οι ορμόνες αυτές ρυθμίζουν τον *γυναικείο γεννητικό κύκλο*. Ο γεννητικός κύκλος, χαρακτηριστικός της αναπαραγωγικής ηλικίας, διαρκεί από την πρώτη μέρα εμφάνισης της περιόδου μέχρι την παραμονή της επόμενης περιόδου, δηλαδή περίπου 28 μέρες.

Οι δύο ωοθήκες περιέχουν 200.000-400.000 ωοθυλάκια, από τα οποία τελικά λίγα θα καταφέρουν να ωριμάσουν και να απελευθερώσουν ένα ωάριο. Η διαδικασία της ωρίμανσης ενός ωοθυλακίου και της ρήξης του, που συνεπάγεται την απελευθέρωση ενός ωαρίου ονομάζεται *ωοθυλακιορρηξία* ή *ωορρηξία* ή καλύτερα *ωοτοκία*. Η μέρα της ωορρηξίας ταυτίζεται πρακτικά με τη γόνιμη μέρα της γυναίκας.

Σε κάθε γεννητικό κύκλο ωριμάζει συνήθως ένα μόνο ωοθυλάκιο. Για να υπολογίσουμε πόσα ωοθυλάκια θα ωριμάσουν στη ζωή μιας γυναίκας, θα πρέπει να πολλαπλασιάσουμε τα χρόνια της αναπαραγωγικής της λειτουργίας (περίπου 25) με τον αριθμό των κύκλων που έχει σε ένα χρόνο (περίπου 12).

## Η υγιεινή των γεννητικών οργάνων της γυναίκας

Η καθαριότητα του γυναικείου σώματος γίνεται με το καθημερινό ντους με νερό και σαπούνι ή αφρόλουτρο. Ιδιαίτερα απαραίτητη κρίνεται η καθημερινή καθαριότητα των γεννητικών οργάνων και της περιπρωκτικής περιοχής με άφθονο νερό και σαπούνι.

Η χρήση αποσμητικών καλό είναι να περιορίζεται μόνο στην περιοχή της μασχάλης, μετά από την καθαριότητα του σώματος και σε ελεγχόμενη χρήση.

Τις μέρες της περιόδου επιβάλλεται συχνότερο ντους και καθαριότητα. Σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας οι γυναίκες αποφεύγουν το πλύσιμο των γεννητικών οργάνων ή ακόμα και την επαφή με νερό τις μέρες της περιόδου. Η αντίληψη αυτή είναι τελείως λανθασμένη.

Αν η περιοχή των γεννητικών οργάνων είναι υγιής, η επαφή με το νερό και το σαπούνι δεν πρέπει να προκαλεί ενόχληση ή τσούξιμο.

Τις μέρες της περιόδου καλό είναι η γυναίκα να αποφεύγει τις σεξουαλικές επαφές, το μπάνιο στη θάλασσα, στην πισίνα και το μπάνιο μέσα στη μπανιέρα.

Μετά την επαφή απαιτείται πλύσιμο των γεννητικών οργάνων με άφθονο νερό και σαπούνι. Χρήση ειδικών αντισηπτικών δεν απαιτείται, εκτός αν υπάρχει ειδική ιατρική οδηγία. Δεν απαιτείται επίσης καθημερινή εσωτερική κολπική πλύση, που μάλλον διαταράσσει τη χλωρίδα του κόλπου, εκτός από την περίοδο θεραπειών για κολπίτιδα κ.λ.π. Τέτοιου είδους θεραπείες θα πρέπει να γίνονται μόνο με οδηγίες από γυναικολόγο.

Τα εσώρουχα πρέπει να είναι κατά προτίμηση βαμβακερά και να αλλάζονται καθημερινά, ιδιαίτερα τις μέρες περιόδου. Βαμβακεροί και ελαφρείς πρέπει να είναι και οι στηθόδεσμοι, η χρήση των οποίων βοηθάει στην καλή υγεία των μαστών και την εμφάνιση τους.

Για λόγους καθαριότητας επιβάλλεται επίσης ο περιορισμός της τρίχωσης της περιοχής των γεννητικών οργάνων, αν αυτή είναι υπερβολική.

Επειδή τέλος η είσοδος του κόλπου βρίσκεται ανατομικά κοντά στον πρωκτό, απαιτείται προσοχή στη σωστή χρήση του χαρτιού τουαλέτας, έτσι που να μη μεταφέρονται μικρόβια από τον πρωκτό προς τον κόλπο, δηλαδή τα κορίτσια θα πρέπει να σκουπίζονται με φορά από εμπρός προς τα πίσω.

### **Σερβιέτες και κολπικά ταμπόν**

Διαφόρων ειδών «σερβιέτες» και «κολπικά ταμπόν» κυκλοφορούν στο εμπόριο και η χρήση τους πολλές φορές προβληματίζει τις νέες κοπέλες.

Η χρήση τους συμβάλλει στη γυναικεία καθαριότητα και βοηθάει τις γυναίκες να νοιώθουν πιο άνετα τις μέρες της περιόδου.

Από τις σερβιέτες που υπάρχουν στο εμπόριο σε μεγάλη ποικιλία μεγεθών, σχήματος, σύστασης και απορροφητικότητας, άλλες προορίζονται για χρήση τις μέρες που η γυναίκα έχει περίοδο και άλλες για χρήση τις υπόλοιπες μέρες του κύκλου.

Για τις μέρες της περιόδου είναι λογική η χρήση σερβιέτας που έχει αντικαταστήσει αυτοσχέδια επιθέματα από χαρτοβάμβακα ή βαμβακερό ύφασμα που χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες των περασμένων γενεών.

Τις μέρες με μεγάλη αιμορραγία απαιτείται συχνή αλλαγή σερβιέτας κάθε 2-3 ώρες και αραιότερη αλλαγή τις υπόλοιπες μέρες. Οι σερβιέτες του εμπορίου είναι όλες μιας χρήσεως. Μετά τη χρήση τυλίγουμε τη σερβιέτα σε χαρτί τουαλέτας και την πετάμε στο καλάθι απορριμμάτων (όχι στη λεκάνη της τουαλέτας).

Η διαρροή αίματος από τη σερβιέτα αντιμετωπίζεται με χρήση μακρύτερης σερβιέτας ή σερβιέτας με φτερά, περισσότερο απορροφητικής και με συχνότερη αλλαγή. Η σωστή τοποθέτηση της σερβιέτας προστατεύει επίσης από διαρροές αίματος.

Σε αντίθεση με τις σερβιέτες που χρησιμοποιούνται τις μέρες της περιόδου, η καθημερινή χρήση μικρής σερβιέτας τις υπόλοιπες μέρες του κύκλου δεν έχει νόημα. Αντίθετα, δυσκολεύει τον αερισμό του αιδοίου. Πιο σωστή είναι η καθημερινή αλλαγή ελαφρού βαμβακερού εσώρουχου και όχι η αλλαγή σερβιέτας.

Τα κολπικά ταμπόν κυκλοφορούν σε ποικιλία μεγεθών και απορροφητικότητας. Η χρήση τους συνιστάται σε γυναίκες που έχουν ήδη σεξουαλικές σχέσεις. Σε γυναίκες με ακέραιο παρθενικό υμένα, η χρήση του μικρού μεγέθους ταμπόν δεν απαγορεύεται, μπορεί όμως να τραυματίσει τον παρθενικό υμένα, ιδιαίτερα αν οι κινήσεις τοποθέτησης και αφαίρεσης είναι αδέξιες.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στη συχνή - κάθε 2-4 ώρες - αλλαγή του ταμπόν τις μέρες της μεγάλης αιμόρροιας και κάθε 4-5 ώρες τις μέρες μικρότερης ροής αίματος.

Το βασικό προσόν της χρήσης του ταμπόν είναι το γεγονός ότι η γυναίκα νοιώθει πιο άνετα σε όλες τις κινήσεις της, ακόμα και στη γυμναστική.

Δεν υπάρχει κίνδυνος «απώλειας» του ταμπόν στον κόλπο, δεδομένου ότι το ταμπόν δεν μπορεί να εισέλθει στον τράχηλο της μήτρας. Η έξοδος του ταμπόν γίνεται εύκολα από το κορδονάκι που κρέμεται έξω και είναι καλά στερεωμένο στο υπόλοιπο ταμπόν.

Η χρησιμοποίηση του ταμπόν για κολύμπι τις μέρες της περιόδου καλό είναι να αποφεύγεται. Κι αυτό γιατί ναι μεν το ταμπόν προφυλάσσει από την είσοδο νερού στον κόλπο, αλλά η χαμηλή θερμοκρασία του νερού που έρχεται σε επαφή με το χώρο της κοιλιάς και των γεννητικών οργάνων, σε χρόνο που το γεννητικό σύστημα βρίσκεται σε φάση αγγειοδιαστολής, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας.

Γύρω στο 1980 περιγράφηκε σε γυναίκες που χρησιμοποιούσαν ταμπόν, μια παθολογική κατάσταση που περιλάμβανε υψηλό πυρετό, εξελκώσεις στον κόλπο, διάρροια, εμετό, λιποθυμία, και ελαφρύ εξάνθημα. Η ασθένεια αυτή οφειλόταν κυρίως σε ένα μικρόβιο, τον σταφυλόκοκκο. Η βελτίωση των υλικών κατασκευής και η οδηγία για συχνή αλλαγή του ταμπόν απέτρεψε την επανεμφάνιση του συνδρόμου τα επόμενα χρόνια. Σήμερα η χρήση του κολπικού ταμπόν θεωρείται απόλυτα ασφαλής.

## **ΣΥΛΛΗΨΗ, ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ**

### **Η έννοια της αναπαραγωγής**

Κάθε ζωντανός οργανισμός αναπαράγεται. Δημιουργεί δηλαδή νέους οργανισμούς που μοιάζουν με τους προηγούμενους.

Για τη δημιουργία ενός καινούργιου οργανισμού απαιτείται συνήθως η συνένωση δύο συμπληρωματικών κυττάρων, ενός αρσενικού και ενός θηλυκού, που ονομάζονται γαμέτες. Τα κύτταρα αυτά μπορεί να προέρχονται από ένα μόνο οργανισμό (όπως συνήθως συμβαίνει στα φυτά), ή από δυο οργανισμούς διαφορετικού φύλου (όπως συνήθως συμβαίνει στα ζώα).

Η αναπαραγωγή του κάθε οργανισμού γίνεται κάτω από διαφορετικές συνθήκες και με διαφορετικούς ρυθμούς. Η φύση έχει προβλέψει να γίνεται η αναπαραγωγή του κάθε είδους την εποχή που υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες του περιβάλλοντος. Εξάιρεση του κανόνα αποτελεί το ανθρώπινο είδος, που έχει τη δυνατότητα να αναπαράγεται όλες τις εποχές του έτους. Το ανθρώπινο είδος όμως έχει μικρότερη γονιμότητα σε σχέση με τα άλλα είδη του ζωικού βασιλείου και μεγαλύτερη διάρκεια εγκυμοσύνης.

Η αναπαραγωγή αποτελεί έκφραση ζωής και έναν από τους βασικούς σκοπούς της ζωής κάθε ζωντανού οργανισμού. Κάθε κοινωνία για να συνεχίσει να υπάρχει οφείλει να αναπαράγεται. Η αδυναμία αναπαραγωγής συνδέθηκε τα παλιότερα χρόνια με ηθικά και κοινωνικά αδιέξοδα. Αντίθετα, η μητρότητα και η πατρότητα τιμήθηκαν με κοινωνική καταξίωση και αναγνώριση. Άλλωστε, οι κοινωνίες των περασμένων γενεών είχαν ανάγκη από μεγάλο ποσοστό νέων, δυνατών και άξιων πολιτών, που επέτρεπαν στις κοινωνίες να αναπτύσσονται και να ευημερούν.

Όταν η τεχνολογία ξεπέρασε την σωματική δύναμη και υποκατέστησε τις ανθρώπινες δραστηριότητες, οι ανθρώπινες κοινωνίες άρχισαν να αναπαράγο-

νται με βραδύτερους ρυθμούς. Έτσι δημιουργήθηκε η ανάγκη διαχωρισμού της σεξουαλικότητας από τη γονιμότητα και την αναπαραγωγή, που οδήγησε στην ανάπτυξη των μεθόδων αντισύλληψης, στειροποίησης και οικογενειακού προγραμματισμού.

## Η έννοια της σεξουαλικότητας

Η ερωτική επιθυμία (libido) εμφανίζεται στους οργανισμούς του ζωικού βασιλείου την εποχή της αναπαραγωγής.

Στον άνθρωπο, επειδή η αναπαραγωγή δεν επηρεάζεται από τις εποχές του έτους, διαρκεί όσο και η αναπαραγωγική ηλικία και μάλιστα επεκτείνεται πριν και μετά από αυτή, δηλαδή από την εφηβεία μέχρι την τρίτη ηλικία.

Ο οργασμός, η εκσπερμάτιση και η γονιμότητα είναι τρεις έννοιες αλληλένδετες μεταξύ τους και είναι απαραίτητες όλες μαζί για την πραγματοποίηση του τελικού σκοπού, που είναι η γονιμοποίηση του ωαρίου.

Για την επίτευξη του οργασμού τόσο από τη μεριά του άντρα όσο και από τη μεριά της γυναίκας δεν απαιτείται μόνο η ψυχική επιθυμία και των δυο, αλλά και καλή λειτουργία του πολύπλοκου νευρολογικού μηχανισμού και μιας σειράς βιολογικών φαινομένων που διαδραματίζονται κατά την σεξουαλική πράξη.

## Ωάριο και σπερματοζωάριο

Ορισμένοι ζωντανοί οργανισμοί αναπαράγονται με πολύ απλό τρόπο: διαιρούνται στα δυο και έτσι δημιουργούνται δυο νέοι, παρόμοιοι οργανισμοί. Όμως, τα περισσότερα είδη των ζωντανών οργανισμών αναπαράγονται με σεξουαλικό τρόπο. Έτσι, ο νέος οργανισμός γεννιέται από τη συνάντηση των δυο γαμετών. Το σπερματοζωάριο αποτελεί τον ανδρικό γαμέτη και το ωάριο τον γυναικείο γαμέτη. Αυτά τα δυο κύτταρα είναι τα μόνα του ανθρώπινου οργανισμού που περιέχουν 23 χρωμοσώματα, σε αντίθεση με όλα τα υπόλοιπα κύτταρα του ανθρώπου που περιέχουν συνολικά 46 χρωμοσώματα.

Κάθε ωάριο περιέχει 22 σωματικά χρωμοσώματα και ένα φυλετικό χρωμόσωμα που είναι πάντα το χρωμόσωμα Χ. Το κάθε σπερματοζωάριο περιέχει 22 σωματικά χρωμοσώματα και ένα φυλετικό χρωμόσωμα που μπορεί να είναι το χρωμόσωμα Χ ή Υ. Από τα σπερματοζωάρια με φυλετικό χρωμόσωμα Χ θα προκύψουν κορίτσια, ενώ από τα σπερματοζωάρια με φυλετικό χρωμόσωμα Υ θα προκύψουν αγόρια.

Άρα το φύλο του εμβρύου ρυθμίζεται αποκλειστικά και μόνο από το φυλετικό χρωμόσωμα του σπερματοζωαρίου.

## Εκσπερμάτιση και μεταφορά σπερματοζωαρίων

Η εκσπερμάτιση γίνεται στο βάθος του κόλπου, κοντά στον τράχηλο της μήτρας. Η μετακίνηση των σπερματοζωαρίων γίνεται με τη δική τους κίνηση και διευκολύνεται από τις συσπάσεις της μήτρας, που παράγονται την ώρα του οργασμού. Βασική προϋπόθεση για τη μετακίνησή τους μέσα στη μήτρα είναι η παρουσία άφθονης και λεπτόρευστης τραχηλικής βλέννας, η οποία χρησιμεύει ως μεταφορέας των σπερματοζωαρίων. Άφθονη τραχηλική βλέννα υπάρχει στον τράχηλο της μήτρας μόνο γύρω από το χρόνο της ωορρηξίας. Τις υπόλοιπες μέρες του κύκλου ο τράχηλος παραμένει κλειστός και η τραχηλική

βλέννα πυκνότερη, στοιχεία που δεν διευκολύνουν την άνοδο των σπερματοζωαρίων.

Σπερματοζωάρια κακής ποιότητας ή φτωχής κινητικότητας δεν καταφέρνουν να εισέλθουν στον τράχηλο της μήτρας.

Δυο ώρες μετά την εκσπερμάτιση περισσότερα από εκατό σπερματοζωάρια, συνήθως τα υγιέστερα και καλύτερα, έχουν φθάσει σε κάθε σάλπιγγα, σε μια μαραθώνια πορεία προς τη συνάντηση του ωαρίου.

Στον άντρα, η εκσπερμάτιση ταυτίζεται χρονικά με τον οργασμό.

### **Γονιμοποίηση και εμφύτευση**

Η συνάντηση των δυο γαμετών, του ωαρίου και του σπερματοζωαρίου και η συνένωσή τους λέγεται *γονιμοποίηση* και πραγματοποιείται στη σάλπιγγα.

Όταν το σπερματοζωάριο εισχωρήσει στο ωάριο, η επιφάνεια του ωαρίου γίνεται αδιαπέραστη από άλλο σπερματοζωάριο και αρχίζει η διαδικασία δημιουργίας του ανθρώπινου εμβρύου.

Τα σπερματοζωάρια παραμένουν ζωντανά μέσα στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας μερικές μέρες, κατάλληλα όμως για να γονιμοποιήσουν είναι τα δυο και κυρίως το πρώτο 24ωρο της παραμονής τους στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας.

Το ωάριο έχει μικρότερο χρόνο ζωής και είναι κατάλληλο για γονιμοποίηση μόνο μερικές ώρες από τη στιγμή που θα βρεθεί στη σάλπιγγα.

Το γονιμοποιημένο πλέον ωάριο, που λέγεται ωό και προήλθε από τη συνένωση των δύο γαμετών, θα μετακινηθεί αργά προς την κοιλότητα της μήτρας, με τη βοήθεια των περισταλτικών κινήσεων της σάλπιγγας.

Αν η μετακίνηση δεν πραγματοποιηθεί, είτε γιατί η σάλπιγγα δεν έχει υγιή περισταλτισμό, είτε γιατί το έμβρυο είναι παθολογικό, είναι δυνατό το έμβρυο να παραμείνει στη σάλπιγγα και να δημιουργηθεί εξωμήτρια σαλπιγγική κύηση.

Αν όλα πάνε καλά, δυο περίπου εικοσιτετράωρα μετά τη γονιμοποίηση το έμβρυο θα βρεθεί μέσα στην μητρική κοιλότητα.

Στις τρεις επόμενες ημέρες το έμβρυο θα φωλιάσει σε κάποιο σημείο της κοιλότητας της μήτρας. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται *εμφύτευση* και διευκολύνεται από τις ορμονικές αλλαγές που έχει υποστεί το ενδομήτριο τις προηγούμενες μέρες, με αποτέλεσμα να έχει γίνει παχύτερο και φιλόξενο.

Το έμβρυο, αφού φωλιάσει μέσα στην κοιλότητα της μήτρας, θα συνεχίσει να αναπτύσσεται, πολλαπλασιάζοντας τον κυτταρικό του πληθυσμό.

### **ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Όταν το σπερματοζωάριο εισχωρήσει στο ωάριο, αποβάλλει την ουρά του και η κεφαλή του διογκώνεται. Το ωάριο αποβάλλει τα μισά του χρωμοσώματα και ο πυρήνας του διογκώνεται για να συνενωθεί με τον πυρήνα του σπερματοζωαρίου. Η συνένωση των πυρήνων και η συμμετοχή 23 χρωμοσωμάτων από το σπερματοζωάριο και 23 χρωμοσωμάτων από το ωάριο θα σχηματίσουν τον νέο ανθρώπινο οργανισμό, με 46 χρωμοσώματα.

Το ανθρώπινο ωό έχει ήδη σχηματιστεί. Διαιρείται σε δύο, τέσσερα, οκτώ κ.ο.κ. κύτταρα, που ονομάζονται βλαστομερίδια. Κατά τη διάρκεια των διαιρέσεων αυτών το ωό τρέφεται απορροφώντας ουσίες από το περιβάλλον της σάλπιγγας, δια μέσου της διαφανούς ζώνης που το περιβάλλει.

Τρεις μέρες μετά τη γονιμοποίηση το ωό θα περάσει στην κοιλότητα της μήτρας. Τρεις περίπου μέρες θα παραμείνει κινούμενο μέσα στη μήτρα και την τέταρτη θα φωλιάσει μέσα στο βλεννογόνο της μητρικής κοιλότητας. Συνήθως επιλέγει μια θέση στον πυθμένα της μήτρας, όπου ο βλεννογόνος είναι παχύτερος.

Μετά την εμφύτευση, το ωό θα αρχίσει να τρέφεται από τον οργανισμό της μητέρας, μέσα από μια προσεκβολή που ονομάζεται τροφοβλάστη. Η τροφοβλάστη θα αποτελέσει αργότερα τον πλακούντα, μέσα από τον οποίο θα γίνεται η θρέψη και η ανάπτυξη του εμβρύου.

### **Διάγνωση της εγκυμοσύνης**

Πρώτο και βασικό σημείο που θα μας κάνει να σκεφτούμε την πιθανότητα εγκυμοσύνης είναι η καθυστέρηση της περιόδου. Γυναίκες που έχουν σταθερό κύκλο και η περίοδος καθυστερεί έστω λίγες μέρες θα πρέπει να πιθανολογούν μια εγκυμοσύνη, αν τον προηγούμενο μήνα είχαν σεξουαλικές επαφές.

Αντίθετα, στις γυναίκες που έχουν άστατο κύκλο με συχνές καθυστερήσεις, η καθυστέρηση εμφάνισης της περιόδου δεν λαμβάνεται σαν σημαντικό ενδεικτικό στοιχείο. Και σ' αυτές όμως τις γυναίκες θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, έστω με μικρότερη πιθανότητα, το ενδεχόμενο της εγκυμοσύνης, αν είχαν σεξουαλικές επαφές το μήνα που προηγήθηκε της καθυστέρησης.

Ο εκνευρισμός, η αδιαθεσία, η υπνηλία, το φούσκωμα του στήθους, η διαταραχή της όρεξης και η αλλαγή της ψυχολογικής διάθεσης δεν αποτελούν σημαντικά διαγνωστικά στοιχεία μιας εγκυμοσύνης.

Τα τεστ εγκυμοσύνης που πωλούνται στα φαρμακεία και γίνονται στο σπίτι από την ίδια τη γυναίκα είναι απλά και αξιόπιστα, αν η πραγματική καθυστέρηση είναι πάνω από 3-4 μέρες. Ιδιαίτερα αξιόπιστο είναι το θετικό τεστ, ενώ το αρνητικό έχει πιθανότητα λάθους 5%. Επομένως, αν το τεστ είναι αρνητικό απαιτείται επανάληψη μετά μια εβδομάδα. Αν, τέλος, συνεχίζεται η αμηνόρροια και το τεστ εξακολουθεί να είναι αρνητικό, απαιτείται συμβουλή γυναικολόγου.

Ιδιαίτερα αξιόπιστη για τον έλεγχο πιθανής εγκυμοσύνης είναι η μέτρηση της β-χορειακής γοναδοτροπίνης στο αίμα, με λίγες μόνο μέρες καθυστέρησης. Η εξέταση αυτή γίνεται σε μικροβιολογικό εργαστήριο.

### **Εξωμήτριος κύηση**

Κάθε εγκυμοσύνη που δεν εμφυτεύεται τελικά μέσα στην κοιλότητα της μήτρας ονομάζεται εξωμήτριος κύηση. Εννοείται ότι ορισμένες φορές το ωό αποβάλλεται από τη μήτρα χωρίς να εμφυτευτεί μέσα σ' αυτή και να δώσει εγκυμοσύνη.

Η εξωμήτρια εγκατάσταση του ωού γίνεται συνήθως σε κάποιο σημείο της σάλπιγγας και ονομάζεται εξωμήτριος σάλπιγγική κύηση.

Πολλοί παράγοντες μπορούν να συντελέσουν σε μια έκτοπη εγκατάσταση του ωού. Σημαντικότερος λόγος είναι βλάβες της κινητικότητας ή του τοιχώματος της σάλπιγγας που προήλθαν από φλεγμονή. Άλλες φορές πάλι το ωό αναπτύσσεται υπερβολικά κατά το χρόνο παραμονής του στην σάλπιγγα και δεν χωράει να περάσει στην κοιλότητα της μήτρας. Σπανιότερο αίτιο είναι μικρές ανατομικές βλάβες της κατασκευής της σάλπιγγας, που διευκολύνουν την παραμονή του ωού σ' αυτό το σημείο.

Αν το έμβρυο αναπτυχθεί στη σάλπιγγα, κάποτε θα συμβεί ρήξη του τοιχώματος της σάλπιγγας και εσωτερική αιμορραγία, που θα θέσει σε κίνδυνο τη ζωή της γυναίκας.

Εξαιρετικά σπάνια το ωό θα αποβληθεί από τη σάλπιγγα στο εσωτερικό της κοιλιάς και θα εγκατασταθεί σε κάποιο σημείο, στο οποίο θα φωλιάσει η τροφοβλάστη. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται εξωμήτριος κοιλιακή κύηση.

Η διάγνωση της εξωμητρίου εγκυμοσύνης γίνεται συνήθως με την γυναικολογική λαπαροσκόπηση.

### **Ηλικία της υποψήφιας μητέρας**

Αν και η δυνατότητα γονιμότητας αρχίζει από την εφηβεία και τελειώνει με την εμμηνόπαυση, είναι γνωστό ότι οι δυο ακραίες ηλικίες (εφηβεία και κλιμακτήριος) δεν είναι οι κατάλληλες για την απόκτηση παιδιών. Αντίθετα, οι καλύτερες συνθήκες για εγκυμοσύνη και τοκετό, τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί, είναι η ηλικία από 20 έως 30 χρόνων.

Στην *εφηβεία*, ο κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων στην εγκυμοσύνη είναι αρκετά αυξημένος.

Οι συχνότεροι κίνδυνοι για την έγκυο έφηβη και το έμβρυο είναι:

- ◆ η *τοξιναιμία*, (επιπλοκή της εγκυμοσύνης που εκδηλώνεται με αυξημένη πίεση, οιδήματα, λεύκωμα στα ούρα και μερικές φορές σπασμούς),
- ◆ η *πρόωρη αποκόλληση του πλακούντα*, με αποτέλεσμα να κινδυνεύει το έμβρυο,
- ◆ η *δυσαναλογία* ανάμεσα στο έμβρυο και τον σκελετό της λεκάνης της μητέρας που καθιστά δύσκολο ή αδύνατο τον φυσιολογικό τοκετό,
- ◆ ο *πρόωρος τοκετός*, επικίνδυνος για τη ζωή του παιδιού,
- ◆ οι *κακώσεις των γεννητικών οργάνων* της γυναίκας κατά τον τοκετό,
- ◆ η *αναιμία* - έλλειψη σιδήρου,
- ◆ η *έλλειψη βιταμινών* και ασβεστίου,
- ◆ το *σύνδρομο Down*.

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι η εφηβική ηλικία δεν είναι η καλύτερη για την απόκτηση παιδιών. Εκτός όμως από τα ιατρικά προβλήματα που μπορούν να ξεπεραστούν με την τακτική παρακολούθηση από το γιατρό, υπάρχουν και τα ψυχολογικά, συναισθηματικά και κοινωνικά προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει η έφηβη έγκυος και που συχνά δεν της επιτρέπουν να γίνει μια καλή και ικανή μητέρα.

Η *ηλικία μετά τα σαράντα* δεν αποτελεί επίσης κατάλληλη περίοδο για την απόκτηση παιδιών. Η φύση έχει προβλέψει άλλωστε έτσι ώστε η γυναίκα μετά τα σαράντα να διατηρεί μόνο το ένα δέκατο της πιθανότητας που είχε στα είκοσι της χρόνια να κάνει παιδί.

Πέρα όμως από την ελάττωση της γονιμότητας αυξάνονται και οι κίνδυνοι για τη μητέρα και το παιδί. Τα σημαντικότερα προβλήματα που αυξάνονται με την ηλικία της γυναίκας είναι τα εξής:

- ◆ αποβολές πρώτου τριμήνου
- ◆ παθολογία εγκυμοσύνης
- ◆ δυστοκίες (δύσκολοι τοκετοί)
- ◆ τοκετοί με καισαρική τομή

- ◆ προβλήματα στον τοκετό
- ◆ χρωμοσωματικές ανωμαλίες του εμβρύου και κυρίως σύνδρομο Down
- ◆ προβλήματα υγείας του εμβρύου γενικά.

### **Η τεχνητή διακοπή της εγκυμοσύνης**

Η τεχνητή διακοπή της εγκυμοσύνης γίνεται για λόγους θεραπευτικούς (πάθηση της μητέρας μη συμβατή με την εγκυμοσύνη) ή λόγω ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Στην καθομιλουμένη συναντάται με τον όρο άμβλωση ή έκτρωση.

Η ιστορία των εκτρώσεων ανατρέχει στην αρχαιότητα και συνεχίζει να καταγράφεται και στις μέρες μας, αφού οι μέθοδοι αντισύλληψης δεν φαίνεται προς το παρόν να διαδίδονται σε τέτοιο βαθμό, ώστε να ελαχιστοποιούν ή και να μηδενίζουν τον αριθμό των εκτρώσεων.

Η έκτρωση αποτέλεσε ανά τους αιώνες πεδίο φιλοσοφικών, θρησκευτικών, πολιτικών και νομικών αντιπαράθεσεων. Τα περισσότερα θρησκευτικά δόγματα καταδικάζουν την έκτρωση. Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες είναι νομικά κατοχυρωμένη σαν νόμιμη ιατρική πράξη. Στην Ελλάδα η έκτρωση είναι νόμιμη μέχρι τη δωδέκατη εβδομάδα της κύησης (άρθρο 304 του Ποινικού Κώδικα). Αν η έγκυος είναι ανήλικη, απαιτείται γραπτή συγκατάθεση ενός από τους δυο γονείς αλλά και συναίνεση της εφήβου εγκύου.

Οι τεχνικές με τις οποίες μπορεί να γίνει διακοπή κύησης χωρίζονται σε φαρμακευτικές και χειρουργικές. Οι φαρμακευτικές μέθοδοι περιλαμβάνουν τη χορήγηση από διάφορες οδούς (κυρίως ενδοφλεβίως) ποικιλίας φαρμάκων ανάλογα με την ηλικία της κύησης. Η αποτελεσματικότητά τους αμφισβητείται και γι' αυτό δεν εφαρμόζονται συχνά.

Οι χειρουργικές μέθοδοι περιλαμβάνουν την απόξεση, τη διαστολή του τραχήλου και την αναρρόφηση. Σε ειδικές περιπτώσεις όπως σε περιπτώσεις προχωρημένων κυήσεων και ιδίως σε επιπλοκές χρησιμοποιείται ως χειρουργική μέθοδος η υστεροτομή (δηλαδή η τομή της μήτρας και η έξοδος διακοιλιακά του κυήματος) και η υστερεκτομή η αφαίρεση δηλαδή του κυήματος μαζί με τη μήτρα.

Η διακοπή της κύησης, όταν αποφασίζεται, πρέπει να γίνεται σε Νοσοκομειακούς χώρους όπως και κάθε χειρουργική επέμβαση. Μια σοβαρή, σπάνια ευτυχώς επιπλοκή η οποία μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια διαστολής και απόξεσης είναι η διάτρηση της μήτρας, η οποία όταν συμβεί πρέπει να διαγνωσθεί αμέσως και να αντιμετωπισθεί κατάλληλα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ψυχολογικό κόστος της άμβλωσης παίζει σημαντικό ρόλο για τη ζωή της γυναίκας. Οι αντιδράσεις μιας γυναίκας που υπόκειται σε άμβλωση ποικίλλουν από ανακούφιση και ηρεμία μέχρι κατάθλιψη και ενοχή. Βέβαια, το πως θαιώσει η γυναίκα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως από την επιθυμία ή όχι της γυναίκας να αποκτήσει παιδί, από την ψυχολογική προετοιμασία για την άμβλωση, από τον τρόπο που έγινε η επέμβαση, από την υποστήριξη αγαπητών ατόμων, κ.λπ.

Για τους λόγους αυτούς, επιβάλλεται η πρόληψη της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Πρέπει να τονίζουμε στους νέους ότι η άμβλωση δεν είναι μορφή αντισύλληψης. Είναι μια πράξη που είναι τραυματική για την ψυχοσωματική

υγεία της γυναίκας, αλλά και του αγοριού, γι' αυτό πρέπει να προλαμβάνεται με την χρήση των μεθόδων αντισύλληψης.

Στον εκπαιδευτικό δίνεται μια τεράστια ευκαιρία μέσα από το πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής να τονίζει τη σημασία της πρόληψης μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης ώστε τα κορίτσια να μην φτάνουν σε τέτοιες καταστάσεις.

Επίσης, τα κορίτσια, αλλά και τα αγόρια πρέπει να παροτρύνονται να αναζητούν συμβουλές από τα οργανωμένα κέντρα οικογενειακού προγραμματισμού της περιοχής, ή αν αυτό είναι δύσκολο, από τους ειδικούς γιατρούς της περιοχής.

## ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

### Κλιμακτήριος και εμμηνόπαυση στη γυναίκα

Το χρονικό διάστημα, κατά το οποίο η γυναίκα περνάει προοδευτικά από την αναπαραγωγική ηλικία στην εμμηνόπαυση ονομάζεται *κλιμακτήριος*.

*Εμμηνόπαυση* είναι η χρονική περίοδος που ακολουθεί την κλιμακτήριο κατά την διάρκεια της οποίας σταματάει οριστικά πια η περίοδος.

Η ηλικία έναρξης της κλιμακτηρίου είναι συνήθως γύρω στα 40 έως 45 χρόνια. Η διάρκειά της ποικίλλει από λίγους μήνες έως πέντε χρόνια. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι οι αλλαγές στην περίοδο (αραιομηνόρροια, ολιγομηνόρροια, συχνομηνόρροια, μηνορραγία) που σχετίζονται με την όχι τόσο κανονική πλέον λειτουργία των ωοθηκών, τόσο ως προς την ωρίμανση ωαρίων, όσο και ως προς την παραγωγή ορμονών.

Οι αλλαγές στην περίοδο μπορεί να είναι το μόνο σύμπτωμα της κλιμακτηρίου. Σε μεγάλο όμως ποσοστό γυναικών παρατηρούνται και άλλα ενοχλητικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι, εκνευρισμός, εξάψεις, εφιδρώσεις, αϋπνίες, ίλιγγοι, πόνοι στο στήθος, υπερτρίχωση, υπέρταση και ψυχικές διαταραχές, κυρίως κατάθλιψη.

Η κλιμακτήριος είναι γενικά μια δύσκολη περίοδος για τη γυναίκα και η δυσκολία αυτή έχει άμεση σχέση και με κοινωνικούς παράγοντες. Είναι η ηλικία που η γυναίκα αρχίζει να νιώθει ότι χάνει τη νεότητα της και παύει να είναι αρεστή. Είναι επίσης η περίοδος που συμβαίνουν στην οικογένεια σημαντικές αλλαγές. Τα παιδιά έχουν τελειώσει τις σπουδές τους και φεύγουν από το σπίτι, ο σύζυγος συνήθως βρίσκεται στο ζενίθ της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας και απασχόλησης, ενώ η γυναίκα συνεχίζει να βομβαρδίζεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης με το μοντέλο της πολύ νεαρής και ελκυστικής γυναίκας.

Η βασική ανάγκη της γυναίκας στην κλιμακτήριο είναι η αγάπη και το ενδιαφέρον του οικογενειακού της περιβάλλοντος. Ένας σημαντικός αριθμός γυναικών περνάει αυτή την περίοδο χωρίς ενοχλήσεις και ψυχικές αλλαγές. Ίσως είναι οι γυναίκες που ζουν σε καλύτερο οικογενειακό πλαίσιο ή νοιώθουν

μεγαλύτερη σιγουριά για τον εαυτό τους ή τέλος έχουν καλύτερα συμφιλιωθεί με την ιδέα ότι η νεότητα δεν μπορεί να είναι παντοτινή.

Η ιατρική βοήθεια είναι απαραίτητη για τις διαταραχές της περιόδου, την ορμονική λειτουργία της γυναίκας, την πρόληψη από άλλες παθήσεις, αλλά και την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων.

Αργά ή γρήγορα η κλιμακτήριος θα οδηγήσει στην εμμηνόπαυση. Στη χώρα μας η εμμηνόπαυση συμβαίνει συνήθως στην ηλικία 45 έως 52 χρόνων. Χαρακτηρίζεται από τη μεγάλη πτώση των γεννητικών ορμονών και την απόλυτη αδυναμία αναπαραγωγής, που σηματοδοτείται με το σταμάτημα της περιόδου.

Η επίσκεψη στο γιατρό πρέπει να γίνεται συχνότερα, για τον εντοπισμό παθολογικών καταστάσεων. Πέρα από τη γυναικολογική εξέταση και το τεστ Παπανικολάου, πρέπει να γίνεται και συχνή εξέταση των μαστών.

Στις μέρες μας οι γυναίκες ζουν περισσότερο από ογδόντα χρόνια. Η αύξηση του ορίου ηλικίας έχει σαν αποτέλεσμα να περνάει η γυναίκα τη μισή περίπου ζωή της στην εμμηνόπαυση. Η ιατρική διαθέτει φαρμακευτικές θεραπείες που μπορούν άνετα να καθυστερήσουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης για μια τουλάχιστον δεκαετία, διατηρώντας την σωματική και ψυχολογική ευεξία. Με τις θεραπείες ορμονικής υποκατάστασης η γυναίκα λαμβάνει με μορφή χαπιών συνθετικές ορμόνες, που υποκαθιστούν αυτές που δεν παράγονται πλέον από τις ωοθήκες και υπάρχει η δυνατότητα να έχει η γυναίκα και μια τεχνητή περίοδο, αν το επιθυμεί.

Ήδη αυτού του τύπου οι θεραπείες έχουν γίνει αρκετά δημοφιλείς στις γυναίκες των αστικών κέντρων. Πέρα από την ορμονική και ψυχολογική ισορροπία, καλύπτουν τις γυναίκες από τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και γενικότερα από τα προβλήματα φθοράς του σκελετού.

### **Ανδρική κλιμακτήριος**

Τα τελευταία χρόνια πολλοί μελετητές έχουν υποστηρίξει ότι και στους άνδρες που διανύουν την πέμπτη δεκαετία της ζωής τους παρατηρούνται φαινόμενα ανάλογα με τη γυναικεία κλιμακτήριο, φάση που ονόμασαν ανδρική κλιμακτήριο ή ανδρόπαυση.

Σ' αυτή τη δεκαετία, οι άνδρες παρουσιάζουν φαινόμενα γήρανσης του οργανισμού ενώ ελαττώνεται βαθμιαία η παραγωγή ανδρικών ορμονών από τους όρχεις (ανδρογόνα) γι' αυτό συνηθίζεται τελευταία να λέγεται και ανδρογοπενία.

Σ' αυτή τη φάση η γονιμότητα του άνδρα ελαττώνεται χωρίς όμως να μηδενίζεται, όπως συμβαίνει στις γυναίκες. Τα σημαντικότερα συμπτώματα της ανδρογοπενίας είναι: ελάττωση της ερωτικής επιθυμίας και μείωση των σεξουαλικών επιδόσεων, μειωμένη αντοχή και εύκολη κόπωση με συνέπεια την χαμηλότερη απόδοση στην εργασία, αύξηση βάρους, εφιδρώσεις και εξάψεις, ατροφία δέρματος, πόνους στις αρθρώσεις, ελάττωση των ενδιαφερόντων, απώλεια συγκέντρωσης, έλλειψη αυτοπεποίθησης, άγχος και καταθλιπτική διάθεση.

Η ανδρογοπενία αντιμετωπίζεται σήμερα με τη χρήση ορμονικής υποκατάστασης με ανδρογόνα, τα οποία όμως δεν γνωρίζουν ακόμα ευρεία χρήση.

Η βελτίωση του τρόπου και των συνθηκών ζωής και η καλύτερη ιατρική παρακολούθηση συμβάλλουν στην καλύτερη αντιμετώπιση αυτής της περιόδου.

## Η ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ

Με τον όρο αντισύλληψη εννοούμε τις μεθόδους και τα μέσα που εφαρμόζονται προσωρινά για να αποφύγουμε μια εγκυμοσύνη. Ειδικά για τους νέους, η σωστή εφαρμογή κανόνων αντισύλληψης επιτρέπει την αποφυγή κυήσεων σε ηλικίες που θα καταλήξουν συνήθως σε έκτρωση, τραυματίζοντας τις νεαρές κοπέλες σωματικά, ψυχολογικά και συναισθηματικά.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά κορίτσια καθυστερούν περίπου ένα χρόνο από την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας μέχρι τη χρησιμοποίηση κάποιας αντισυλληπτικής μεθόδου. Επίσης ένα μεγάλο ποσοστό κοριτσιών ξεκινάει τη χρησιμοποίηση αντισυλληπτικής μεθόδου μετά την πρώτη εγκυμοσύνη, που συνήθως καταλήγει σε έκτρωση.

Κάθε χρόνο περίπου 15 εκατομμύρια κορίτσια, ηλικίας κάτω των 20 χρόνων μένουν έγκυες. Στις αναπτυσσόμενες χώρες, το 20-60% αυτών των κυήσεων καταλήγουν σε έκτρωση, με όλους τους κινδύνους επιπλοκών υγείας, κυρίως όσο αφορά την μελλοντική τους γονιμότητα.

Τέλος, πολλές αντισυλληπτικές μέθοδοι προστατεύουν την υγεία, όπως τα αντισυλληπτικά χάπια από ορισμένους καρκίνους και το προφυλακτικό από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου και του AIDS.

### ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

#### α. Το αντισυλληπτικό χάπι

Πρόκειται για μια από τις πιο χρήσιμες και ευρύτερα διαδεδομένες αντισυλληπτικές μεθόδους. Η θεωρητική αποτελεσματικότητα του χαπιού φθάνει στα 100%. Οι λόγοι που κάνουν το χάπι τόσο δημοφιλές είναι η αποτελεσματικότητά, η εύκολη διάθεση, η εύκολη χρήση, το σχετικά χαμηλό κόστος καθώς επίσης και το γεγονός ότι η χρήση του είναι ανεξάρτητη από την ερωτική πράξη. Το δευτερογενές όφελος των αντισυλληπτικών χαπιών είναι ότι ρυθμίζουν και σταθεροποιούν τον άστατο κύκλο. Σε ότι αφορά την επιλογή του κατάλληλου χαπιού, απαραίτητη είναι η συμβουλή του γυναικολόγου διότι υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυνται (το κάπνισμα, η παχυσαρκία, η ηλικία άνω των 35, η υψηλή πίεση του αίματος, οι ημικρανίες, ο σακχαρώδης διαβήτης, οι καρδιακές ανεπάρκειες, το ιστορικό κάποιου καρκίνου κ.λ.π.). Το μειονέκτημα είναι πως το χάπι δεν μας προστατεύει από τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα.

Ποσοστό επιτυχίας της μεθόδου: 99%

## **β. Το ανδρικό προφυλακτικό**

Τα τελευταία χρόνια, το αντρικό προφυλακτικό, εξαιτίας της διπλής χρησιμότητάς του, (εγκυμοσύνη, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα) χρησιμοποιείται ευρέως. Η αποτελεσματικότητά του προφυλακτικού ως αντισυλληπτικό μέσο μπορεί να φθάσει και το 97%, εφόσον η χρήση του γίνει σωστά. Το μικρό ποσοστό αποτυχίας του οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι πολλοί δεν το χρησιμοποιούν από την αρχή της ερωτικής πράξης αλλά ακριβώς πριν την εκσπερμάτιση. Πριν από τη χρήση του θα πρέπει να ελέγχεται για τυχόν σκισίματα, να φυλάσσεται πάντα σε δροσερό και ξηρό μέρος, να μην έχει εκπνεύσει η ημερομηνία λήξης και φυσικά πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο μια φορά. Τα προφυλακτικά ξετυλίγονται πάντα προς μια μόνο κατεύθυνση και τοποθετούνται από το άκρο του πέους προς τη βάση του. Απαραίτητο είναι να υπάρχει ένα περιθώριο δύο εκατοστών στο άκρο του, προκειμένου να αποθηκεύεται το σπέρμα. Μετά την εκσπερμάτιση θα πρέπει να αφαιρεθεί ενώ ακόμα το πέος είναι σε σύσπση, ώστε να αποφευχθεί η διαρροή σπέρματος. Θεωρείται η καλύτερη μέθοδος αντισύλληψης και προστασίας από τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα και το AIDS για τις νεότερες ηλικίες. Ποσοστό επιτυχίας: 95-97%

## **γ. Το γυναικείο προφυλακτικό**

Αποτελεί μια νέα σχετικά μέθοδο αντισύλληψης που επιτρέπει στη γυναίκα να έχει η ίδια την ευθύνη για την ασφάλεια των σεξουαλικών της επαφών. Πρόκειται για έναν λεπτό αλλά ανθεκτικό λαστιχένιο σωλήνα, ανοικτό από τη μια και κλειστό από την άλλη άκρη, με έναν ευλύγιστο δακτύλιο σε κάθε άκρη, ώστε να είναι εύκολη η χρήση του. Η αξιοπιστία του είναι μεγάλη εφ' όσον χρησιμοποιηθεί σωστά. Προστατεύει δε αποτελεσματικά τόσο από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη όσο και από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Δεν συνιστάται για κορίτσια που έχουν επαφή για πρώτη φορά στη ζωή τους γιατί η τοποθέτηση του απαιτεί μεγάλη εμπειρία. Ποσοστό επιτυχίας 95-97%.

## **δ. Το ενδομήτριο σπείραμα (σπιράλ)**

Γνωστό κυρίως ως «σπιράλ» αποτελεί την πιο αξιόπιστη μέθοδο μετά το χάπι. Πρόκειται για μια εύκαμπτη ελαστική κυρίως συσκευή η οποία τοποθετείται από τον γιατρό μέσα στην κοιλότητα της μήτρας. Πιθανές επιπλοκές του σπιράλ είναι οι αιμορραγίες, ο πόνος, οι μολύνσεις, οι κολπικές εκκρίσεις. Η απόφαση λοιπόν ανήκει μόνο στο γιατρό ο οποίος κρίνει αν μπορεί το σπιράλ να τοποθετηθεί σε κάποια γυναίκα και για πόσο χρονικό διάστημα. Η χρήση του δεν συνιστάται στις νέες γυναίκες που δεν έχουν αποκτήσει ακόμα παιδί. Δεν παρέχει προστασία ενάντια στα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα νοσήματα και το AIDS. Ποσοστό επιτυχίας: 98%.

## **ε. Ο αντισυλληπτικός σπόγγος**

Είναι μια καινούργια μέθοδος αντισύλληψης και δεν έχει αρχίσει ακόμα να εφαρμόζεται ευρέως. Είναι ένας μαλακός, εύκαμπτος και υδρόφιλος σπόγγος που είναι έτσι σχεδιασμένος ώστε να εφαρμόζει απόλυτα στον τράχηλο. Το σπερματοκτόνο που περιέχει δραστηριοποιείται με λίγο νερό το οποίο προστίθεται λίγο πριν από την είσοδο στον κόλπο. Μοιάζει αρκετά με το διάφραγμα,

αλλά η εφαρμογή του δεν είναι τόσο αποτελεσματική. Ο σπύγγος μπορεί να εισαχθεί στον κόλπο 24 ώρες πριν από την ερωτική πράξη, ενώ η προστασία που προσφέρει διαρκεί άλλες 24 ώρες. Πρέπει να παραμείνει στον κόλπο τουλάχιστον 6 ώρες μετά το τέλος της ερωτικής πράξης (προκειμένου να καταστραφούν τα ζωντανά σπερματοζωάρια) και μετά να αφαιρεθεί και να πεταχτεί εφ' όσον είναι μιας χρήσης. Ποσοστό επιτυχίας: 75%.

#### **στ. Σπερματοκτόνες ουσίες**

Είναι ουσίες σε μορφή αφρού, κρέμας ή ζελέ που τοποθετούνται στον τράχηλο πριν από την ερωτική πράξη. Η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από το πόσο καλά διασκορπίζονται στον κόλπο. Καλύτερη δράση έχει ο συνδυασμός τους με προφυλακτικό ή με διάφραγμα. Προφυλλάσουν μερικώς από τα ΣΜΝ. Ποσοστό επιτυχίας 70-80%.

#### **ζ. Το διάφραγμα**

Είναι ένας αβαθής, ελαστικός θόλος με ένα σταθερό αλλά εύκαμπτο εξωτερικό χείλος, που αν τοποθετηθεί σωστά εφαρμόζει με άνεση και ακρίβεια ανάμεσα στο κόιλωμα και το οπίσθιο τοίχωμα του τραχήλου, εμποδίζοντας αποτελεσματικά την είσοδο του σπέρματος στη μήτρα. Επειδή όμως οι κινήσεις κατά τη διάρκεια της ερωτικής πράξης ή και η στάση της γυναίκας μπορεί να προκαλέσουν κάποιο κενό στην εφαρμογή του, καλό είναι να χρησιμοποιείται πάντα σε συνδυασμό με ένα σπερματοκτόνο. Όμως αυτή η μέθοδος έχει αρχίσει να εγκαταλείπεται γιατί εμφανίστηκαν πιο εύχρηστες και αποτελεσματικές μέθοδοι και γιατί δεν προστατεύει από τη μόλυνση από κάποιο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενο Νόσημα ή το AIDS. Ποσοστό επιτυχίας: 75%.

#### **η. Το ημερολόγιο**

Είναι η μέθοδος που αφορά στην προσπάθεια υπολογισμού των γόνιμων ημερών του κύκλου. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να υπάρχει σταθερός και κανονικός κύκλος. Αν θεωρηθεί ως δεδομένο ότι η ωορρηξία γίνεται 12-16 ημέρες πριν από την εμφάνιση του επόμενου κύκλου και ότι η περίοδος βιωσιμότητας του σπερματοζωαρίου κυμαίνεται από 48 ώρες ως και 5 ημέρες τότε η γυναίκα μπορεί να υπολογίσει κατά προσέγγιση τις γόνιμες ημέρες. Δεν προφυλάσσει από τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα και το AIDS. Ποσοστό επιτυχίας: 65%.

#### **θ. Η μέτρηση της θερμοκρασίας**

Με αυτόν τον τρόπο επισημαίνεται η ωορρηξία μέσα από την άνοδο της βασικής θερμοκρασίας του σώματος (ανεβαίνει 0,2 - 0,3 βαθμούς Κελσίου για 2 ή 3 εικοσιτετράωρα). Επειδή όμως η θερμοκρασία δεν προβλέπει τότε θα συμβεί η ωορρηξία, απλώς την καταγράφει όταν έχει ήδη συμβεί, χρειάζεται πάρα πολύ μεγάλη προσοχή. Επιπλέον υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που μπορούν να μεταβάλλουν τη θερμοκρασία του σώματος (ασθένεια ή λοίμωξη, συγκινησιακή ένταση, έλλειψη ύπνου, κ.λ.π.) πράγμα που την καθιστά ακόμη πιο αναξιόπιστη ως μέθοδο αντισύλληψης.

## ι. Η διακεκομμένη συνουσία

Στόχος της είναι να απομακρυνθεί το πέος από τον τράχηλο λίγο πριν την εκσπερμάτιση, ώστε να αποφευχθεί η είσοδος του σπέρματος στον κόλπο. Όμως οι ακούσιες εκκρίσεις που γίνονται από την ουρήθρα πριν την εκσπερμάτιση περιλαμβάνουν μικρές ποσότητες σπέρματος, ενώ εκροή σπέρματος μπορεί να γίνει και ξαφνικά, χωρίς δηλαδή το συνειδητό έλεγχο του άνδρα. Γι' αυτό το λόγο αυτή η μέθοδος δεν είναι αξιόπιστη. Ποσοστό επιτυχίας: 65%.

## κ. Κολπικές πλύσεις

Η μέθοδος των πλύσεων στηρίζεται στην αντίληψη ότι έτσι απομακρύνεται το σπέρμα προτού προλάβει να εισχωρήσει στη μήτρα (όταν βέβαια η πλύση γίνεται αμέσως μετά την εκσπερμάτιση). Όμως ο χρόνος που χρειάζεται το σπέρμα για να μπει στη μήτρα είναι ελάχιστος κι έτσι είναι εξαιρετικά αμφίβολο το κατά πόσο η γυναίκα προλαβαίνει να κάνει την πλύση στο μεταξύ. Αλλά και σ' αυτή την περίπτωση το αποτέλεσμα είναι φτωχό, ακόμα κι αν χρησιμοποιείται αντισηπτικό διάλυμα.

# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

## Τι είναι τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (Σ.Μ.Ν.)

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα ή Σ.Μ.Ν. είναι εκείνα τα νοσήματα που μεταδίδονται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή. Παλαιότερα τα ΣΜΝ ονομάζονταν αφροδίσια νοσήματα. Σήμερα ο όρος αφροδίσια δεν χρησιμοποιείται γιατί παραπέμπει στη θεά Αφροδίτη και υπονοεί ότι η γυναίκα είναι υπεύθυνη για τις ασθένειες αυτές, γεγονός το οποίο δεν ευσταθεί. Αρχικά στην ομάδα των αφροδισίων, περιλαμβάνονταν λίγα νοσήματα που ονομάζονταν «κλασσικά» αφροδίσια νοσήματα.

Τελευταία στην ομάδα των ΣΜΝ έχουν περιληφθεί και άλλα νοσήματα που μεταδίδονται επίσης με τη σεξουαλική οδό. Τα νοσήματα αυτά αποκτούν συνεχώς μεγαλύτερο ενδιαφέρον λόγω της αυξανόμενης συχνότητάς τους. Στην ομάδα αυτή έχουν περιληφθεί και νοσήματα που η κύρια οδός μετάδοσης τους μπορεί να είναι άλλη αλλά η συχνότητα μετάδοσης τους με τη σεξουαλική οδό είναι αρκετά μεγάλη (π.χ. Ηπατίτιδα Β).

Σε όλο τον κόσμο η σημασία που έχουν τα ΣΜΝ για την υγεία είναι πολύ μεγάλη.

Ο αριθμός των περιπτώσεων που παρουσιάζονται αυξάνεται αντί να ελαττώνεται, παρά την τεράστια πρόοδο που έχει επιτευχθεί στη πρόληψη και στην θεραπεία τους.

Η μεγάλη διάδοση των ΣΜΝ οφείλεται κυρίως στους παρακάτω λόγους:

- ◆ Μεγαλύτερη διάρκεια της σεξουαλικής ζωής (σε χρόνια)
- ◆ Μεγαλύτερη ελευθερία στις ερωτικές σχέσεις

- ◆ Μεγάλη διακίνηση πληθυσμών
- ◆ Μείωση του φόβου για εγκυμοσύνη
- ◆ Διάδοση της ομοφυλοφιλίας
- ◆ Υποτίμηση της πιθανότητας να «κολλήσουμε» κάποιο ΣΜΝ
- ◆ Διάδοση ψυχοφαρμάκων και ναρκωτικών
- ◆ Αποτυχίες στη θεραπεία
- ◆ Το γεγονός ότι δεν υπάρχουν εμβόλια
- ◆ Αρκετές περιπτώσεις είναι χωρίς συμπτώματα

Τα πιο συνηθισμένα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι οι τριχομονάδες, η βλεννόρροια, η σύφιλη, τα κονδυλώματα, η ψώρα, η φθειρίαση, τα χλαμύδια, το μυκόπλασμα, η μη ειδική κολπίτιδα, ο έρπης, η Ηπατίτιδα Β και το AIDS. Περιλαμβάνονται επίσης και οι μύκητες, παρόλο που δεν ανήκουν επίσημα στην ομάδα των ΣΜΝ.

### Τρόποι προφύλαξης

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα μεταδίδονται κυρίως με τις εκκρίσεις των γεννητικών οργάνων.

Η προφύλαξη γίνεται με τους εξής τρόπους:

- ◆ *Αποχή από το σεξ.* Είναι η μόνη εγγυημένη προφύλαξη.
- ◆ *Έναρξη σεξουαλικών σχέσεων σε μεγαλύτερη ηλικία.* Είναι γεγονός πως όσο πιο μεγάλο σε ηλικία είναι ένα άτομο όταν αρχίζει σεξουαλικές σχέσεις, τόσο μεγαλύτερη ωριμότητα και υπευθυνότητα διαθέτει και κατά συνέπεια, τόσο μεγαλύτερο έλεγχο ασκεί στην προστασία του εαυτού του και του συντρόφου του. Γι' αυτό και στα προγράμματα σεξουαλικής αγωγής στα σχολεία, η καθυστέρηση της έναρξης σεξουαλικών σχέσεων είναι ένα από τα κύρια θέματα.
- ◆ *Επαφή με ένα μόνο σύντροφο* (μονογαμική σχέση). Ο σύντροφος αυτός δεν θα πρέπει όμως να έχει έρθει προηγούμενα σε επαφή με μολυσμένο άτομο.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Δεν μπορούμε να καταλάβουμε αν ένας άνθρωπος πάσχει από σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα κοιτάζοντάς τον! Οι άνθρωποι που πάσχουν από τέτοιο νόσημα, ακόμα και από AIDS, συνήθως δεν φαίνονται άρρωστοι.

- ◆ *Σωστή χρήση προφυλακτικού σε όλες τις σεξουαλικές επαφές.*

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η χρήση του προφυλακτικού είναι απαραίτητη, ακόμα κι αν χρησιμοποιείται άλλη μέθοδος αντισύλληψης. Το αντισυλληπτικό χάπι και το σπирάλ δεν προστατεύουν καθόλου από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Οι σπερματοκτόνες ουσίες (αλοιφές, υπόθετα) δεν προφυλάσσουν από το AIDS. Το ίδιο και οι κολπικές πλύσεις.

### Ηπατίτιδα Β

Η ηπατίτιδα Β είναι μια μεταδοτική ασθένεια που προσβάλλει το ήπαρ (συκώτι). Τα πρώτα συμπτώματα είναι καταβολή, ατονία, ανορεξία, έμετοι, πυρετός και ελαφρός πόνος στην κοιλιά. Στην συνέχεια εμφανίζεται ο ίκτερος που είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα της αρρώστιας. Ίκτερος είναι το κιτρινωμα του δέρματος και του λευκού τμήματος των ματιών.

Η ηπατίτιδα Β οφείλεται στον ιό της ηπατίτιδας Β. Ο ιός αυτός βρίσκεται στο αίμα, το σάλιο, το σπέρμα, τα κοιλικά υγρά όλων όσων έχουν μολυνθεί με τον ιό.

Δεν νοσούν από ηπατίτιδα Β όλοι οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή με τον ιό. Συμπτώματα εμφανίζουν πολύ λίγοι άνθρωποι (5-10%). Οι υπόλοιποι αποκτούν ανοσία για την ηπατίτιδα Β αλλά τη μεταδίδουν κατά το χρονικό διάστημα που είναι μολυσμένοι.

Οι φορείς της Ηπατίτιδας Β είναι άνθρωποι οι οποίοι μεταδίδουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους τον ιό της ηπατίτιδας Β και είναι άτομα που σε κάποια στιγμή της ζωής τους κόλλησαν τον ιό, αλλά δεν απέκτησαν αντισώματα. Εντοπίζονται συνήθως σε τυχαίο έλεγχο (π.χ. όταν πηγαίνουν να δώσουν αίμα στις αιμοδοσίες). Η εξέταση αίματος δείχνει ότι έχουν θετικό το Αυστραλιανό αντιγόνο της ηπατίτιδας Β.

Οι φορείς είναι επικίνδυνοι πρώτον γιατί μεταδίδουν τη νόσο, χωρίς τις περισσότερες φορές να το γνωρίζουν οι ίδιοι και δεύτερο γιατί μπορεί να εμφανίζουν χρόνια ηπατίτιδα Β, η οποία οδηγεί σε κίρρωση και τελικά σε καρκίνο του ήπατος.

Η ηπατίτιδα Β δεν είναι συχνή στην Ελλάδα. Το 1997 δηλώθηκαν στο Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας 164 περιπτώσεις ηπατίτιδας Β. Όμως περίπου 250.000 Έλληνες (2,5% του πληθυσμού) είναι χρόνιοι φορείς και μεταδίδουν τον ιό. Το ποσοστό αυτό είναι αρκετά μεγαλύτερο (20%) σε ορισμένες ομάδες του ελληνικού πληθυσμού (π.χ. αθίγγανοι).

Η ηπατίτιδα Β μεταδίδεται αν το αίμα ή άλλα σωματικά υγρά (σάλιο, σπέρμα, κοιλικά υγρά) ενός μολυσμένου ανθρώπου έλθουν σε επαφή με το αίμα ή τα σωματικά υγρά ενός άλλου ανθρώπου. Συγκεκριμένα μεταδίδεται:

- ◆ Με τη σεξουαλική επαφή
- ◆ Τις μολυσμένες σύριγγες και βελόνες
- ◆ Από τυχαίο τρύπημα με αντικείμενα που έχουν έλθει σε επαφή με μολυσμένο αίμα
- ◆ Από την μολυσμένη έγκυο στο έμβρυο τις τελευταίες μέρες πριν το τοκετό

Η ηπατίτιδα Β δεν μεταδίδεται:

- ◆ Με χειραψίες, κοινωνικές σχέσεις, την πισίνα, τη θάλασσα, τον κινηματογράφο, το κοινόχρηστο τηλέφωνο, ντους, κοινόχρηστη τουαλέτα
- ◆ Με τα επιτραπέζια σκεύη, τα εσώρουχα, το πόμολο της πόρτας
- ◆ Με το παιχνίδι των παιδιών στο σχολείο και την παιδική χαρά
- ◆ Από τα κατοικίδια ζώα ή τα έντομα
- ◆ Με το φτέρνισμα, το βήχα, τον ιδρώτα

Δεν υπάρχει κίνδυνος από τις μεταγίσεις αίματος γιατί γίνεται αυστηρός έλεγχος του αίματος στα κέντρα αιμοδοσίας.

Όλοι κινδυνεύουν να κολλήσουν ηπατίτιδα Β, αλλά η νόσος είναι πολύ πιο συχνή στους τοξικομανείς, τα εκδιδόμενα άτομα και τους ομοφυλόφιλους.

Υπάρχει εμβόλιο για την ηπατίτιδα Β, το οποίο είναι πολύ αποτελεσματικό και γίνεται με ένεση ενδομυϊκά σε 3 δόσεις. Πρέπει να γίνεται σε όλο το πληθυσμό αλλά κυρίως στα βρέφη και τα παιδιά προεφηβικής ηλικίας.

Αν κάποιος ανεμβολίαστος έλθει σε επαφή με μολυσμένο άτομο πρέπει να προσφύγει στις Υπηρεσίες Υγείας και να κάνει όσο το δυνατό συντομότερα την ειδική εξέταση αίματος για την ηπατίτιδα Β.

Η έγκυος που είναι μολυσμένη με τον ιό της ηπατίτιδας Β για να μην τον μεταδώσει στο παιδί της πρέπει αμέσως μετά τον τοκετό να γίνει στο νεογέννητο η ειδική υπεράνοση γ-σφαιρίνη και στην συνέχεια το εμβόλιο για την ηπατίτιδα Β.

Εκτός από το εμβόλιο πρέπει να προσέχουμε τα εξής για να μην κολλήσουμε ηπατίτιδα Β:

- ◆ Να χρησιμοποιούμε προφυλακτικό κατά τη σεξουαλική επαφή, ειδικά όταν η σχέση δεν είναι μόνιμη
- ◆ Να μην αγγίζουμε σύριγγες ή βελόνες που βρίσκουμε πεταμένες σε πάρκα, στο δρόμο κ.λ.π.

## **HIV / AIDS**

Ο ιός HIV (Human Immunodeficiency Virus) (Ιός Ανθρώπινης Ανοσοανεπάρκειας) είναι ένας ιός που καταστρέφει την άμυνα του οργανισμού ενάντια στις λοιμώξεις. Αυτό συμβαίνει γιατί ο ιός HIV, όταν εισέλθει στο ανθρώπινο σώμα, διαλέγει να εγκατασταθεί και να πολλαπλασιασθεί στα λεμφοκύτταρα (ένα είδος λευκών αιμοσφαιρίων) τα οποία αποτελούν τα αμυντικά κύτταρα του οργανισμού ενάντια σε κάθε τι που τον απειλεί, π.χ. τους ιούς και τα μικρόβια. Έτσι, όταν ο ιός HIV πολλαπλασιάζεται, καταστρέφει τα λεμφοκύτταρα και κατά συνέπεια μειώνεται εξαιρετικά η δυνατότητα του οργανισμού να αμύνεται ενάντια σε απλές και συνηθισμένες λοιμώξεις καθώς και σε κακοήθεις όγκους. Έτσι ο οργανισμός μη μπορώντας να ανταπεξέλθει παραδίδεται «αμαχητί» στο τελευταίο στάδιο της λοίμωξης από τον ιό HIV και αναπτύσσεται το Σύνδρομο της Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (AIDS). Βέβαια, το διάστημα από την μόλυνση του οργανισμού με τον ιό HIV μέχρι το στάδιο εμφάνισης συμπτωμάτων του AIDS μπορεί να είναι αρκετά μεγάλο (από 2 έως και πάνω από 10 χρόνια ή πολύ περισσότερα με τα σύγχρονα φάρμακα που υπάρχουν σήμερα), αλλά δυστυχώς επειδή ο ιός πολλαπλασιάζεται συνεχώς μέσα στο σώμα, το μολυσμένο άτομο μπορεί να μολύνει και άλλους.

Ο ιός HIV μπορεί να μεταδοθεί με μολυσμένο αίμα, σπέρμα ή κολπικό υγρό. Αυτό μπορεί να συμβεί με τη σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό, με τη χρήση μολυσμένων συριγγών και από τη μητέρα στο παιδί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού ή του θηλασμού. Στο παρελθόν πολλά άτομα μολύνθηκαν με τις μεταγγίσεις αίματος. Όμως, στην Ελλάδα, ο κίνδυνος αυτός είναι μηδενικός γιατί όλες οι φιάλες αίματος ελέγχονται σχολαστικά. Η Ελλάδα είναι από τις πρώτες χώρες που εφάρμοσε τον έλεγχο του αίματος για HIV/AIDS.

Πολλοί από τους φορείς του ιού δεν έχουν κανένα πρόβλημα για πολλά χρόνια. Όμως, ένας μεγάλος αριθμός φορέων μερικές εβδομάδες μετά από τη μόλυνση μπορεί να έχουν συμπτώματα που μοιάζουν με ίωση (π.χ. πυρετό, πόνο στο λαιμό, έντονη κόπωση, πρησμένους λεμφαδένες και καμιά φορά εξάνθημα στο δέρμα). Αυτά τα συμπτώματα σε λίγες μέρες εξαφανίζονται.

Μετά από μια περίοδο που μπορεί να ποικίλλει από μερικές εβδομάδες σε μερικά χρόνια, το μολυσμένο άτομο μπορεί να έχει ένα ή περισσότερα από τα

ακόλουθα συμπτώματα: πρησμένους λεμφαδένες, μυκητίαση στο στόμα, έντονη νυχτερινή εφίδρωση, πυρετό για μήνες, μεγάλη απώλεια βάρους, ενοχλητική διάρροια μακράς διάρκειας και έντονη κόπωση.

Για να επιβεβαιωθεί η διάγνωση του AIDS, δηλαδή το τελευταίο στάδιο της HIV λοίμωξης, είναι επίσης απαραίτητο ο ασθενής να έχει μια λοίμωξη που δεν καταβάλλει συνήθως ένα υγιές άτομο. Στις προηγμένες χώρες, η πιο συνηθισμένη λοίμωξη είναι η πνευμονία που προκαλείται από ένα παράσιτο (την πνευμονοκύστη), ενώ στις λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες, η φυματίωση είναι η πιο συχνή λοίμωξη. Οι ασθενείς με AIDS συχνά εμφανίζουν το σάρκωμα Kaposi, έναν αγγειακό όγκο στο δέρμα, στους βλεννογόνους ή στα εσωτερικά όργανα.

Προς το παρόν δεν υπάρχει πλήρης θεραπεία που να σκοτώνει τον ιό. Υπάρχουν όμως φάρμακα που προφυλάσσουν από τις λοιμώξεις. Επίσης, παρατείνεται με φάρμακα η διάρκεια της ζωής των φορέων χωρίς να εμφανίσουν AIDS και βελτιώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής αυτών που πάσχουν από AIDS. Παρόλα αυτά, ο ιός παραμένει ζωντανός στον οργανισμό και συνεχίζει να μεταδίδεται σε άλλους. Ο φορέας θα πρέπει να ακολουθεί τις οδηγίες του γιατρού για να μην μολύνει και άλλα άτομα.

#### ΠΡΟΣΟΧΗ

- ◆ Το προφυλακτικό είναι η μόνη αντισυλληπτική μέθοδος που προφυλάσσει από το AIDS και τα άλλα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ◆ Η σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της περιόδου αυξάνει τον κίνδυνο μετάδοσης του AIDS.
- ◆ Η παρουσία άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (χλαμύδια, βλεννόρροια, τριχομονάδες, ιός του έρπητα, ιός των κονδυλωμάτων) αυξάνει την πιθανότητα μετάδοσης του AIDS.

# **Β΄ ΜΕΡΟΣ**



## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μεθοδολογία όλων των ασκήσεων και παιχνιδιών που προτείνονται στο Β' Μέρος του βιβλίου στηρίζεται α) στις αρχές της βιωματικής μάθησης και β) στη δυναμική της ομάδας.

### α) Η βιωματική μάθηση

Η βιωματική μάθηση στηρίζεται στο βίωμα, στην εμπειρία. Τα βιώματα, σύμφωνα με την επιστήμη της ψυχολογίας παραμένουν στο υποσυνείδητο μας και κατευθύνουν αργότερα τα συναισθήματα, τις ιδέες, τη στάση, τις πεποιθήσεις και τη δράση μας.

Τα κύρια χαρακτηριστικά των βιωματικών ασκήσεων είναι: η δημιουργική εργασία, η πρωτοβουλία, η σωματική, διανοητική και κοινωνική δραστηριότητα, η προσωπική ευθύνη, ο προβληματισμός, η απουσία αυθεντίας, η διαμαθητική διδασκαλία, η κριτική μάθηση, η δημοκρατική έκφραση ιδεών, η ισοτιμία των μελών συμπεριλαμβανομένου και του συντονιστή-καθηγητή.

Ο βιωματικός τρόπος μάθησης βρίσκει την καλύτερη εφαρμογή του στην Αγωγή Υγείας, και στην σεξουαλική αγωγή όπου σκοπός δεν είναι η παροχή γνώσεων αλλά η αλλαγή του τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς. Με τα προγράμματα Αγωγής Υγείας επιθυμούμε την αλλαγή στη συμπεριφορά, γι' αυτό δεν αρκεί να διδάξουμε τους μαθητές τις ωφέλιμες ή βλαβερές συνέπειες μιας ιδιαίτερης συμπεριφοράς. Το ζητούμενο είναι να διδαχθούν τα παιδιά τη διαφορετική συμπεριφορά και να εξασκηθούν πάνω σ' αυτή.

Οι μαθητές δείχνουν να αγαπούν αυτές τις δραστηριότητες γιατί τους παρέχουν ελευθερία στη σκέψη και την συμπεριφορά. Θεωρούν ότι δεν «υφίστανται μια διδασκαλία», αλλά χάρη σε μια μέθοδο ελευθερίας, επικοινωνίας, δημιουργικότητας και διασκέδασης που στηρίζεται στο τρίπτυχο ακούω - προτείνω - συνοδεύω παίρνουν πληροφορίες και εντοπίζουν τα λάθη στη συμπεριφορά τους. Οι γνώσεις δεν προσφέρονται έτοιμες αλλά προσπαθεί να τις ανακαλύψει ο καθένας μόνος του και όλοι μαζί. Η βιωματική μάθηση έχει χαρακτηριστεί και μάθηση-ιδιοποίηση, όπου οι μαθητές νιώθοντας ικανοποίηση, συγκίνηση και εμπλοκή στα τεκταινόμενα κάνουν μια κίνηση προς τον εαυτό τους και προς τον άλλο συγχρόνως.

Στις βιωματικές δραστηριότητες οι έφηβοι «δουλεύουν» όλα τα θέματα σε μικρές και μεγάλες ομάδες. Κάθονται σε κύκλο που τους επιτρέπει να είναι όλοι ταυτόχρονα ισότιμα μέλη της ομάδας, να είναι ταυτόχρονα όλοι πομποί και δέκτες. Αυτό σημαίνει ότι όλοι μαθαίνουν από όλους και ως εκ τούτου και ο ρόλος του καθηγητή είναι διαφοροποιημένος στο βαθμό που δεν χρειάζεται να «διδάξει και να διορθώσει τους μαθητές του», αλλά χρειάζεται κυρίως να συντονίσει και να εμπυχώσει την ομάδα του.

Υπάρχουν ορισμένοι κανόνες για τους εκπαιδευτικούς που συμβάλλουν στην επιτυχία αυτών των δραστηριοτήτων. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται:

- α) Να μάθει κυρίως να ακούει καλά αυτά που τα μέλη της ομάδας του λένε, του ζητάνε και του εκφράζουν.
- β) Να ενθαρρύνει όλα τα μέλη της ομάδας του και να παρέχει ίσες δυνατότητες έκφρασης, χωρίς να παρεμβαίνει συνεχώς ο ίδιος.
- γ) Να μην πιέζει κάποιον να μιλήσει ή να τοποθετηθεί αν δεν είναι έτοιμος ή δεν θέλει. Χρειάζεται όλοι να έχουν το χώρο τους και το χρόνο τους για να εκφραστούν.
- δ) Να μην κάνει ερμηνείες των όσων λέγονται γιατί ο σκοπός της ομάδας δεν είναι η ψυχοθεραπεία. Εξ' άλλου ο εκπαιδευτικός δεν είναι ψυχολόγος ώστε να μπορέσει να διαχειρισθεί το «ψυχολογικό υλικό» της ομάδας.
- ε) Ο ρόλος του «κριτή», απ' όπου και αν προέρχεται δεν έχει υπόσταση σε τέτοιου είδους δραστηριότητες και αν επιτρέψουμε την κριτική, τα μέλη της ομάδας κινδυνεύουν να «κλειστούν» και να αποτύχουμε στους στόχους μας.
- στ) Ο εκπαιδευτικός δεν πρέπει να επιβάλλει τις δικές του θέσεις και αξίες πάνω στο θέμα της σεξουαλικότητας. Ο καθένας πρέπει να κάνει τις επιλογές του σύμφωνα με τις προσωπικές του αξίες και πεποιθήσεις.
- ζ) Ο καθηγητής θα πρέπει να έχει υπόψη του ότι μέσα στην ομάδα θα αντιμετωπίσει συγκρουόμενες απόψεις, μύθους ή προκαταλήψεις, τα οποία δεν είναι κατ' ανάγκη αρνητικά αλλά μπορεί να αποδειχθούν γόνιμα στοιχεία για τη δουλειά της ομάδας.
- η) Ο εκπαιδευτικός δεν χρειάζεται να λύσει όλα τα προβλήματα των εφήβων γιατί αν το κάνει, τους στερεί τη δυνατότητα να λύνουν μόνοι τους τα προβλήματα τους, να παίρνουν πρωτοβουλίες, να σκέφτονται και να αποφασίζουν για τον εαυτό τους περιορίζοντας έτσι τη δυνατότητα των εφήβων για μάθηση.
- θ) Επίσης είναι σημαντικό αυτό το «μάθημα» να «διδάσκεται» με τρόπο διασκεδαστικό. Οι έφηβοι δεν δείχνουν ενδιαφέρον, ούτε υπάρχει ανάγκη να γνωρίζουν την ορολογία και τις λεπτομέρειες της ανατομίας και του συστήματος αναπαραγωγής, γι' αυτό δεν αξίζει τον κόπο να τους φορτώνουμε με λεπτομέρειες. Ακόμα, επειδή οι νέοι δεν είναι εξοικειωμένοι με την τεχνική ορολογία, εάν κάποιος χρησιμοποιεί επιστημονική ορολογία - που έτσι κι αλλιώς περικλείει μεγάλη δύναμη - ίσως θέτει τους νέους σε μειονεκτική θέση. Σκοπός είναι οι έφηβοι να κατανοούν τα αποτελέσματα που μπορεί να έχει μια πράξη τους, το πόσο σημαντική είναι η διαφύλαξη της σεξουαλικής τους υγείας καθώς επίσης και ποιό είναι οι τρόποι προστασίας της.
- ι) Στο θέμα της σεξουαλικής αγωγής οι έφηβοι έχουν συνήθως πολλές ερωτήσεις και απορίες λόγω της απειρίας τους. Καλό θα είναι να απαντώνται όλες ικανοποιητικά. Εάν ο καθηγητής δεν ξέρει την απάντηση μπορεί να αναθέσει στην ομάδα να την αναζητήσει. Μ' αυτό τον τρόπο δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά και να επεμβαίνουν στη διαδικασία. Επίσης μπορεί να συνεργαστεί με ειδικούς γιατρούς οι οποίοι θα έρχονται στην ομάδα και θα συζητάνε με αυτή.
- κ) Τέλος, ο εκπαιδευτικός βοηθάει πολύ στην εξέλιξη και την επιτυχία του προγράμματος, εάν κρατά μια ανοιχτή, θετική στάση εμπιστοσύνης.

### β) Η δυναμική της ομάδας

Ομάδα κατά τον καθηγητή Γεώργια είναι «ένα δυναμικό σύνολο ατόμων με κάποιο σκοπό που, κάτω από συνθήκες που ευνοούν την ενότητα, εξελίσσεται σε ένα οργανωμένο σύστημα με αλληλεξαρτώμενους ρόλους, θεσμούς, κοινούς στόχους, αξίες, στάσεις και ομοιογενή συμπεριφορά, που ικανοποιεί τις ανάγκες των μελών».

Η ομάδα στο σχολείο και στη σχολική τάξη θεωρείται ως απαραίτητο παιδαγωγικό μέσο, όπου οι μαθητές συνυπάρχουν.

Ως όρος η δυναμική της ομάδας, προέρχεται από τη λέξη δύναμη και για πρώτη φορά διατυπώθηκε από τον Lewin το 1959, ο οποίος προχώρησε στη διατύπωση ότι σε μια ομάδα πέρα από μια συνάθροιση ατόμων με ή χωρίς συγκεκριμένο έργο, η αλληλεξάρτηση που υπάρχει μεταξύ των μελών της δημιουργεί δυνάμεις οι οποίες προκαλούν την εξέλιξη και τις αλλαγές στην ομάδα, αλλαγές που τείνουν να εξασφαλίσουν την ισορροπία του συστήματος αλληλεξάρτησης. Γι' αυτό και η ομάδα έχει χαρακτηριστεί ως αυτορυθμιζόμενος οργανισμός. Οι δυνάμεις που ασκούνται σε μια ομάδα είτε βοηθούν να προχωρήσει είτε αποτελούν τροχοπέδη γι' αυτήν.

Οι θεωρητικοί της Δυναμικής της Ομάδας θεωρούν τα εξής στοιχεία ως δυνάμεις που ενεργούν και δημιουργούν την αλληλεπίδραση των μελών: το επίπεδο συμμετοχής των μελών, το βαθμό συνοχής της ομάδας, τις αξίες της, το είδος και την ποιότητα της ηγεσίας της και τη φύση της εσωτερικής της δομής. Αυτές οι δυνάμεις επηρεάζουν την ικανότητα της ομάδας να φέρει σε πέρας το έργο της.

Σε πρακτικό επίπεδο, οι συμμετέχοντες σε μια ομάδα ξεχωρίζουν ως σημαντικά στοιχεία της τη συνάντηση αυτή καθ' αυτή, την εμπλοκή με τους άλλους συμμετέχοντες, την επικοινωνία, τη γνωριμία και τη συνεργασία. Η ομάδα έχει συνήθως κοινές ανάγκες που οδηγούν στο να αναπτύσσει μια κοινή θέληση η οποία διαμορφώνει ένα συγκεκριμένο κλίμα και μια συγκεκριμένη νοοτροπία μέσα στην ομάδα. Πάνω σ' αυτά τα στοιχεία η ομάδα θεσπίζει τους κανόνες λειτουργίας της και τους κώδικες αξιών της, δημιουργεί όπως λέμε την δική της κουλτούρα.

Έτσι μέσα από τη διαδικασία ομαδοποίησης ξεκινώντας από τις κοινές ανάγκες, την κοινή θέληση και την κοινή νοοτροπία, τα μέλη της ομάδας αναπτύσσουν κοινά χαρακτηριστικά, κοινές συμπεριφορές, κοινή νοοτροπία και κοινά αποδεκτή κουλτούρα. Τα στοιχεία αυτά προάγουν στα μέλη της ομάδας την αίσθηση ότι είναι όμοιοι και ότι ανήκουν κάπου.

### Η Σημασία της Ομάδας Συνομηλικών στην Εφηβεία

Ο έφηβος, καθώς βιώνει τις πολλαπλές αλλαγές της αναπτυξιακής φάσης της εφηβείας, αισθάνεται ότι είναι μόνος, ότι απομακρύνεται από την οικογενειακή θαλπωρή ενώ οι σχέσεις του με τους ενήλικους δοκιμάζονται, επιτείνοντας την αίσθηση ότι δεν ανήκει πουθενά. Οι μόνοι «ομοιοπαθείς» οι οποίοι τον καταλαβαίνουν, έχουν τις ίδιες αγωνίες και ανησυχίες και τον ίδιο τρόπο επικοινωνίας είναι οι συνομηλικοί του. Μ' αυτούς δημιουργεί ομάδες που του δίνουν την αίσθηση της οικειότητας και σ' αυτές καταφεύγει για να μοιραστεί άφοβα τα όνειρα, τις επιθυμίες, τους φόβους, τις αμφιβολίες και τις νέες εμπειρίες.

Η ομάδα των συνομηλίκων - κατά τον Τσαούση (1987) και «ομάδα αναφοράς» - παρέχει αναγνώριση, ενθάρρυνση και ώθηση και λειτουργεί ως κοινωνικοποιητικός μηχανισμός. Καλλιεργεί δηλαδή το πνεύμα αλληλεγγύης, την τιμιότητα, το θάρρος, τον ηρωισμό, την αυτοκυριαρχία και, κυρίως, την προτεραιότητα του κοινού ενδιαφέροντος έναντι του ατομικού. Συχνά λειτουργεί ως μοχλός πίεσης για συμμόρφωση στους ομαδικούς κανόνες, αλλά προσφέρει ως αντιστάθμισμα την εικόνα του «κοινωνικού» ή «κατοπτρικού» εαυτού του εφήβου (Cooley, 1963).

Η έννοια του εαυτού δημιουργείται μόνο μέσω της κοινωνικής εμπειρίας και δραστηριότητας, και είναι αποτέλεσμα των σχέσεων και της αλληλεπίδρασης με τους άλλους. Στη θέση της ανολοκλήρωτης νέας ταυτότητας του εφήβου η ομάδα συνομηλίκων προσφέρει την ομαδική ταυτότητα, η οποία του εξασφαλίζει την κοινωνική αποδοχή κι επιβεβαίωση της ομάδας. Παρ' όλ' αυτά, υπάρχουν έφηβοι με έντονη «ατομικότητα» ή δειλοί και εξαρτημένοι, οι οποίοι ουδέποτε περνούν το «στάδιο της ομάδας». Για την πλειονότητα των εφήβων πάντως, η συμμετοχή σε ομάδα ή ομάδες συνομηλίκων διευκολύνει την αναπτυξιακή διαδικασία της εφηβείας.

Οι συνομηλίκες σχέσεις επιδρούν σημαντικά στη συμπεριφορά του εφήβου και καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη διαμόρφωση αυτής της συμπεριφοράς σε κοινωνική ή αντικοινωνική. Οι «υγιείς» συνομηλίκες σχέσεις συμβάλλουν στην ενδυνάμωση του εγώ, στην ψυχολογική υγεία, στην αυτονομία και στην ανεξαρτησία, στην απόκτηση αξιών και στην ολοκλήρωση των στόχων του ατόμου.

Για όλους αυτούς τους λόγους, τα Προγράμματα Σεξουαλικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση αξιοποιούν την ομάδα συνομηλίκων ως ένα πρόσθετο παιδαγωγικό εργαλείο αλλά και ως ένα «φυσικό» χώρο, μέσα στον οποίο οι έφηβοι μαθητές αισθάνονται περισσότερο άνετα, γνώριμα και οικεία.

## **Η Ομαδική Εργασία στα Προγράμματα Σεξουαλικής Αγωγής**

*Η εκπαίδευση έχει δώσει πολύ μεγάλη έμφαση στην κατανόηση και τη διαχείριση του φυσικού κόσμου και ελάχιστη σημασία στην κατανόηση και συναλλαγή των ατόμων. Συχνά, τα άτομα που αναδύονται από αυτού του είδους την εκπαίδευση έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες πνευματικές δεξιότητες αλλά αδυνατούν να διαδραματίσουν έναν επωφελή ρόλο στην κοινωνία εξ αιτίας της ανικανότητάς τους να τα βγάζουν πέρα με ανθρώπους και κοινωνικές καταστάσεις.*

*Argyle, 1976*

Με δεδομένη τη σημασία της ομάδας συνομηλίκων για την ανάπτυξη και εξέλιξη των εφήβων, ποιο θα ήταν το προσφορότερο πλαίσιο για τη Σεξουαλική Αγωγή, αν όχι η ομάδα; Και βέβαια θεωρούμε μια ομάδα συνομηλίκων την οποία διευκολύνει και συντονίζει ο εκπαιδευτικός και η οποία διατηρεί από τη μια μεριά όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, και από την άλλη εμπλουτίζεται από τα στοιχεία της ομαδικής δυναμικής. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειώσουμε ότι όλοι έχουμε την εμπειρία της συμμετοχής σε μια ή περισσότερες ομάδες, ξεκινώντας από την οικογένεια μας. Παρ' όλα αυτά, επειδή οι

ομάδες ταξινομούνται σε διάφορες κατηγορίες, είναι σημαντικό να αναπτύξουμε τα ιδιαίτερα στοιχεία της ομάδας στην οποία αναφερόμαστε.

### *Η Ομάδα Εκπαίδευσης*

Οι ομάδες που έχουν σκοπό την προώθηση της ευρύτερης μάθησης μεταξύ των μελών τους ονομάζονται Ομάδες Εκπαίδευσης ή Μάθησης (Learning Groups) ή Ομάδες Συζήτησης (Discussion Groups). Αυτού του είδους οι ομάδες συναντώνται σε όλα τα είδη των εκπαιδευτικών σκηνικών, από τα προγράμματα προσχολικής αγωγής μέχρι τα μεταπτυχιακά σεμινάρια, από τις αθλητικές ομάδες μέχρι τα ειδικά συνέδρια, από τις συναντήσεις εκπαίδευσης καταναλωτών και στελεχών επιχειρήσεων μέχρι τα προγράμματα επιβίωσης στη φύση. Η συμμετοχή μας σε ομάδες συζήτησης είναι μια διάχυτη εμπειρία κατά τη σχολική, επαγγελματική, κοινωνική μας ζωή αλλά και κατά τις στιγμές του ελεύθερου χρόνου μας.

### *Χαρακτηριστικά της Ομάδας*

Αντίθετα από την άποψη που επικρατεί, η ομάδα δεν είναι ένα σύνολο ατόμων «ατάκτως ερριμένων», στα οποία «αναθέτουμε» τη συζήτηση ενός θέματος ή την ολοκλήρωση ενός έργου, αλλά μια οντότητα αυτή καθ' αυτή, ανεξάρτητη από την οντότητα του κάθε μέλους, την οποία εμπεριέχει. Οι μελέτες συμπεριφοράς των ομάδων έχουν δείξει ότι η ομάδα είναι κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μελών της, με σαφή χαρακτηριστικά, όπως αυτά που παρατίθενται στη συνέχεια.

1. Η συχνή, πρόσωπο με πρόσωπο, αλληλεπίδραση
2. Η συνείδηση του ότι είσαι μέλος
3. Η αλληλεξάρτηση των μελών
4. Η ικανοποίηση ψυχικών αναγκών και εκούσια συμμετοχή
5. Ο κοινός σκοπός
6. Οι κοινοί θεσμοί
7. Οι κοινές αξίες
8. Οι στενοί δεσμοί
9. Ένα σύστημα ρόλων και ιεραρχίες (Φανερές - Κρυφές)
10. Η σύμπνοια - η συνοχή
11. Το ελάχιστο αίσθημα εμπιστοσύνης
12. Η αναγνώριση από τρίτους της ταυτότητας του μέλους

### *Φάσεις εξέλιξης των ομάδων*

Η ομάδα ως ανεξάρτητη οντότητα χαρακτηρίζεται από τις δικές της αναπτυξιακές φάσεις ή στάδια, οι οποίες συνήθως ακολουθούν μια σειρά και εμφανίζουν συγκεκριμένα φαινόμενα. Είναι καλό να γνωρίζει ο εκπαιδευτικός αυτές τις φάσεις ώστε να είναι προετοιμασμένος γι' αυτά που πρόκειται να αντιμετωπίσει και να μην θεωρήσει ότι απειλούν την ολοκλήρωση του Προγράμματος. Η γνώση της συμπεριφοράς των ομάδων βοηθά τον εκπαιδευτικό να υιοθετήσει τη συμπεριφορά που συμβάλλει στην ολοκλήρωση του σκοπού του Προγράμματος.

Οι συνήθειες φάσεις των ομάδων είναι:

- ◆ **Φάση Σχηματισμού.** Χαρακτηρίζεται από φαινόμενα άγχους, εξάρτησης από το συντονιστή, ανακάλυψης από τα μέλη του σκοπού, της φύσης και των κανόνων της συγκεκριμένης κατάστασης. Η λειτουργία που επιτελείται σ' αυτή τη φάση είναι η από κοινού διαμόρφωση των στόχων.
- ◆ **Φάση Εξέγερσης.** Παρατηρούνται φαινόμενα σύγκρουσης μεταξύ ατόμων και υποομάδων, εξέγερσης κατά του συντονιστή και αντίστασης στους κανόνες και τις απαιτήσεις του σκοπού για τον οποίο δημιουργήθηκε η ομάδα. Βασική λειτουργία αυτής της φάσης είναι ο προσδιορισμός των ορίων.
- ◆ **Φάση Εγκαθίδρυσης Κανόνων** για το σκοπό, για την αλληλεπίδραση στην ομάδα, για τις στάσεις και τις απόψεις, για την εμφάνιση, την ενδυμασία κ.λ.π. Χαρακτηριστικό φαινόμενο είναι η ανάπτυξη σταθερής ομαδικής δομής με κοινωνικούς κανόνες, επίλυση συγκρούσεων και ανάπτυξη συνοχής. Επιτελούμενη λειτουργία είναι η σύσταση μιας Οργάνωσης με Ιεραρχία και Ρόλους.
- ◆ **Φάση Συνεργασίας.** Χαρακτηρίζεται από φαινόμενα επίλυσης διαπροσωπικών αλλά και ομαδικών προβλημάτων και από ενέργεια που κατευθύνεται προς την πραγμάτωση του σκοπού της. Η λειτουργία αυτής της φάσης είναι η δημιουργία ενδοομαδικών διαπροσωπικών σχέσεων.
- ◆ **Φάση Διάλυσης.** Η αποτελεσματική ομάδα διαλύεται όταν έχει πραγματοποιήσει το σκοπό της. Στην αναποτελεσματική ομάδα η αδυναμία συνεργασίας των μελών μπορεί να προκαλέσει διάλυση κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε από τις προηγούμενες φάσεις.

Ο εκπαιδευτικός, ο οποίος θα λειτουργήσει ως διευκολυντής μιας ομάδας εφήβων, θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη σημασία στην ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης. Αυτό προϋποθέτει ότι όλα τα μέλη της ομάδας συναποφασίζουν και αποδέχονται ορισμένες βασικές δεσμεύσεις που ισχύουν για όλους και χωρίς τις οποίες η ομάδα δεν είναι δυνατόν να λειτουργήσει. Οι δεσμεύσεις προκύπτουν μετά από συζήτηση και συμφωνία όλων των μελών της ομάδας και καταλήγουν στο λεγόμενο «συμβόλαιο» ή κανόνες της ομάδας. Παραδείγματα κανόνων είναι: «Όσα λέμε στην ομάδα είναι εμπιστευτικά και παραμένουν μέσα σ' αυτή», «Δεν μιλάμε όλοι μαζί», «Δεν διακόπτουμε αυτόν που μιλάει» κ.λ.π. Καλό είναι οι κανόνες να γραφτούν σ' ένα χαρτόνι και ν' αναρτηθούν στην αίθουσα των συναντήσεων, όπου όλοι μπορούν να τους βλέπουν. Με τον τρόπο αυτό οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τις οποίες έχουν συμφωνήσει να ακολουθήσουν, και ασκούνται στη συνέπεια, τον αυτοέλεγχο, το σεβασμό του άλλου και την αμοιβαία εμπιστοσύνη. Περιττό να αναφέρουμε ότι ο εκπαιδευτικός είναι ο πρώτος που οφείλει να σέβεται και να ακολουθεί τους κανόνες της ομάδας (βλέπε δραστηριότητα Νο 2 «Το Συμβόλαιο μας»).

### *Κριτήρια Επιτυχημένης Ομάδας*

Ας υποθέσουμε ότι ο εκπαιδευτικός έχει αξιοποιήσει όλα όσα είναι απαραίτητα για να λειτουργήσει η ομάδα και να εκπληρώσει το σκοπό της. Πώς θα είναι βέβαιος ότι αυτή βαδίζει στο δρόμο της επιτυχίας; Ποια είναι τα κριτήρια που διακρίνουν μια αποτελεσματική ομάδα από μια αναποτελεσματική; Είναι εύκολο να τα εντοπίσει; Σ' όλες αυτές τις ερωτήσεις το ένστικτο του ευαίσθη-

του εκπαιδευτικού παρέχει και τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Κατ' αρχήν, αντίθετα απ' ό τι συνήθως πιστεύεται, η συχνή εμφάνιση διαμάχης, ανοικτής αντιπαράθεσης και διαπραγμάτευσης των συγκρούσεων μεταξύ των μελών ή και μεταξύ μελών και συντονιστή είναι ένδειξη εμπιστοσύνης προς την ομάδα και αποδοχής της ιδιαιτερότητας του κάθε μέλους. Η άμεση επικοινωνία μεταξύ των μελών, η διαρκής ανατροφοδότηση, ο σεβασμός των κανόνων που προάγουν την αλληλοβοήθεια, την προσωπική υπευθυνότητα, το μοίρασμα και την επιτυχία δηλώνουν υψηλό βαθμό συνοχής. Η συνεργασία, η ίση συμμετοχή, η αποδοχή και υποστήριξη των μελών και η χρήση συναινετικών διαδικασιών για την κατάληξη σε απαντήσεις, λύσεις και αποφάσεις χαρακτηρίζουν το υψηλό ποσοστό ομαδικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων και την προσαρμοστικότητα σε κοινωνικές καταστάσεις. Παράλληλα το κάθε μέλος αναπτύσσεται και εξελίσσεται αναγνωρίζοντας, κατανοώντας και αποδεχόμενο τα συναισθήματα, τις στάσεις και τις αξίες του αλλά και τα αντίστοιχα των συνομηλίκων. Η συμμετοχή του στην ομάδα Σεξουαλικής Αγωγής είναι μια διαδικασία ενδυνάμωσης του εγώ και της αυτοεκτίμησης του, βελτίωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών του σχέσεων, κατάκτησης γνώσεων και ικανοτήτων για τη λήψη αποφάσεων.

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι τεχνικές είναι μέθοδοι εργασίας με ομάδες. Εδώ αναφέρουμε όλες τις τεχνικές που θα χρησιμοποιήσουμε σ' αυτό το εγχειρίδιο για να πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες.

### **Σπάσιμο πάγου**

Οι ασκήσεις αυτές χρησιμοποιούνται στην αρχή ενός μαθήματος για «να σπάσει ο πάγος» και να δημιουργηθεί μια άνετη και ασφαλής ατμόσφαιρα. Σε πολλές ασκήσεις για σπάσιμο πάγου οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και κάθε άτομο με τη σειρά του συμμετέχει στο θέμα. Επίσης υπάρχουν ασκήσεις μεγαλύτερης ενεργητικής συμμετοχής όπου ο καθένας κινείται στο χώρο. Ο κοινός σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι να αναπτύξουν ένα κλίμα εμπιστοσύνης, άνεσης, συνοχής της ομάδας και να δώσουν την ευκαιρία σε κάθε άτομο να συμμετάσχει από νωρίς στο παιχνίδι.

### **Συζήτηση**

Η συζήτηση είναι μια πολύτιμη τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην σεξουαλική διαπαιδαγώγηση. Με τη συζήτηση προάγεται η επικοινωνία και η έκφραση και ενισχύεται η ικανότητα να ρωτάς, να εξηγείς, να βγάζεις συμπεράσματα και να ανακεφαλαιώνεις

Το μέγεθος της ομάδας επηρεάζει την συμμετοχή. Αν σε μια ομάδα υπάρχουν πάνω από 15 μέλη τότε ο βαθμός συμμετοχής των μελών της ομάδας μπορεί να μειωθεί. Επίσης, ίσως είναι δύσκολο για μερικούς διστακτικούς μαθητές να μιλήσουν ελεύθερα και άνετα σε μεγάλη ομάδα. Γι' αυτό καλό είναι να χωρίζετε τις μεγάλες ομάδες σε μικρότερες των 3 ή 4 ατόμων για πιο αποτελεσματικές συζητήσεις. Ο καθηγητής θα πρέπει να κινείται από ομάδα σε ομάδα και να προσφέρει βοήθεια όπου αυτό είναι απαραίτητο. Μετά είναι σκόπιμο να δίνουμε χρόνο για συζήτηση στη μεγάλη ομάδα.

Η προβολή βιντεοταινιών, τηλεοπτικών προγραμμάτων, εικόνων, φωτογραφιών, κειμένων και άρθρων εφημερίδων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εναύσματα για να αρχίσει η συζήτηση.

Είναι χρήσιμο να είμαστε προσεκτικοί με άτομα που θέλουν να κυριαρχούν στις συζητήσεις και να δίνουμε ευκαιρίες σε πιο ήσυχα μέλη της ομάδας να μιλήσουν και να τα παροτρύνουμε να συμμετέχουν. Αν έχει προηγηθεί συμβόλαιο που δίνει τη δυνατότητα στα μέλη να απέχουν, είναι σημαντικό να σεβαστούμε αυτό το δικαίωμα. Πρέπει να ρωτάμε σαφείς ερωτήσεις και να ανακεφαλαιώνουμε τη συζήτηση σε τακτά χρονικά διαστήματα καθώς και στο τέλος.

Το ευχάριστο περιβάλλον, η άνετη ατμόσφαιρα καθώς και η θέση των μαθητών σε κύκλο διευκολύνουν την διεξαγωγή της συζήτησης.

### **Σχέδιο και κολάζ**

Το σχέδιο και το κολάζ είναι εναλλακτικοί τρόποι για να εκμαιεύουμε ιδέες και απόψεις και συχνά είναι χρήσιμα με ομάδες που θεωρούν τη συζήτηση του συγκεκριμένου θέματος δύσκολη. Είναι σημαντικό να τονίζουμε κάθε φορά ότι οι μαθητές δεν κρίνονται για την καλλιτεχνική τους ικανότητα αλλά σημασία έχει η συμμετοχή και η έκφραση των μελών της ομάδας.

### **Καταιγισμός Ιδεών**

Ο καταιγισμός ιδεών είναι ένας πολύ καλός τρόπος παραγωγής μεγάλου αριθμού ιδεών στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα. Μπορεί, εκτός των άλλων να χρησιμοποιηθεί σε ομάδες για το σπάσιμο πάγου ή σε περιπτώσεις όπου τα άτομα δυσκολεύονται να συνεισφέρουν. Η διαδικασία του καταιγισμού ιδεών είναι πολύ απλή. Αποφασίζουμε ποιο θα είναι το θέμα. Στη συνέχεια ζητάμε ιδέες από τους μαθητές τις οποίες καταγράφουμε για 10 λεπτά περίπου.

Στο τέλος αυτού του χρόνου, διαβάζουμε τη λίστα και κωδικοποιούμε τις απαντήσεις. Για παράδειγμα, μπορούμε να σβήσουμε όλες τις αδύνατες ή μη ρεαλιστικές προτάσεις, να βάλουμε ένα αστεράκι σ' αυτές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, να τσεκάρουμε αυτές που θα θέλαμε να αναπτυχθούν κι άλλο, να υπογραμμίσουμε αυτές που δεν είναι κατανοητές από όλη την ομάδα και τέλος δίνουμε χρόνο για γενική συζήτηση. Η μεγάλη ομάδα μπορεί να χωριστεί σε μικρότερες για τη χρήση της τεχνικής αυτής. Στο τέλος ανασηματίζουμε την μεγάλη ομάδα για να μοιραστούμε τις απαντήσεις και την αξιολόγησή τους.

Για να είναι ο καταιγισμός ιδεών επιτυχής είναι αναγκαίο κάθε ιδέα να γίνεται δεκτή χωρίς κριτική και να καταγράφεται.

## Μελέτη Περιπτώσεων

Η περίπτωση προς μελέτη μπορεί να είναι ένα πραγματικό ή φανταστικό γεγονός. Αναλύοντας την ιστορία οι μαθητές εξασκούνται στην παρατήρηση και την επεξεργασία δεδομένων της περίπτωσης προτείνοντας λύσεις ή δράσεις. Οι μελέτες αυτές προτρέπουν τους μαθητές να συζητήσουν τη συμπεριφορά κάποιου άλλου και όχι να αποκαλύψουν προσωπικές τους εμπειρίες. Η περίπτωση μπορεί να έχει ανοιχτό τέλος έτσι ώστε οι μαθητές να σκεφθούν όλα τα πιθανά σενάρια που ενδεχομένως θα μπορούσαν να συμβούν.

## Παίξιμο Ρόλων

Το παίξιμο ρόλων δεν είναι καινούργιο. Το κάνουμε από μικρά παιδιά σε όλη μας τη ζωή. Το παίξιμο ρόλων είναι μια τεχνική η οποία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να παίξουν διαφορετικούς ρόλους σε διαφορετικές ή άγνωστες καταστάσεις.

Χρησιμοποιώντας το παίξιμο ρόλων σαν εκπαιδευτική τεχνική, μπορούν οι μαθητές να διερευνήσουν τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές, τις στάσεις και τις αξίες τους ενώ εξασκούνται στην επικοινωνία και τη λήψη αποφάσεων. Μέσα από αυτή την εμπειρία, οι μαθητές μπορούν να κατανοήσουν βαθύτερα τις αιτίες και τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς τους και να εφεύρουν τρόπους βελτίωσης της.

Σε ένα τέτοιο παιχνίδι βάζουμε όλα τα μέλη της ομάδας να συμμετέχουν, είτε στο παίξιμο ενός ρόλου είτε ως παρατηρητές.

Δίνουμε περίπου το ένα πέμπτο του συνολικού χρόνου για να προετοιμαστεί η ομάδα. Αυτό είναι σημαντικό για τη δημιουργία ατμόσφαιρας χαλάρωσης. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να προσφερθούν εθελοντικά για τους διάφορους ρόλους, αλλά ποτέ δεν πρέπει να πιέζουμε ανθρώπους να παίξουν ρόλους που δεν θέλουν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατάλληλα ρούχα, καπέλα, ετικέτες και άλλα βοηθήματα για να ταυτιστούν οι μαθητές με το ρόλο τους, αν νομίζουν ότι αυτό θα τους φανεί χρήσιμο.

Το τέλος του παιχνιδιού είναι το ίδιο σημαντικό με την προετοιμασία. Στο τέλος, και πριν από οποιαδήποτε συζήτηση, δώστε την ευκαιρία στους μαθητές που έπαιξαν τους ρόλους να εκφράσουν τα συναισθήματα τους σχετικά με τους χαρακτήρες και τις καταστάσεις στις οποίες συμμετείχαν και να αποφορτιστούν. Το διάστημα μετά το παίξιμο ρόλων είναι εξίσου σημαντικό. Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει αρκετός χρόνος γι' αυτό. Οι μαθητές που έπαιξαν τους ρόλους συζητούν για το τι έμαθαν από αυτή την εμπειρία, ενώ οι παρατηρητές συνεισφέρουν στην ανάλυση των ρόλων και ενθαρρύνουμε γενικά την συζήτηση σχετικά με την σημασία της συγκεκριμένης κατάστασης στην ζωή τους. Το παίξιμο ρόλων είναι καλό να διαρκεί μέχρι 20 λεπτά. Εάν οι μαθητές φαίνονται μπερδεμένοι ή βαριεστημένοι και δεν μπορούν να λύσουν το πρόβλημα είναι χρήσιμο να παρεμβαίνει ο καθηγητής. Η συζήτηση που ακολουθεί μετά το παίξιμο των ρόλων είναι απαραίτητη, γιατί βοηθάει να επικεντρωθούμε στις σημαντικές διαστάσεις του συγκεκριμένου θέματος.

## **Κουίζ και Ερωτηματολόγια**

Τα κουίζ και τα ερωτηματολόγια μπορεί να είναι γραπτά ή προφορικά. Όταν χρησιμοποιούνται στην σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, τα κουίζ και τα ερωτηματολόγια μπορεί να είναι ένας ευχάριστος τρόπος μετάδοσης νέων πληροφοριών, εμπέδωσης γνώσεων και διόρθωσης ανακρίβειών ή παραπληροφόρησης. Μπορεί επίσης να φανούν χρήσιμα για το ξεκίνημα μιας συζήτησης.

Ένας σημαντικός παράγοντας για τον καθηγητή που χρησιμοποιεί τα κουίζ ή τα ερωτηματολόγια είναι η ολοκληρωμένη γνώση των πληροφοριών που δίνονται.

Τα φύλλα απαντήσεων δίνουν συνήθως σύντομες απαντήσεις χωρίς πολλές λεπτομέρειες. Είναι χρήσιμο να επεκτείνουμε τις πληροφορίες που δίνονται σε αυτές αν είναι δυνατόν.

Για να είναι το κουίζ ή το ερωτηματολόγιο πιο αποδοτικό ως εκπαιδευτικό εργαλείο, πρέπει να υπάρχουν στοιχεία που να το κάνουν διασκεδαστικό ώστε να μην φαίνεται σαν διαγώνισμα.

## **Βιντεοταινίες και CD-ROMs**

Μετά την παρουσίαση της βιντεοταινίας ή του CD-ROM πρέπει να ακολουθεί συζήτηση στην ομάδα. Πριν όμως από οποιαδήποτε συζήτηση καλό είναι να ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν τις αντιδράσεις και τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η βιντεοταινία ή το CD-ROM. Στη συνέχεια τους ζητάμε να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν τις αντιδράσεις τους.

Είναι σκόπιμο να βλέπουμε τη βιντεοταινία ή το CD-ROM πριν την προβολή στην τάξη. Η περίληψη και οι τίτλοι μπορεί να είναι παραπλανητικά, το περιεχόμενο μπορεί να είναι ανακριβές και να περιλαμβάνει παλιά στοιχεία που έχουν αντικατασταθεί με νεώτερα.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να το δείξουμε περισσότερες από μια φορές για να ξεκαθαρίσουμε διάφορα θέματα τα οποία μπορεί να μην έχουν γίνει κατανοητά.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου προτείνουμε μια σειρά από δραστηριότητες για τη Σεξουαλική Αγωγή χωρισμένες σε ιδιαίτερες θεματικές ενότητες ανάλογα με το θέμα που διαπραγματεύονται. Σε κάθε ενότητα υπάρχει ποικιλία δραστηριοτήτων για να έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε αυτές που είναι πιο κοντά στην ηλικία και τα ενδιαφέροντα των μαθητών σας, αλλά και αυτές που σας κάνουν να αισθάνεστε πιο άνετα ή μπορείτε να τις διαχειριστείτε καλύτερα. Δεν είναι απαραίτητο να τις πραγματοποιήσετε όλες. Στην αρχή κάθε ενότητας υπάρχει μια εισαγωγή που εξηγεί τους στόχους της συγκεκριμένης ενότητας.

Σε κάθε φύλλο δραστηριότητας του βιβλίου αυτού αντιστοιχεί ένα φύλλο εργασίας από το τετράδιο του μαθητή το οποίο θα βγάξετε φωτοτυπία και θα το μοιράζετε στα παιδιά, εάν χρειάζεται. Σε μερικές δραστηριότητες δεν είναι ανάγκη να τους δίνετε καν φωτοτυπία.

Όταν οργανώνετε την ύλη των δραστηριοτήτων, καλό θα είναι να συμπεριλαμβάνετε δραστηριότητες που εκτελούνται με διαφορετικές τεχνικές ώστε οι μαθητές να δοκιμάσουν όλο το εύρος των παιχνιδιών.

Ο χρόνος που προτείνεται για κάθε δραστηριότητα είναι ενδεικτικός και έχει υπολογιστεί για ομάδα 20-25 ατόμων (μια σχολική τάξη). Ο χρόνος στη δική σας ομάδα μπορεί να διαφέρει.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία ...

## I. Σπάσιμο πάγου

Τα παιχνίδια που ακολουθούν λέγονται παιχνίδια για το σπάσιμο του πάγου ή παιχνίδια για ζέσταμα καθώς επίσης και ενεργοποιητές. Είναι πολύ σημαντικά για την συμμετοχή των νέων στη δουλειά της ομάδας.

Συνήθως αυτά τα παιχνίδια χρησιμοποιούνται στην αρχή των συναντήσεων αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθούν και κατά τη διάρκεια του μαθήματος, όταν πέφτει η ενεργητικότητα ή πρέπει να αλλάξει η διάθεση της ομάδας.

Γι αυτό οι ασκήσεις που ακολουθούν έχουν σκοπό να:

- ◆ βοηθήσουν τα παιδιά, που συμμετέχουν, να χαλαρώσουν και να απελευθερωθούν από την ένταση.
- ◆ ενθαρρύνουν τον καθένα απ' αυτά να συμμετέχει ενεργά από την αρχή.
- ◆ βοηθήσουν να οικοδομηθεί η εμπιστοσύνη και η συνοχή της ομάδας

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΑΣΙΜΟ ΤΟΥ ΠΑΓΟΥ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Στα παιχνίδια που ακολουθούν, ο στόχος είναι το σπάσιμο του πάγου, η σωματική επαφή, η γνωριμία και το δέσιμο ανάμεσα στα μέλη της ομάδας.

### 1) Οδηγώντας τον τυφλό

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 20 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Ένα μαντήλι για να δέσουν τα παιδιά τα μάτια τους.

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται ανά δύο. Το ένα μέλος του ζευγαριού έχει δεμένα τα μάτια και το άλλο γίνεται οδηγός του σε μια σειρά «εμπειριών». Κάνουν διαδρομές πάνω-κάτω και ανάμεσα σε εμπόδια, ανεβοκατεβαίνουν σε σκάλα, περνούν από πόρτα, σκαρφαλώνουν, τρέχουν, κ.λ.π.

Μετά από λίγο το ζευγάρι αλλάζει ρόλους. Στο τέλος του παιχνιδιού τα μέλη της ομάδας, μαζί με τον υπεύθυνο, κάθονται σε κύκλο και συζητούν για το πως ένωσαν όταν οδηγούσαν ο ένας τον άλλο καθώς και όταν οδηγούνταν απ' αυτόν.

### 2) Σηκωθείτε πάνω

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 20 λεπτά.

Τα μέλη της ομάδας κάθονται κάτω ανά δύο, πλάτη με πλάτη, έχοντας πλεγμένα τα χέρια στους αγκώνες. Προσπαθούν να σηκωθούν όρθια χωρίς να λύσουν τα χέρια. Στο τέλος του παιχνιδιού κάθονται σε κύκλο και συζητούν για το πως αισθάνθηκαν.

### 3) Εδώ γελάμε

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 10 λεπτά.

Ζητάμε από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους, να αναπνέουν βαθιά, να χαλαρώσουν και αφού μετρήσουμε μέχρι το 3, να αρχίσουν να γελούν. Στην αρχή θα πιεστούν να γελάσουν αλλά μετά από λίγο το γέλιο θα έρθει αυθόρμητο. Στο τέλος του παιχνιδιού καθηγητής και ομάδα κάθονται σε κύκλο και συζητούν για το πως ένωσαν.

### 4) Εάν γινόμουν ζώο

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 20 λεπτά.

Καθόμαστε σε κύκλο και ρωτάμε κάθε μαθητή ποιό ζώο θα ήταν και γιατί διάλεξε αυτό το ζώο. Εμείς κάνουμε την αρχή, γνωστοποιώντας την επιλογή μας. Για παράδειγμα, «εάν ήμουν ζώο, θα ήμουν αρκούδα, γιατί είμαι μεγαλόσωμη και κοκκινομάλλα». Τα παιδιά συνεχίζουν, π.χ. «εάν ήμουν ζώο, θα ήμουν ελέφαντας, γιατί έχω πολύ καλή μνήμη», κ.λ.π.

*Παραλλαγή: Μπορούμε, αντί για ζώο, να ζητήσουμε από τα παιδιά να επιλέξουν ποιά φρούτα, χρώματα, έπιπλα, μουσικά όργανα, λουλούδια, αυτοκίνητα, κ.λ.π. θα ήθελαν να ήταν.*

### **5) Το παιχνίδι με την μπάλα**

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 30 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Μαλακιά πάνινη μπάλα ή μπαλάκι.

1. Το παιχνίδι αυτό παίζεται στην αυλή του σχολείου ή σε ανοιχτό χώρο.
2. Τα παιδιά περιφέρονται σε έναν οριοθετημένο χώρο και πρέπει όλα να κινούνται χωρίς να σταματούν.
3. Ένα παιδί κρατά την μαλακιά μπάλα στα χέρια του. Βάζει στόχο ένα άλλο παιδί της ομάδας και εκτοξεύει την μπάλα πάνω του.
4. Το απειλούμενο παιδί, για να σωθεί, πρέπει να τρέξει στην αγκαλιά κάποιου άλλου μέλους της ομάδας και αυτό να το υποδεχθεί, προτού να το χτυπήσει η μπάλα.
5. Αν η μπάλα το πετύχει και δεν έχει προλάβει να προστατευτεί στην αγκαλιά του άλλου παιδιού, τότε αυτό παίρνει την μπάλα και με τη σειρά του βάζει στόχο έναν άλλο μαθητή.
6. Το παιδί που είχε τη μπάλα βγαίνει έξω από το παιχνίδι.

# 1. ΓΝΩΡΙΜΙΑ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να γνωριστούν και να εξοικειωθούν τα παιδιά μεταξύ τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 45 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Πίνακας, χρωματιστές κιμωλίες, σφουγγάρι.

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ένα - ένα τα παιδιά της ομάδας σηκώνονται και γράφουν το όνομά τους στον πίνακα. Το κάθε παιδί, αφού γράψει το όνομά του (με καλλιγραφικά, μεγάλα, μικρά, τεράστια ή παιχνιδιάρικα γράμματα) έχει δύο ή τρία λεπτά στη διάθεσή του για να μιλήσει για το όνομά του, να πει δηλαδή ...
  - ◆ αν του αρέσει
  - ◆ αν το εκφράζει
  - ◆ αν του ταιριάζει
  - ◆ από ποιον το πήρε
  - ◆ τι σημαίνει
  - ◆ αν γνωρίζει κάτι σχετικά με την καταγωγή του ονόματός του ή τη μυθολογική του προέλευση.
2. Στο τέλος, τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και σηκώνεται ένα-ένα με τη σειρά. Κάθε φορά που σηκώνεται ένα παιδί, η ομάδα φωνάζει δυνατά το όνομά του.

# 2. ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΑΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Η δημιουργία ενός πλαισίου εργασίας, όπου όλοι θα έχουν συμμετάσχει στη δημιουργία του, θέτοντας από κοινού τους κανόνες εργασίας, οι οποίοι θα δεσμεύουν αλλά και θα προστατεύουν όλα τα μέλη της ομάδας εξίσου.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 30 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Πίνακας και κιμωλίες

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Εξηγούμε στους μαθητές ότι πριν αρχίσουμε την εργασία στην ομάδα, είναι χρήσιμο να θέσουμε ορισμένους κανόνες που θα διέπουν τη δουλειά μας.
2. Προτείνουμε έναν κανόνα στους μαθητές και συζητάμε μαζί τους, αν ο κανόνας είναι δίκαιος, σωστός, λογικός, σημαντικός και αποδεκτός. Εάν συμφωνήσουν, τον γράφουμε στον πίνακα. Παραδείγματα κανόνων που μπορούμε να προτείνουμε είναι να είμαστε εχέμυθοι, κάθε φορά να μιλάει μόνο ένας, να σεβόμαστε τη γνώμη των άλλων, να μην κάνουμε απουσίες, κ.λ.π.

3. Συζητάμε και γράφουμε στον πίνακα και άλλους κανόνες, που προτείνουν οι μαθητές. Έτσι δημιουργείται ένα πλαίσιο που δεσμεύει όλους μας.

Σημείωση: Το συμβόλαιο αυτό μπορούμε να το γράψουμε σε μεγάλο χαρτόνι και να το τοιχοκολλήσουμε σε κάποιο σημείο της αίθουσας ώστε να μας υπενθυμίζει κάθε φορά τους κανόνες που θέσαμε.

## II. Είμαστε έφηβοι

Σ' αυτή την ενότητα ασχολούμαστε με την κρίσιμη, δύσκολη, εκρηκτική αλλά και όμορφη φάση της εφηβείας. Οι έφηβοι καλούνται να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους, τις συγκρούσεις τους, τις αλλαγές στο σώμα, στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους και να διαπιστώσουν ότι οι συνομήλικοί τους έχουν τις ίδιες δυσκολίες. Τους ζητείται να αναγνωρίσουν προβλήματα της καθημερινότητας και να εντοπίσουν τις προσωπικές τους στρατηγικές και τον τρόπο που αντιμετωπίζουν και επιλύουν τις δυσκολίες αυτές.

Γι' αυτό οι δραστηριότητες που ακολουθούν στοχεύουν στο:

- ◆ να γνωρίσουν οι μαθητές τις βιολογικές και συναισθηματικές αλλαγές, που παρατηρούνται στη φάση της εφηβείας.
- ◆ να καθησυχάσουν τους μαθητές ότι τα προβλήματα και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, ως έφηβοι, είναι κοινά για όλους τους συνομηλίκους τους.
- ◆ να εξοικειωθούν με στρατηγικές επίλυσης και αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων.
- ◆ να κατανοήσουν το ρόλο και την αναγκαιότητα της φιλίας.

### 3. ΑΠΟ ΑΓΟΡΙ ΓΙΝΟΜΑΙ ΑΝΔΡΑΣ ΑΠΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΓΙΝΟΜΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να μάθουν τα παιδιά τις αλλαγές που πραγματοποιούνται κατά την εφηβεία.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες.

#### ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Μοιράζουμε το Φύλλο Εργασίας στα παιδιά και τους ζητάμε να το συμπληρώσουν σημειώνοντας μέσα σε 15 λεπτά:
  - ♦ **Κ** για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα κορίτσια
  - ♦ **Α** για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα αγόρια.
  - ♦ **ΚΑ** ή **ΑΚ** για τις αλλαγές που συμβαίνουν και στα κορίτσια και στα αγόρια.
  - ♦ **Ψ** (δηλαδή ψέμα) για όσες δεν συμβαίνουν καθόλου.
- Συζητάμε μία - μία τις αλλαγές και τα παιδιά λένε την άποψή τους.
- Μετά τη συζήτηση, τα παιδιά διορθώνουν τα λάθη τους, εάν υπάρχουν.

#### Απαντήσεις

1	A	11	A
2	AK	12	AK
3	Ψ	13	KA
4	KA	14	Ψ
5	KA	15	AK
6	KA	16	AK
7	A	17	A
8	Ψ	18	KA
9	A	19	K
10	A	20	K

**Σημείωση:** Την πρόταση Νο1 «εμφανίζεται χνούδι στο πρόσωπο» θα πρέπει να την χειριστούμε με ιδιαίτερη προσοχή, γιατί, εάν υπάρχουν κορίτσια που έχουν έντονο χνούδι στο πρόσωπο, πιθανόν να νιώσουν άσχημα, ιδίως αν αυτό σχολιαστεί από άλλα παιδιά.

## 4. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΜΑΡΘΑΣ Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΩΝΗ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τις σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές στην φάση της εφηβείας.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 50 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας και μολύβι ή στυλό

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων, κατά προτίμηση ξεχωριστές ομάδων αγοριών και κοριτσιών.
2. Μοιράζουμε το Φύλλο Εργασίας σε κάθε ομάδα. Την περίπτωση της Μάρθας στις ομάδες των κοριτσιών και την περίπτωση του Αντώνη στις ομάδες των αγοριών.
3. Δίνουμε 10 λεπτά στις ομάδες για να διαβάσουν την ιστορία και να σχολιάσουν τις ερωτήσεις που ακολουθούν.
4. Η κάθε ομάδα, μέσω κάποιου εκπροσώπου της παρουσιάζει τις απαντήσεις τους σε όλη την τάξη.
5. Τελειώνουμε με συζήτηση σχετικά με τις αλλαγές που βιώνουν οι έφηβοι κατά την φάση της εφηβείας.

## 5. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συζητηθούν τα θέματα της καθημερινής ζωής των εφήβων και των προσωπικών εμπειριών που βιώνουν.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο εργασίας, μολύβια, γόμες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε σε κάθε παιδί από ένα Φύλλο Εργασίας και ζητάμε να συμπληρώσουν μέσα σε 5 λεπτά, τα κενά συννεφάκια που υπάρχουν μέσα στα σκίτσα. Μερικά παιδιά θα έχουν τα ίδια Φύλλα Εργασίας.
2. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί παρουσιάζει αυτά που έγραψε στα συννεφάκια του, αφού πρώτα περιγράψει τί εικονίζει το σκίτσο του. Θα πρέπει να διαβάσουν τα συννεφάκια τους όλα τα παιδιά που έχουν το ίδιο

σκίτσο, δηλαδή το σκίτσο ά στην αρχή για να μπορέσουμε να κάνουμε συζήτηση πάνω σ' αυτό, και συνεχίζουμε με το σκίτσο β, κ.λ.π.

3. Με αφορμή όσα συμπλήρωσαν στο κάθε σκίτσο, συζητάμε μαζί τους για την καθημερινότητά τους. Μπορούμε, για παράδειγμα, να ρωτήσουμε, αν αργεί το παιδί να ξυπνήσει, αν το ξυπνάει η μητέρα του ή αν ξυπνάει μόνο του, αν νευριάζει όταν το ξυπνάνε, αν του αρέσει να κοιμάται πολύ, κλπ. (ά εικόνα).

## 6. Η ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΛΜΠΟΥΜ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να αποτυπώσουν τα παιδιά, μέσα από τη δική τους ματιά, τη ζωή των εφήβων στην περιοχή ή τη γειτονιά τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 3 συναντήσεις των 60-120 λεπτών.

**ΥΛΙΚΑ:** Φωτογραφικές μηχανές (θα μπορούσε να είναι και μηχανές μιας χρήσης, αν αυτό δεν επιβαρύνει τους γονείς), άλμπουμ για φωτογραφίες, χαρτιά, στυλό, κόλλα, ψαλίδια.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Συζητάμε με την ομάδα μας για το πώς οι ίδιοι αισθάνονται σ' αυτή τη φάση της ζωής τους ως έφηβοι και τι σημαίνει γί' αυτούς να είναι έφηβοι.
2. Ζητάμε από τα παιδιά να αποτυπώσουν με εικόνες, τραβώντας φωτογραφίες, με θέμα τη ζωή των εφήβων στην περιοχή ή τη γειτονιά τους.
3. Εξηγούμε ότι στόχος μας είναι να παρουσιάσουμε όλες τις διαστάσεις της ζωής των εφήβων στο σχολικό, οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον, τους προβληματισμούς και τις συγκρούσεις τους.
4. Προσδιορίζουμε το χρονικό διάστημα (ένας μήνας είναι αρκετός) μέσα στο οποίο τα παιδιά θα πρέπει να τελειώσουν αυτή την εργασία έχοντας εμφάνισι και το φιλμ
5. Αριθμούμε το σύνολο των φωτογραφιών και ζητάμε από κάθε παιδί να επιλέξει εκείνες που θεωρεί καλύτερες για την παρουσίαση του θέματος.
6. Φτιάχνουμε ένα άλμπουμ με τις φωτογραφίες που έχουν επιλέξει τα παιδιά. Αν θέλουμε, συνοδεύουμε τις φωτογραφίες με λεζάντες ή κείμενα.

### Παραλλαγές

1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε μικρότερες ομάδες και η κάθε ομάδα έχει ένα θέμα, π.χ., η ομάδα Α έχει θέμα «διασκέδαση - ψυχαγωγία», η ομάδα Β έχει θέμα «η ζωή στο σχολείο», η ομάδα Γ έχει θέμα «οικογενειακές στιγμές», κλπ.

2. Συνεργαζόμαστε με φωτογράφους (της περιοχής μας), για να μας μιήσουν στην τέχνη της φωτογραφίας.
3. Φτιάχνουμε κριτική επιτροπή για να επιλέξει τις φωτογραφίες. Στην επιτροπή θα μπορούσαν να πάρουν μέρος φωτογράφοι, καθηγητές, καλλιτέχνες, αλλά και έφηβοι της ηλικίας των μαθητών, για παράδειγμα, παιδιά από άλλα τμήματα του σχολείου.

## 7. ΤΟ ΠΑΡΤΙ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να κατανοηθούν οι διαφορετικοί τύποι ανθρώπων, οι διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά καθώς και οι πιθανές επιπτώσεις της τακτικής τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Μοιράζουμε τα Φύλλα Εργασίας στα παιδιά και τους ζητάμε, αφού δουν προσεκτικά την εικόνα, να απαντήσουν γραπτά στα ερωτήματα που ακολουθούν (15-20 λεπτά).
2. Ρωτάμε ένα - ένα τα παιδιά τι έχουν απαντήσει στο πρώτο ερώτημα, έπειτα στο δεύτερο και ούτω καθεξής. Τα παιδιά απαντούν και δικαιολογούν τις απαντήσεις τους.
3. Ρωτάμε αν αισθάνονται πιο κοντά σε κάποιον (κάποια) από τους (τις) έφηβους (έφηβες) που παρουσιάζονται στην εικόνα.

## 8. ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά το σημαντικό ρόλο της φιλίας και να σκιαγραφήσουν τον καλύτερο ή την καλύτερη φίλη τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες, μαρκαδόροι.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ζητάμε από κάθε παιδί να συμπληρώσει μέσα σε 15-20 λεπτά το Φύλλο Εργασίας.

2. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί παρουσιάζει την εργασία του. Αναφέρει δηλαδή ποιος είναι ο καλύτερος ή η καλύτερη φίλη του, παρουσιάζοντας την εικόνα του / της και απαντώντας στα εξής:
- ◆ Τα κύρια χαρακτηριστικά του / της είναι (με βάση το σκίτσο)
  - ◆ «αυτό που μου αρέσει σε αυτόν / αυτήν» είναι
  - ◆ «αυτό που με ενοχλεί σε αυτόν / αυτήν» είναι
  - ◆ «μια χαρακτηριστική του / της φράση» είναι
  - ◆ «αυτό που θα ήθελα να του / της ζητήσω» είναι
3. Με αφορμή την εργασία συζητάμε για το σημαντικό ρόλο της φιλίας στη ζωή μας.

## 9. Η ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν δυσκολίες τις οποίες όμως πρέπει να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας και μολύβι σε κάθε μαθητή.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Δίνουμε σε κάθε μαθητή από ένα Φύλλο Εργασίας.
2. Δίνουμε χρόνο στους μαθητές να συμπληρώσουν με δικά τους λόγια τα κενά συννεφάκια, ώστε να προκύψει μια ιστορία που να αφορά κάποια δυσκολία σε μια σχέση με φίλους, συμμαθητές ή την παρέα γενικά.
3. Στη συνέχεια κάθε μαθητής/τρια διαβάζει δυνατά την ιστορία που έφτιαξε και δίνει στην Κάτια τη δική του/της συμβουλή.
4. Τελειώνουμε με συζήτηση σχετικά με τις δυσκολίες των σχέσεων με φίλους, συμμαθητές, συνομήλικους κ.λ.π. και τη σπουδαιότητα του να εξασκηθούμε στο να τις αντιμετωπίζουμε.

### III. Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση δείχνει το βαθμό που το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του. Σύμφωνα με τον Coopersmith (1967) «αυτοεκτίμηση είναι η προσωπική εκτίμηση αυτοαξίας που έχει το άτομο, η οποία εκφράζεται στη στάση που κρατά απέναντι στον εαυτό του».

Ο Rosenberg (1986) προσθέτει ότι η αυτοεκτίμηση δεν αναφέρεται σε συναισθήματα ανωτερότητας ή τελειότητας, αλλά σε συναισθήματα αυτοαποδοχής και αυτοσεβασμού.

Η αυτοεκτίμηση έχει να κάνει με το πως αισθανόμαστε για τον εαυτό μας, με την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας και για τις δυνατότητες μας. Είναι το κλειδί στην συναίσθηση της ταυτότητας και της αξίας μας, καθώς και στη λήψη αποφάσεων σύμφωνα με τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας.

Ένας νέος με χαμηλή αυτοεκτίμηση ίσως στερείται της δυνατότητας να αποφασίζει ο ίδιος στις σχέσεις του. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση ίσως κάνει τους νέους να αισθάνονται ότι δεν αξίζει να προστατεύουν τον εαυτό τους από τα ΣΜΝ ή μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, ενώ προκειμένου να κερδίσουν την «αγάπη» κάποιου, υιοθετούν μια συμπεριφορά που πρεσβεύει «ότι είναι να συμβεί θα συμβεί», με συνέπεια να μην είναι ικανοί να πάρουν σωστές αποφάσεις για το τι θέλουν και χρειάζονται από τον έρωτα και τις σχέσεις.

Η διερεύνηση της αυτοεκτίμησης, η ανακάλυψη των θετικών στοιχείων του εαυτού μας και η στήριξη μας στα στοιχεία αυτά, η αναζήτηση τρόπων αύξησης της αυτοεκτίμησης μας και η απόκτηση δεξιοτήτων για τη διατήρηση της μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο για τους έφηβους τόσο ως προς την κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων, όσο και ως προς τη δημιουργία υγιών σχέσεων. Βέβαια, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης δεν επιτυγχάνεται σε μια μέρα, αλλά μέσα από μια διαδικασία προοδευτικού χτισίματος.

Γι' αυτό, οι δραστηριότητες που ακολουθούν σκοπό έχουν:

- ◆ Να εξετάσουν την έννοια και το νόημα της αυτοεκτίμησης.
- ◆ Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών.
- ◆ Να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν πως η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τη συμπεριφορά τους.
- ◆ Να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές ν' αναπτύξουν ικανότητες για τη διατήρηση της αυτοεκτίμησης τους.

## 10. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να ανακαλύψουν τα παιδιά τα θετικά τους στοιχεία.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, στυλό, γόμες, μαρκαδόροι, ψαλίδι, λευκές κόλλες.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Δίνουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας με το σκίτσο και τους ζητάμε μέσα σε 15-20 λεπτά:
  - ◆ να σκεφθούν ποιά είναι τα θετικά τους στοιχεία ή τα χαρακτηριστικά εκείνα που τους αρέσουν στον εαυτό τους και στη συνέχεια να τα απεικονίσουν ή να τα επισημάνουν στο σκίτσο. Τα στοιχεία ή χαρακτηριστικά αυτά μπορεί να αφορούν στην εμφάνιση τους, στο χαρακτήρα τους, στις επιδόσεις τους, στα συναισθήματα τους, στις ικανότητες τους κ.λ.π.
  - ◆ να το ντύσουν και να το στολίσουν.
  - ◆ να το τοποθετήσουν σε ένα περιβάλλοντα χώρο εσωτερικό ή εξωτερικό, πραγματικό ή φανταστικό, μόνο του ή με άλλους ανθρώπους.
2. Στο τέλος της εργασίας τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Καθένα παρουσιάζει το σκίτσο του και μιλά για τα θετικά του στοιχεία.
3. Κολλάμε όλα τα Φύλλα Εργασίας στον τοίχο.

### Παραλλαγή

Αν τα παιδιά δυσκολεύονται στην απεικόνιση των θετικών τους στοιχείων με σύμβολα, μπορούν να τα παρουσιάσουν γραπτά (με λέξεις πάνω στο σκίτσο τους).

***Σημείωση:** Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί την ώρα που κάθε παιδί παρουσιάζει το σκίτσο με τα θετικά του στοιχεία, ώστε τα υπόλοιπα παιδιά να μην το κριτικάρουν αρνητικά σε περίπτωση που δεν συμφωνούν με τα θετικά του στοιχεία. Καλό είναι να το θέτουμε σαν όρο από την αρχή της δραστηριότητας.*

---

\* Μπορούν να ζωγραφίσουν ένα χώρο (τοπίο, μέρος σπιτιού, θάλασσα, κ.λ.π.) και να κολλήσουν πάνω του το σκίτσο που έχουν ήδη ετοιμάσει, ή αφού ετοιμάσουν το σκίτσο μετά να προσθέσουν τα στοιχεία του χώρου στο ίδιο χαρτί είτε με κολάζ είτε με ζωγραφική.

## 11. Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να καλλιεργηθεί η θετική εικόνα της προσωπικότητας των μαθητών και να βελτιωθούν οι σχέσεις με το περιβάλλον τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 50 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας για κάθε μαθητή, μολύβια, γόμες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στους μαθητές τα Φύλλα Εργασίας.
2. Δίνουμε 15 λεπτά χρόνο, να συμπληρώσουν οι μαθητές τα στοιχεία τους.
3. Αφού συγκεντρώσουν όλοι οι μαθητές τα στοιχεία τους, μαζεύουμε τα φύλλα τους, τα ανακατεύουμε και τα μοιράζουμε ξανά στους μαθητές.
4. Ο κάθε μαθητής, αφού διαβάσει τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στο φύλλο που έχει μπροστά του, προσπαθεί να βρει σε ποιον ανήκουν αυτά τα χαρακτηριστικά.
5. Στη συνέχεια, συζητάμε όλοι μαζί για το αν είναι εύκολο ή δύσκολο να αναγνωρίζουμε τα θετικά στοιχεία του εαυτού μας.
6. Τονίζουμε ότι πρέπει να στηριζόμαστε στα θετικά σημεία του εαυτού μας και όχι στα αρνητικά.

***Σημείωση:** Οι μαθητές πρέπει να ενθαρρύνονται να βρίσκουν όσο το δυνατόν πιο πολλά θετικά στοιχεία στον εαυτό τους.*

## 12. ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ / ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να ενθαρρυνθεί η αυτογνωσία και η επανεξέταση της στάσης, της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων των μαθητών.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, στυλό, γόμες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στα παιδιά τα Φύλλα Εργασίας και ζητάμε να τα συμπληρώσουν σε 15 λεπτά.
2. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί διαβάζει τη δική του απάντηση για κάθε πρόταση ξεχωριστά αρχίζοντας από την πρώτη.
3. Κάνουμε συζήτηση με τα παιδιά για κάθε πρόταση ξεχωριστά.

4. Στο τέλος ρωτάμε τα παιδιά ποιό ήταν αυτό που τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση από τις δικές τους απαντήσεις, τι τους δυσκόλεψε περισσότερο και αν βρίσκουν κοινά στοιχεία με κάποια άλλα μέλη της ομάδας.

### 13. ΧΑΡΑ- ΛΥΠΗ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να εντοπισθούν οι πηγές χαράς και λύπης όσον αφορά στις πράξεις, στις δραστηριότητες, στα πρόσωπα και στα γεγονότα.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες, στυλό, πίνακας, χρωματιστές κιμωλίες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Δίνουμε στα παιδιά τα Φύλλα Εργασίας.
2. Τους ζητάμε μέσα σε 10-15 λεπτά να σκεφθούν, τις πράξεις, τις δραστηριότητες, τα γεγονότα, τα πρόσωπα και τις καταστάσεις που τους φέρνουν χαρά και τους κάνουν να νιώθουν όμορφα.
3. Τους ζητάμε να κάνουν το ίδιο για τη λύπη.
4. Καθόμαστε σε κύκλο και ένα-ένα τα παιδιά διαβάζουν τι έχουν γράψει.
5. Χωρίζουμε τον πίνακα στα δύο και την ώρα που τα παιδιά διαβάζουν, γράφουμε στη μία πλευρά αυτά που τα «ανεβάζουν» και στην άλλη αυτά που τα «ρίχνουν». Στο τέλος, σχολιάζουμε τα κοινά στοιχεία όλης της τάξης και φτιάχνουμε τη σκάλα της χαράς και τη σκάλα της λύπης της ομάδας μας. Στο πάνω σκαλοπάτι γράφουμε το γεγονός που επαναλαμβάνεται περισσότερο στην ομάδα μας σαν πηγή χαράς, στο δεύτερο το επόμενο γεγονός που αποτελεί πηγή χαράς για την ομάδα μας και συνεχίζουμε κατά τον ίδιο τρόπο. Την ίδια διαδικασία ακολουθούμε για τη λύπη.

### 14. ΒΑΘΜΟΛΟΓΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να γνωρίσουν και να σταθμίσουν τα παιδιά καλύτερα τον εαυτό τους, τα χαρακτηριστικά τους και τις ικανότητές τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Δίνουμε στα παιδιά τα Φύλλα Εργασίας (στην αρχή το πρώτο και μόλις τελειώσουν με αυτό, το δεύτερο) και τους ζητάμε να βαθμολογήσουν μέσα σε 10 λεπτά τον εαυτό τους, από το 1 (καθόλου) έως το 10 (πάρα πολύ) για κάθε ένα από τα 20 χαρακτηριστικά.
2. Αφού τελειώσουν, τους ζητάμε να φτιάξουν το προσωπικό τους διάγραμμα (10 λεπτά) (Φύλλο Εργασίας Β).
3. Κολλάμε τα διαγράμματα στον τοίχο και ζητάμε από κάθε παιδί να μας πει τις τρεις ιδιότητες του που χαρακτηρίστηκαν με «πάρα πολύ» και τις τρεις που χαρακτηρίστηκαν με «πολύ λίγο».

## IV. Εφηβικά Συναισθήματα - Σεξουαλικότητα

Η σεξουαλικότητα είναι ένα τεράστιο και πολύπλοκο θέμα, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Περιλαμβάνει αισθήματα, συναισθήματα, βιολογικές αλλαγές και συχνά εμπεριέχει μπερδεμένα μηνύματα, που προέρχονται από την οικογένεια, τους φίλους και το περιβάλλον γενικότερα.

Η διερεύνηση των τρόπων που εκφράζεται η σεξουαλικότητα, των στάσεων και των αξιών γύρω από αυτήν, των επιρροών και πιέσεων που δέχονται οι έφηβοι μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, να ωριμάσουν και κατά συνέπεια να πάρουν «οφέλιμες» αποφάσεις.

Επίσης οι εξιδανικευμένες εικόνες των ειδώλων - προτύπων, που παρουσιάζονται στα ΜΜΕ, μπορεί να προσθέσουν επιπλέον πίεση στους εφήβους και να κλονίσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Η εξέταση της πραγματικότητας των ειδώλων - προτύπων μπορεί να βοηθήσει στη διάλυση των μύθων και να ενθαρρύνει τους εφήβους να έχουν εμπιστοσύνη στο εαυτό τους, ώστε να διαπραγματευτούν με το σύντροφο τους για το είδος της σχέσης που θέλουν ή δεν θέλουν.

Γι' αυτό οι παρακάτω δραστηριότητες σκοπό έχουν:

- ◆ να διερευνήσουν την έννοια της σεξουαλικότητας και τους ποικίλους τρόπους έκφρασης της.
- ◆ να διερευνήσουν τις αξίες, στάσεις και συναισθήματα γύρω από αυτό το θέμα.
- ◆ να αυξήσουν την εμπιστοσύνη τους ως προς την ικανότητα τους να διαχειρίζονται τη ζωή τους.
- ◆ να συνειδητοποιήσουν ότι οι νέοι έχουν συχνά δυσκολίες στις σχέσεις τους.
- ◆ να επεξεργαστούν τα είδωλα - πρότυπα που επιβάλλονται από τα ΜΜΕ.

## 15. ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να διερευνηθεί ο βαθμός εξοικείωσης με θέματα σχετικά με τον έρωτα και να δοθεί το έναυσμα στους μαθητές να τα συζητούν με πρόσωπα της εμπιστοσύνης τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 100 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας και στυλό ή μολύβι για κάθε δυάδα μαθητών.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε δυάδες με δική τους επιλογή. Αν το σύνολο των παιδιών είναι μονός αριθμός, μπορεί μια ομάδα να περιλαμβάνει τρία άτομα.
2. Μοιράζουμε τα Φύλλα Εργασίας σε κάθε παιδί.
3. Εξηγούμε στα παιδιά ότι πρέπει με τη σειρά να ζητήσουν από το άλλο μέλος της δυάδας τους να απαντήσει στις ερωτήσεις που δίνονται στο Φύλλο Εργασίας και εκείνα να γράψουν τις απαντήσεις.
4. Καθόμαστε σε κύκλο και τα μέλη κάθε δυάδας παρουσιάζουν τις απαντήσεις που πήραν από το άλλο. Τα υπόλοιπα παιδιά ακούνε προσεκτικά.
5. Χωρίζουμε τους μαθητές σε 4 υποομάδες. Ζητάμε από τις υποομάδες να συζητήσουν σχετικά με την άνεση τους να μιλάνε για τον έρωτα και να απαντήσουν οι πρώτες δύο στο «τι σας κάνει να αισθάνεστε άνετα μιλώντας για τον έρωτα» και οι υπόλοιπες στο «τι σας κάνει να αισθάνεστε άβολα μιλώντας για τον έρωτα».
6. Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τις απαντήσεις τους, ένας εκπρόσωπος από κάθε υποομάδα ανακοινώνει τις θέσεις τους. Ορίζουμε στον πίνακα δύο θεματικές στήλες α) ΤΙ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΑΝΕΤΑ και β) ΤΙ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΑΒΟΛΑ όταν μιλάμε για τον έρωτα και σημειώνουμε όλες τις προτάσεις-θέσεις των παιδιών κάθε ομάδας.

## 16. ΤΙ ΚΡΥΒΕΙ Η ΛΕΞΗ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να εισάγει τα παιδιά σε αναπαραστάσεις και συνειρμούς σχετικούς με τη σεξουαλικότητα και να διευκολύνει την επικοινωνία τους σε σχετικά ζητήματα.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Χαρτιά, μολύβια, γόμες.

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν κάθετα το όνομά τους.
2. Τους καλούμε να φτιάξουν μια ακροστιχίδα με τα γράμματα του ονόματός τους, γράφοντας πλάι στο κάθε γράμμα μια λέξη που τους έρχεται στο μυαλό και σχετίζεται με τη σεξουαλικότητα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν λέξεις όπως «έρωτας», «αγάπη», «τόλμη», κ.λ.π. (5-10 λεπτά).
3. Τους ζητάμε να γράψουν μια σύντομη νοηματική παράγραφο (αστεία ή σοβαρή), η οποία να περιέχει όλες τις λέξεις της ακροστιχίδας μέσα σε 10 λεπτά.

Για παράδειγμα:

M.....	Μύθος
A.....	Αγάπη
P.....	Ρίσκο
I.....	Ίαση
A.....	Αρρώστια

*Λένε ότι η αγάπη μας κάνει τολμηρούς και παίρνουμε μεγάλα ρίσκα. Αυτό νομίζω ότι είναι ένας μύθος, γιατί στην πραγματικότητα όταν αγαπάμε έχουμε ένα λόγο παραπάνω να προφυλαγόμαστε, για να μην κολλήσουμε κάποια αρρώστια και χρειαστούμε ίαση, εμείς και ο/η σύντροφός μας.*

4. Καθόμαστε σε κύκλο και δίνοντας σε κάθε παιδί 5 λεπτά χρόνο του ζητάμε να μας παρουσιάσει τις λέξεις και την παράγραφο που έφτιαξε.

### Παραλλαγή

Αντί να χρησιμοποιήσουμε την ακροστιχίδα με τα γράμματα του ονόματος μας, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη λέξη σεξουαλικότητα και να ακολουθήσουμε την ίδια διαδικασία.

## 17. ΕΡΩΤΑΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να ανιχνευθούν οι αναπαραστάσεις, οι σκέψεις, οι ιδέες, οι απόψεις, οι αξίες, οι αναστολές και οι φόβοι σχετικά με τον έρωτα.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** παλιά περιοδικά ή άχρηστα έντυπα με εικόνες, βοηθητικά υλικά όπως ξυλάκια, κομματάκια ύφασμα, κορδέλες, κοχύλια, κλπ., ψαλίδι, κόλλα, μαρκά-δόροι, χρωματιστές κόλλες κανσόν, κολλητικό υλικό (blue tack). Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να φέρουν αυτά τα υλικά από το σπίτι τους.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στα παιδιά τα υλικά. Κάθε παιδί επιλέγει το χρώμα της κόλλας κανσόν που προτιμά.
2. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφθούν για 5 λεπτά τι τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούν την λέξη «έρωτας». Γράφουμε την κάθε απάντηση που μας δίνεται στον πίνακα.
3. Στη συνέχεια ζητάμε από τους μαθητές να κόψουν εικόνες από τα περιοδικά και να φτιάξουν ένα κολλάζ με το θέμα «έρωτας» μέσα σε 15-20 λεπτά.
4. Αφού φτιάξουν όλα τα παιδιά το κολλάζ - αφίσα, καθόμαστε σε κύκλο και ένα - ένα παιδί παρουσιάζει αυτό που έχει ετοιμάσει. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εξηγήσουν γιατί και πώς σκέφθηκαν κάθε τι που έφτιαξαν και να αναλύσουν τα συναισθήματά τους σ' όλη την διάρκεια της προετοιμασίας της εργασίας τους. Δίνουμε 3-5 λεπτά χρόνο σε κάθε παιδί.
5. Κάθε παιδί, που τελειώνει την παρουσίασή του, κολλάει το έργο του στον τοίχο χρησιμοποιώντας κολλητικό υλικό (blue tack)
6. Αφού τελειώσουν την εργασία τους όλα τα παιδιά, βλέπουμε τα έργα και κάνουμε παρατηρήσεις για τη δουλειά της ομάδας.

## **18. Ο ΣΩΣΤΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ**

**ΣΤΟΧΟΣ:** Ο προβληματισμός σχετικά με το πρότυπο του συντρόφου μας και η συνειδητοποίηση της διαμόρφωσης των προτύπων μας.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Κόλλες χαρτί, στυλό / μολύβι, μπογιές, κολλητικό υλικό (blue-tack), παλιά περιοδικά για κάθε ομάδα. Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να φέρουν αυτά τα υλικά από το σπίτι τους.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Ζητάμε από τους μαθητές να σχεδιάσουν, να ζωγραφίσουν, να παρουσιάσουν μέσα από κολλάζ το πως φαντάζονται το/τη μελλοντικό/ή τους σύντροφο.
2. Τονίζουμε ότι δεν είναι απαραίτητο να δείξουν στους άλλους τις δημιουργίες τους.
3. Στη συνέχεια επικεντρώνουμε τη συζήτηση στα παρακάτω θέματα:
  - ◆ Πως διαμορφώνονται τα πρότυπα μας όσον αφορά στο σύντροφο μας;
  - ◆ Η ύπαρξη προτύπων μας περιορίζει;
  - ◆ Είναι εύκολο ή δύσκολο να βρούμε ένα σύντροφο όπως τον φανταζόμαστε;
  - ◆ Μεγαλώνοντας αλλάζουν τα πρότυπα μας ή όχι;

- ◆ Τονίζουμε ότι αυτό που μετράει είναι το σύνολο της προσωπικότητας ενός ατόμου και όχι τα επιμέρους χαρακτηριστικά του.
5. Τονίζουμε, επίσης, ότι η αναζήτηση του ιδανικού συντρόφου μπορεί να είναι ψευδαίσθηση και ότι είναι περισσότερο πιθανό να συναντήσουμε κάποιον/α χωρίς τα ιδανικά χαρακτηριστικά και παρ' όλα αυτά να τον/την αγαπήσουμε

Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή συνιστάται για ηλικίες πάνω από 13 ετών.

## 19. ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΠΟΥ Μ' ΑΡΕΣΕΙ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να διερευνηθεί ο τρόπος που παρουσιάζονται τα συναισθήματα και οι σχέσεις μέσα από τα τραγούδια και τη μουσική και κατά πόσο αυτά επηρεάζουν τη διάθεση, τη στάση και τη συμπεριφορά μας.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 1η συνάντηση 30 λεπτών και 2η συνάντηση 90 λεπτών.

### **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: (1η Συνάντηση)**

Πραγματοποιούμε συνάντηση με τους μαθητές για να τους εξηγήσουμε τη δραστηριότητα. Τους ζητάμε να χωριστούν σε ομάδες των 4-5 ατόμων και αναθέτουμε σε κάθε ομάδα να αντιγράψει τους στίχους ενός ελληνικού τραγουδιού που τους αρέσει και που αφορά στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ (2η συνάντηση):**

1. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα διαβάζει δυνατά τους στίχους του τραγουδιού, που τα παιδιά έχουν επιλέξει ή ακόμα καλύτερα, όλα τα μέλη της ομάδας τραγουδούν το τραγούδι.
2. Όταν τελειώσουν, ρωτάμε τους μαθητές των άλλων ομάδων να μας πουν τις 2 - 3 λέξεις ή φράσεις που θυμούνται πιο έντονα από το τραγούδι και τις καταγράφουμε στον πίνακα.
3. Στη συνέχεια, συζητάμε τα παρακάτω ζητήματα:
  - ◆ Τι λέει ο τραγουδιστής / η τραγουδίστρια για τον εαυτό του / της;
  - ◆ Για ποιον/α τραγουδάει;
  - ◆ Ποιες θέσεις εκφράζει απέναντι στον έρωτα, την αγάπη, τα συναισθήματα και το άλλο φύλο;
  - ◆ Έχουν οι μαθητές της ηλικίας τους τις ίδιες απόψεις με τον/την τραγουδιστή/στρια;
  - ◆ Όσα λέει το τραγούδι συμβαίνουν στην πραγματικότητα;
  - ◆ Πως επηρεάζουν τα τραγούδια την προσωπική μας διάθεση, τη στάση και τη συμπεριφορά μας;
4. Συνεχίζουμε, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία και με τα τραγούδια των άλλων ομάδων.

## 20. ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να καλλιεργηθεί ο σεβασμός και η υπευθυνότητα στις σχέσεις

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 50 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας και στυλό ή μολύβι για κάθε μαθητή.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε από ένα Φύλλο Εργασίας σε κάθε μαθητή.
2. Αφήνουμε χρόνο στους μαθητές να συμπληρώσουν τους κανόνες που θα ήθελαν να διέπουν τις σχέσεις τους με τους άλλους. Αν τους είναι δύσκολο, μπορούμε να τους προτείνουμε εμείς κανόνες, όπως να σέβεται ο ένας τον άλλο, να μη λέει ψέματα, να τηρεί τις υποσχέσεις του, κ.λ.π
3. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε μαθητής διαβάζει τους κανόνες του, τους οποίους γράφουμε στον πίνακα, ενώ σημειώνουμε ένα Χ όταν ο κανόνας επαναλαμβάνεται.
4. Τέλος φτιάχνουμε μια λίστα με τους κανόνες τοποθετώντας πρώτο τον κανόνα που επαναλαμβάνεται περισσότερο και τελευταίο τον κανόνα που αναφέρεται λιγότερο.
5. Συνεχίζουμε συζητώντας τους κανόνες που γράψαμε έτσι ώστε οι μαθητές να έχουν την ευκαιρία να διακρίνουν τους απαραίτητους και σημαντικούς.

## 21. ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τα καθήκοντα και τους ρόλους μέσα στα πλαίσια της οικογένειας.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, στυλό ή μολύβι.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε το Φύλλο Εργασίας στους μαθητές και τους ζητάμε να το συμπληρώσουν.
2. Γράφουμε στον πίνακα τις απαντήσεις των μαθητών κατά εικόνα, εκτός αν είναι ίδιες.
3. Σχολιάζουμε τα αποτελέσματα των απαντήσεων για κάθε εικόνα, συζητώντας με τους μαθητές γιατί το συγκεκριμένο καθήκον ανήκει στο συγκεκριμένο άτομο. Αν αυτό είναι δίκαιο, εάν έτσι πρέπει να γίνεται, εάν θα μπορού-

σε το συγκεκριμένο καθήκον να το κάνει κάποιος άλλος, αν κάποιο μέλος της οικογένειας είναι περισσότερο επιφορτισμένο με καθήκοντα, κ.λ.π.

## 22. ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να αναλυθούν τα γυναικεία και τα ανδρικά πρότυπα που προβάλλονται μέσα από τις διαφημίσεις.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Παλαιά περιοδικά, ψαλίδια, κόλλα, χρωματιστές κόλλες κανσόν, κολλητικό υλικό (blue tack).

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Χωρίζουμε τα παιδιά σε υποομάδες των 3-4 ατόμων.
2. Ζητάμε από τις ομάδες να επιλέξουν από τα περιοδικά μια διαφήμιση, που να σχετίζεται με το γυναικείο πρότυπο, να την κόψουν και να την κολλήσουν στη χρωματιστή κόλλα κανσόν.
3. Την ίδια εργασία κάνουν όλες οι ομάδες και για το ανδρικό πρότυπο.
4. Καθόμαστε σε κύκλο και η κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δουλειά της. Στη συνέχεια κολλάει την εργασία της στον τοίχο.
5. Μοιράζουμε στις ομάδες τα Φύλλα Εργασίας και τους ζητάμε να τα συμπληρώσουν. *(Παραλλαγή: τα Φύλλα Εργασίας, τα συμπληρώνει κάθε υποομάδα αμέσως μόλις τελειώσει το κολλάζ της).*
6. Κάθε υποομάδα παρουσιάζει τις απαντήσεις της στα Φύλλα Εργασίας. Τα θέματα συζήτησης είναι:
  - ◆ τα χαρακτηριστικά της εξωτερικής εμφάνισης,
  - ◆ τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας,
  - ◆ η περιγραφή ρόλων,
  - ◆ τα πιθανά επαγγέλματα,
  - ◆ ο πιθανός τρόπος ζωής,
  - ◆ η πιθανή οικογενειακή κατάσταση, κλπ
7. Συζητάμε και γράφουμε στον πίνακα τα κύρια χαρακτηριστικά των ανδρικών και γυναικείων προτύπων, έτσι όπως προβάλλονται από τις διαφημίσεις των περιοδικών.

## 23. ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΡΟΛΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Η ανάλυση των γυναικείων και των ανδρικών ρόλων, όπως προβάλλονται μέσα από τις τηλεοπτικές διαφημίσεις.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 30 λεπτά στην πρώτη συνάντηση και 90 λεπτά στη δεύτερη.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες, στυλό, πίνακας, κιμωλίες.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Συζητάμε με τα παιδιά για τις τηλεοπτικές διαφημίσεις που τους αρέσουν.
2. Μοιράζουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας που αφορά στην ανάλυση μιας τηλεοπτικής διαφήμισης. Τους ζητάμε να το συμπληρώσουν στο σπίτι τους.
3. Στην επόμενη συνάντηση της ομάδας, καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί παρουσιάζει την ανάλυση του στο Φύλλο Εργασίας του.
4. Γράφουμε στον πίνακα επιγραμματικά τα κύρια χαρακτηριστικά των γυναικείων και των ανδρικών προτύπων, όπως προκύπτουν από τα Φύλλα Εργασίας.
5. Επεξεργαζόμαστε τα πρότυπα που προκύπτουν, συγκρίνοντας τα στοιχεία μας.

## 24. ΑΝΑΤΡΟΠΗ ΡΟΛΩΝ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να μελετηθούν τα κοινωνικά στερεότυπα.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Περιοδικά, ψαλίδια, κόλλες κανσόν, μαρκαδόροι, κολλητικό υλικό (blue tack).

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Ζητάμε από τα παιδιά να κόψουν γυναικείες και ανδρικές φιγούρες, που υπάρχουν σε διαφημίσεις περιοδικών.
2. Στη συνέχεια τους ζητάμε να φτιάξουν με αυτές τις φιγούρες ένα μικρό κόμικ βάζοντας μέσα σε συννεφάκια διαλόγους, που να μην ταιριάζουν με το πρότυπο ή το ρόλο που προβάλλουν οι συγκεκριμένες διαφημίσεις ή να τον ανατρέπουν. Για παράδειγμα, ο κλασικός καβαλάρης του Marlboro λέει στο άλογό του: «Τρέξε γρήγορα. Έχω το σπίτι άνω - κάτω και πρέπει να φτιάξω κείκ για τους φίλους μου, που έχω καλέσει για τσάϊ».
3. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί παρουσιάζει το έργο του.
4. Κολλάμε τα έργα στον τοίχο.
5. Ψηφίζουμε και βραβεύουμε το πιο ξεχωριστό και διασκεδαστικό.

## V. Η Λειτουργία του Γεννητικού Συστήματος

Πολλοί νέοι δεν γνωρίζουν αρκετά για τα γεννητικά όργανα και τη λειτουργία τους. Οι μύθοι και οι προκαταλήψεις, που πιθανόν να προϋπάρχουν, μπορεί να οδηγήσουν σε σύγχυση, ντροπή, φόβο και ενοχές και ίσως προκαλέσουν δυσκολίες στη συζήτηση της ομάδας. Οι γνώσεις για την εγκυμοσύνη και την αντισύλληψη που θα αποκτηθούν σ' αυτό το κεφάλαιο, εξοπλίζει τους νέους με πληροφορίες ώστε να μπορούν να πάρουν αποφάσεις για την διαχείριση του σώματος τους και τη διατήρηση της υγείας τους.

Έτσι, σ' αυτή την ενότητα οι μαθητές θα μάθουν για τα γεννητικά όργανα του σώματος και τη λειτουργία τους, τη σύλληψη, την αντισύλληψη και την εγκυμοσύνη.

Ο στόχος των δραστηριοτήτων της ενότητας που ακολουθεί είναι οι μαθητές:

- ◆ να κατανοήσουν τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος.
- ◆ να γνωρίσουν τα επιμέρους όργανα αναπαραγωγής και την σπουδαιότητά τους.
- ◆ να εμβαθύνουν στην έννοια της προφύλαξης και τη σημασία της αντισύλληψης.
- ◆ να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν απόλυτο δικαίωμα πάνω στο σώμα τους και κυρίως το δικαίωμα να το προστατεύουν.

**Σημείωση:** Για να μπορέσουν οι μαθητές να πραγματοποιήσουν τις δραστηριότητες αυτής της ενότητας, είναι *α*Wξαραίτητο να έχει προηγηθεί ενημέρωση σχετικά με τα θέματα των δραστηριοτήτων. Γι' αυτό το σκοπό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες που δίνονται στο θεωρητικό μέρος του βιβλίου ή να καλέσετε κάποιον ειδικό να μιλήσει στους μαθητές.

## 25. ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να γνωρίσουν οι μαθητές τα γεννητικά όργανα του σώματος και τις λειτουργίες τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 80 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας και μολύβι για κάθε μαθητή.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στους μαθητές τα Φύλλα Εργασίας.
2. Τους ζητάμε να αντιστοιχίσουν στο Φύλλο Εργασίας τους αριθμούς με τις λέξεις που δίνονται (10 λεπτά).
3. Στη συνέχεια επιβεβαιώνουμε τις απαντήσεις από τη θεωρία.
4. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και ζητάμε από κάθε ομάδα να ετοιμάσει 3 ερωτήσεις για τις οποίες θα ήθελαν απάντηση.
5. Καθόμαστε σε κύκλο και ζητάμε από μια ομάδα να κάνει την πρώτη ερώτηση ενώ ενθαρρύνουμε τις άλλες να την απαντήσουν. Αν δεν μπορούν πρέπει να απαντήσουμε εμείς. Το θεωρητικό μέρος του βιβλίου του καθηγητή θα μας βοηθήσει να απαντήσουμε στις ερωτήσεις των μαθητών.
6. Αν ούτε και εμείς μπορούμε να απαντήσουμε, συζητάμε μαζί τους πως και που μπορούμε να μάθουμε. Συνεχίζουμε με την επόμενη ομάδα που κάνει την δική της ερώτηση.

*Σημείωση: Για να μπορέσουν οι μαθητές να απαντήσουν σ' αυτή την δραστηριότητα πρέπει να έχουν διδαχθεί τις αντίστοιχες γνώσεις. Εκτός από την ύλη που υπάρχει σ' αυτό το βιβλίο, μπορείτε να καλέσετε έναν ειδικό στα θέματα αυτά, για να μιλήσει στα παιδιά.*

## 26. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΛΕΞΕΙΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να εμβαθύνουν περισσότερο οι μαθητές στην ανατομία και λειτουργία του ανδρικού και γυναικείου γεννητικού συστήματος.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 40 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, στυλό ή μολύβι.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στους μαθητές τα Φύλλα Εργασίας και τους ζητάμε να τα συμπληρώσουν.

2. Καθόμαστε σε κύκλο και διαβάζουμε τις λέξεις μια-μια ρωτώντας τους μαθητές σε ποιό από τα δύο φύλα ανήκει η συγκεκριμένη λέξη.
3. Τέλος, συζητάμε με τους μαθητές για τη λειτουργία και χρησιμότητα του κάθε όρου.

## 27. ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΑΝΔΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να δοθούν πληροφορίες για το γυναικείο και ανδρικό σύστημα αναπαραγωγής.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας (Α) και (Β).

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες σύμφωνα με το φύλο (μία ομάδα αγοριών και μία ομάδα κοριτσιών). Οι μαθητές σηκώνονται όρθιοι και στέκονται σε δύο διαφορετικά σημεία της αίθουσας, η μια απέναντι στην άλλη.
2. Δίνουμε στην ομάδα των αγοριών το Φύλλο Εργασίας (Α), για το γυναικείο σύστημα αναπαραγωγής και στην ομάδα των κοριτσιών το Φύλλο Εργασίας (Β), για το ανδρικό σύστημα αναπαραγωγής, ή αντίθετα.
3. Η κάθε ομάδα με τη σειρά της κάνει από μια ερώτηση στην άλλη. Αν η ομάδα που ερωτάται απαντήσει σωστά, παίρνει ένα μαθητή από την ομάδα που έκανε την ερώτηση, επιλέγοντας όποιον θέλει. Αν δεν απαντήσει σωστά, χάνει έναν μαθητή τον οποίο κερδίζει η ομάδα που ρώτησε, επιλέγοντας όποιον θέλει.
4. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να τελειώσουν οι ερωτήσεις του Φύλλου Εργασίας.
5. Κερδίζει η ομάδα που έχει τους περισσότερους μαθητές.

## 28. ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΚΟΜΜΩ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να γνωρίσουν οι μαθητές την ανατομία του ανθρώπινου σώματος, όσον αφορά τα γεννητικά όργανα και την εγκυμοσύνη.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλα Εργασίας, ψαλίδια, κόλλα.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε σε κάθε παιδί όλα τα Φύλλα Εργασίας και τους ζητάμε να κόψουν τα τετραγωνάκια από το Φύλλο Εργασίας (Δ) και να τα κολλήσουν στην κατάλληλη θέση των Φύλλων Εργασίας (Α), (Β), και (Γ) (15 λεπτά).
2. Καθώς τα παιδιά παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους, σχολιάζουμε την σωστή εικόνα, μιλώντας για το γυναικείο και ανδρικό γεννητικό σύστημα, τη γονιμοποίηση και την εγκυμοσύνη.

## 29. ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να προβληματισθούν τα παιδιά για θέματα σχετικά με την εγκυμοσύνη και την απόκτηση παιδιού σε πολύ νεαρή ηλικία.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, γόμες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Ζητάμε από τους μαθητές να χωριστούν σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων.
2. Μοιράζουμε στις ομάδες το Φύλλο Εργασίας.
3. Ζητάμε από την κάθε ομάδα, να απαντήσει στα παρακάτω ερωτήματα:
  - ◆ Τι συζητούν οι δύο νέοι;
  - ◆ Τα προβλήματα και τις δυσκολίες που προκύπτουν, εάν ένα αγόρι και ένα κορίτσι αποκτήσουν παιδί στη διάρκεια της σχολικής τους ζωής.
  - ◆ Τα μέτρα προφύλαξης
4. Καθόμαστε σε κύκλο και ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τις απόψεις της ομάδας του.
5. Ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα με συζήτηση, την οποία επικεντρώνουμε τόσο στα οφέλη από την καθυστέρηση έναρξης της ερωτικής ζωής και της σωστής προετοιμασίας γι' αυτήν, όσο και στα μέτρα προφύλαξης.

***Σημείωση:** Σε περίπτωση που οι μαθητές αναφερθούν στην έκτρωση, τονίζουμε ότι αυτή δεν αποτελεί μέτρο πρόληψης και σχολιάζουμε τις αρνητικές της επιπτώσεις.*

## 30. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΙΑΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗ ΝΕΑΡΗ ΗΛΙΚΙΑ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τις αρνητικές συνέπειες μιας εφηβικής εγκυμοσύνης για τα ίδια και το περιβάλλον τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Ζητάμε από τους μαθητές να χωρισθούν σε 2-3 υποομάδες. Η κάθε ομάδα θα παίξει ένα παιχνίδι ρόλων με θέμα μια εγκυμοσύνη σε νεαρή ηλικία.
2. Δύο άτομα από κάθε υπο-ομάδα θα είναι οι πρωταγωνιστές της υπόθεσης, δηλαδή θα αποτελούν το ζευγάρι που αντιμετωπίζει την εγκυμοσύνη. Ένα πιθανό σενάριο θα μπορούσε να μιλά για μια μαθήτριά λυκείου, 18 ετών, και το αγόρι της 19 ετών που έχουν ένα χρόνο σχέση μεταξύ τους. Καλό θα ήταν όλα τα άτομα της ομάδας να έχουν από ένα ρόλο, π.χ., θα μπορούσε να υπάρχει ο ρόλος των γονιών του αγοριού, των γονιών του κοριτσιού, του καθηγητή, που το ζευγάρι ή ένας από τους δύο εμπιστεύεται το πρόβλημά του, του κολλητού φίλου του αγοριού, της κολλητής φίλης του κοριτσιού, ίσως ενός ιερέα, ενός ενήλικα από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, ενός μεγαλύτερου αδελφού ή αδελφής, ενός γιατρού, ενός ψυχολόγου, κ.λ.π. Η κάθε ομάδα μπορεί να διαλέξει μόνη της τους ρόλους που προτιμάει.
3. Δίνουμε στα παιδιά 20 λεπτά χρόνο, για να προετοιμάσουν την παράστασή τους και μετά η κάθε υποομάδα παρουσιάζει το έργο της.
4. Όταν τελειώνει η κάθε υποομάδα, οι μαθητές που έπαιξαν μιλούν για το πως ένωσαν παίζοντας το συγκεκριμένο ρόλο, ενώ οι άλλοι μαθητές και εμείς σχολιάζουμε την υπόθεση και τη συγκρίνουμε με τη πραγματική ζωή.
5. Αφού ολοκληρωθεί η παρουσίαση από όλες τις ομάδες, συνεχίζουμε συζητώντας τις αρνητικές συνέπειες μιας εγκυμοσύνης σε νεαρή ηλικία.

Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή συνιστάται για ηλικίες πάνω από 13 ετών.

## 31. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να εκφράσουν οι μαθητές τα συναισθήματα και τη στάση τους απέναντι στην αντισύλληψη και την άμβλωση και να γίνει σαφής η διαφορά μεταξύ τους.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας (Α) και (Β), στυλό ή μολύβι για κάθε μαθητή.

## ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Μοιράζουμε στους μαθητές το Φύλλο Εργασίας (Α), που στο κέντρο γράφει τη λέξη «αντισύλληψη». Τους ζητάμε να γράψουν όσες λέξεις τους έρχονται στο μυαλό και σχετίζονται με την παραπάνω έννοια, χωρίς να ενδιαφέρονται αν είναι σωστές ή όχι.
2. Στη συνέχεια μοιράζουμε το Φύλλο Εργασίας (Β), που στο κέντρο γράφει τη λέξη «έκτρωση» και ζητάμε από τους μαθητές να ακολουθήσουν την ίδια διαδικασία.
3. Όταν ολοκληρώσουν και την καινούργια τους προσπάθεια, ζητάμε από τους μαθητές να κοιτάξουν τις λέξεις που έγραψαν και για τις δύο έννοιες και να εντοπίσουν ποιες λέξεις είναι κοινές και ποιές διαφορετικές. Επίσης, οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν πόσες λέξεις με θετικό περιεχόμενο και πόσες με αρνητικό έχουν γράψει για τους όρους, «αντισύλληψη» και «έκτρωση».
4. Το κάθε παιδί διαβάζει δυνατά τις λέξεις του και σημειώνουμε στον πίνακα όλες τις λέξεις των παιδιών που αναφέρονται στην αντισύλληψη και την έκτρωση, κάνοντας το διαχωρισμό σε λέξεις θετικού και αρνητικού περιεχομένου.
5. Στη συνέχεια συζητάμε όλοι μαζί για αυτό το θέμα και τονίζουμε ιδιαίτερα τις αρνητικές συνέπειες της έκτρωσης και τη λήψη των απαραίτητων μέτρων αντισύλληψης.

## VI. Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ)

Οι πληροφορίες για τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα είναι σημαντικές γιατί ενισχύουν τους νέους με γνώσεις ώστε να προφυλάσσονται από πιθανούς κινδύνους. Πολλοί νέοι βομβαρδίζονται με πληροφορίες για τον HIV (τον ιό του AIDS) και ξέρουν λιγότερα για άλλα, πιο κοινά νοσήματα, που μπορούν όμως να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία τους, αν μείνουν αθεράπευτα.

Απώτερος σκοπός των δραστηριοτήτων για τα ΣΜΝ είναι η εξοικείωση του εφήβου με το ασφαλές σεξ, δηλαδή το σεξ με προφύλαξη. Μέσω των γνώσεων για τις ασθένειες που μεταδίδονται με τη σεξουαλική οδό, επιδιώκεται να δοθεί το μήνυμα ότι οι ασθένειες αυτές μπορούν να αποφευχθούν, εάν παίρνουμε μέτρα προστασίας.

Έτσι, στόχος των δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας είναι:

- ◆ Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν οι έφηβοι πως μεταδίδονται τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και πως αποτρέπονται.
- ◆ Να συνειδητοποιήσουν το ρόλο που παίζει η χρήση προφυλακτικού για την πρόληψη των ΣΜΝ.
- ◆ Να κατανοήσουν ότι η σεξουαλική επαφή ενέχει κινδύνους και ότι η προφύλαξη είναι σημαντικός παράγοντας αποτροπής τους.

*Σημείωση:* Πριν οι μαθητές ασχοληθούν με αυτές της δραστηριότητες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί της πληροφορίες για τα ΣΜΝ που θα βρείτε στο αντίστοιχο κεφάλαιο. Μπορείτε επίσης να καλέσετε κάποιον ειδικό να σας μιλήσει για το θέμα στην ομάδα.

## 32. ΣΜΝ - ΚΟΥΪΖ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να αναγνωρίζουν οι μαθητές τα ΣΜΝ και να τα διακρίνουν από άλλες ασθένειες.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 40 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, στυλό ή μολύβι.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στους μαθητές το Φύλλο Εργασίας.
2. Τους ζητάμε να βάλουν σε κύκλο τις ασθένειες που νομίζουν ότι ανήκουν στα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ).
3. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί διαβάζει από μια λέξη που έχει χαρακτηρίσει ως ΣΜΝ, μέχρι να ειπωθούν όλες οι ασθένειες του Φύλλου Εργασίας που ανήκουν στα ΣΜΝ.
4. Συζητάμε με τους μαθητές για τα ΣΜΝ, πως μεταδίδονται και πως μπορούν να προληφθούν.

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ:**

Κονδυλώματα – τριχομονάδες – AIDS – ηπατίτιδα Β΄ – σύφιλη – βλενόρροια – χλαμύδια

*Σημείωση: Πριν γίνει αυτή η δραστηριότητα πρέπει οι μαθητές να έχουν διδαχθεί την αντίστοιχη ενότητα για τα ΣΜΝ.*

## 33. ΓΡΙΠΗ - AIDS

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη στάση τους απέναντι στο AIDS.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 80 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας (Α) και (Β), μολύβια, γόμες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στους μαθητές τα Φύλλα Εργασίας (Α) που έχουν τη λέξη «γρίπη» στο κέντρο της σελίδας.
2. Εξηγούμε στους μαθητές ότι πρέπει να γράψουν όλες τις λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό, όταν βλέπουν ή ακούν αυτή τη λέξη.

3. Όταν συμπληρώσουν τα Φύλλα Εργασίας (Α), μοιράζουμε τα Φύλλα Εργασίας (Β) που έχουν τη λέξη «AIDS» στο κέντρο, και ακολουθώντας την ίδια διαδικασία γράφουν, όσες λέξεις τους έρχονται στο μυαλό ακούγοντας ή βλέποντας τη λέξη AIDS.
4. Αφού συμπληρώσουν και αυτό το Φύλλο Εργασίας, τους ζητάμε να συγκρίνουν και να αντιπαραθέσουν τις λέξεις που έγραψαν και στις δύο σελίδες, σημειώνοντας τις κοινές που έχουν γράψει και για τις δύο ασθένειες.
5. Καθόμαστε σε κύκλο και κάθε παιδί διαβάζει τις λέξεις που έγραψε για τις δύο ασθένειες και επισημαίνει τις κοινές λέξεις που προέκυψαν.
6. Η συζήτηση που θα ακολουθήσει μπορεί να επικεντρωθεί στις διαφορές ανάμεσα στις δύο αυτές ασθένειες όσον αφορά στον τρόπο μετάδοσής τους, στη θεραπεία τους, στους τρόπους πρόληψής τους, στη σοβαρότητά τους, στη διάρκειά τους και στην κοινωνική τους αντιμετώπιση.

## 34. ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΟΛΛΑΜΕ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι μπορεί κάποιος να κολλήσει AIDS, ακόμη κι αν έχει σχέση μόνο με έναν ερωτικό σύντροφο.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Διαφανή πλαστικά ποτήρια, νερό, ούζο\*, χαρτιά, μολύβια, μαρκαδόροι, καρφίτσες.

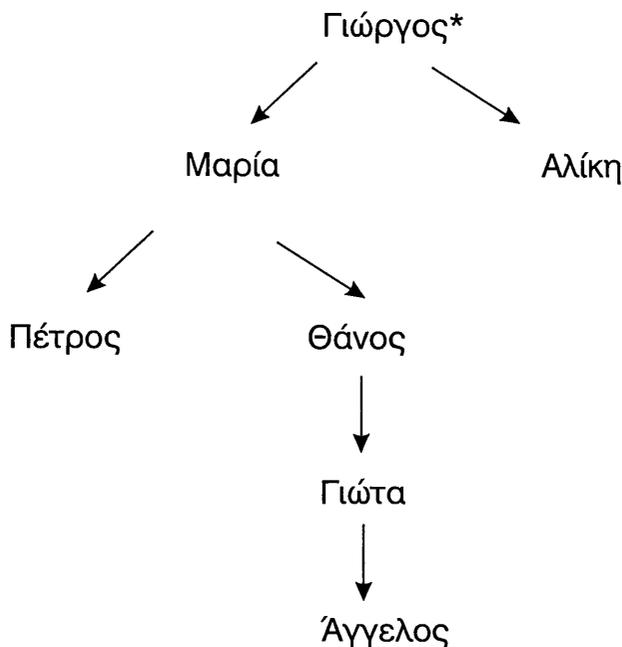
**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Συμπληρώνουν οι μαθητές το Φύλλο Εργασίας, που τους έχουμε μοιράσει, και το καρφίτσωνουν στη μπλούζα τους.
2. Ζητάμε από τα παιδιά να μην σχολιάζουν αλλαγές που πιθανόν θα παρατηρήσουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
3. Δίνουμε στον κάθε μαθητή ένα ποτήρι με νερό, γεμάτο μέχρι τη μέση. Σε ένα ποτήρι, αντί για νερό υπάρχει ούζο. Φροντίζουμε να έχει προηγηθεί συνεννόηση με το μαθητή που θα έχει το συγκεκριμένο ποτήρι, χωρίς να το αντιληφθούν τα άλλα μέλη της ομάδας.
4. Τους ζητάμε να περιπλανηθούν μέσα στο χώρο, να διαβάζουν τα χαρτιά των μελών της ομάδας και συμβολικά να ανταλλάσσουν το νερό των ποτηριών τους - ρίχνοντας ο ένας στο ποτήρι του άλλου νερό - με άτομα που τους αρέσουν και που τους ταιριάζουν σύμφωνα μ'αυτά που γράφουν.

---

\* Αντί για ούζο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε άλλη χρωστική ουσία θεωρείτε κατάλληλη.

5. Αφήνουμε τα παιδιά τουλάχιστον 10 λεπτά να παίξουν με τα ποτήρια τους. Εξηγούμε ότι μπορούν να κάνουν όσες επιλογές θέλουν.
6. Στο τέλος του παιχνιδιού θα παρατηρήσουμε ότι σε μερικά από τα ποτήρια το νερό έχει πάρει γαλακτώδες χρώμα και έχει τη χαρακτηριστική οσμή του ούζου. Αυτό, θα τους εξηγήσουμε, σημαίνει ότι όλα αυτά τα παιδιά θα μπορούσαν να είχαν κολλήσει AIDS αν δεν είχαν πάρει μέτρα προφύλαξης σε υποθετική ερωτική επαφή.
7. Στο τέλος του παιχνιδιού προσπαθούμε να δούμε ποιος «κόλλησε» ποιόν. Επιμένουμε στο γεγονός ότι κινδυνεύουμε να κολλήσουμε, όταν δεν παίρνουμε μέτρα προφύλαξης, ακόμη και αν ερχόμαστε σε ερωτική επαφή με έναν ή ελάχιστους ανθρώπους, οι οποίοι δίνουν την εντύπωση απόλυτα υγιούς ατόμου.
8. Στον πίνακα μπορούμε να φτιάξουμε την πιθανή πυραμίδα μόλυνσης, όπως δείχνει το παρακάτω παράδειγμα.-



\* Ο Γιώργος έχει AIDS (ποτήρι με ούζο)

Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή συνιστάται για ηλικίες πάνω από 13 ετών.

## VII. Δεξιότητες, Στάσεις, Αξίες, Λήψη Αποφάσεων

Είναι αλήθεια ότι οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ ως προς τις αποφάσεις τους από τους συνομηλίκους τους, τα ΜΜΕ και τα κοινωνικά πρότυπα. Επίσης, εκτός από την αυτοεκτίμηση που είναι βασική προϋπόθεση, η λήψη μιας σωστής απόφασης καθοδηγείται υποσυνείδητα από τις στάσεις και τις αξίες που έχουμε στη ζωή μας.

Η διερεύνηση των αξιών και των στάσεων των εφήβων μπορεί να αυξήσει την αυτογνωσία τους, που αποτελεί το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη της ικανότητας λήψης αποφάσεων.

Η εξάσκηση στο πως να είναι αποφασιστικοί, βοηθάει τους έφηβους να αισθάνονται μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις σχέσεις τους και να είναι έτοιμοι να διαπραγματευτούν τη χρήση μέτρων προφύλαξης.

Έτσι οι δραστηριότητες που ακολουθούν, έχουν σκοπό οι μαθητές:

- ◆ να εξοικειωθούν και να εξασκηθούν σε αποτελεσματικούς τρόπους συμπεριφοράς.
- ◆ να διερευνήσουν τις αξίες και τις πεποιθήσεις γύρω από τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις
- ◆ να μελετήσουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων - πως και γιατί παίρνουμε μια απόφαση
- ◆ να αναπτύξουν δεξιότητες για τη λήψη αποφάσεων
- ◆ να καλλιεργήσουν την υπευθυνότητα απέναντι στον εαυτό τους και το σύντροφο τους

## 35. ΠΑΘΗΤΙΚΟΣ - ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ - ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να μάθουν τα παιδιά να διακρίνουν την παθητική, την αποφασιστική και την επιθετική συμπεριφορά.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, στυλό, γόμες.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Εξηγούμε στους μαθητές ότι όταν οι άνθρωποι θέλουν κάτι μπορούν να το αποκτήσουν ευκολότερα, αν χρησιμοποιήσουν τον κατάλληλο τρόπο. Εξηγούμε ότι υπάρχουν διάφοροι τρόποι συμπεριφοράς, όταν θέλουμε να ζητήσουμε κάτι. Έτσι εκδηλώνουμε:  
**Α) Παθητική συμπεριφορά**, όταν δεν μπορούμε να ζητήσουμε αυτό που θέλουμε και ελπίζουμε ότι ο άλλος θα μαντέψει τι χρειαζόμαστε.  
**Β) Επιθετική συμπεριφορά**, όταν φωνάζουμε, απειλούμε, εξαναγκάζουμε ή χειραγωγούμε τους άλλους, για να πετύχουμε το σκοπό μας  
**Γ) Αποφασιστική συμπεριφορά**, όταν έχουμε την αυτοπεποίθηση και ζητάμε αυτό που θέλουμε καθαρά και ήρεμα.
2. Δίνουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας και ζητάμε να το συμπληρώσουν μέσα σε 10-15 λεπτά.
3. Καθόμαστε όλοι μαζί σε κύκλο και διαβάζουμε μία-μία τις απαντήσεις. Ρωτάμε τα παιδιά σε ποια κατηγορία τοποθέτησαν κάθε απάντηση και γιατί.
4. Ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν 10 δικές τους ερωτήσεις στις οποίες θα ταίριαζαν οι δέκα απαντήσεις, που δίνονται στην αρχή, όπως για παράδειγμα οι ερωτήσεις «θέλεις να διαβάσουμε μαζί για το διαγώνισμα;», «πάμε το Σάββατο σινεμά;».
5. Κάθε παιδί διαβάζει δυνατά τα ερωτήματα που έγραψε.
6. Συζητάμε για το πόσο σημαντικό είναι να είμαστε αποφασιστικοί στη ζωή μας.

### Απαντήσεις

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 Αποφασιστική | 6 Παθητική     |
| 2 Αποφασιστική | 7 Αποφασιστική |
| 3 Επιθετική    | 8 Παθητική     |
| 4 Επιθετική    | 9 Αποφασιστική |
| 5 Παθητική     | 10 Παθητική    |

## 36. ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ /Η

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να βοηθήσει τους μαθητές να εξασκηθούν στην αποφασιστική συμπεριφορά, όσον αφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, κόλλες χαρτί, στυλό ή μολύβι για κάθε ομάδα.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Εξηγούμε ότι αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει στο να μάθουμε με ποιους τρόπους να είμαστε αποφασιστικοί.
2. Ρωτάμε τους μαθητές σχετικά με το τι νομίζουν ότι πρέπει να κάνουμε, για να είμαστε αποφασιστικοί, όταν θέλουμε να ζητήσουμε κάτι. Γράφουμε τις ιδέες των μαθητών στον πίνακα. Αν δυσκολεύονται, αρχίζουμε εμείς να δίνουμε ιδέες, όπως να μιλάμε με σαφήνεια, να κοιτάμε τον άλλο στα μάτια, να σκεφτόμαστε ότι έχουμε δίκιο, να σκεφτόμαστε ότι το αξίζουμε, να είμαστε ήρεμοι, να κάνουμε πρόβα από πριν κ.λ.π.
3. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια ανεξαρτήτως φύλου (εάν είναι μονός αριθμός σε μια ομάδα μπορούν να είναι 3 άτομα).
4. Το κάθε ζευγάρι πρέπει να σκεφτεί ένα σενάριο που να αφορά σε μια διαφωνία, για παράδειγμα με κάποιον από τους γονείς τους, τα αδέρφια τους, τους φίλους τους κ.λ.π. και να το επεξεργαστεί. Το σενάριο τους θα πρέπει να περιέχει τα εξής στοιχεία: πρωταγωνιστές, χώρο, θέμα της διαφωνίας και εξέλιξη. Στο σενάριο πρέπει να υπάρχουν δύο ρόλοι, ο ένας θα πρέπει οπωσδήποτε να είναι αποφασιστικός και ο άλλος είτε παθητικός είτε επιθετικός. Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι θα παίξουν αυτούς τους ρόλους με τη μορφή σκετς.
5. Στη συνέχεια, το κάθε ζευγάρι αρχίζει να παίζει το σκετς του με τη σειρά.
6. Συζητάμε τη σημασία του να είναι κανείς αποφασιστικός στη ζωή του.

## 37. ΕΓΩ ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να διευκολυνθούν τα παιδιά στη λήψη αποφάσεων και να εξασκηθούν στον εντοπισμό και την ανάλυση των πιθανών λύσεων των προβλημάτων.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 90 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβια, στυλό, γόμες, πίνακας.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στα παιδιά το Φύλλο Εργασίας και τους ζητάμε να το συμπληρώσουν μέσα σε 15 λεπτά.
2. Καθόμαστε όλοι μαζί σε κύκλο και συζητάμε μια-μια τις πιθανές λύσεις. Για παράδειγμα, στην φράση «συμβουλευτεί τους φίλους του», κάθε παιδί δίνει τη δική του απάντηση για τα θετικά και τα αρνητικά της παραπάνω πρότασης.
3. Γράφουμε στον πίνακα την κάθε πρόταση και συμπληρώνουμε τις θετικές και τις αρνητικές απαντήσεις των παιδιών σε χωριστές στήλες.
4. Τέλος ανακεφαλαιώνουμε τα κύρια θετικά και αρνητικά επιχειρήματα κάθε πρότασης.

*Σημείωση: Επιμένουμε στο γεγονός ότι το κάθε παιδί μπορεί να συμβουλευτεί όποιον θέλει, αλλά αν η τελική απόφαση είναι δική του, μπορεί ευκολότερα να γίνει πράξη.*

## **38. ΗΛΙΚΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ**

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να προβληματισθούν οι μαθητές για τον χρόνο έναρξης των ερωτικών σχέσεων, για την κατάλληλη ηλικία και τις προϋποθέσεις που πρέπει να υπάρχουν.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας σε κάθε μαθητή.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Μοιράζουμε στους μαθητές το Φύλλο Εργασίας.
2. Αφού διαβάσουν το κείμενο, τους ζητάμε να συζητήσουν σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων τα αποτελέσματα της έρευνας και να σχολιάσουν μέσα σε 15 λεπτά τα ερωτήματα που έχουν τεθεί.
3. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τα σχόλια της ομάδας και τις απαντήσεις που έχουν ετοιμάσει.
4. Τελειώνουμε συζητώντας όλοι μαζί για το συγκεκριμένο θέμα και τονίζουμε ότι προϋποθέσεις όπως η μεγαλύτερη ηλικία, τα συναισθήματα, η ωριμότητα, η διάρκεια της σχέσης και το ταίριασμα των χαρακτήρων παίζουν σημαντικό ρόλο για μια καλή και υγιή σχέση.

*Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή συνιστάται για μαθητές πάνω από 13 ετών.*

## 39. ΠΟΣΟ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να δειχθεί πόσο δύσκολο είναι να πάρουμε μια απόφαση και πόσες διαφορετικές πηγές επηρεάζουν τις αποφάσεις μας.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, κόλλες χαρτί και στυλό ή μολύβι για κάθε μαθητή.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Δίνουμε στους μαθητές από ένα Φύλλο Εργασίας.
2. Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να συμπληρώσει τις σκέψεις του σχετικά με τις απόψεις των άλλων για το θέμα που τον απασχολεί και ποια τελικά θα είναι η δική του απόφαση.
3. Αφήνουμε τους μαθητές να δουλέψουν για 15 λεπτά.
4. Αφού συμπληρώσουν όλοι το Φύλλο Εργασίας, ο κάθε μαθητής διαβάζει δυνατά αυτά που έγραψε.
5. Συζητάμε για τη λήψη αποφάσεων και τις επιρροές που κάθε φορά δεχόμαστε.

Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή συνιστάται για μαθητές πάνω από 13 ετών.

## 40. ΑΓΑΠΗΤΗ ΜΟΥ ΚΑΡΔΙΑ...

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να δοθεί η ευκαιρία για συζήτηση πάνω στα προβλήματα των σχέσεων και στις στρατηγικές για τη λύση των προβλημάτων αυτών.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, κόλλες χαρτί και στυλό ή μολύβι σε κάθε ομάδα.

**ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες 3 ή 4 ατόμων
2. Μοιράζουμε από μια ιστορία στην κάθε ομάδα και της ζητάμε να παίξει το ρόλο του συμβούλου γράφοντας μια απάντηση σε ένα γράμμα (κάποιες ομάδες μπορεί να πάρουν την ίδια ιστορία).
3. Μετά από 15 λεπτά ενώνουμε τις ομάδες και ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα διαβάζει δυνατά το γράμμα και την απάντηση που έδωσαν.
4. Οι υπόλοιπες ομάδες σχολιάζουν, αν οι συμβουλές είναι αποτελεσματικές και εφαρμόσιμες και αν τυχόν υπήρχαν άλλες λύσεις.

5. Τέλος, βραβεύεται η ομάδα που έδωσε την καλύτερη λύση στο πρόβλημα της ιστορίας.

### **Παραλλαγή**

Οι μαθητές μπορούν να γράψουν δικά τους ανώνυμα γράμματα με προβλήματα που τυχόν τους απασχολούν, να τα ρίξουν μέσα σε μια αυτοσχέδια κάλπη, που θα έχετε προ-ετοιμάσει, και τα γράμματα τους να παίξουν το ρόλο του γράμματος-υποδείγματος του Φύλλου Εργασίας.

## **41. ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ**

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να ασκηθούν οι μαθητές στην αναγνώριση των κινδύνων από τη μη προφύλαξη και να συζητηθούν οι στρατηγικές, ώστε να ξεπεραστούν αυτοί οι κίνδυνοι.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 60 λεπτά

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, ψαλίδι, κόλες χαρτί και μαρκαδόροι για κάθε ομάδα.

### **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Εξηγούμε στους μαθητές τι είναι η προφύλαξη (ασφαλές σεξ), και τονίζουμε επίσης ότι ενώ γνωρίζουμε τι είναι, συνήθως στην πράξη δεν είναι και τόσο εύκολο να τηρήσουμε τα μέτρα προστασίας.
2. Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και δίνουμε σε κάθε ομάδα από μια ιστορία (κάποιες ομάδες μπορεί να πάρουν την ίδια ιστορία). Η κάθε ομάδα πρέπει να μελετήσει την ιστορία της και να απαντήσει στα ερωτήματα που ακολουθούν ώστε οι απαντήσεις που θα δώσουν να λειτουργούν σαν συμβουλές, για να βοηθήσουν τα πρόσωπα της ιστορίας.
3. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα, αφού διαβάσει πρώτα δυνατά την ιστορία για να την ακούσουν όλοι, ανακοινώνει τις απαντήσεις της ομάδας του.
4. Γράφουμε τις απαντήσεις στον πίνακα σε στήλες έτσι ώστε να τις βλέπουν όλοι και συνεχίζουμε συζητώντας όλοι μαζί για την αναγκαιότητα της προφύλαξης.

**Σημείωση:** Αυτή η δραστηριότητα συνιστάται για παιδιά άνω των 13 ετών.

## 42. ΑΝ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ!

**ΣΤΟΧΟΣ:** Να ενισχυθούν οι μαθητές στην αντιμετώπιση παρενοχλήσεων.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 40 λεπτά.

**ΥΛΙΚΑ:** Φύλλο Εργασίας, μολύβι ή στυλό.

### ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Δίνουμε στα παιδιά τα Φύλλα Εργασίας και τους ζητάμε να τα συμπληρώσουν ανώνυμα μέσα σε 10 λεπτά.
2. Τα μαζεύουμε φροντίζοντας τη διασφάλιση της ανωνυμίας και γράφουμε στον πίνακα τις απαντήσεις.
3. Συζητάμε - αναλύουμε τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της κάθε απάντησης.
4. Σ' αυτή τη δραστηριότητα πρέπει να ενισχύσουμε τα παιδιά, σε περίπτωση που τους τύχει κάτι τέτοιο, όσο και αν ντρέπονται, να το συζητούν με ανθρώπους της εμπιστοσύνης τους.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

α) Επειδή μερικά παιδιά μπορεί να έχουν ήδη δεχθεί ανεπιθύμητα χάρδια από ανθρώπους του φιλικού και συγγενικού περιβάλλοντος, δεν πρέπει να τους ζητάμε να καταθέσουν στη τάξη τις εμπειρίες τους. Η συζήτηση είναι γενική και το θέμα υποθετικό. Γι' αυτό ξεκινάμε τη συζήτηση με το αν κάποια φορά συνέβαινε...

β) Μπορεί επίσης να έχουν δεχθεί ανεπιθύμητα χάρδια και από άτομα του ίδιου φύλου, γι' αυτό χρησιμοποιούμε πάντα και τα δύο φύλα στις προτάσεις μας, ανεξάρτητα από το φύλο του παιδιού.

*Σημείωση:* Στο Α οι απαντήσεις 2 και 4 δεν βοηθούν τα παιδιά στο να αποφύγουν την παρενόχληση (που μπορεί να εξελιχθεί σε κακοποίηση). Στο Β οι απαντήσεις 1 και 4 δεν βοηθάνε τα παιδιά να το συζητήσουν με άλλους ανθρώπους, να απενοχοποιηθούν και να αντιμετωπίσουν αντίστοιχες καταστάσεις.



## ΒΑΣΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ

**Αζωοσπερμία** Η πλήρης έλλειψη σπερματοζωαρίων στο σπέρμα.

**Άμβλωση** Τεχνητή διακοπή της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

**Αμηνόρροια** Η πλήρης έλλειψη εμμηνορρυσίας

**Αμφιφυλοφιλία** Ερωτική επιθυμία και διέγερση με άτομα και των δυο φύλων.

**Ανδρογονοπενία** Η ελάττωση των ανδρογόνων στον οργανισμό του άντρα.

**Ανερέθιστη περίοδος** Χρονική περίοδος που μεσολαβεί ανάμεσα σε δυο εκσπερματίσεις, στη διάρκεια της οποίας είναι αδύνατη η διέγερση και η σύση.

**Αντισυλληπτικό χάπι** Μέθοδος ορμονικής αντισύλληψης.

**Αντισύλληψη** Η αποφυγή της εγκυμοσύνης με τη χρήση ειδικών μεθόδων.

**Γαμέτες** Το ωάριο και το σπερματοζωάριο

**Γεννητικές ορμόνες** Οι ορμόνες που παράγονται από τους όρχεις και τις ωοθήκες.

**Γεννητικοί αδένες** Οι όρχεις για τον άντρα και οι ωοθήκες για τη γυναίκα.

**Γεννητικός κύκλος** Η χρονική περίοδος που μεσολαβεί από την πρώτη ημέρα της εμμηνορρυσίας μέχρι την παραμονή της εμφάνισης της επόμενης.

**Γένος** Ψυχολογική κατάσταση, η οποία αντανακλά την εσωτερική αίσθηση του εαυτού ως προς το εάν είναι άντρας ή γυναίκα.

**Διέγερση** Μια από τις φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας, η οποία χαρακτηρίζεται από τη σύση του πέους στον άντρα και από την εφύγρανση του κόλπου στη γυναίκα.

**Δυσπαρεύνεια** Πόνος των γεννητικών οργάνων είτε στον άντρα είτε στη γυναίκα, ο οποίος συνδέεται με την σεξουαλική επαφή.

**Έκτρωση** Η τεχνητή διακοπή της εγκυμοσύνης.

**Εμμηνόπαυση** Η περίοδος της ζωής της γυναίκας μετά το τέλος της εμμηνορρυσίας.

**Εμμηνορρυσία ή έμμηνος ρύση** Η εμφάνιση αιμόρροιας στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας που είναι αποτέλεσμα της περιοδικής ορμονικής λειτουργίας των ωοθηκών.

**Εξωμήτρια κύηση** Κάθε κύηση που αναπτύσσεται έξω από την κοιλότητα της μήτρας.

**Ερωτογενείς περιοχές (ζώνες)** Περιοχές του ανθρώπινου σώματος, ο ερεθισμός των οποίων παράγει σεξουαλική διέγερση.

**Εφήβαιο** Η περιοχή του τριχωτού πάνω από τα εξωϊερίκα γεννητικά όργανα.

**Εφηβεία** Περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική και την ενήλικη ηλικία που χαρακτηρίζεται από τις ανάλογες ψυχοκοινωνικές αλλαγές.

**Ήβη** Περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική και την ενήλικη ηλικία που χαρακτηρίζεται από τις ανάλογες βιολογικές αλλαγές.

**Καισαρική τομή** Η διεκπεραίωση του τοκετού με τομή του κοιλιακού τοιχώματος και του τοιχώματος της μήτρας.

**Καρυότυπος** Ο αριθμός και η μορφολογία των χρωμοσωμάτων.

**Κλειτορίδα** Περιοχή των έξω γεννητικών οργάνων της γυναίκας κοντά στην έξοδο της ουρήθρας, στο σημείο που συγκλίνουν τα μικρά χείλη του αιδοίου.

**Κλιμακτήριος** Χρονική περίοδος που προηγείται της εμμηνόπαυσης και χαρακτηρίζεται από ανωμαλίες του κύκλου.

**Κολεόσπασμος** Σπασμός του κόλπου πριν από την επαφή που καθιστά αδύνατη την είσοδο του πέους.

**Κρυψορχία** Η αποτυχία καθόδου των όρχεων στο όσχεο, με αποτέλεσμα την παραμονή τους στην κοιλιά.

**Libido** Η ενέργεια της ερωτικής ενόρμησης. Στην κοινή γλώσσα χρησιμοποιείται με την έννοια της ερωτικής επιθυμίας. Η λέξη είναι λατινική και σημαίνει σφοδρή επιθυμία, πόθος. Ετυμολογικά, προέρχεται από το σανσκριτικό *lubh*, από το οποίο προέρχονται μια σειρά από συναφείς λέξεις σε όλες τις ινδοευρωπαϊκές γλώσσες. Από την ίδια ρίζα προέρχονται το συνώνυμο με τη *libido* αρχαιοελληνικό ουσιαστικό *λίψ* (*λιβός*) και το νεοελληνικό ρήμα *λιμπίζομαι*.

**Λοχεία** Χρονική περίοδος 40 ημερών μετά τον τοκετό.

**Οικογενειακός προγραμματισμός** Το σύνολο των μεθόδων ελέγχου των γεννήσεων (περιλαμβάνει την αντισύλληψη, τη στειροποίηση και την έκτρωση).

**Οιστρογόνα** Οι γυναικείες ορμόνες που παράγονται από την ωοθήκη.

**Ομοφυλοφιλία** Ερωτική επιθυμία και διέγερση με άτομα του ίδιου φύλου.

**Ονειρώξη** Εκπερμάτιση κατά τη διάρκεια του ύπνου, σχεδόν πάντα αποτέλεσμα ονειρικής δραστηριότητας.

**Οργασμός** Φάση της σεξουαλικής λειτουργίας, η οποία συνδέεται με την κορύφωση και την επακόλουθη εκτόνωση της σεξουαλικής διέγερσης.

**Όσχεο** Σάκος από δέρμα που περιέχει τους όρχεις.

**Παρθενικός υμένας** Δακτύλιος από λεπτή μεμβράνη στην είσοδο του κόλπου.

**Περίοδος** Η εμφάνιση αιμόρροιας στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας που είναι αποτέλεσμα της περιοδικής ορμονικής λειτουργίας των ωοθηκών. Συνώνυμη της εμμηνορροσίας.

**Πρόωρη εκσπερμάτιση** Εκσπερμάτιση με ελάχιστο σεξουαλικό ερεθισμό, πριν ή λίγο μετά τη διείσδυση στον κόλπο και πριν το θελήσει το άτομο.

**Πρόωρος τοκετός** Ο τοκετός που πραγματοποιείται μεταξύ της 28ης και της 36ης εβδομάδας της εγκυμοσύνης.

**Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα** Όλα τα νοσήματα που μεταδίδονται αποκλειστικά ή κυρίως μέσα από την σεξουαλική επαφή.

**Σεξουαλική δυσλειτουργία** Μπλοκάρισμα σε μια από τις φάσεις της σεξουαλικής λειτουργίας ή στην ομαλή ροή και αλληλοδιαδοχή αυτών των φάσεων. Το απο-έλεσμα είναι η μη ολοκλήρωση της συνουσίας ή η αποτυχία στην σεξουαλική ικανοποίηση.

**Σπερματοζώαριο** Ο αρσενικός γαμέτης

**Τραβεστί** Ένας άνθρωπος που ντύνεται με ρούχα του άλλου φύλου.

**Τρανσεξουαλισμός** Διαταραχή της ταυτότητας του γένους, δηλαδή η δυσφορία ενός ανθρώπου για το φύλο του και η αίσθηση ότι ανήκει στο άλλο φύλο.

**Φίμωση** Η αδυναμία αποκάλυψης της βαλάνου του πέους.

**Φύλο** Τα ανατομικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά που δείχνουν αν κάποιος είναι άνδρας ή γυναίκα (π.χ. το πέος ή ο κόλπος).

**Ωάριο** Ο θηλυκός γαμέτης.

**Ωορρηξία ή ωοθυλακιορρηξία** Η απελευθέρωση του ωαρίου από το ωοθυλάκιο κατά τη γόνιμη ημέρα του κύκλου.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Α) ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abercrombie, M.L.J.: Δημιουργική Διδασκαλία και Μάθηση, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 1986.

Αγραφιώτης, Δ.: AIDS Εγκάρσια Σκιά, Εκδόσεις: Ύψιλον/βιβλία, Αθήνα, 1997.

Αμερικανική Εταιρεία μελετών για το παιδί: Τι να λέτε στα παιδιά σας για το σεξ, Εκδόσεις Αρσενίδης, 1987

Αραβανής, Γ.Ε.: Κοινωνιολογία και Αγωγή. Οι Σχέσεις Δασκάλου-Μαθητή, Εκδόσεις Φελέκη, Αθήνα, 1979.

Αριστοτέλης: Ρητορική, Ι. και Π. Ζαχαρόπουλος, Μετ. Ηλ. Ηλικού, Αθήνα, 1940.

Blanchet, A., Trognon, A.: Ψυχολογία Ομάδων, Εκδόσεις Σαββάλας, Αθήνα, 1997.

Γεώργας Δ.: Κοινωνική Ψυχολογία, Τόμος Α και Β, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1995.

Conger, J.: Η Εφηβική Ηλικία, Εκδόσεις Ψυχογιός, Αθήνα, 1981.

Covington T.R.: Υγιής σεξουαλική ζωή, Εκδόσεις Κουτσουμπός, Αθήνα, 1991.

Δανασσής - Αφεντάκης Α.Κ.: Θεματική της Παιδαγωγικής Επιστήμης, Αθήνα, 1992.

Δανασσής - Αφεντάκης, Α.Κ.: Η Εξέλιξη της Παιδαγωγικής Σκέψης, Αθήνα, 1993.

Δοξιάδη-Τρίπ, Α. και Ζαχαρακοπούλου, Ε. (Επιμέλεια): Ο Έφηβος και η Οικογένεια, : Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα, 1985.

Douglas, T.: Η Επιβίωση στις Ομάδες, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1997.

Dreikurs, R., Grunwald, B.B., Pepper, F.C.: Διατηρώντας την Ισορροπία στην Τάξη, Εκδόσεις ΘΥΜΑΡΙ, Αθήνα, 1978.

Δραγώνα, Θ. και Ντάβου, Μ. (Επιμέλεια): Εφηβεία: Προσδοκίες και Αναζητήσεις, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα, 1992.

Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας: Συλλογισμοί, Αθήνα, 1999.

Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας: Αγωγή Υγείας στο Σχολείο για την πρόληψη του AIDS και των ΣΜΝ (Βιβλίο του Καθηγητή και Μαθητικές Δραστηριότητες), (Π.Ο.Υ., μεταφρασμένο), Αθήνα, 1997.

- Erikson, E.: Η Παιδική Ηλικία και η Κοινωνία, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 1975.
- Ευαγγελόπουλος Σπ.: Θέματα Παιδαγωγικής Ψυχολογίας: Ομάδες Εργασίας, Παρατήρηση, Κοινωνιομετρική Μέθοδος, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1998.
- Ζευκίλης Α.: Γενική Διδακτική Μέρος Α', Γενικές Αρχές Διδασκαλίας, ΟΕΔΒ, Αθήνα, 1994.
- Κουρέα-Κρεμαστινού, Τζ., Σαρόγλου, Γ., Μεράκου, Κ.: HIV/AIDS, Τι πρέπει να ξέρω; Τι πραγματικά ξέρω; Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Αθήνα, 1998.
- Fontana, D.: Ψυχολογία για Εκπαιδευτικούς, Εκδόσεις Σαββάλας, Αθήνα, 1996.
- Herbert, M.: Ψυχολογικά Προβλήματα Παιδικής Ηλικίας, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1989.
- Μαργκερίτ, Ι.: Η σεξουαλική ζωή των παιδιών σας, Εκδόσεις Δωρικός, 1989.
- Κακαβούλης Α.Κ.: Σεξουαλική ανάπτυξη και αγωγή, 1995.
- Καλατζή-Αζίζι Α.: Αυτογνωσία: Αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος (ψυχολογική θεώρηση), Ε' έκδοση, Αθήνα, 1998.
- Κολέσοφ, ΔΒ.: Η σεξουαλική ανάπτυξη, συμπεριφορά και διαπαιδαγώγηση του παιδιού και του εφήβου, Εκδόσεις Μνήμη, Αθήνα, 1980.
- Καμαρινού Δ.: Η Βιωματική Μάθηση στο Σχολείο, Ξυλόκαστρο, 1998.
- Κασίμου Δ.Χ.: Πρακτική Παιδιατρική Ανάπτυξη - Γενετική - Μεταβολισμός - Διατροφή, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1983.
- Κλεάνθους-Παπαδημητρίου, Μ.: Η Νέα Αγωγή, Εκδόσεις «ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ», Αθήνα, 1980.
- Κόντι, Λ.: Σεξ και εκπαίδευση, Εκδόσεις Οδυσσεάς, Αθήνα, 1980.
- Κούρτοβικ, Δ.: Η εξέλιξη της Ανθρώπινης Σεξουαλικότητας, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1994.
- Λεονταρή Α.: Αυτοαντίληψη, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1996.
- Μακαλενάκη Ι.Σ.: Σύνοψη Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Επιστημονικές Εκδόσεις Γρ.Κ. Λαρισιάνος, Αθήνα, 1985.
- Ματσαγγούρας Η.: Ομαδοκεντρική Διδασκαλία και Μάθηση: Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας κατά Ομάδες, Εκδόσεις Γρηγόρης, Αθήνα, 1987.
- Μιχαηλίδου-Νουάρου, Α.: Έφηβοι και Παιδεία, Θεσσαλονίκη, 1978.
- Moore Κ.: Βασική Εμβρυολογία και Συγγενείς Ανωμαλίες, Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 1978 (Ελληνική μετάφραση).
- Μουχάγιερ, Χ.Σ.: Συγκρούσεις Ρόλων στο Έργο του Εκπαιδευτικού, Εκδόσεις Αφοι Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1985.
- Μπερζ Α.: Η σεξουαλική αγωγή του παιδιού, Εκδόσεις Γκοβόστη,

Ντούτς, Ε.: Τα Χρόνια της Εφηβείας. Η Διαμόρφωση των Ομάδων, Εκδόσεις Γλάρος, Αθήνα, 1980.

Παρασκευοπούλου Ι.Ν.: Εξελικτική Ψυχολογία, Τόμος 4: Εφηβική Ηλικία, Αθήνα.

Pick, S. : Πλάθοντας τη Ζωή, Εκδόσεις ΦΥΤΡΑΚΗ, Αθήνα, 1997.

Ράιχ Β.: Η σεξουαλική επανάσταση, Εκδόσεις Ράππα, 1972.

Σάββα Π.Α.: Επίτομη ανατομική του Ανθρώπου και άτλας, Εκδόσεις Αφοι Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1979.

Σέγκος Χ.: Ήβη στον Τιμητικό τόμο ομότιμου καθηγητού Δ. Αραβαντινού, Επιστημονικές Εκδόσεις «Γρηγόριος Παρισιάνος», Αθήνα, 1999.

Τσεμπερλίδου, Μ.: «Ο Ρόλος της Περιβαλλοντικής Ομάδας στην Ψυχοπαιδαγωγική. Ανάπτυξη των Εφήβων Μαθητών»: Α.Σ.Ε.Τ.Ε.Μ. Πρακτικά Σεμιναρίου Σ.Ε.Λ.Ε.Τ.Ε. Αθήνα, 1993.

Τσαούσης, Λ.Γ.: Η Κοινωνία του Ανθρώπου, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 1987.

Ρέϊμον - Ριβιέ, Μ.: Η Κοινωνική Ανάπτυξη του Εφήβου, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 1989.

Φένγκουϊκ Ε., Γουόκερ Ρ.: Οδηγός σεξουαλικής αγωγής για νέους, Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, 1994.

Φουκώ Μ.: Ιστορία της σεξουαλικότητας, Εκδόσεις Ράππα, Αθήνα, 1982.

Φράγκος, Χ.Π.: Ψυχοπαιδαγωγική, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 1984.

UNESCO: Εκπαίδευση. Ο Θησαυρός που Κρύβει Μέσα της, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 1999.

Χατζηχρήστου Δ.Γ.: Μαθήματα Ουρολογίας, Θεσσαλονίκη 1984.

Χρυσαιφίδης Κ.: Βιωματική - Επικοινωνιακή διδασκαλία: Η εισαγωγή της μεθόδου project στο σχολείο, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 1994.

## **B) ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Agrafiotis, D., Pantzou, P., Ioannidis, E., et al., «AIDS: Knowledge, attitudes, beliefs and practices of young people; pre-test», WHO Report, 1990.

Appleton & Lange' s Review of Obstetrics and Gynaecology, 6th Edition 1999.

Argyle, M.: Social Interaction, Tavistock Publications, London, 1973.

Beckmann, Ling, Barzansky, Herbert Lawbe and Smith: Obstetrics and Gynaecology, 3rd Edition, 1998.

Bonner H.: Group Dynamics: Principles and Applications, Ronald Press, New York 1959.

CANSS Working Group LOTHIAN HELATH: Pathways to Sexual Health: A resource pack for use with young people, Lothian, 1996.

Caple R.B.: The sequential stages of group development. *Small Group Behaviour*, 1978, 9:470-76.

Coleman, J.C.: *Relationships in Adolescence*, Routledge and Kegan Paul, Boston and London, 1974.

Cooley, C.H.: *Social Organization - A Study of the Larger Mind* Schocken, New York, 1962.

Coopersmith S.: *The Antecedents of Self-Esteem*, W.H. Freeman, San Fransisco, 1967.

Creasy and Resnik: *Maternal-Fetal Medicine*, 4th Edition, 1998.

Cunningham et al, *Williams Obstetrics* 20th Edition, 1999.

Dixon H. and Mullimar G. (eds): *Taught Not Caught: Strategies for Sex Education*, London, 1989.

Erikson, E.H.: *Identity: Youth and Crisis*, Whitstable Litho Ltd., Whitstable, 1969

Johnson, D.W.: «The Effectiveness of Role Reversal: The Actor or the Listener». In *Psychological Reports*, 1971.

Johnson, D.W., Johnoson, F.P.: *Joining Together. Group Theory and Group Skills*, Prentice - Hall International Inc., New Jersey, 1987.

Novak' s *Gynaecology*, 12th Edition, Williams & Wilkins 1996, International Edition.

Phelps, F.A., Mellanby, A.R., Crichton, N.J. & Tripp J.H.. «Sex Education. The Effect of a Peer Programme on Pupils (aged 13-14 years) and Their Peer Leaders», *Health Education Journal*, 53, S. 127. 1994.

Rosenberg M.: *Conceiving the Self*, Robert E. Krieger Publishing Company, Florida 1986

Seibel M. Maibelle: *Infertility, a Comprehensive Text. Second Edition*, Appleton and Lange, 1997.

Stoppard M.: *Sex education*, Dorling Kindresley Ltd., London, 1997.

Treadwell P.: *The Problems of Adolescence*, Penguin Books, London, 1988.

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**  
Β' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή  
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/ση V.