

Sylvie Misslin

# Stories

από την

# εφηβεία

Γνωρίζω το σώμα μου  
και ανακαλύπτω τον εαυτό μου...



εικονογράφηση  
Isabelle Maroger

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ανακαλύψεις και νέα ερωτήματα 10-11

## Κεφάλαιο 1 Το σώμα μας

Ερωτήσεις για την εφηβεία 12-13

Μαθαίνουμε το σώμα μας 14-15

Ερωτήσεις για το ανδρικό και το γυναικείο σώμα 16-17

Η εφηβεία στο αγόρι 18-19

Η εφηβεία στο κορίτσι 20-21

Ερωτήσεις για την περίοδο 22-23

Η εφηβεία είναι μπελάς! 24-27

## Κεφάλαιο 2 Πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας

Πώς φροντίζουμε το σώμα μας 28-31

Η εξωτερική εμφάνιση 32-33

Το τσιγάρο 34-35

Το αλκοόλ 36-38

Τα ναρκωτικά 39

Η εικόνα του εαυτού μας 40-41

Όταν δεν είμαστε καλά 42-43





### Κεφάλαιο 3

## ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ

Η οικογένεια 44-45

Οι φίλοι 46-47

Το διαδίκτυο 48-51

Η βία 52-55

Πώς ερωτευόμαστε 56-59

### Κεφάλαιο 4

## Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Πώς ανακαλύπτουμε τη σεξουαλικότητα 60-61

Η άνηψη της σεξουαλικότητας 62-63

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα 64-66

Τα μη αποδεκτά 67

Εγκυμοσύνη 68-69

Η αντισύλληψη 70-71

Η επείγουσα αντισύλληψη και η έκτρωση 72-73

Πού να απευθυνθείς εάν χρειάζεσαι βοήθεια 74-75



# ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΚΑΙ



# ΝΕΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ



## Ερωτήσεις για

## την εφηβεία

Η εφηβεία είναι η χρονική περίοδος πριν από την ενηλικίωση. Φέρνει ορισμένες αλλαγές στο σώμα οι οποίες συνδέονται με μια νέα ικανότητα: τη δημιουργία ζωής.

### Πότε ξεκινάει;

Στα κορίτσια η εφηβεία ξεκινάει γύρω στα 10-12 χρόνια και στα αγόρια 1-2 χρόνια αργότερα. Όμως η στιγμή δεν είναι ίδια για όλα τα κορίτσια και όλα τα αγόρια. Ο καθένας αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό. Οι ηλικίες που αναφέρονται σ' αυτό το βιβλίο είναι ενδεικτικές και λειτουργούν ως σημείο αναφοράς.

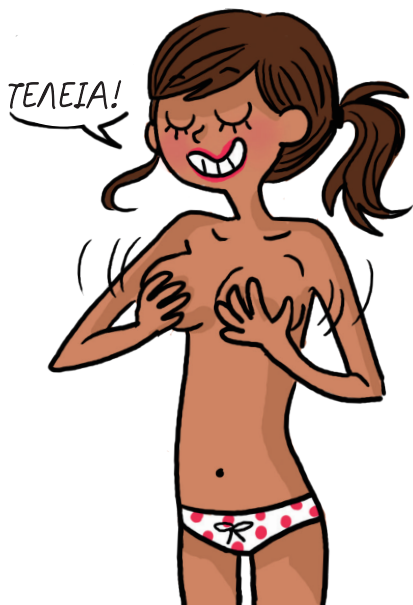


### Πώς ενεργοποιείται;

Αρχικά μέσω του εγκεφάλου, που εκκρίνει μια ορμόνη, δηλαδή μια χημική ουσία, η οποία λειτουργεί σαν αγγελιαφόρος, ταξιδεύει στο αίμα και φτάνει στους όρχεις ή στις ωοθήκες, που με τη σειρά τους αρχίζουν να παράγουν σεξουαλικές ορμόνες.

### Τι αλλάζει;

Οι πιο έντονες αλλαγές γίνονται στο σώμα και συνοδεύονται από αλλαγές στη συμπεριφορά. Οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους και τους άλλους ανθρώπους εξελίσσονται. Οι έφηβοι γίνονται πιο ανεξάρτητοι και βιώνουν πρωτόγνωρα συναισθήματα.



Ο γυναικολόγος είναι ο γιατρός που ειδικεύεται στη μελέτη του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος. Μπορείς να τον συμβουλευτείς κάθε φορά που έχεις μια απορία ή έναν προβληματισμό σχετικά με τη σεξουαλική υγεία σου, όμως δεν υπάρχει λόγος να τον επισκεφθείς όταν σου έρθει περίοδος για πρώτη φορά.

### Πόσο διαρκεί;

Η εφηβεία διαρκεί 5-6 χρόνια στα αγόρια. Στα κορίτσια διαρκεί λιγότερο - περίπου 4 χρόνια.



### Γιατί μιλάμε για «κρίση» εφηβείας;

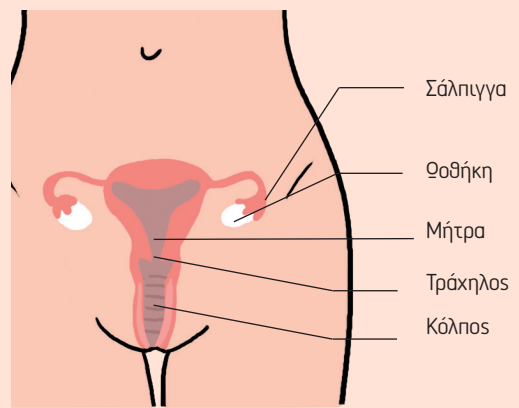
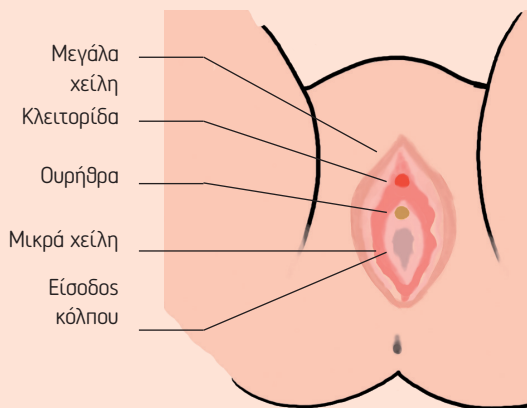
Στην πραγματικότητα ο όρος «κρίση» δεν είναι ιδανικός για να περιγράψει την εφηβεία, γιατί πρόκειται για μια περίοδο με διάρκεια και πολλές αλλαγές. Μέχρι ο έφηβος ή η έφηβη να βρει νέες ισορροπίες μπορεί να βιώσει δύσκολες στιγμές, φόβους και έντονες διαμάχες.

**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Η λέξη «εφηβεία» χρονολογείται από τις αρχές του 20ού αιώνα. Πριν υπήρχαν μόνο τα παιδιά και οι ενήλικοι. Αυτό ισχύει ακόμη στις παραδοσιακές κοινωνίες της Αφρικής και της Ασίας.

# Μαθαίνουμε το σώμα μας

Στην αρχή της εφηβείας το σώμα αρχίζει ξαφνικά ν' αναπτύσσεται και αλλάζει τόσο γρήγορα που, μέσα σε μερικά χρόνια, γίνεται σώμα ενηλίκου. Για να κατανοήσουμε τις αλλαγές που συνοδεύουν αυτή τη χρονική περίοδο, πρέπει να ξέρουμε ορισμένα πράγματα για το αναπαραγωγικό σύστημα.

## Το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα



Τα μεγάλα χείλη, τα μικρά χείλη και το εμφανές μέρος της κλειτορίδας σχηματίζουν το αιδοίο, που είναι το εξωτερικό μέρος του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος.

Τα μεγάλα χείλη σκεπάζουν τα μικρά χείλη και την κλειτορίδα, που είναι ένα μικρό κομμάτι δέρματος με πολλές νευρικές απολήξεις. Με τη διέγερση η κλειτορίδα πρήζεται και σκληραίνει.

Η ουρήθρα είναι το άνοιγμα από το οποίο αποβάλλονται τα ούρα.

Ο κόλπος, η μήτρα και οι ωοθήκες είναι και αυτά μέρος του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος και βρίσκονται στο εσωτερικό του σώματος.

Ο κόλπος είναι ένα σύνολο μυών. Όταν είναι αδρανής, τα τοιχώματά του αγγίζουν το ένα το άλλο. Είναι μαλακός και ελαστικός και το μέγεθός του μπορεί να ποικίλλει. Ο τράχηλος τον συνδέει με τη μήτρα. Η μήτρα είναι το όργανο μέσα στο οποίο αναπτύσσεται το έμβρυο σε περίπτωση εγκυμοσύνης.

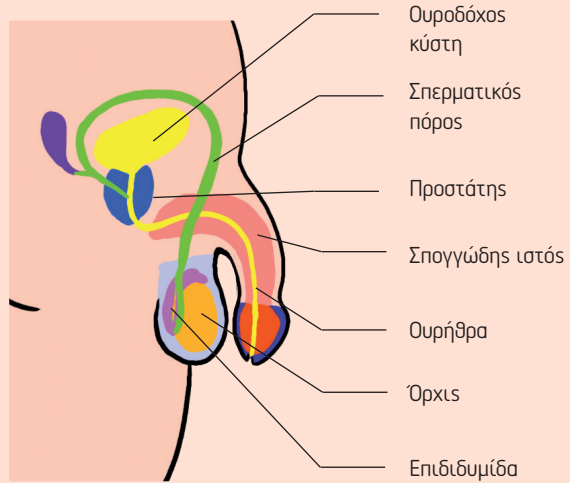
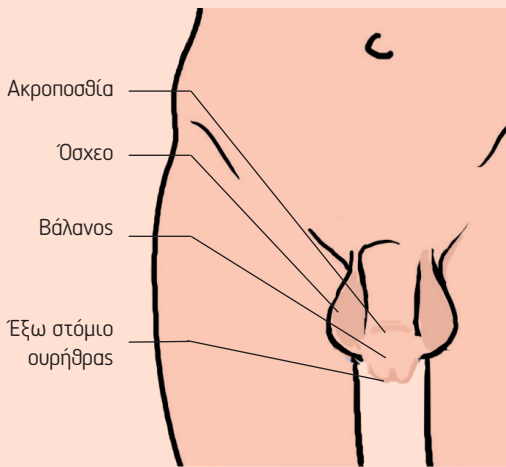
Οι ωοθήκες είναι αναπαραγωγικό όργανο της γυναίκας. Εκκρίνουν και αυτές ορμόνες που έχουν τον ρόλο χημικών αγγελιαφόρων.



Αν θέλεις να παρατηρήσεις το αιδοίο σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις έναν καθρέφτη.



# Το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα



**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Το γεγονός ότι οι όρχεις αποτελούν εξωτερικά όργανα είναι πολύ σημαντικό για την παραγωγή σπερματοζωαρίων. Η ιδανική θερμοκρασία για να συμβεί αυτή είναι οι 35 βαθμοί Κελσίου, δηλαδή δύο βαθμοί κάτω από τη θερμοκρασία του υπόλοιπου σώματος.

Το ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα αποτελείται από το πέος και τους όρχεις. Η προεξοχή του πέους ονομάζεται βάλανος. Το όσχεο περιέχει τους όρχεις. Η ουρήθρα είναι το άνοιγμα από το οποίο αποβάλλονται τα ούρα και το σπέρμα.

Με την έναρξη της εφηβείας οι όρχεις παράγουν σπερματοζωάρια, δηλαδή τα αναπαραγωγικά κύτταρα του άνδρα. Επίσης απελευθερώνουν στο αίμα μια ορμόνη στην οποία οφείλονται ορισμένες από τις σωματικές αλλαγές της εφηβείας.

Τα σπερματοζωάρια ωριμάζουν μέσα σε ένα μακρύ κανάλι, την επιδιδυμίδα. Αναμειγνύονται

μ' ένα υγρό που παράγεται από τους αδένες -τον προστάτη και τα δοχεία υποδοχής σπέρματος- και δημιουργούν το σπέρμα.

Στη διάρκεια της διέγερσης οι σπογγώδεις ιστοί, που αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του πέους, γεμίζουν αίμα με αποτέλεσμα το πέος να πρήζεται και να σκληραίνει. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται στύση.

# Ερωτήσεις για το ανδρικό

και το

γυναικείο σώμα

## Τι μέγεθος έχει ο κόλπος;

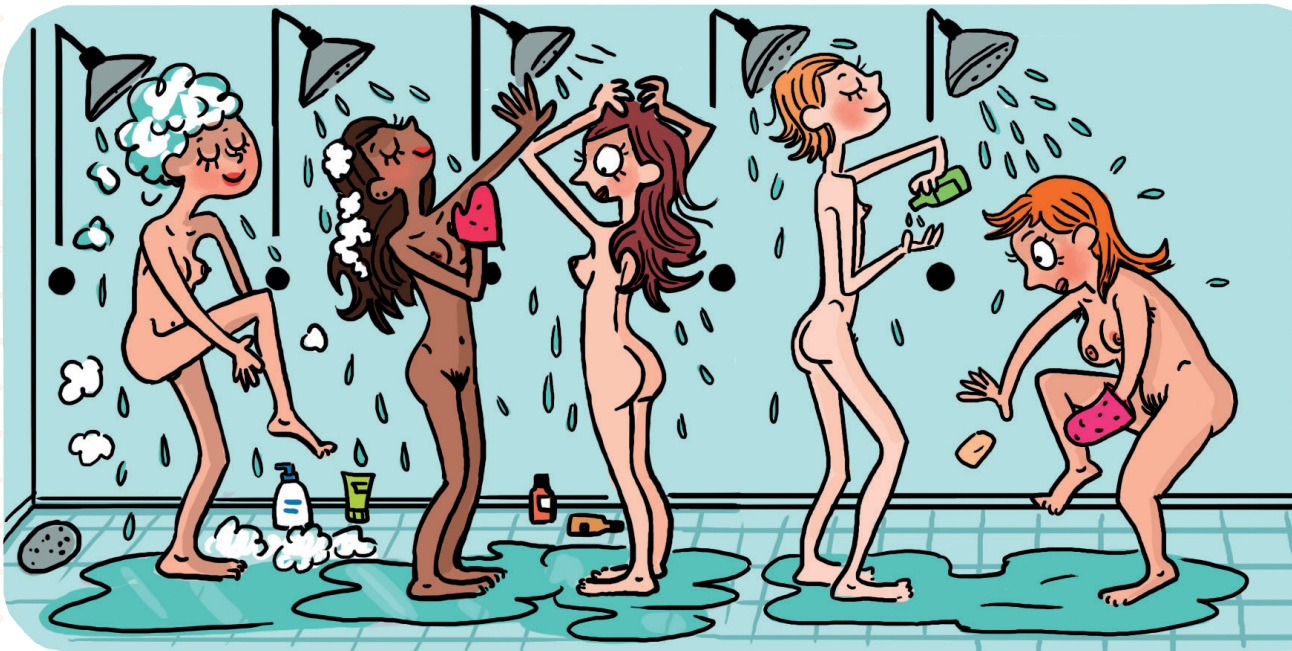
Όταν ο κόλπος είναι αδρανής, έχει βάθος 7-10 εκατοστά. Είναι τόσο μαλακός και ελαστικός, που μπορεί να συγκρατήσει ένα ταμπόν. Στη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής ο κόλπος προσαρμόζεται στο σχήμα του πέους του άνδρα. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης μεγαλώνει και διαστέλλεται.

## Τι είναι ο υμένος;

Είναι μια μεμβράνη που φράζει εν μέρει το άνοιγμα του κόλπου. Τις περισσότερες φορές σπάει στη διάρκεια της πρώτης σεξουαλικής επαφής προκαλώντας ελαφριά αιμορραγία.

## Έχουν όλα τα κορίτσια ίδια γεννητικά όργανα;

Σχεδόν. Το σχήμα και το μέγεθος των χειλιών, της κλειτορίδας και του κόλπου μπορεί να διαφέρουν. Η εικόνα του αιδοίου αλλάζει ανάλογα με την ηλικία. Στην εφηβεία, για παράδειγμα, τα μεγάλα χείλη έχουν σκούρα απόχρωση.



### Τι μέγεθος έχει το πέος;

Μετά την εφηβεία, όταν είναι αδρανές, το μήκος του μπορεί να είναι 7-11 εκατοστά, ενώ, όταν είναι σε στύση, μπορεί να διπλασιαστεί. Κάποια αγόρια έχουν μικρό πέος που, όταν είναι σε στύση, μεγαλώνει αρκετά. Άλλα αγόρια έχουν μεγάλο πέος που, όταν είναι σε στύση, μεγαλώνει λίγο ακόμα. Το πέος αναπτύσσεται μέχρι το τέλος της ανάπτυξης του άνδρα, δηλαδή γύρω στα 18-20 χρόνια του.

**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Τα αγόρια βλέπουν το δικό τους πέος από ψηλά και των άλλων όταν βρίσκονται απέναντί τους. Η γωνία θέασης μπορεί να ξεγελάσει, με αποτέλεσμα να βλέπουν το δικό τους πέος μικρότερο απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα.



Αν θέλεις να έχεις ακριβή εικόνα για το μέγεθος του πέους σου, μπορείς να το παρατηρήσεις μπροστά σ' έναν ολόσωμο καθρέφτη.

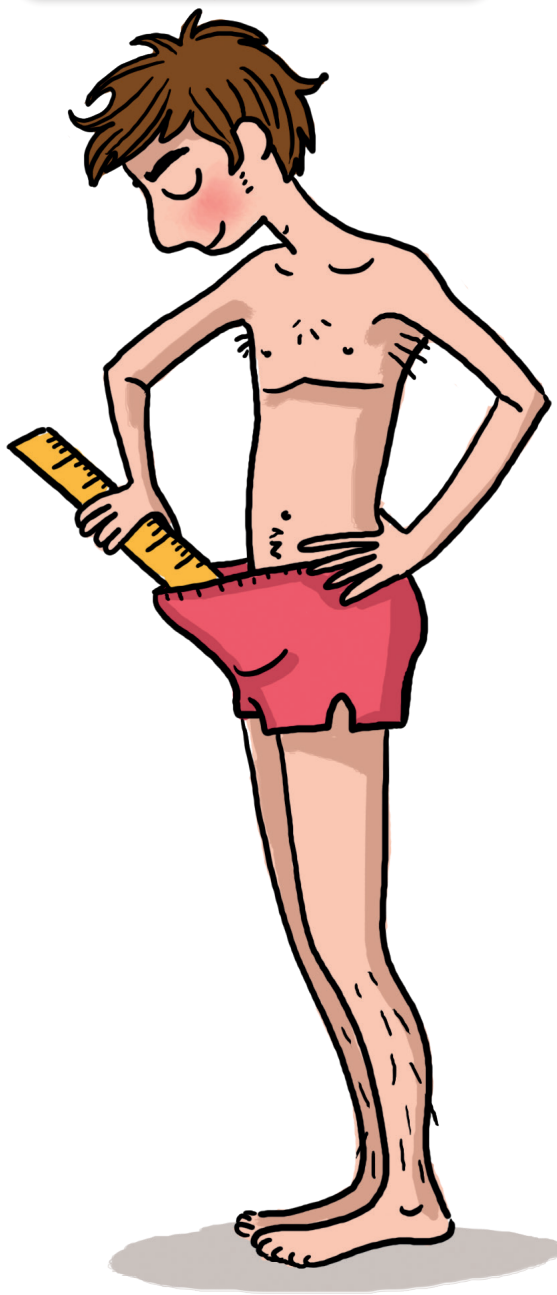
### Τι είναι η περιτομή;

Η περιτομή είναι η αφαίρεση ενός μέρους της ακροποσθίας. Γίνεται κυρίως για θρησκευτικούς λόγους, αλλά και για λόγους υγιεινής.

### Και η φίμωση;

Όταν το δέρμα της ακροποσθίας είναι πολύ σφιχτό, το αγόρι πονάει στη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής ή της ούρησης. Τότε ενδείκνυται μια μικρή επέμβαση, η περιτομή.

**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Μερικές φορές ο ένας όρχις είναι πιο παχύς από τον άλλο, ενώ σπάνια έχουν το ίδιο μήκος.



# Η εφηβεία

## στο αγόρι

Στα αγόρια το πρώτο σημάδι εφηβείας είναι η αύξηση του ύψους, όταν είναι 12-13 ετών. Ένα αγόρι μπορεί να ψηλώσει περισσότερο από 10 εκατοστά μέσα σ' έναν χρόνο. Το μέγεθος των όρχεων αυξάνεται κι αυτό.

Στη συνέχεια εμφανίζονται τρίχες στα πόδια, στα χέρια, στο εφήβαλο και στις μασχάλες. Το πέος μεγαλώνει, το όσχεο σκουραίνει και ζαρώνει. Ο θώρακας φαρδαίνει και το αγόρι γίνεται πιο μεγαλόσωμο. Οι τρίχες στο πρόσωπο γίνονται πιο ορατές στα 15-16 χρόνια. Το αγόρι φτάνει στο τελικό του ύψος γύρω στα 19-20 και η τριχοφυΐα σταματά γύρω στα 25-30 χρόνια.

14 ετών

13 ετών

12 ετών

11 ετών

10 ετών



**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Η γυναικομαστία, δηλαδή η ανάπτυξη στήθους, απασχολεί πολλά αγόρια ηλικίας 13-16 ετών. Τις περισσότερες φορές το φαινόμενο υποχωρεί έπειτα από μερικούς μήνες ενώ μέσα στα δύο επόμενα χρόνια εξαφανίζεται.



### Η φωνή

Η φωνή των αγοριών αλλάζει γύρω στα 13-14 έτη τους γιατί ο λάρυγγας μεγαλώνει όπως το υπόλοιπο σώμα.

Στο εσωτερικό του λάρυγγα οι φωνητικές χορδές επιμηκύνονται και παχύνουν, χάνουν την ευλυγισία τους και όταν παράγουν ήχο δονούνται πιο αργά, με αποτέλεσμα η φωνή να γίνεται πιο μπάσα.

**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Και η φωνή των κοριτσιών αλλάζει, όμως είναι σχεδόν ανεπαίσθητη η αλλαγή!

### Η πρωινή στύση

Ένα πολύ συχνό φαινόμενο. Πολλές φορές, όταν το αγόρι ξυπνάει το πρωί, το πέος του είναι όρθιο και σκληρό, όμως λίγο αργότερα γίνεται πάλι μαλακό.



### Οι νυχτερινές εκσπερματώσεις

Οι πρώτες εκσπερματώσεις εμφανίζονται σε ηλικία 13-15 ετών. Το πέος εκκρίνει ένα λευκό και πηχτό υγρό, το σπέρμα. Τις αποκαλούμε νυχτερινές γιατί τις περισσότερες φορές συμβαίνουν στη διάρκεια του ύπνου. Είναι συχνότερες στη διάρκεια της εφηβείας, σε κάποιους όμως δεν συμβαίνουν ποτέ. Άλλοι πάλι συνεχίζουν να τις έχουν και ως ενήλικοι, αν και σπανιότερα.



### Πώς πλένουμε τα ανδρικά γεννητικά όργανα

Πρέπει να πλένεσαι σίγουρα μία φορά την ημέρα με νερό και σαπούνι. Μην ξεχνάς να σκουπίζεσαι καλά - τα μικρόβια αναπτύσσονται πιο εύκολα σε βρεγμένο δέρμα.



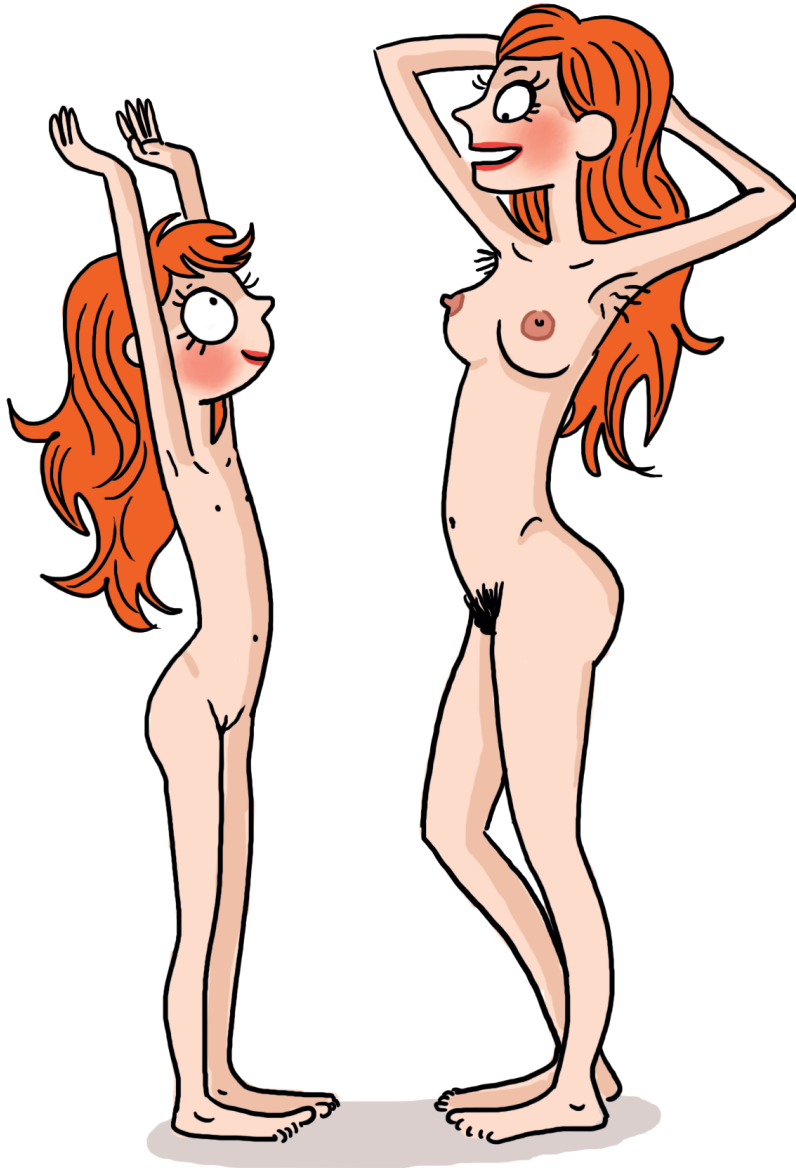
Για να πλένεις σωστά το σημείο όπου συσσωρεύονται οι υπόλευκες εκκρίσεις, μπορείς να σηκώνεις τη βάλανο τραβώντας την ακροπροσθία.

## Η εφηβεία

## στο κορίτσι

Η εφηβεία στο κορίτσι ξεκινάει περίπου στην ηλικία των 10-12 ετών και χαρακτηρίζεται από την αύξηση ύψους. Το κορίτσι ψηλώνει αρκετά. Το στήθος του μεγαλώνει.

Στη συνέχεια φαρδαίνουν οι γοφοί και εμφανίζονται τρίχες στο εφήβαιο, στις μασχάλες και στα πόδια. Το κορίτσι σταματάει να ψηλώνει σε ηλικία 17-18 ετών.



### Το στήθος

Το στήθος μεγαλώνει και το χρώμα του σκουραίνει, ενώ στη συνέχεια μεγαλώνουν οι θηλές. Μερικές φορές στη διάρκεια αυτής της περιόδου υπάρχει ελαφρύς πόνος. Το στήθος ενός κοριτσιού αποκτά το τελικό μέγεθός του στην ηλικία των 18-19 ετών, όμως το σχήμα του αλλάζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.



### Η περίοδος

Η πρώτη περίοδος εμφανίζεται στην ηλικία των 12-15 ετών και σηματοδοτεί το τελευταίο στάδιο της εφηβείας. Η περίοδος είναι η έκκριση αίματος από το αιδοίο. Διαρκεί από 3 έως 6 μέρες και εμφανίζεται τακτικά. Στα νεαρά κορίτσια η διάρκεια της αιμορραγίας και η ροή του αίματος σταθεροποιούνται 1-2 χρόνια μετά την πρώτη περίοδο.

### Τα υγρά

Είναι οι βλέννες που εκκρίνονται από τα γεννητικά όργανα. Η σύσταση και το χρώμα τους ποικίλλουν. Παράγονται στα τοιχώματα του κόλπου για να τον διατηρούν υγρό και τον προστατεύουν από μολύνσεις. Εμφανίζονται πρώτη φορά λίγους μήνες πριν από την πρώτη περίοδο.



Το στήθος είναι ευαίσθητο γιατί δεν το συγκρατεί κανένας μυς. Αν έχεις μεγάλο στήθος ή αν αθλείσαι, μπορείς να φορέσεις σουτιέν.

**ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...** Τα δύο στήθη δεν μεγαλώνουν με τον ίδιο ρυθμό και, όταν φτάσουν στο τελικό μέγεθός τους, πολλές φορές το ένα είναι μεγαλύτερο από το άλλο.



Τα υγρά δεν είναι βρόμικα. Αν όμως γίνουν ενοχλητικά, μπορείς να φοράς σερβιετάκι.

### Πώς πλένουμε τα γυναικεία γεννητικά όργανα

Πρέπει να πλένεις τα γεννητικά όργανά σου με προσοχή. Μην ξεχνάς να σκουπίζεσαι καλά - τα μικρόβια αναπτύσσονται πιο εύκολα σε βρεγμένο δέρμα. Στα τοιχώματα του κόλπου υπάρχουν «καλά» βακτήρια που σε προστατεύουν από τις λοιμώξεις, επομένως δεν πρέπει να πλένεις το εσωτερικό του κόλπου. Μετά την αποβολή κοπράνων, πρέπει να σκουπίζεσαι από μπροστά προς τα πίσω ώστε να μη φτάνουν τα μικρόβια του πρωκτού στο αιδοίο.

# Ερωτήσεις για

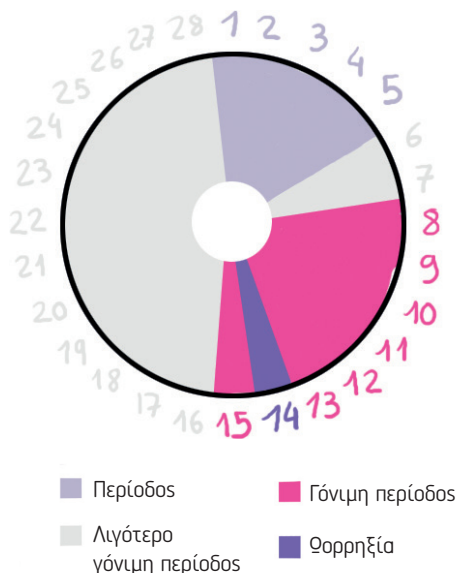
# την περίοδο

## Σε τι οφείλεται;

Κάθε μήνα το εσωτερικό της μήτρας παχαίνει και γεμίζει αιμοφόρα αγγεία που μπορούν να φιλοξενήσουν ένα γονιμοποιημένο ωάριο. Αν δεν υπάρξει γονιμοποίηση, το τσίχλωμα επανέρχεται στη συνηθισμένη του κατάσταση και τα αιμοφόρα αγγεία διασπώνται. Τα υπολείμματα αποβάλλονται από το αιδοίο μαζί με αίμα. Αυτή είναι η περίοδος.

## Γιατί μιλάμε για κύκλο;

Στις γυναίκες η περίοδος έρχεται κάθε μήνα. Ο μηνιαίος κύκλος ξεκινάει την πρώτη μέρα της περιόδου. Ένας κύκλος 28 ημερών αποτελείται από τρεις φάσεις. Όμως αυτοί οι αριθμοί είναι απλώς μέσος όρος. Κάποιες γυναίκες έχουν μικρότερο κύκλο και άλλες μεγαλύτερο. Όταν μια γυναίκα ξέρει τη διάρκεια του κύκλου της, μπορεί να προβλέψει την ημερομηνία της επόμενης περιόδου της.

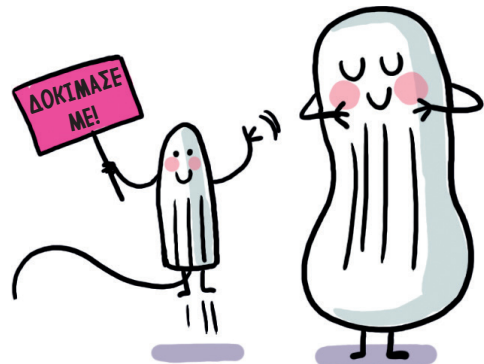


## Η πρώτη περίοδος μπορεί να έρθει οποιαδήποτε στιγμή;

Ναι, όμως στις πρώτες περιόδους η ροή του αίματος είναι περιορισμένη.



Για να είσαι ήσυχη, μπορείς να έχεις πάντα στην τσάντα σου μια σερβιέτα ή ένα ταμπόν.



## Να χρησιμοποιήσω ταμπόν ή σερβιέτα;

Κάποια κορίτσια προτιμούν τις σερβιέτες και κάποια τα ταμπόν. Αν αθλείσαι, τα ταμπόν είναι πολύ πρακτικά και δεν φαίνονται κάτω από τα ρούχα. Από την άλλη, ίσως σου φανεί πιο εύκολο να χρησιμοποιήσεις σερβιέτες. Μπορείς να συμβουλευτείς κάποιον ειδικό και μετά να αποφασίσεις!

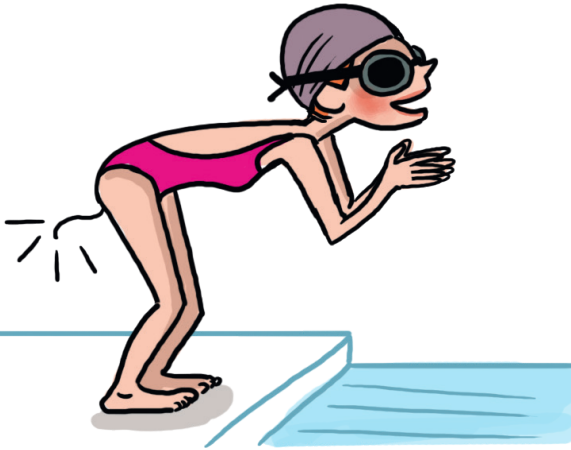


Μην ξεχνάς ν' αλλάζεις ταμπόν ή σερβιέτα πολλές φορές τη μέρα – περίπου κάθε 4 ώρες.



### Μπορώ να κολυπήσω στη θάλασσα ή στην πισίνα;

Φυσικά! Μπορείς ωστόσο να χρησιμοποιήσεις ένα ταμπόν για να νιώθεις πιο άνετα.



### Κι αν η περίοδος σταματήσει;

Η αμηνόρροια ή διακοπή της περιόδου είναι δείγμα εγκυμοσύνης. Μπορεί όμως να είναι και συνέπεια συναισθηματικού σοκ, στρες ή αλλαγής συνηθειών - ταξίδι, απώλεια βάρους κ.ά. Αν επιμένει, πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτείς τον γιατρό σου.

### Επηρεάζει η περίοδος τη διάθεση;

Μερικές μέρες πριν από την περίοδο συμβαίνουν ορμονικές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση. Όμως η διάθεση μπορεί να επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως το στρες, ο τρόπος ζωής και η ποιότητα του ύπνου.

### Θα πονάω;

Όχι πάντα. Ο πόνος οφείλεται στις συσπάσεις της μήτρας, που δουλεύει για να οδηγήσει το αίμα στον κόλπο. Μια θερμοφόρα με ζεστό νερό μπορεί να σε βοηθήσει ν' ανακουφιστείς από τον πόνο. Δυστυχώς μπορεί να υπάρξουν φορές που ο πόνος θα είναι πιο έντονος.

### Μπορεί να χρησιμοποιήσει ταμπόν μια νεαρή κοπέλα που δεν έχει ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις;

Φυσικά! Ωστόσο, εάν έχεις απορίες ή ενδοιασμούς, μπορείς να συμβουλευτείς τον γιατρό σου.



Αν πονέσεις στη διάρκεια της περιόδου σου μην πάρεις ασπιρίνη γιατί η ουσία που περιέχει υγροποιεί το αίμα και προκαλεί μεγαλύτερη αιμορραγία.

