

> Βιβλία για την εφηβεία

1. «Σεξουαλική Αγωγή και οι σχέσεις των δύο φύλων»
Γεωργίου Κρεατσά, *Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα*
2. «Εφηβεία... Υπομονή θα περάσει!»
Κριστίν Λανγκλουά, *Εκδόσεις Άγκυρα*
3. «Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα»
Εσκιβέλ Λ., *Εκδόσεις Ωκεανίδα*
4. «Απαντήσεις σε ερωτήσεις εφήβων»
Τζάκι Μπέιλι, *Εκδόσεις Άγκυρα*
5. «Κουβεντιάζοντας για το σεξ»
June Morris, *Εκδόσεις Θυμάρι*
6. «Εφηβεία, έρωτας και σεξουαλικότητα για αγόρια»
Δρ. Sylvain Mimoun-Rica Etienne, *Εκδόσεις Σαββάλας*
7. «Εφηβεία, έρωτας και σεξουαλικότητα για κορίτσια»
Δρ. Sylvain Mimoun-Rica Etienne, *Εκδόσεις Σαββάλας*
8. «Γεύση πικραμύγδαλου», Κοντολέων Μ., *Εκδόσεις Πατάκη*
9. «Έφηβοι: προβλήματα και ανησυχίες»
Φρανσουάζ Ντολτό-Κατρίν Ντολτό, *Εκδόσεις Πατάκη*
10. «Το αυγό της έχιδνας», Ψαραυή Λ., *Εκδόσεις Πατάκη*

> Τα Προγράμματα Σεξουαλικής Αγωγής συμβάλλουν:

- στη σωστή ενημέρωση
- στην απόκτηση γνώσεων και εμπειριών
- στην υιοθέτηση υγιούς σεξουαλικής συμπεριφοράς.



ΤΟ ΜΟΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ του Οδυσσέα Ελύτη

Έτσι μιλώ για σένα και για μένα

Επειδή σ' αγαπώ και στην αγάπη ξέρω
Να μπαίνω σαν Πανσέληνος

Ακουστά σ' έχουν τα κύματα
Πώς χαϊδεύεις, πώς φιλάς
Πώς λες ψιθυριστά το «τί» και το «έ»

Επειδή το αδοκίμαστο και το απ' αλλού φερμένο
Δεν τ' αντέχουν οι άνθρωποι κι είναι νωρίς, μ' ακούς
Είναι νωρίς ακόμη μες στον κόσμο αυτόν αγάπη μου

ΝΑ ΜΙΛΩ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ.



Σεξουαλική Αγωγή
Σχέσεις των
δύο φύλων



ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Φλώρα Μπέη
Υπεύθυνη Καθηγήτρια του Προγράμματος
Υποστήριξης Πρωτοβουλιών Μαθητών
«Εντός, εκτός και επί τα αυτά:
Μαθητές εν δράσει!»



Δράση «με την υποστήριξη της Γενικής
Γραμματείας Ν. Γενιάς στο πλαίσιο
του Προγράμματος Υποστήριξης
Πρωτοβουλιών Μαθητών - Εντός, εκτός
και επί τα αυτά: Μαθητές εν δράσει!»

> Τι είναι η εφηβεία;

Στάδιο σωματικών και ψυχοσυναισθηματικών αλλαγών που μεσολαβεί ανάμεσα στην παιδική και την ενήλικη ζωή.



> Βασικός στόχος της εφηβείας

Η διαμόρφωση της ταυτότητας του ΕΓΩ.

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία:

- Ωρίμανση γεννητικών οργάνων.
- Εμφάνιση-ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.
- Συχνές αλλαγές στη διάθεση και στα συναισθήματα.
- Ισχυρά συναισθήματα και ανάπτυξη της ερωτικής επιθυμίας.

> Τι ζητούν οι έφηβοι;

Αγάπη, Αυτονομία, Ανεξαρτησία, Κατανόηση, Σεβασμό, Συζήτηση, Επικοινωνία, Διακριτικότητα, Εμπιστοσύνη, Χιούμορ, Ειλικρίνεια.



> Ο εφηβικός έρωτας!

- Τα εφηβικά βιώματα και ο εφηβικός έρωτας χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερη ένταση.
- Η συναισθηματική σχέση προηγείται της σεξουαλικής.
- Ο έφηβος έχει την πεποίθηση ότι η πρώτη φορά είναι και η τελευταία.
- Ο έφηβος δεν μπορεί να φανταστεί ότι θα αγαπήσει άλλον άνθρωπο.
- Αν δεχθεί απόρριψη μπορεί να αισθάνεται απελπισμένος.

> Τι πρέπει και τι δεν πρέπει σε μια σχέση:

- Προσπάθησε να εκφράζεις τι νιώθεις.
- Να υπερασπίζεσαι τα δικαιώματά σου χωρίς να καταπατάς τα δικαιώματα των άλλων.
- Μάθε να λες όχι, όταν δεν θέλεις κάτι.
- Μην αποφασίζεις βιαστικά να έχεις σεξουαλικές εμπειρίες για τις οποίες δεν είσαι έτοιμος/η.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι να εκφράσεις το ερωτικό σου ενδιαφέρον.

> Επειδή ο έφηβος και η έφηβη αγωνίζονται για:

- Να συμβιβαστούν με τη νέα εικόνα του σώματός τους.
- Να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους επιθυμίες.
- Να διαμορφώσουν σαφέστερη εικόνα για τη σεξουαλικότητά τους.
- Να δημιουργήσουν νέου τύπου σχέσεις και με τα δύο φύλα.

> Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι:

- Πρέπει να περιμένουν να μεγαλώσουν ώστε να είναι αρκετά υπεύθυνοι μέχρι να έχουν σεξουαλική επαφή.
- Δεν είναι υποχρεωμένοι να έχουν σεξουαλική επαφή, αν δεν το επιθυμούν οι ίδιοι.
- Η σεξουαλική επαφή μπορεί να οδηγήσει σε εγκυμοσύνη.
- Κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής μπορεί να μεταδοθούν τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, αν δεν έχουν ληφθεί οι απαραίτητες προφυλάξεις.

Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

- ▶ Χλαμύδια
- ▶ Κονδυλώματα
- ▶ Βλεννόρροια
- ▶ Σύφιλη
- ▶ HIV (AIDS)
- ▶ Έρπης γεννητικών οργάνων
- ▶ Ψείρες του εφηβαίου
- ▶ Ηπατίτιδα Β

> Γι' αυτό λοιπόν χρειάζεται

Σωστή ενημέρωση για **Αντισύλληψη**, και **Προστασία από τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα**.

Γιατί...
«Παιδιά Ενημερωμένα...
Παιδιά Προστατευμένα»



> Τι είναι για βένα εφηβεία;

Εφηβεία είναι ένα τρελό όνειρο που σε κάνει να μη θες να ξυπνήσεις ποτέ. **(Φρόσω)**

Είναι η περίοδος που αφήνεις τις «κούκλες» για να ασχοληθείς με τους κούκλους. **(Δήμητρα)**

Όπως είπε ο Αριστοτέλης, «οι νέοι κινούνται στα άκρα: αγαπάνε πολύ, μισούνε πολύ, θυμώνουν πολύ, χαίρονται πολύ». Γι' αυτό, μ' αρέσει τώρα που είμαι στην εφηβεία, γιατί απολαμβάνω τα extreme πράγματα. **(Ευαγγελία Κ.)**

Εφηβεία είναι η περίοδος που είσαι γεμάτη ανασφάλειες... που δεν μπορείς να κοιμηθείς γιατί σκέφτεσαι το αγόρι που σου έκλεψε την καρδιά... **(Εύα)**

Εφηβεία; Η πρώτη Επανάσταση - Η πορεία προς την ενηλικίωση - Η πρώτη σχέση - Όταν ερωτεύεσαι τον κολλητό σου ή την κολλητή σου - Όταν όλοι και όλα σου φταίνε και δεν ξέρεις γιατί... **(Αντωνία)**

Όταν όλα αλλάζουν κι έρχονται τα πάνω κάτω. **(Χριστίνα)**

Τι ζητάς από μια σχέση;

Σεβασμό, αγάπη, τρυφερότητα, πάθος, κατανόηση, πίστη, έντονες στιγμές... **(Μαριάλενα)**

Μια σχέση πρέπει να έχει όλα τα συναισθήματα, αγάπη, σεβασμό και εμπιστοσύνη. **(Κωνσταντίνα Κ.)**

Η σχέση πρέπει να είναι στέρεα και τα άτομα πρέπει να εμπιστεύονται και να μην πιέζουν ο ένας τον άλλον. **(Νίκος)**

Σεβασμό, τρυφερότητα, τρέλα, πάθος. **(Ελσα)**

Σταθερότητα, ενδιαφέρον, συντροφικότητα. **(Κυριαζής)**

Ειλικρίνεια
Ρομαντισμός
Ωραίες στιγμές
Τρυφερότητα
Αγάπη
Σεβασμός **(Δήμητρα)**

