ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΛΑ

Σύμπραξη σχολικών μονάδων

<<Πρόγραμμα ενίσχυσης πρωτοβουλιών σε θέματα Αγωγής Υγείας >>

Θέμα σύμπραξης:

Διαφυλικές σχέσεις –Σεξουαλική Αγωγή - Οικογενειακός προγραμματισμός

Υποθέμα Λ. Λάλα: Διαφυλικές σχέσεις

Υπεύθυνη προγράμματος Δάβου Ευγενία

Ομάδα εργασίας

Γ΄ Λυκείου

Σχολικό έτος 2004-2005

Για άλλη μια χρονιά αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας όχι τόσο γιατί είχαμε άνεση χρόνου και μεγάλη διάθεση για δημιουργία μιας και ο χρόνος μας λόγω των εξετάσεων είναι δυστυχώς πολύτιμος και πολύ περιορισμένος, αλλά γιατί μας κέντρισε το ενδιαφέρον το θέμα της εργασίας: Διαφυλικές σχέσεις .

Είναι γνωστό ότι στην ελληνική επαρχία τα θέματα που άπτονται των διαφυλικών σχέσεων είναι «ταμπού» και συζητιούνται κρυφά και επιπόλαια, με υπονοούμενα, με προκατάληψη, με άγνοια και με ημιμάθεια, με αποτέλεσμα να αναπαράγονται λανθασμένες γνώσεις και στάσεις που οδηγούν σε ανώριμες, και απαράδεκτες συμπεριφορές..

Σημαντικό κριτήριο συμμετοχής στο πρόγραμμα ήταν ότι η **εφηβεία** είναι μια περίοδος της ζωής μας η πλέον καθοριστική ως προς τις εμφανείς ψυχοσωματικοπνευματικές μεταβολές που βιώνουμε ως νέα άτομα και θέλαμε να μάθουμε τι μας συμβαίνει.

Ένας ακόμη βασικός λόγος που μας οδήγησε να θυσιάσουμε την πολυτέλεια της ξεκούρασής μας ήταν ότι θέλαμε να χαλαρώσουμε λίγο από το άγχος των εξετάσεων μαθαίνοντας πράγματα που μας ενδιαφέρουν και μας βοηθούν να δώσουμε λύση σε προβλήματα που μας απασχολούν.

Βασικό κίνητρο για την ξεκούραστη ενασχόληση μας ήταν η υπόσχεση ότι όλες οι εργασίες θα γίνονταν με τους Η/Υ μέσω του διαδικτύου στο εργαστήριο του σχολείου έχοντας ο καθένας μας τον προσωπικό του υπολογιστή και καθορισμένο το πεδίο έρευνας και ευθυνών που του αντιστοιχεί .

Η εργασία του καθενός ξεχωριστά κάθε βδομάδα θα ήταν το έναυσμα συζήτησης προβληματισμού και ενημέρωσης για όποια στοιχεία είχε ο καθένας συλλέξει και ταυτόχρονα θα γινόταν και η επιλογή των στοιχείων που θα αποτελέσουν και το τελικό προϊόν της δουλειά μας

Μετά από 5 μήνες γόνιμης και δημιουργικής ενασχόλησης με το θέμα τόσο σε επίπεδο ομαδικής συνεργασίας και βιωματικής δουλειάς σας παρουσιάζουμε ένα μέρος επιλεγμένο από το πλήθος των στοιχείων που συλλέξαμε ,

επεξεργαστήκαμε, και θεωρήσαμε ενδιαφέροντα και σημαντικά για το θέμα μας.

β) Σκοπός και στόχοι του Προγράμματος

επιδιώξαμε
να οδηγηθούμε στη γνώση και στη μόρφωση μέσω της αυτογνωσίας και της αυτοσυνείδησης.

Οι στόχοι ήταν γενικοί και ειδικοί. Οι γενικοί συζητήθηκαν στην αρχή του προγράμματος. Οι ειδικοί ορίζονταν κατά την πορεία της κάθε δραστηριότητας.

Οι γενικοί στόχοι ήταν:

Η κατανόηση της εφηβείας ως φάσης μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση

Η αναγνώριση της αλληλοσυμπλήρωσης των δύο φύλων (βιολογικά, συναισθηματικά, κοινωνικά)

Η συνειδητοποίηση της ιδιαιτερότητας των διαφυλικών σχέσεων (επικοινωνία, σχέσεις, πρόσωπα).

Η απομυθοποίηση και απενοχοποίηση του σεξ και η επανένταξή του στην ανθρώπινη φύση και διάσταση Βασική ενημέρωση για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα από ειδικούς.

Οι ειδικοί στόχοι ήταν κάθε φορά διαφορετικοί και προσαρμοσμένοι στα επιμέρους θέματα που διαπραγματευόμαστε μέσα ή έξω από την τάξη. Όλοι όμως είχαν κύριο γνώμονα τις ανάγκες των εφήβων αυτής της ηλικίας και την αντιμετώπιση της στερεότυπης προκατάληψης γύρω από τα θέματα αυτά, προκατάληψης που κυριαρχεί στην ελληνική επαρχία και που δυστυχώς διαιωνίζεται από γενιά σε γενιά σαν "κληρονομικά μεταδιδόμενη αρρώστια".

γ) Μέθοδοι προσέγγισης

Οι μέθοδοι που ακολουθήθηκαν ως διδακτική ή εξωδιδακτική προσέγγιση ήταν:

Ενθάρρυνση της συμμετοχής των μαθητών Ευαισθητοποίηση των μαθητών & μαθητριών ως προς το θέμα του προγράμματος. Εντόπιση στερεότυπων αντιλήψεων & προσδιορισμός των αιτίων τους Προβληματισμός ως προς την στάση & συμπεριφορά μας σχετικά με το θέμα. Ανάλυση δεδομένων έρευνας & στατιστικής. Στοιχειοθέτηση επιχειρημάτων διαφορετικών απόψεων. Συνεχής αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της διαδικασίας βάσει των προσδοκιών των μαθητών & μαθητριών της ομάδας

δ) Διδακτικές και εξωδιδακτικές δραστηριότητες

Η έννοια της διδακτικής ως πράξης είναι εντελώς διαφορετική στην Αγωγή Υγείας.
Δεν πρόκειται για μάθημα. Είναι **επικοινωνία** με συγκεκριμένο θέμα που μπορεί να πάρει μορφή διάλεξης-συζήτησης / επεξεργασίας ερωτήσεων-προβληματισμού / έκφρασης ιδεών & απόψεων-επιχειρηματολογίας / απομυθοποίησης στερεότυπων αντιλήψεων-επιστημονικής ενίσχυσης / απενοχοποίησης - ψυχολογικής στήριξης με κοινωνικό έρεισμα και φιλοσοφική κάλυψη.

Για να ακολουθήσουμε μια τέτοια «δύσβατη» προσέγγιση, χρειάστηκε πρώτα και κύρια να υποστηριχτούμε **γνωσιολογικά** αλλά και πρακτικά. Αναζητήσαμε βοήθεια σε συγκεκριμένη βιβλιογραφία και επιζητήσαμε τη βοήθεια ειδικών .

Εκτός από την ενασχόληση μέσα στην τάξη, η ομάδα:

- Παρακολούθησε προβολή της βιντεοκασέτας «ΜΠΑΛΑΝΤΕΡ» του Κέντρου Ελέγχου Ειδικών Λοιμώξεων, Υπουργείου Υγείας-Πρόνοιας.

- Ενημερώθηκε σε θέματα πρόληψης, αντισύλληψης & για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα από τηνΔ/ντρια της Παιδιατρικής κλινικής του Νομαρχιακού νοσοκομείου Πύργου κ. Παπαδοπούλου Τζένη .

Η Οργάνωση της εργασίας σε θεματικές ενότητες κρίθηκε απαραίτητη γιατί ήταν πολύ δύσκολο και σε μας να ξεκινήσουμε τη διερεύνηση του θέματος εάν δεν είχαμε προκαθορισμένους άξονες .

Χωρίσαμε λοιπόν το θέμα σε τρεις βασικές ενότητες

- Εφηβεία
- Συναισθήματα εφήβων στις διαφυλικές σχέχεις
- Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση εφήβων με έμφαση σε πληροφορίες που αφορούν την αντισύλληψη και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα

ΜΕΡΟΣ Α

Ξεκινάμε λοιπόν την προσέγγιση του θέματος με την σφαιρική πληροφόρηση όλων μας σχετικά όσα συμβαίνουν στην εφηβεία.

Εφηβεία

- Είναι μια αναπτυξιακή φάση στη ζωή του ανθρώπου - το "ενδιάμεσο στάδιο" μεταξύ παιδικής ηλικίας και ενήλικης ζωής. Κατά μέσο όρο η εφηβεία καλύπτει το 12ο έτος της ηλικίας μέχρι το 18ο του ανθρώπου.

  Σ' αυτό το στάδιο οι βιοσωματικές αλλαγές και εξελίξεις είναι ραγδαίες τόσο στις νοητικές ικανότητες των εφήβων όσο και στη σεξουαλικότητα τους - μέσα απ' αυτές μεταμορφώνεται το άτομο από παιδί σε έφηβο.

  Με τον όρο εφηβεία αναφερόμαστε στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου η οποία έχει άμεση σχέση με τις βιοσωματικές αναπτυξιακές διαδικασίες, με αυτό δηλαδή που ορίζουμε ως "ήβη".

  Οι ανησυχίες του νέου στην εφηβεία συνήθως είναι:

- Οι σωματικές αλλαγές
- Το σεξ (σεξουαλική αφύπνιση)
- Το σχολείο
- Η σχέση του με τους γονείς του
- Η σχέση του με τον εαυτό του
- Η σχέση του με το αντίθετο φύλο

Ο σημαντικότερος αναπτυξιακός στόχος της εφηβείας, είναι η ανάγκη του ατόμου να διαμορφώσει τη ταυτότητα του. Αυτό θα του επιτρέψει να είναι ένα μοναδικό-ξεχωριστό και ώριμο άτομο.

Με την ανάπτυξη της ταυτότητας του θα διαμορφώσει την προσωπικότητα του που είναι βασική προϋπόθεση για να μπορέσει το άτομο στη συνέχεια να δημιουργήσει ουσιαστικές και σε βάθος διαπροσωπικές σχέσεις.

Εφηβεία: Τα χρόνια της ωρίμανσης, τα χρόνια των συγκρούσεων

Η εφηβεία σαν έννοια είναι, σε μεγάλο βαθμό, δημιούργημα του δυτικού πολιτισμού. Σε άλλες πιο απλές κοινωνίες, οι νέοι μόλις καταστούν έτοιμοι βιολογικά για τεκνοποίηση, θωρούνται ενήλικες.

Αντίθετα, στις δυτικές κοινωνίες η εφηβεία είναι μια περίοδος χάριτος _ μια περίοδος προπαρασκευής και ωρίμανσης _ ώστε οι έφηβοι να προετοιμαστούν για τις πολυσύνθετες υποχρεώσεις που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν ως ενήλικες.

Στην Ελλάδα ειδικότερα, η εφηβεία τείνει να παρατείνεται για όλο και περισσότερα χρόνια, καθώς συχνά οι οικογένειες προστατεύουν τα παιδιά τους κατά τη δεύτερη αλλά και τρίτη δεκαετία της ζωής τους.

Η εφηβεία μπορεί να παρομοιαστεί με έναν ανεμοστρόβιλο που παρασύρει τα πάντα στο πέρασμά του, και αφήνει πίσω του ένα τελείως νέο τοπίο.

Όλοι την έχουν περάσει, περισσότερο ή λιγότερο έντονα, οι πιο πολλοί την έχουν συνδέσει με τα μαθητικά τους χρόνια και συχνή είναι η νοσταλγία που νιώθουν για την εποχή εκείνη.

Στην πραγματικότητα, είναι μια ηλικία που πολύ συχνά ωραιοποιείται από τους μεγάλους. Το μυαλό όμως ξεγελιέται, τείνει να απωθεί, να σβήνει όλα εκείνα τα δυσάρεστα πράγματα που τους βασάνισαν τα χρόνια εκείνα, και θυμάται μόνο πως τα πράγματα τότε ήταν πιο έντονα, πιο χρωματιστά, και πολλές πράξεις ρουτίνας σήμερα, τότε είχαν την υπόσταση πρωτόγνωρων εμπειριών.

Θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τα χρόνια της

εφηβείας, όχι τόσο για να τα εκλογικεύσουμε και μοιραία να απομυθοποιήσουμε την αίγλη που έχουν επάνω σε στους μεγάλους, αλλά για να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε όλους να καταλάβουν τους εφήβους καλύτερα, να αφουγκραστούν τις ανησυχίες και τους πόθους τους, και να κατανοήσουν τις αδυναμίες τους.,

Θα αναφερθούμε στις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία, αλλαγές τόσο ορμονικές, βιολογικές όσο και συναισθηματικές, διανοητικές και κοινωνικές, και θα διερευνήσουμε τις συγκρούσεις που δημιουργούνται, και είναι απόρροια των αλλαγών αυτών.

Οι βιολογικές αλλαγές

Ο έφηβος μπορεί να παρομοιαστεί με ένα δέντρο την άνοιξη: Αφουγκράζεται τις αλλαγές των καιρών καταλαβαίνει πως είναι η ώρα να ξυπνήσει από την χειμερία νάρκη του και οι χυμοί αρχίζουν να κυλάν στα κλαδιά του. Φύλλα ξεφυτρώνουν και λουλουδάκια που δειλά- δειλά θα μεταμορφωθούν σε άγουρους καρπούς αρχικά, αλλά θα ωριμάζουν ταχύτατα κάτω από τις ευεργετικές επιδράσεις του ήλιου.

Η ήβη ξεκινάει όταν οι πρώτες ορμόνες του φύλου αρχίζουν και παράγονται σε μικρές αρχικά, αλλά σταδιακά σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες.

Η τεστοστερόνη στα αγόρια και η οιστραδιόλη στα κορίτσια ξεχύνονται στα αγγεία τους και είναι υπεύθυνες για μια ορμονική έκρηξη που μετατρέπεται σε αναπτυξιακές και βιολογικές εκρήξεις.

Τα αγόρια αποκτούν περισσότερη μυϊκή μάζα, ψηλώνουν απότομα, τα γεννητικά τους όργανα μεγαλώνουν . Ο χώρος του εφηβαίου και οι μασχάλες αποκτούν τρίχωση και το πρώτο χνούδι ξεπροβάλει στο πρόσωπο. Τα οστά του σώματος αναπτύσσονται με γοργούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα για κάποια περίοδο να φαίνεται πως έχουν δυσανάλογα μακριά χέρια και πόδια. Η φωνή σπάει, κυμαίνεται από πολύ χαμηλούς σε πολύ υψηλούς τόνους για να έρθει και να σταθεροποιηθεί στην βραχνάδα της ανδρικής φωνής.

Ενώ στα αγόρια το πιο ορατό και χαρακτηριστικό σημάδι της επίδρασης των ορμονών του φύλου είναι η τριχοφυία, στα κορίτσια το πιο εντυπωσιακό τέτοιο σημάδι είναι η έμμηνος ρήση. Η έμμηνος ρήση μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία για τα κορίτσια που δεν έχουν σωστή και υπεύθυνη πληροφόρηση για το τι ακριβώς είναι και τι ακριβώς σημαίνει, και σίγουρα είναι μια τραυματική εμπειρία για όσα κορίτσια έχουν πλήρη άγνοια για το θέμα αυτό. Κατά την ήβη το σώμα των κοριτσιών αρχίζει να αποκτά περισσότερο λιπώδη ιστό και να στρογγυλεύει. Το στήθος αναπτύσσεται, και με γεωμετρικούς προόδους, το βιολογικό υπόβαθρο της εφήβου ετοιμάζεται ώστε να της επιτρέψει αργότερα να γίνει μητέρα. Η φωνή των κοριτσιών επίσης παίρνει μια χαρακτηριστική χροιά, μπορεί για κάποιο χρονικό διάστημα να γίνει ιδιαίτερα βραχνή και να σπάει, για να σταθεροποιηθεί αργότερα στην χαρακτηριστική φωνή της γυναίκας.

Όπως θα δούμε παρακάτω το πρώτο συναίσθημα που αντιμετωπίζει ο έφηβος είναι ο φόβος, ο τρόμος για όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν επάνω του.

Όση πληροφόρηση κι αν παράσχουμε στα παιδιά πριν την έναρξη της εφηβείας για αυτά που θα συμβούν στο σώμα τους, τα παιδιά είναι αναπόφευκτο να ανησυχήσουν και να τρομάξουν με τις αλλαγές αυτές. Ο φόβος αυτός είναι απόλυτα φυσιολογικός, και συχνά θα συγκρούεται με το αίσθημα της υπερηφάνειας, το αίσθημα της χαράς πως μεγαλώνουν, πως αφήνουν πίσω τους την παιδική ηλικία και μπαίνουν αργά αλλά σταθερά στη φάση της ενήλικης ζωής. Βέβαια, το να αφήνουμε πίσω μας μια ηλικία, και ειδικότερα την παιδική ηλικία είναι κάτι

που πονάει, όπως πονάει οποιοσδήποτε αποχωρισμός.

Οι έφηβοι το διαισθάνονται αυτό και μπορεί να έχουν κρίσεις ταυτότητας και μελαγχολίας όπως θα δούμε πιο αναλυτικά στη συνέχεια.

Οι….Διανοητικές…Αλλαγές

Στην εφηβεία γίνεται η ολοκλήρωση της διανοητικής ανάπτυξης των παιδιών. Σύμφωνα με την ορολογία της παιδοψυχολογίας, οι έφηβοι περνούν από το στάδιο της ενεργητικής νοημοσύνης, στο στάδιο της τυπικής νοημοσύνης.

Αυτό πρακτικά σημαίνει πως τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 11-12 ετών σκέφτονται κυρίως με βάση την εμπειρία τους, και με πραγματιστικά, αντικειμενικά δεδομένα. Δυσκολεύονται να κάνουν συσχετίσεις και να εξάγουν επαγωγικά συμπεράσματα.

Η σκέψη τους βασίζεται κυρίως στην εμπειρία τους. Μετά την ηλικία των 12 μια πραγματική έκρηξη συμβαίνει σε νοητικό επίπεδο. Ξαφνικά οι έφηβοι δεν βασίζονται μόνο στην εμπειρία τους, η σκέψη τους μπορεί να πάει πολύ μακρύτερα από όσα έχουν ζήσει. Αναπτύσσουν αυτό που λέμε αφηρημένη σκέψη, που πάει πέρα από την στενή καθημερινή εμπειρία, κι αντίθετα έχει την ικανότητα να προσεγγίζει το άπειρο. Μπορούν να κάνουν λογικές υποθέσεις και να τις ελέγξουν για το κατά πόσο ισχύουν. Μπορούν να κάνουν συσχετίσεις και να σκέφτονται επαγωγικά, δηλαδή να βγάζουν συμπεράσματα για μια κατάσταση, βάση των όσων γνωρίζουν σχετικά με μια άλλη ανάλογη κατάσταση.

Όλη αυτή η διανοητική έκρηξη σαστίζει τους έφηβους.

Βλέπουν πόσες πολλές επιλογές έχουν σε διανοητικό επίπεδο, και παίζουν με αφηρημένες έννοιες. Ελέγχουν την

ορθότητα των όσων έχουν διδαχθεί με τη βοήθεια των νεοαποκτηθέντων νοητικών τους ικανοτήτων.

Πολλές φορές απορροφιούνται από αφηρημένες σκέψεις και κάνουν διανοητικά παιχνίδια. Όλα αυτά μας δείχνουν πως ο έφηβος αποκτά μια ισχυρότερη και πιο πλατιά ικανότητα για ανάλυση και έλεγχο της πραγματικότητας, ιδιότητα που θα του φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη όταν παρουσιάσει τις πρώτες τάσεις αμφισβήτησης.

Οι συναισθηματικές αλλαγές

Μέσα στον κυκεώνα των αλλαγών που περιγράψαμε παραπάνω, ο έφηβος πλημμυρίζει από συναισθήματα έντονα και ευμετάβλητα. Αρχικά, νιώθει δέος για τη νέα κατάσταση, για τις νέες τους ικανότητες που καλείται να εκμεταλλευτεί, για το γεγονός πως ο ρόλος του ενήλικα που θα κληθεί να παίξει παύει να είναι μια απλή φήμη και γίνεται πλέον μια πληροφορία. Δεν έχει μια σταθερή ταυτότητα, καθώς ο εαυτός του αλλάζει καθημερινά. Δοκιμάζει διάφορους ρόλους και ταυτότητες ώστε να δει ποια του ταιριάζει καλύτερα.

Όσο ήταν παιδί ο έφηβος, έβλεπε τους γονείς και τους δασκάλους του σαν πρότυπα, σαν θεούς αλλά καθώς η εφηβεία εξελίσσεται, φεύγει αυτή η σιγουριά του για αυτά τα πρότυπα, κι αρχίζει κρυφά ή φανερά να τα αμφισβητεί και να διερευνά τα όριά τους. Το πιο επώδυνο στάδιο αυτής της αμφισβήτησης και της απομυθοποίησης είναι όταν οι έφηβοι καταλάβουν πως οι γονείς τους είναι κοινοί θνητοί με αδυναμίες και ελαττώματα, και πως τα προηγούμενα χρόνια που προσπαθούσαν να τους μοιάσουν, θεωρώντας πως μιμούνταν την τελειότητα, ουσιαστικά κυνηγούσαν μια ουτοπία.

Ο έφηβος λοιπόν, μέσα από την αποκαθήλωση των γονιών του νιώθει απογοήτευση, θυμό, γιατί είχε ξεγελαστεί τόσα

χρόνια, και άγχος για το πώς θα καλύψει το κενό αυτό.

Σταδιακά, θα στραφεί σε παρέες συνομηλίκων, θα ψάξει για νέα πρότυπα, θα θεοποιήσει σύμβολα της μαζικής κουλτούρας, όπως μουσικά συγκροτήματα και ηθοποιούς, θα αναζητήσει έναν αληθινό μύθο για να αντικαταστήσει το πεσμένο μύθο των γονιών του. Αυτή η αναζήτηση είναι επώδυνη για τους γονείς που νιώθουν πως αποκαθηλώνονται από τα παιδιά τους και συνάμα μπορεί να γίνει επικίνδυνη για τους εφήβους που μπορεί να στραφούν σε μη γνήσια κι επικίνδυνα πρότυπα.

Ο ρόλος των γονιών σε αυτό είναι δύσκολος και υπεύθυνος. Από τη μια πρέπει να ξεπεράσουν το ναρκισσιστικό τους πλήγμα, και να αποδεχτούν την απομυθοποίησή τους, κι από την άλλη με επιμονή και υπομονή θα πρέπει να προασπίζουν τα όριά τους και να προβάλουν σαν μια σταθερή βάση στην οποία ο έφηβος μπορεί να στηριχτεί για να πάει παραπέρα.

Ένας κίνδυνος που ελοχεύει σε αυτή τη διαδικασία, έχει να κάνει με τις παρέες στις οποίες ο έφηβος θα αφοσιωθεί για να καλύψει αυτό του το κενό.

Οι παρέες που σχηματίζουν οι έφηβοι συνήθως χαρακτηρίζονται από πολύ έντονους συναισθηματικούς δεσμούς, και διέπονται από αυστηρά άτυπα ή και τυπικά καταστατικά συμπεριφοράς. Θέλουν όλοι μαζί να έχουν μια κοινή ταυτότητα για να νιώθουν πιο δυνατοί στο να αφήσουν πίσω την παιδική ηλικία, να συμβιβαστούν με την επώδυνη αποιδανικοποίηση των γονιών τους και να δοκιμάσουν τα όριά τους.

Έτσι, στα πλαίσια τέτοιων ομάδων οι έφηβοι υιοθετούν ίδιο ντύσιμο, λεξιλόγιο και συμπεριφορά και μπορεί να φτάσουν μέχρι και στη διάπραξη αξιόποινων πράξεων ή σε πράξεις που σε άλλη φάση της ζωής τους θα θεωρούνταν ψυχοπαθολογικές. Όλα αυτά τους είναι απαραίτητα για να θρηνήσουν, να πάρουν δύναμη ο ένας από τον άλλο και να προχωρήσουν παραπέρα δοκιμάζοντας τα νέα τους όρια.

Ωστόσο αυτές οι εκδηλώσεις θορυβούν ιδιαίτερα τους γονείς

τους, και καμιά φορά τους φέρνουν σε απόγνωση. Μια στάση που συνδυάζει την επιείκεια και την αποδοχή, με τη θέσπιση ξεκάθαρων ορίων και την προάσπιση των αξιών είναι ίσως η πιο βοηθητική, καθώς δίνει στον έφηβο τα όρια που αναζητά χωρίς να μπλοκάρει την επικοινωνία του μαζί μας.

Κάτι άλλο που μπορεί να θορυβήσει τους γονείς, σε αυτή την ηλικία, είναι η ποιότητα των προτύπων που τα παιδιά τους υιοθετούν.

Οι έφηβοι τείνουν να απορρίπτουν τα παραδοσιακά πρότυπα καθώς αυτά είναι αντιπροσωπευτικά των γονιών τους, και μέσα στη λαίλαπα της κατάρριψης των γονικών προτύπων συμπαρασύρονται κι αυτά. Έτσι, στρέφονται σε άλλα πρότυπα της μαζικής κουλτούρας κυρίως μουσικούς, αθλητές και παλιότερα πολιτικούς. Θέλουν να τους μοιάσουν, μιμούνται το ντύσιμό τους και επαναλαμβάνουν τα κλισέ τους.

Η κύρια ανάγκη, ωστόσο, των εφήβων είναι η γνησιότητα, δεν θέλουν να ξαναζήσουν μια νέα αποιδανιοκοποίηση για αυτό και ανεβάζουν τα πρότυπά τους σε ένα βάθρο και φροντίζουν με κάθε τρόπο να υπερασπίζονται την τελειότητά τους.

Είναι ευθύνη της κοινωνίας μας, και της εκπαίδευσής μας η προβολή γνήσιων προτύπων, προτύπων πέρα από τη σφαίρα της εμπορικής εκμετάλλευσης. Δυστυχώς ζούμε στην εποχή που όλα είναι αναλώσιμα ακόμα και τα πρότυπα και οι ιδεολογίες.

Έτσι οι έφηβοι σήμερα, σπάνια έχουν κάποιο πρότυπο από το οποίο δεν απορρέουν κάποια οικονομικά οφέλη. Από την άλλη, οι γονείς κάνοντας κριτική στα πρότυπα των εφήβων, το μόνο που καταφέρνουν είναι το να απομακρύνουν τα παιδιά τους από τους ίδιους, και να διευρύνουν το χάσμα ανάμεσά τους.

Ο έφηβος δεν υπερασπίζεται την ανωτερότητα του προτύπου του αλλά την ανάγκη του να καλύψει τα συναισθηματικά του κενά, ανάγκη αναντίρρητη και ζωτική. Η οικογένεια και η κοινωνία γενικότερα οφείλει αφενός μεν να το

σεβαστεί αυτό, κι από την άλλη να είναι σε θέση να του δώσει τα κατάλληλα πρότυπα.

Όπως είδαμε, κατά την εφηβεία έχουμε έντονες συναισθηματικές αλλαγές, οι έφηβοι τρομάζουν μπροστά στην απομυθοποίηση των γονιών τους, δημιουργούν παρέες με έντονους συναισθηματικούς δεσμούς και στρέφονται σε πρότυπα έξω από την οικογένειά τους για να αναπληρώσουν αυτό τους το συναισθηματικό κενό. Στη συνέχεια θα δούμε κάποια από τα πιο αντιπροσωπευτικά προβλήματα της εφηβείας, απόρροια των διεργασιών που περιγράψαμε πιο πάνω.

Θα επιχειρήσουμε απλώς να αναφέρουμε κάποια από αυτά, σαν ερεθίσματα για προβληματισμό και συζήτηση.

Χαρακτηριστικά Προβλήματα της Εφηβείας

α) Εφηβεία και Κατάχρηση Νόμιμων και Παράνομων Ουσιών:

Αποτελεί για πολλούς το πιο σημαντικό πρόβλημα όχι μόνο της εφηβείας αλλά και της κοινωνίας μας ολόκληρης, και πιθανόν να είναι, καθώς τα ναρκωτικά τις πιο πολλές φορές αποτελούν ένα ταξίδι χωρίς γυρισμό.

Η τάση των εφήβων να εξαρτώνται από αυτά έχει να κάνει με τα χαρακτηριστικά της εύθραυστης εφηβικής προσωπικότητας: Χαμηλή αυτοεκτίμηση, που διογκώνεται και ξεφουσκώνει τάχιστα, άγχος, δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις, περιέργεια η, ανάγκη συμμετοχής σε μια παρέα, η επιθυμία τους να δείξουν πως μεγάλωσαν, η αμφισβήτηση των κοινωνικών κανόνων, όλα αυτά αποτελούν ευαίσθητους παράγοντες που δύνανται να οδηγήσουν τους εφήβους στη

δοκιμή αρχικά και στον εθισμό μετέπειτα σε εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι ρίζες του είναι τόσο βαθιές και πολυσύνθετες και μια επιφανειακή και ευκαιριακή του προσέγγιση θα ήταν ανεύθυνη.

Δυστυχώς τα ναρκωτικά έχουν συνυφαστεί με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης κατά την εφηβεία, με το μεγάλωμα του εφήβου και οποιαδήποτε αντιμετώπιση πρέπει να το λαβαίνει αυτό υπ' όψιν της.

β) Εφηβεία και Διαταραχές διατροφής.

Στις διαταραχές διατροφής εντάσσονται η νευρική ανορεξία και η βουλιμία. Οι διαταραχές αυτές δεν είναι τόσο συχνές όσο η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών αλλά η συχνότητά τους αυξάνεται ανησυχητικά τα τελευταία χρόνια και είναι θανατηφόρες, η ανορεξία μάλιστα σε ένα ποσοστό 10 % των περιπτώσεων.

Η νευρική ανορεξία πλήττει πολύ πιο συχνά τα κορίτσια από ότι τα αγόρια και μπορεί να εγκαθιδρυθεί ακόμα κι από την ηλικία των 12 ετών. Χαρακτηρίζεται από μια έντονη ενασχόληση του εφήβου με το σώμα του και το φόβο της παχυσαρκίας. Τα άτομα με νευρική ανορεξία πιστεύουν πως είναι παχύσαρκα ακόμα κι αν είναι σκελετωμένα.

Απέχουν συστηματικά από το φαγητό και βρίσκονται σε δίαιτες διαρκείας. Συχνά έχουν βουλιμικά επεισόδια κατά τα οποία καταβροχθίζουν μεγάλες ποσότητες φαγητού και μετά της αφαιρούν με προκλητό εμετό.

Είναι μια αρκετά επικίνδυνη κατάσταση καθώς αν δεν αντιμετωπισθεί οδηγεί σε ασιτία και σε κάποιες περιπτώσεις στο θάνατο. Αντίθετα η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια καταβρόχθισης φαγητού που συχνά συνοδεύονται από εμετό.

Τα βουλιμικά άτομα μέσα από τους επαναλαμβανόμενους εμετούς διαταράσσουν το πεπτικό τους σύστημα και την

ηλεκτρολυτική τους ισορροπία με δυσάρεστες επιπτώσεις. Όπως γίνεται κατανοητό και οι δύο αυτές διαταραχές είναι αρκετά σοβαρές και χρήζουν εξειδικευμένης και άμεσης αντιμετώπισης.

Αν και πολλοί παράγοντες έχουν ενοχοποιηθεί ως υπεύθυνοι για τη γένεση και τη συντήρηση αυτών των διαταραχών, τελευταία έχει γίνει σαφές πως πρόκειται για πολιτισμικές διαταραχές. Αυτό σημαίνει πως γεννιούνται και συντηρούνται στη βάση των προτύπων ομορφιάς που προβάλει κάθε κοινωνία. Έτσι σε χώρες της Αφρικής και σε άλλες κοινωνίες που δεν προβάλλονται τα καχεκτικά μοντέλα ως πρότυπο ομορφιάς, οι διαταραχές αυτές είναι άγνωστες. Και πάλι ένοχοι φαίνεται να είναι οι εμπορικές εταιρείας μόδας κι ομορφιάς, οι οποίες για να μεγιστοποιήσουν το κέρδος τους, προβάλλουν τον υποσιτισμό ως πρότυπο κομψότητας. Όπως και να χει η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία είναι δυνητικά θανατηφόρες διαταραχές που πρέπει να αντιμετωπίζονται στα πρώτα τους στάδια με τη δέουσα σοβαρότητα.

Τέλος, θα αναφερθούμε στις σχέσεις των εφήβων με το άλλο φύλο, όχι σαν πρόβλημα αλλά σαν μια πηγή ευχαρίστησης και άγχους ταυτόχρονα, που μπορεί να έχει πολύ βοηθητικές αλλά και δυσάρεστες συνέπειες.

Οι έφηβοι θέλουν να αρέσουν στο άλλο φύλο, ώστε να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να διαπιστώσουν πως μπορούν να παίξουν σωστά τους νεοαποκτηθέντες τους ρόλους του άντρα και της γυναίκας.

Από την άλλη ωστόσο, είναι άπειροι, η αυτοπεποίθησή τους είναι εύθραυστη και τα όρια τους ασαφή. Έτσι, τείνουν να ερωτεύονται_ πλατωνικά και μη_ να εξιδανικεύουν τους συντρόφους τους, να δίνουν υποσχέσεις παντοτινής αγάπης και να πλήγονται έντονα.

Όλα αυτά τα παιχνίδια είναι απαραίτητα ώστε οι έφηβοι να μπορέσουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, και να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες για το μέλλον.

Προσοχή χρειάζεται ώστε οι έφηβοι να είναι ενημερωμένοι γύρω από το σεξ και την αντισύλληψη και σε καμιά περίπτωση να μην κάνουν κάτι παρορμητικό για το οποίο δεν είναι απολύτως σίγουροι. Κατά τη γνώμη μας η κύρια _ αλλά όχι η μόνη _ πηγή πληροφόρησης των εφήβων για το σεξ δεν πρέπει να είναι ούτε οι συνομήλικοί τους, αλλά ούτε και οι επιστήμονες.

Στην πρώτη περίπτωση η πληροφόρηση θα είναι ανεύθυνη, στη δεύτερη θα είναι ψυχρή και μηχανική.

Οι γονείς είναι αυτοί που μπορούν υπεύθυνα και με ευαισθησία να μεταδώσουν στα παιδιά τους όλα όσα πρέπει να ξέρουν για το σεξ.

Η **εφηβεία είναι, και πρέπει να είναι, μια υπέροχη περίοδος αποκαλύψεων κι έντονων εμπειριών.**

Οι μεγάλοι πρέπει να παρέχουν στους εφήβους ένα δίκτυ ασφαλείας, να αποτελούμε μια σταθερή βάση ώστε οι εξερευνήσεις των εφήβων να γίνονται με ασφάλεια.

Στην εφηβεία οι συγκρούσεις είναι απαραίτητες και η απουσία συγκρούσεων μάλλον είναι αυτή που θα πρέπει να θορυβήσει τους μεγαλύτερους.

Οι γονείς καλούνται να οπλιστούν με υπομονή, επιμονή και χιούμορ ώστε να συνοδεύσουν τα παιδιά τους στο ταξίδι τους προς τον κόσμο των ενηλίκων.

Οι έφηβοι στις σχέσεις τους με το άλλο φύλλο αισθάνονται διάφορα συναισθήματα τα οποία είναι συχνά εντονότατα και αγνοούν τον τρόπο να τα κατανοήσουν να τα ερμηνεύσουν και να ελέγξουν .

ΜΕΡΟΣ Β΄

Συναισθήματα νέων – εφήβων από την επαφή και σχέση με το άλλο φύλο

Προσπαθήσαμε να επιλέξουμε ποια είναι τα κυριότερα και συνηθέστερα συναισθήματα που βιώνουν και εκφράζουν οι νέοι απέναντι στο άλλο φύλο και με την εμπειρία και τη κοινή οπτική που μας προέκυψε μετά τον μεταξύ μας διάλογο κατά τη διάρκεια της εργασίας μας σας τα παρουσιάζουμε φιλτραρισμένα με την οπτική του πιο σωστού κατά τη γνώμη μας τρόπου αντιμετώπισης τους.

Έρωτας

Τι πιο φυσικό, τι πιο απλό στην ζωή, από το να ερωτευτεί κάποιος και μάλιστα ένας έφηβος ; Όση όμως δύναμη έχει ο έρωτας για να ανεβάσει κάποιον στον Ουρανό, άλλη τόση δύναμη έχει για να τον ρίξει στον Άδη.

Ένας κίνδυνος είναι όταν τα συναισθήματα δεν προχωρούν με αμοιβαίο τρόπο και για τους δύο ανθρώπους. Σε αυτή την περίπτωση, αυτός που νιώθει περισσότερα ενδέχεται να πληγωθεί, ιδιαίτερα αν αρχίσει να υπόσχεται υποχωρήσεις για χάριν του άλλου, υποχωρήσεις όμως που κατά βάθος δεν θέλει

να κάνει, ώστε να κερδίσει την ανταπόκρισή του.

Ο άλλος ίσως εκμεταλλευτεί την κατάσταση, ίσως όχι, πιθανότατα όμως δεν θα "συγκινηθεί" όπως ήταν "το σχέδιο", αλλά μάλλον θα βιώνει όλο και περισσότερη αδιαφορία, με τελικό αποτέλεσμα τον **χωρισμό**.

Καλύτερη προσέγγιση όταν ο άλλος βιώνει αδιαφορία, είναι να του δώσεις κάποιο χώρο ώστε να ξεκαθαρίσει τι θέλει και να βρει την ευκαιρία να κινηθεί προς εσένα – αν θέλει – με δική του πρωτοβουλία.

Ο τρόπος για να δώσεις στον άλλο αυτό τον ελεύθερο χώρο, είναι να τηρείς μια μέτρια στάση, μη επιτρέποντας στον εαυτό σου ούτε να πέσει σε **θυμό** και ψυχρότητα, ούτε σε υπερβολική οικειότητα, αλλά απλά να είσαι εκεί για τον άλλο άνθρωπο, έτοιμος ή έτοιμη να ανταποκριθείς όταν εκείνη ή εκείνος δείξει αναζωπυρωμένο ενδιαφέρον.

Αν μετά από κάποιο καιρό διαφανεί ότι δεν υπάρχει το ενδιαφέρον που θα ήθελες, είναι καλύτερα να το πάρεις εσύ απόφαση και να φύγεις, παρά να μένεις και να πληγώνεις άσκοπα τον εαυτό σου.

Ένας άλλος κίνδυνος είναι όταν υπάρχει βιασύνη στην σχέση, ώστε να προχωρά το ζευγάρι πρόωρα σε καταστάσεις που δεν είναι ακόμη της ώρας του. Οι ολοκληρωμένες σχέσεις έπειτα από μια εβδομάδα γνωριμίας, ή η συμβίωση έπειτα από ένα μήνα δεσμού, δεν προμηνύουν καλό τέλος: Τέτοιες σχέσεις έχουν συνήθως ένα σύντομο κύκλο ζωής, όπου τον ενθουσιασμό και την θέρμη γρήγορα διαδέχεται η ψυχρότητα και η αδιαφορία.

Η άποψη ότι όπου υπάρχει έρωτας, εκεί πρέπει να υπάρξουν και ολοκληρωμένες σχέσεις, δεν είναι κατ' ανάγκη σωστή: Η ουσία του έρωτα δεν είναι η ένωση δύο σωμάτων, αλλά η ένωση δύο ψυχών.

Το πρώτο ζητούμενο λοιπόν είναι να γνωρίσουμε τον άλλο ως άνθρωπο, ως ψυχή που **χαίρεται**, που πονά, που οραματίζεται, που **αγαπά**. Αυτή η γνωριμία με τον βαθύτερο κόσμο του άλλου απαιτεί και χρόνο, και την ικανότητα να υπερβαίνουμε τα εξωτερικά πράγματα ώστε να βλέπουμε τον

άλλο άνθρωπο κατ' ευθείαν στην ψυχή.

Όταν όμως η σωματική ένωση έρχεται "με τον πρώτο ενθουσιασμό", τότε χάνεται η όρεξή μας για να γνωρίσουμε σε βάθος τον άλλο και οι δυνατότητες της σχέσης περιορίζονται. Ας μην βιαζόμαστε λοιπόν να τα δίνουμε όλα από την αρχή: Αν η σχέση είναι καλή, και προχωρά με αυθεντικότητα και αμοιβαία αφοσίωση, θα έλθει και η ώρα της ωρίμανσης και ολοκλήρωσής της.

Ένας άλλος εχθρός του έρωτα, είναι η λεγόμενη "συνήθεια". Όταν είμαστε με κάποιο άνθρωπο για αρκετό καιρό, υπάρχει η τάση να μην δίνουμε πια τον καλύτερο μας εαυτό όταν είμαστε μαζί του. Εκνευριζόμαστε εύκολα, γινόμαστε επικριτικοί, **καβγαδίζουμε**, και χάνουμε την προθυμία να κάνουμε πράγματα για χάριν του συντρόφου μας. Τι πάθαμε; Απλά, ο χρόνος μας έχει δείξει τις αδυναμίες και τα ελαττώματα του άλλου ανθρώπου, που πιθανότατα δεν προσέξαμε στην αρχή της γνωριμίας μας.

Εδώ είναι και η μεγάλη πρόκληση για μια σχέση: Θα αντιμετωπίσουμε το άλλο πρόσωπο ώριμα, με **υπομονή** και πραγματική **αγάπη**, ή θα αφεθούμε να μας απογοητεύσει το γεγονός ότι ο άλλος είναι "άνθρωπος", και όχι "άγγελος" όπως στην αρχή πιστέψαμε;

Αν μπορέσουμε να υπερβούμε αυτό το εμπόδιο, αν δηλαδή αποδεχθούμε τον άλλο με τα καλά και τα κακά του, χωρίς παράπονα και απαιτήσεις, τότε ο έρωτας μας θα αναζωπυρωθεί και μάλιστα με τέτοια ισχύ που να παραμένει ζωντανός πολλά χρόνια αργότερα.

Ερωτική Προδοσία

Η προδοσία – το να αθετήσει κάποιος την εμπιστοσύνη και την αγάπη ή το συναίσθημα που του δείξαμε – είναι κάτι που τραυματίζει βαθιά τον ψυχικό μας κόσμο. Όταν μας προδώσουν, είναι πιθανόν να αρχίσουμε να αμφιβάλλουμε γενικότερα για τους ανθρώπους, με αποτέλεσμα να αποστασιοποιηθούμε από τους άλλους και να οχυρωθούμε γύρω από τον εαυτό μας.

Αυτό που είναι καλό να γνωρίζουμε, είναι ότι όταν κάποιος προδίδει σπάνια έχει συναίσθηση του τι κάνει. Την ώρα εκείνη, την ώρα που μέσα στην ψυχή του επιλέγει την προδοσία, ο νους του είναι σκοτισμένος και δυσκολεύεται να δει πιο μακριά από την ικανοποίηση των δικών του αναγκών, την άμβλυνση των δικών του φόβων. Ανώτερες αξίες – όπως η αφοσίωση, η γενναιότητα, η αυταπάρνηση – χάνονται εκείνη την ώρα από το οπτικό του πεδίο. Άρα δεν θα ήταν σωστό να πούμε ότι κακόβουλα προσπαθεί να σε βλάψει. Απλά, εκείνη την ώρα, εξουσιάζεται από την ανθρώπινή του αδυναμία, την αδυναμία που από καιρού εις καιρό σχεδόν όλοι οι άνθρωποι εμφανίζουμε.

Αν κάποιος σε πρόδωσε, μην πικραθείς. Μην χάσεις το ενδιαφέρον σου και την **αγάπη** σου για τους άλλους. Δες το θέμα - όσο μπορείς - με επιείκεια και μεγαλοψυχία, ώστε να ωριμάσεις, ώστε να αποκτήσεις μια πιο σοφή και πιο ισχυρή προσωπικότητα. Με αυτό τον τρόπο, θα βγεις τελικά εσύ κερδισμένος.

Κατανόηση του συντρόφου ή του φίλου μας

Καμιά φορά, νομίζουμε ότι έχουμε κατανοήσει κάποιον άνθρωπο, ενώ το μόνο που έχουμε κάνει είναι να τον τοποθετήσουμε σε κάποιο προκατασκευασμένο καλούπι.

Η αληθινή κατανόηση είναι αυτή που έρχεται σε επαφή με την μοναδικότητα του άλλου ανθρώπου, που νιώθει τον πόνο του ενώ παράλληλα αντιλαμβάνεται τις σκέψεις του. Η κατανόηση είναι σαν να πηγαίνεις ένα περίπατο με τον άλλο – όπου εκείνος οδηγεί – και βλέπεις ότι βλέπει, μυρίζεσαι ότι μυρίζεται, ακούς ότι ακούει.

Για να γίνεις άνθρωπος που κατανοεί, πρέπει πρώτα να μάθεις να ξεχνάς "το δικό σου" – το δικό σου πρόβλημα, την δική σου άποψη κ.ο.κ. – όταν συναντάς τον άλλο, και να

αποκτήσεις την διάθεση ότι δεν γνωρίζεις τίποτε πριν ακούσεις τι έχει να πει ο άλλος. Αυτό σημαίνει να υπερβείς την τάση που έχουμε λόγω της ανατροφής μας, να προσπαθούμε να "μαντεύουμε" και να βάζουμε σε κάποια κατηγορία τον άλλο πριν καν μας μιλήσει.

Όταν τα κατορθώσεις αυτά, θα έχεις ανακαλύψει ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν ένα εσωτερικό κόσμο πολύ πιο πλούσιο και πολύ πιο όμορφο από ότι τολμούσες ποτέ να φανταστείς. Η κατανόηση που τους προσφέρεις είναι για αυτούς ένα πολύτιμο δώρο, μιας και τους επιτρέπει να δουν και αυτοί με την σειρά τους ελεύθερα τον εαυτό τους, έξω από προκαταλήψεις και καλούπια.

Αν είσαι στην αντίθετη θέση, αν δηλαδή εσύ είσαι αυτός που αναζητεί την κατανόηση από τους άλλους, έχουμε να σου πούμε τα εξής: Για να αναζητείς την κατανόηση κάποιος λόγος πρέπει να υπάρχει, και άρα καλό είναι να επιμείνεις μέχρι να βρεις κάποιον άνθρωπο που θα σου χαρίσει αυτό το δώρο.
Από την άλλη όμως, δεν είναι καλό να αφήσεις αυτή την αναζήτησή σου να στραφεί σε απογοήτευση ή εχθρότητα έναντι αυτών που δεν έχουν τις δυνατότητες για να σου την προσφέρουν.
Καλύτερα είναι αν μάθεις να αξιοποιείς την μη-κατανόηση των άλλων ώστε εσύ να αποκτήσεις μια πιο ισχυρή, λιγότερο ευάλωτη προσωπικότητα, που δεν επηρεάζεται όταν άλλοι την παρεξηγούν, **αδικούν** ή παρερμηνεύουν.
Δώσε - εν τω μεταξύ και μέχρι να βρεθεί ένα κατάλληλο πρόσωπο που να μπορείς να εμπιστευτείς - εσύ στον εαυτό σου την κατανόηση που αναζητείς.

Μοναξιά μέσα σε μια φιλική ή ερωτική σχέση

Η μοναξιά είναι ένα θλιβερό συναίσθημα απομόνωσης από τους άλλους ανθρώπους, που συνοδεύεται συνήθως από

κούραση ψυχική, πικρία, ή ακόμη και απόγνωση.

Μοναξιά μπορεί κάποιος να βιώσει ακόμη και όταν βρίσκεται μέσα στο πλήθος, στην παρέα του ή στην οικογένειά του, αν αισθάνεται ότι οι άλλοι τριγύρω δεν τον ακούνε, δεν τον κατανοούν, ή δεν τον αγαπούν.

Μια σχέση κανονικά – μια υγιής σχέση όπου υπάρχει ειλικρίνεια, αγάπη και επικοινωνία - έχει την ιδιότητα να "ζεσταίνει" τον ψυχικό μας κόσμο, να μας δίνει δύναμη, χαρά και ελπίδα.

Αν όμως, είτε εμείς είτε το άλλο άτομο, είμαστε ψυχροί και αδιάφοροι, ή είμαστε βιαστικοί και δεν προσέχουμε να ακούσουμε τι λέει ο άλλος, ή ακόμη αν καλύπτουμε το αληθινό μας πρόσωπο πίσω από κάποιο προσωπείο, τότε δημιουργούμε προϋποθέσεις μοναξιάς και απομόνωσης.

Ας μελετήσουμε λοιπόν την δική μας περίπτωση: Μήπως είμαστε εμείς υπαίτιοι για την μοναξιά μας; Αν ναι, τότε χρειάζεται να δουλέψουμε πρώτα απ' όλα πάνω στον εαυτό μας, να γίνουμε εμείς πιο ζεστοί, πιο προσεκτικοί, πιο ειλικρινείς άνθρωποι.

Να γίνουμε πάνω απ' όλα άνθρωποι που **κατανοούν** και **αγαπούν**. Αν όχι, αν δούμε ότι δεν είμαστε εμείς οι υπαίτιοι της μοναξιάς μας, τότε πρέπει να προβληματιστούμε για την ποιότητα της συντροφιάς μας. Ίσως η παρέα που τώρα έχουμε να κινείται μόνο σε ένα επιφανειακό επίπεδο, και αυτό να μην είναι πια αρκετό για μας. Ή – αν το πρόβλημα παρουσιάζεται στον χώρο της οικογένειας – ίσως να έχουμε μεγαλώσει και βιώσει καταστάσεις που οι δικοί μας δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν.

Είτε είναι η παρέα που μας απογοήτευσε είτε ο σύντροφός μας αυτό που χρειάζεται είναι να αναζητήσουμε μια καινούργια **φιλία**, πιο βαθιά, πιο ίση, πιο ικανή να καλύψει το κενό.
Αυτό δεν σημαίνει ότι θα αποστραφούμε τους παλαιότερούς μας ανθρώπους: Ας τους αποδεχθούμε και αυτούς για αυτό που είναι και για τα καλά που έχουν, ενώ ταυτόχρονα προχωρούμε μπροστά σε ωριμότερες και βαθύτερες φιλίες.

Ενοχές για τις σχέσεις ή τις επιλογές μας

Όταν νιώθουμε ενοχές, συνήθως σημαίνει ότι για κάτι που κάνουμε έχει παράπονο η συνείδησή μας. Αυτό δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι πρέπει να τις προσέξουμε, ούτε όμως ισχύει αυτόματα το αντίθετο. Είναι πολλοί οι παράγοντες που επιδρούν στην συνείδηση του ανθρώπου, άλλοι σωστοί και δικαιολογημένοι, άλλοι υπερβολικοί και απαράδεκτοι.

Σε ένα επίπεδο, η συνείδηση είναι έμφυτη στην φύση του ανθρώπου, όπως έμφυτη είναι η διάνοια ή το συναίσθημα. Λειτουργία της συνείδησης είναι να επιτηρεί σε ένα γενικότερο επίπεδο την πορεία την ζωή μας, και να διακρίνει κατά πόσο την ζούμε σε φυσικά και υγιή πλαίσια, ή αντιθέτως με παραμέληση και ευτέλεια.

Όταν η συνείδηση αντιληφθεί μέσα μας μια σκέψη ή πράξη που μας υποβιβάζει σαν ανθρώπους, τότε "ανάβει ένα προειδοποιητικό λαμπάκι", μας δίνει δηλαδή το βίωμα της ενοχής. Αν εκείνη την ώρα στραφούμε να ακούσομε αυτό που έχει να πει η συνείδηση, τότε μας πληροφορεί εκτενέστερα σχετικά με την πορεία που θα ήταν καλό να ακολουθήσουμε, και έπειτα μας αφήνει ήσυχους, ελεύθερους να επιλέξουμε.

Αν αντιθέτως προσπαθήσουμε να αποφύγουμε την φωνή της συνείδησης καταπιέζοντας μέσα μας το βίωμα της ενοχής, τότε δεν θα μας πληροφορήσει, ούτε εκείνη την ώρα ούτε σε μελλοντικές περιστάσεις που θα χρειαστούμε την βοήθειά της. Οι δε ενοχές θα παραμείνουν μέσα μας σε ένα υποσυνείδητο επίπεδο, ίσως για πάρα πολύ καιρό, και θα εκφράζονται άστοχα και παράλογα σε θέματα άλλα.

Σε ένα άλλο επίπεδο, η συνείδησή μας κάθε άλλο παρά έμφυτη είναι – και μάλλον εκφράζει τις συγκεκριμένες αξίες και προτιμήσεις των ανθρώπων που μας μεγάλωσαν ή της κουλτούρας μας γενικότερα. Ένα παράδειγμα είναι όταν νιώθουμε ενοχές διότι δεν τα καταφέραμε να περάσουμε σε

κάποια συγκεκριμένη σχολή, ή διότι αποφασίσαμε να παντρευτούμε κάποιο άτομο για το οποίο ένας από τους γονείς μας διαφωνεί.

Τέτοιες ενοχές δεν έχουν την ίδια αξία με τις ενοχές της έμφυτης συνείδησης και είναι καλό κάποιος να τις υπερβαίνει, διότι μας εμποδίζουν από το να ζούμε αυθεντικά την ζωή μας.

Σχετικά με το πώς θα το κατορθώσουμε αυτό δεν υπάρχει εύκολη συνταγή, αλλά αν προσπαθήσουμε πρώτα να ακούσουμε τι έχει να πει η δήθεν "συνείδηση" για το θέμα αυτό (π.χ. "Αυτή την κοπέλα μην την πάρεις διότι είναι φτωχιά"), και μετά το απορρίψουμε μέσα μας με εύλογα επιχειρήματα ("Την αγάπη δεν την μετράς με τα χρήματα"), τότε είναι πιο εύκολο να νικήσουμε και να διώξουμε από μέσα μας τις περιττές ενοχές.

Αν κάποια κατάλοιπα ενοχών επιμένουν, καλύτερα είναι να μην τους δίνουμε σημασία, να τα περιφρονούμε, και σιγά – σιγά με την πάροδο του χρόνου θα σβήσουν.

Ένα απλό κριτήριο για να ξεχωρίσουμε τις χρήσιμες ενοχές από τις περιττές ενοχές είναι το εξής: Αν οι ενοχές έχουν να κάνουν με το *ήθος* μας - δηλαδή κατά πόσο είμαστε ή δεν είμαστε τίμιοι, εργατικοί, πιστοί στους άλλους κ.ο.κ. - τότε μάλλον προέρχονται από την έμφυτη συνείδησή μας και είναι καλό να τις ακούμε.

Αν όμως οι ενοχές έχουν να κάνουν με τις *επιλογές* μας - δηλαδή τι θελήσαμε να σπουδάσουμε, ποιόν άνθρωπο αγαπήσαμε, ποίο επάγγελμα διαλέξαμε - τότε μάλλον προέρχονται από τον περίγυρό μας και είναι περιττές.

Ακόμη και στην περίπτωση που οι ενοχές είναι χρήσιμες, είναι καλό να τηρούμε ένα υγιές μέτρο, να μην επιτρέπουμε να μας κυριεύει το **άγχος** και η λύπη. Σκοπός της ενοχής είναι να μας ξυπνήσει από τον λήθαργό μας, ώστε να ενεργοποιήσουμε τις δυνάμεις μας και να διορθώσουμε την πορεία μας.

Από εκεί και πέρα η ενοχή δεν έχει τίποτε άλλο να μας προσφέρει, άρα είναι καλό να την αφήνουμε να φεύγει από μέσα μας.

Φιλία μεταξύ ατόμων των δύο φύλων

Το να έχει κάποιος αληθινούς φίλους και κυρίως ετερόφυλους , είναι μεγάλη υπόθεση. Πότε όμως μια φιλία μεταξύ ατόμων διαφορετικού φύλου είναι αληθινή, προορισμένη να αντέξει στις τρικυμίες του χρόνου, και πότε είναι απλά και μόνο μια "παρέα", που σήμερα είναι και αύριο δεν θα είναι;

Το βασικό που πρέπει κάποιος να κοιτάξει για να διαχωρίσει αυτές τις δύο καταστάσεις, είναι τα κίνητρα πίσω από το συναπάντημα. Σε μια αληθινή φιλία, βρίσκομαι μαζί με τον άλλο άνθρωπο για να μοιραστούμε την ίδια την ζωή, τις χαρές και τις λύπες της.

Ο αληθινός φίλος είναι συνοδοιπόρος μας, όχι μόνο στις εύκολες και ευχάριστες στιγμές, αλλά επίσης στις αναπόφευκτες περιόδους θλίψης και δυσκολίας. Σε μια γνήσια φιλία υπάρχει ο αμοιβαίος σεβασμός, ώστε να υπάρχει ώρα και χώρος για να εκφραστούν όλοι.

Ο καλύτερος φίλος είναι αυτός που δεν φοβάται να μας πει την αλήθεια, αν πιστεύει ότι σε κάτι έχουμε παρεκτραπεί. Είναι όμως παράλληλα έτοιμος να σεβαστεί τις επιλογές μας, έστω και αν διαφωνεί, χωρίς να φύγει από το πλευρό μας.

Σε αντίθεση, όταν μιλάμε για "σκέτη παρέα" τα κίνητρα είναι διαφορετικά: Εδώ δεν συναντιόμαστε για να μοιραστούμε την ζωή στην ολότητά της, αλλά μόνο για να ευχαριστηθούμε κάποια συγκεκριμένα πράγματα, πρόσκαιρα πράγματα, που τυγχάνει να μας αρέσουν και των δύο.

Σε τέτοιες σχέσεις γνωρίζουμε – κατά βάθος – ότι υπάρχουν όρια στο τι μπορούμε να μοιραστούμε με τον άλλο. Όταν πια ο ένας από τους δύο βαρεθεί την συγκεκριμένη απόλαυση που τους ένωνε, ή αν προκύψει εν τω μεταξύ κάποια διαφωνία, η "φιλία" αυτή εξανεμίζεται.

Κατανόηση μεταξύ συντρόφων

Καμιά φορά, νομίζουμε ότι έχουμε κατανοήσει κάποιον άνθρωπο, ενώ το μόνο που έχουμε κάνει είναι να τον

τοποθετήσουμε σε κάποιο προκατασκευασμένο καλούπι.

Η αληθινή κατανόηση είναι αυτή που έρχεται σε επαφή με την μοναδικότητα του άλλου ανθρώπου, που νιώθει τον πόνο του ενώ παράλληλα αντιλαμβάνεται τις σκέψεις του. Η κατανόηση είναι σαν να πηγαίνεις ένα περίπατο με τον άλλο – όπου εκείνος οδηγεί – και βλέπεις ότι βλέπει, μυρίζεσαι ότι μυρίζεται, ακούς ότι ακούει.

Για να γίνεις άνθρωπος που κατανοεί, πρέπει πρώτα να μάθεις να ξεχνάς "το δικό σου" – το δικό σου πρόβλημα, την δική σου άποψη κ.ο.κ. – όταν συναντάς τον άλλο, και να αποκτήσεις την διάθεση ότι δεν γνωρίζεις τίποτε πριν ακούσεις τι έχει να πει ο άλλος.

Αυτό σημαίνει να υπερβείς την τάση που έχουμε λόγω της ανατροφής μας, να προσπαθούμε να "μαντεύουμε" και να βάζουμε σε κάποια κατηγορία τον άλλο πριν καν μας μιλήσει.

Όταν τα κατορθώσεις αυτά, θα έχεις ανακαλύψει ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν ένα εσωτερικό κόσμο πολύ πιο πλούσιο και πολύ πιο όμορφο από ότι τολμούσες ποτέ να φανταστείς.

Η κατανόηση που τους προσφέρεις είναι για αυτούς ένα πολύτιμο δώρο, μιας και τους επιτρέπει να δουν και αυτοί με την σειρά τους ελεύθερα τον εαυτό τους, έξω από προκαταλήψεις και καλούπια.

Αν είσαι στην αντίθετη θέση, αν δηλαδή εσύ είσαι αυτός που αναζητεί την κατανόηση από τους άλλους, έχουμε να σου πούμε τα εξής: Για να αναζητείς την κατανόηση κάποιος λόγος πρέπει να υπάρχει, και άρα καλό είναι να επιμείνεις μέχρι να βρεις κάποιον άνθρωπο που θα σου χαρίσει αυτό το δώρο.

Από την άλλη όμως, δεν είναι καλό να αφήσεις αυτή την αναζήτησή σου να στραφεί σε απογοήτευση ή εχθρότητα έναντι αυτών που δεν έχουν τις δυνατότητες για να σου την προσφέρουν.

Καλύτερα είναι αν μάθεις να αξιοποιείς την μη-κατανόηση των άλλων ώστε εσύ να αποκτήσεις μια πιο ισχυρή, λιγότερο ευάλωτη προσωπικότητα, που δεν επηρεάζεται όταν άλλοι την παρεξηγούν, **αδικούν** ή παρερμηνεύουν.

Δώσε - εν τω μεταξύ και μέχρι να βρεθεί ένα κατάλληλο πρόσωπο που να μπορείς να εμπιστευτείς - εσύ στον εαυτό σου την κατανόηση που αναζητείς.

Υποκριτικές σχέσεις μεταξύ φίλων και συντρόφων

Υποκρισία είναι όταν λέω ένα πράγμα αλλά κατά βάθος πιστεύω κάτι άλλο, όταν φανερώνω ένα πρόσωπο αλλά κατά βάθος είμαι κάποιος άλλος. Η υποκρισία, με άλλα λόγια, είναι το αντίθετο της γνησιότητας και της ειλικρίνειας.

Ένας άνθρωπος πέφτει στην κατάσταση της υποκρισίας όταν προσπαθεί να διατηρήσει μια εξωτερικά καλή εικόνα του εαυτού του προς τους άλλους, χωρίς ταυτόχρονα να φροντίζει ώστε και εσωτερικά να είναι αυτός ο καλός άνθρωπος που θέλει να φαίνεται ότι είναι.

Θεραπεία της υποκρισίας δεν είναι τόσο το να "αφεθούμε" στις παρορμήσεις μας, όπως πολλοί πιστεύουν, όσο το να εσωτερικεύσουμε την προσπάθεια και τον **κόπο** μας: Να μάθουμε να φροντίζουμε ώστε η καλοσύνη, η ευγένεια κ.ο.κ., να είναι από τώρα και στο εξής καταστάσεις εσωτερικές του ψυχικού μας κόσμου, και όχι ψεύτικα προσωπεία που φορούμε για να κάνουμε καλή εντύπωση στους άλλους.

Για να το κατορθώσουμε αυτό, πρέπει πρώτα να αντιληφθούμε ότι η ζωή μας, η αξία της ζωής μας, κρίνεται όχι από τις παροδικές γνώμες άλλων ανθρώπων αλλά από την εσωτερική μαρτυρία της συνείδησής μας. Τι όφελος θα υπήρχε για μένα, αν κατάφερνα να πείσω τους πάντες ότι είμαι ένα "καλό παιδί", ενώ μέσα μου γνωρίζω ότι είμαι ένας ψυχρός και αμετανόητος εγωιστής;

Οι άλλοι κάποια μέρα θα προχωρήσουν στον δικό τους δρόμο, μα εγώ για δική μου καθημερινή συντροφιά θα έχω την ανυπόφορη πραγματικότητα του εαυτού μου. Ας ρίξουμε λοιπόν

όλο μας το βάρος στην εσωτερική μας καλλιέργεια, χωρίς να χάνουμε τον χρόνο μας στο κτίσιμο ματαίων προσωπείων.

Μέσα στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας, ίσως χρειαστεί να κάνουμε κάποια "εξωτερικά" πράγματα, όπως το να πούμε ένα καλημέρα, ή να χαμογελάσουμε, ή να καλέσουμε κάποιον στο σπίτι μας, χωρίς κατά βάθος να τα νιώθουμε την ώρα που τα κάνουμε. Αυτά όμως δεν συνιστούν υποκρισία, αν απώτερος μας στόχος κάνοντάς τα είναι να ξυπνήσουμε την εσωτερική μας διάθεση.

Αν, κάποια μέρα, τα καταφέρουμε ώστε πράγματι να είμαστε καλοί, ευαίσθητοι, με **αγάπη** για τον άνθρωπο, αυτό θα είναι πια φανερό και στους άλλους, χωρίς ουδεμία προσπάθεια από την δική μας πλευρά. Η εσωτερική μας ακτινοβολία θα ρίχνει φως στο πρόσωπό μας και στα πρόσωπα των άλλων, χωρίς εμείς καν να το γνωρίζουμε.

Υπεροπτική συμπεριφορά

Κάποιος πάσχει από υπεροψία όταν βλέπει τους άλλους ανθρώπους αφ' υψηλού, σαν να είναι αυτός κάτι ανώτερο, κάτι διαφορετικό.

Από υπεροψία μπορεί να πάσχει, όχι μόνο ένα μεμονωμένο άτομο αλλά και μια ολόκληρη ομάδα ανθρώπων, αν μαζί έχουν μάθει να βλέπουν όλους τους άλλους - που δεν ανήκουν στην ομάδα τους - με τρόπο υπεροπτικό.

Οι υπερόπτες είναι συνήθως βαθιά αυτό-καταδικασμένοι σε απομόνωση από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Η ίδια η υπεροψία τους, με άλλα λόγια, είναι αυτή που τους εμποδίζει να νιώσουν την απλή ανθρώπινη ζεστασιά που όλοι οι άλλοι νιώθουν όταν είναι με αυτούς που αγαπούν. Είναι επίσης πιθανόν να βλέπουν τους άλλους με καχυποψία, οπότε βιώνουν – επί καθημερινής βάσεως – **άγχος**, **φόβο** και μελαγχολία.

Θεραπεία της υπεροψίας είναι να μάθει κάποιος να βλέπει τα δικά του σφάλματα, τις δικές του ατέλειες, ώστε σιγά – σιγά με αυτό τον τρόπο να σβήσει η αίσθηση της ανωτερότητας έναντι των άλλων που τώρα έχει.

Η υπεροψία είναι δυστυχώς "μεταδόσιμη ασθένεια". Κατά συνέπεια, κάποιος που είναι επιρρεπής, που έχει δηλαδή μέσα του κάποιες τάσεις προς αυτή την κατεύθυνση, είναι καλό να προσέχει από ανθρώπους που είναι ήδη δοσμένοι στην υπεροψία. Αυτό δεν σημαίνει να τους αποφεύγει πλήρως, απλά να προσέχει εσωτερικά όταν είναι μαζί τους ώστε να μην αφήνει τον εαυτό του να παρασύρεται στον δικό τους τρόπο σκέψεως.

Αρμονικότητα σχέσεων

Η αληθινή ωραιότητα είναι αυτή που ξεκινά από τον εσωτερικό κόσμο ενός ανθρώπου.

Πολλή προσπάθεια γίνεται στις μέρες μας, για να γίνουμε πιο ωραίοι άνθρωποι, ή για να βρούμε ένα σωστό άνθρωπο και να είμαστε αρμονικά μαζί του. Αρκετές φορές όμως, το όραμά μας σχετικά με το τι είναι ωραίο και αρμονικό περιορίζεται μονάχα σε ορισμένα εξωτερικά χαρακτηριστικά του προσώπου ή του σώματος. Έτσι, όταν τελικά "κατακτούμε" αυτή την ωραιότητα, είτε στον εαυτό μας είτε σε κάποιο άλλο πρόσωπο, μένουμε απογοητευμένοι: Η πραγματικότητα της εσωτερικής ασχήμιας, εμφανίζεται σιγά – σιγά και ακυρώνει τις θετικές εντυπώσεις που μας είχε αφήσει η εξωτερική ωραιότητα.

Όταν όμως κάποιος κατακτήσει την αληθινή, την εσωτερική ωραιότητα, τότε δεν απογοητεύεται: Η αρμονία του ψυχικού κόσμου, ή **πρεμία** και η γαλήνη, η καλοσύνη και η **αγάπη**, είναι όλα πράγματα και καταστάσεις που έρχονται να φωτίσουν ακόμη και την εξωτερική μορφή του ανθρώπου που τα κατέχει. Σε αντίθεση με τις εντυπώσεις της εξωτερικής ωραιότητας – που γρήγορα εξανεμίζονται – αυτή η ωραιότητα εκτιμάται από

τους άλλους (αλλά και ξεκουράζει τον κάτοχό της) όλο και περισσότερο με την πάροδο του χρόνου. Αυτός είναι και ο λόγος που οι αρχαίοι είχαν μόνο μια λέξη – "καλός" – για να περιγράψουν και την ωραιότητα και την καλοσύνη, και την εξωτερική ομορφιά και την εσωτερική αρμονία.

ΜΕΡΟΣ Γ΄

Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση εφήβων:
Πληροφορίες που αφορούν την αντισύλληψη και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα.

Εισαγωγή

Η ανατομία και η σωματική διάπλαση του άνδρα και της γυναίκας εμφανίζουν περισσότερες ομοιότητες σε σχέση με αυτές των αρσενικών και τα θηλυκών του ζωικού βασιλείου. Οι άνδρες διαφέρουν συχνότερα από τις γυναίκες ως προς το ανάστημα, τη σιλουέτα και το βάρος. Ο,τι κυρίως διαχωρίζει τα δύο φύλα είναι τα γεννητικά τους όργανα και οι μεταβολές κατά την εξέλιξή τους, που εμφανίζονται με τη σωματική ωρίμανση και προκαλούνται από τη δράση των γεννητικών ορμονών

Από αγόρι άνδρας

Η ανατομία και η σωματική διάπλαση του άνδρα και της γυναίκας εμφανίζουν περισσότερες ομοιότητες σε σχέση με αυτές των αρσενικών και τα θηλυκών του ζωικού βασιλείου. Οι άνδρες διαφέρουν συχνότερα από τις γυναίκες ως προς το ανάστημα, τη σιλουέτα και το βάρος. Ο,τι κυρίως διαχωρίζει τα δύο φύλα είναι τα γεννητικά τους όργανα και οι μεταβολές κατά την εξέλιξή τους, που εμφανίζονται με τη σωματική ωρίμανση και προκαλούνται από τη δράση των γεννητικών ορμονών. Οι αλλαγές που σηματοδοτούν τη σωματική εξέλιξη του αγοριού, ώσπου να ανδρωθεί και να αποκτήσει την ικανότητα αναπαραγωγής, αρχίζουν οπό την προεφηβεία και το πρώτο διάστημα της εφηβείας, και ολοκληρώνονται, ανάλογα με το άτομο, από το 14ο έως το 18ο έτος. Οι εφηβικές αυτές μεταβολές -τα αγόρια ψηλώνουν και γίνονται μυώδη, με φαρδύτερους ώμους και ανεπτυγμένα γεννητικά όργανα, ενώ εμφανίζεται τριχοφυΐα στο εφήβαιο, στις μασχάλες, στο πρόσωπο, στο στήθος, στους βραχίονες και στα πόδια- προκαλούνται από τη δράση ορμονών, και συγκεκριμένα από την ανδρική γεννητική ορμόνη, την τεστοστερόνη. Ο νέος άνδρας, εκτός από όλες τις παραπάνω αλλαγές στο κορμί του, ακούει και τη φωνή του να βαθαίνει, επειδή ο λάρυγγας μεγαλώνει και οι φωνητικές χορδές μακραίνουν και χοντραίνουν. Παράλληλα, δραστηριοποιούνται περισσότερο οι ιδρωτοποιοί και οι σμηγματογόνοι αδένες. Η λειτουργία των όρχεων, η οποία αρχίζει στην εφηβεία, φυσιολογικά συνεχίζεται και στην υπόλοιπη ζωή, με κάποια εξασθένηση στην τρίτη ηλικία. Τότε παρατηρείται μείωση του σπέρματος και της παραγωγής ανδρογόνου, φαινόμενα που σχετίζονται με ορισμένες εκφυλιστικές μεταβολές στους όρχεις. Ωστόσο, δεν υπάρχει απότομη παύση της λειτουργίας τους, ανάλογη με την κλιμακτήριο στη γυναίκα. Ο μέσος άνδρας έχει ύψος 1,73μ., βάρος 74 κιλά, ενώ το στήθος, η μέση και οι γοφοί του είναι αντίστοιχα 98, 80 και 93 εκατοστά.

Το ανδρικό σώμα

Σκελετός

Τα αγόρια ψηλώνουν κατά πέντε περίπου πόντους το χρόνο έως το 13ο ή το 14ο έτος. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η μυϊκή δύναμη και το ύψος του αγοριού αυξάνονται ραγδαία. Σε αυτό το χρονικό διάστημα τα περισσότερα αγόρια ψηλώνουν ακόμα και εννέα πόντους ετησίως. Στο τέλος αυτής της περιόδου ανάπτυξης, ο σκελετός είναι σκληρότερος και περισσότερο εύθραυστος, ενώ οι μεταβολές των οστών στα διάφορα σημεία του σώματος δεν συντελούνται με τον ίδιο ρυθμό. Όταν οι ώμοι αρχίσουν να φαρδαίνουν, οι γοφοί μοιάζουν συγκριτικά πολύ στενότεροι, εμφάνιση που αποτελεί σήμα κατατεθέν του νεαρού άνδρα.

Τριχοφυΐα

Στα πρώτα στάδια της εφηβείας η τριχοφυΐα εμφανίζεται στη βάση του πέους και στη συνέχεια στο όσχεο. Αναπτύσσεται επίσης και γύρω από την περιοχή του πρωκτού. Οι τρίχες στο εφήβαιο φυτρώνουν σαν ανάποδο τρίγωνο στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Ενα, δύο χρόνια αργότερα, η τριχοφυΐα θα παρουσιαστεί στις μασχάλες και το επάνω μέρος των χειλιών. Το τρίχωμα στο εφήβαιο είναι μακρύ, χοντρό και σγουρό. Μπορεί να είναι πιο σκούρο ή πιο ανοιχτό από το χρώμα των μαλλιών, ενώ είναι δυνατόν να ασπρίσει με το πέρασμα του χρόνου. Εκτός από το σγουρό τρίχωμα στο εφήβαιο, τρίχες φύονται στους βραχίονες, στους μηρούς και στις γάμπες, όπως επίσης και το στήθος, τους ώμους, στην πλάτη και στο πίσω μέρος της παλάμης. Όσο ο νεαρός ανδρώνεται, οι τρίχες στο πρόσωπο χοντραίνουν και σκουραίνουν. Τα γένια και το μουστάκι μπορεί να έχουν το ίδιο χρώμα με τα μαλλιά, αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητο. Η πυκνότητα της τριχοφυΐας εξαρτάται από την εθνικότητα και την κληρονομικότητα. Οι Καυκάσιοι (Ινδοευρωπαίοι) είναι γενικά περισσότερο δασύτριχοι από τους Ανατολίτες ή τους Αφρικανούς.

Μύες

Στην εφηβεία, οι μηροί, οι περόνες, οι ώμοι και το επάνω μέρος των βραχιόνων αναπτύσσονται περισσότερο, ενώ παράλληλα αυξάνεται και η μυϊκή δύναμη. Από την ημέρα της γέννησής του έως την ενηλικίωση, οι μύες του άνδρα αυξάνονται κατά 40% περίπου. Ο καθοριστικός παράγοντας της σωματικής δύναμης είναι η σωματική διάπλαση. Οι μύες αποτελούν, άλλωστε, το 40% του συνολικού βάρους του σώματος. Από την ημέρα της γέννησής του έως την ενηλικίωση, οι μύες του άνδρα αυξάνονται κατά 40% περίπου.

Από κορίτσι γυναίκα

Η ανατομία και η σωματική διάπλαση του άνδρα και της γυναίκας εμφανίζουν περισσότερες ομοιότητες σε σχέση με αυτές των αρσενικών και τα θηλυκών του ζωικού βασιλείου. Οι άνδρες διαφέρουν συχνότερα από τις γυναίκες ως προς το ανάστημα, τη σιλουέτα και το βάρος. Ό,τι κυρίως διαχωρίζει τα δύο φύλα είναι τα γεννητικά τους όργανα και οι μεταβολές κατά την εξέλιξή τους, που εμφανίζονται με τη σωματική ωρίμανση και προκαλούνται από τη δράση των γεννητικών ορμονών. Προς το τέλος της εφηβείας, το σώμα του κοριτσιού μεταμορφώνεται σταδιακά σε γυναικείο. (Πριν από την εφηβεία, τα αγόρια και τα κορίτσια, εκτός από τη διαφορά τους στα εξωτερικά όργανα αναπαραγωγής, μοιάζουν). Οι μεταβολές που συμβαίνουν συνδέονται άμεσα με την έκκριση των γυναικείων γεννητικών ορμονών, των οιστρογόνων και της προγεστερόνης. Το κορίτσι ψηλώνει, οι γοφοί και οι μηροί του "δένουν", το κορμί στρογγυλεύει και αποκτά καμπύλες.

Μεγαλώνουν οι μαστοί και η τριχοφυΐα κάνει αισθητή την παρουσία της στις μασχάλες και ανάμεσα στα πόδια. Η τελική διαμόρφωση της σιλουέτας -στρογγυλή ή αγορίστικη- εξαρτάται από δύο παράγοντες: τις ορμόνες που παράγει η νέα γυναίκα και την αντίδρασή του σώματός της σε αυτές. Γύρω στα 45

χρόνια, η λειτουργία των ωοθηκών σταδιακά εξασθενεί, ενώ τα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης μειώνονται, προκαλώντας αλλαγές στο σώμα, όπως παύση της εμμηνορρυσίας και απώλεια της γονιμότητας. Επίσης, λεπταίνουν τα τοιχώματα του κόλπου, ενώ πολύ συχνά οι μεταβολές στο σκελετό έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση του ύψους. Η μέση γυναίκα έχει ύψος 1,58μ., βάρος 61 κιλά, ενώ το στήθος, η μέση και οι γοφοί είναι, αντίστοιχα, 90, 75 και 95 εκατοστά.

Το γυναικείο σώμα

Από τα δύο του χρόνια το κορίτσι ψηλώνει γύρω στους πέντε πόντους ετησίως. Στην ηλικία των δέκα χρόνων αναπτύσσεται ραγδαία και μέσα σε ένα μόνο χρόνο μπορεί να ψηλώσει κατά 11 πόντους ή και περισσότερο. Στη συνέχεια όμως ο ρυθμός επιβραδύνεται, ώσπου η κοπέλα να αποκτήσει το τελικό ανάστημά της, περίπου ένα με τρία χρόνια μετά την πρώτη εμμηνορρυσία της. Τα οστά της μεγαλώνουν αλλά όχι όλα με τον ίδιο ρυθμό. Για παράδειγμα, τα οστά στους βραχίονες, τις γάμπες και τα άκρα των ποδιών αναπτύσσονται γρηγορότερα από εκείνα της σπονδυλικής στήλης, ενώ τα πυελικά οστά αποκτούν ένα χαρακτηριστικά φαρδύ σχήμα. Η πύελος της γυναίκας είναι πλατύτερη από του άνδρα για να φιλοξενεί το έμβρυο και, έτσι, το ένα μηριαίο οστό βρίσκεται σε αρκετή απόσταση από το άλλο. Αυτό σημαίνει πως οι περισσότερες γυναίκες έχουν, ως ένα βαθμό, στραβά πόδια. Οι μηροί παίρνουν απότομη κλίση προς τα μέσα, ώστε τα γόνατα να πλησιάζουν το κέντρο βάρους. Η κοπέλα αποκτά το τελικό ανάστημά της περίπου ένα με τρία χρόνια μετά την πρώτη εμμηνορρυσία της.

Τριχοφυΐα

Η τριχοφυΐα στα γεννητικά όργανα εμφανίζεται συνήθως στην ηλικία των 11 ή 12 χρόνων, μόλις αρχίσει η ανάπτυξη των μαστών. Σε ορισμένες γυναίκες αναπτύσσεται έως τον ομφαλό και προς τους μηρούς. Η τριχοφυΐα διαφέρει από

γυναίκα σε γυναίκα: σε άλλες είναι πυκνή και σε άλλες αραιή. Οι τρίχες δεν έχουν απαραίτητα ίδιο χρώμα με τα μαλλιά και είναι δυνατόν να ασπρίσουν με τον καιρό. Οι μασχάλες αποκτούν τρίχωμα δύο χρόνια σχεδόν μετά την εμφάνισή του στο εφήβαιο.

Μυς και λίπος

Οταν το κορίτσι γίνεται εννέα έως δέκα χρόνων, παρατηρείται αύξηση λίπους στους μαστούς, τους γοφούς, τους μηρούς και τους γλουτούς. Αργότερα, από τα 15 έως τα 17 του χρόνια, θα προστεθεί και άλλο λίπος στις ίδιες περιοχές. Ενώ όμως οι γοφοί θα στρογγυλέψουν και θα φαρδύνουν, η μέση θα λεπτύνει και θα διαγράφεται αισθητά. Στην περίοδο αυτή, ορισμένες κοπέλες αποκτούν στην επιδερμίδα τους μοβ ή άσπρες γραμμές. Αυτό συμβαίνει όταν το δέρμα τους τεντώνεται υπερβολικά και βίαια από τη ραγδαία ανάπτυξη.

Αναπαραγωγή - Τι πρέπει να ξέρετε

Ο βιολογικός σκοπός της σεξουαλικής πράξης ανάμεσα στον άνδρα και τη γυναίκα είναι η αναπαραγωγή, η οποία εξασφαλίζει τη διαιώνιση και την εξέλιξη του είδους. Η αναπαραγωγή είναι μία εκπληκτικά πολύπλοκη διαδικασία, που στη διάρκεια της το ωάριο της γυναίκας γονιμοποιείται από το σπερματοζωάριο του άνδρα και δημιουργείται ένα ωό, που εγκαθίσταται στη μήτρα και εξελίσσεται σε ένα μικροσκοπικό ανθρώπινο ον. Αν τα ζευγάρια κάνουν έρωτα χωρίς να χρησιμοποιούν αντισύλληψη, μέσα σε ένα χρόνο 8 στις 10 γυναίκες θα μείνουν έγκυοι, θα συλλάβουν τον πρώτο μήνα σε ποσοστό 25%, στους έξι μήνες 60% και στους εννέα μήνες 75%. Σε διάστημα δεκαοκτώ μηνών, το 90% των γυναικών που είχαν σεξουαλική επαφή

χωρίς να λάβουν μέτρα αντισύλληψης, θα βρίσκεται σε κατάσταση εγκυμοσύνης. Η γονιμότητα της γυναίκας φθάνει στο ζενίθ γύρω στα 24 και αρχίζει να κάμπτεται μετά τα 30. Όσο μεγαλώνει η γυναίκα, η ωορρηξία γίνεται πιο αραιή, παρατηρούνται ανωμαλίες στην προγεστερονική φάση του κύκλου της, το περιβάλλον της μήτρας είναι όλο και λιγότερο ευνοϊκό για σύλληψη και μειώνονται οι πιθανότητες να επιβιώσουν τα ωάρια. Η ηλικία του άνδρα επηρεάζει σε μικρότερο βαθμό τη γονιμότητα του, που αρχίζει ωστόσο να εξασθενεί μετά τα 24, αν και υπάρχουν γόνιμοι άνδρες και πάνω από τα ενενήντα. Και στα δύο φύλα η γονιμότητα επιβεβαιώνεται μόνο με εξέταση από ειδικό. Μια γυναίκα μπορεί να ξέρει αν έχει ωορρηξία. Δεν μπορεί όμως να γνωρίζει ούτε αν γονιμοποιήθηκε το ωάριο ούτε αν το ωόν εμφυτεύτηκε με επιτυχία στη μήτρα. Το σπέρμα του άνδρα, όσο απόλυτα φυσιολογικό και αν φαίνεται, δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι περιέχει το σωστό αριθμό σπερματοζωαρίων ούτε ότι η ποιότητα τους είναι καλή.

Το θαύμα της αναπαραγωγής

Κατά τη συνουσία, γύρω στα πεντακόσια εκατομμύρια σπερματοζωάρια εναποτίθενται με την εκσπερμάτωση στον κόλπο της γυναίκας. Ωστόσο, μόνο δύο χιλιάδες περίπου επιβιώνουν στο "ταξίδι" τους ως τη μήτρα και τις σάλπιγγες δια μέσου του τραχήλου. Όταν τα σπερματοζωάρια συναντήσουν το συγκριτικά τεράστιο ωάριο, θα προσκολληθούν σε όλη την επιφάνεια του σαν πεταλίδες και θα προσπαθήσουν να διεισδύσουν στο εσωτερικό του. Ωστόσο, μόνον ένα σπερματοζωάριο κατορθώνει να διαπεράσει την εξωτερική μεμβράνη του ωαρίου. Η διαδικασία από τη στιγμή της εκσπερμάτωσης ως τη γονιμοποίηση διαρκεί λιγότερο από μία ώρα. Μόλις το ωάριο γονιμοποιηθεί και γίνει ωόν, αρχίζει να υποδιαιρείται μέσα στη σάλπιγγα, ενώ συνεχίζει να κολυμπάει προς τη μήτρα. Όταν φθάσει εκεί, κατασκηνώνει στο τοίχωμα της και εξελίσσεται σε έμβρυο. Ωστόσο, πριν από τη γονιμοποίηση τα σπερματοζωάρια πρέπει να αποκτήσουν πρόσβαση σε ένα ωάριο. Το σενάριο αυτό προϋποθέτει πολύπλοκα προβλήματα μεταφοράς στο αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα και της γυναίκας. Σε διάστημα δεκαοκτώ

μηνών, το 90% των γυναικών που είχαν σεξουαλική επαφή χωρίς να λάβουν μέτρα αντισύλληψης, θα βρίσκεται σε κατάσταση εγκυμοσύνης.

Η αντισύλληψη

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι για να κάνει ένα ζευγάρι έρωτα χωρίς τον κίνδυνο της εγκυμοσύνης, οι οποίες όμως ποικίλλουν ανάλογα με την αξιοπιστία και την ευκολία της εφαρμογής τους. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι στείρωση του άνδρα ή της γυναίκας με χειρουργική επέμβαση. Ο πιο απλός αλλά και ο λιγότερο αξιόπιστος είναι η διακεκομμένη συνουσία (απόσυρση). Κατά τη σεξουαλική πράξη, ο άνδρας αποσύρει το πέος του από τον κόλπο της γυναίκας πριν από την εκσπερμάτωση. Ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα υπάρχουν τρία άλλα είδη αντισύλληψης: οι φυσικές ή μέθοδοι του ρυθμού, οι μηχανικές μέθοδοι και οι ορμονικές μέθοδοι (το χάπι). Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι στείρωση του άνδρα ή της γυναίκας με χειρουργική επέμβαση

Φυσικές, μηχανικές και ορμονικές μέθοδοι

Οι φυσικές ή μέθοδοι του ρυθμού, που περιλαμβάνουν την ημερολογιακή, τη θερμική και τη μέθοδο της βλέννας του αυχένα, προϋποθέτουν την αποχή από τη συνουσία, τις ημέρες του κύκλου της γυναίκας που υπάρχει πιθανότητα σύλληψης. Οι ημέρες αυτές καθορίζονται με υπολογισμούς και την παρατήρηση ορισμένων φαινομένων. Οι μηχανικές μέθοδοι, όπως είναι το προφυλακτικό ή το διάφραγμα, δημιουργούν ένα φράγμα που εμποδίζει το σπερματοζωάριο να φτάσει το ωάριο και να το γονιμοποιήσει. Όσο για την ορμονική αντισύλληψη, συνίσταται στη λήψη ορμονών που επηρεάζουν το μεταβολισμό και τη φυσιολογία του σώματος, ώστε να αποκλειστεί το ενδεχόμενο της εγκυμοσύνης. Από τότε που κυκλοφόρησαν τα

ορμονικά αντισυλληπτικά για τις γυναίκες - το χάπι είναι 100% αποτελεσματικό, απλό και εύκολο στη χρήση - η πρόληψη της εγκυμοσύνης θεωρείται ευθύνη των γυναικών. Εκείνες το αποδέχθηκαν - τουλάχιστον στην αρχή - με μεγάλο ενθουσιασμό, γιατί συμβάδιζε με τη σεξουαλική τους ελευθερία. Τον τελευταίο καιρό όμως, δημοφιλέστερη είναι η μηχανική αντισύλληψη και πιο συγκεκριμένα το προφυλακτικό. Η μεταστροφή αυτή έγινε έως ένα βαθμό εξαιτίας του φόβου για πιθανές παρενέργειες του χαπιού, αλλά κυρίως γιατί με την αυξανόμενη εξάπλωση του γεννητικού έρπητος και του AIDS (μεταδίδονται ως επί το πλείστον με τη σεξουαλική επαφή), η χρήση του προφυλακτικού συσχετίστηκε με το "ασφαλές σεξ". Αυτή η μεταβολή στην προτίμηση της αντισυλληπτικής κάλυψης καθρεφτίζει τη μετάθεση της ευθύνης από τη γυναίκα στον άνδρα.

Αντισύλληψη για γυναίκες

Οι μέθοδοι αντισύλληψης για τις γυναίκες περιλαμβάνουν τις μηχανικές μεθόδους (διάφραγμα και αυχενικό κάλυμμα, ενδομήτρια συσκευή και γυναικείο προφυλακτικό), τις ορμονικές (συνδυασμένο χάπι και μικροχάπι), σαλπιγγική στείρωση και τις φυσικές μεθόδους.

Το διάφραγμα

Το διάφραγμα είναι ένας αβαθής ελαστικός θόλος με ένα σταθερό αλλά εύκαμπτο χείλος. Τοποθετήστε το στον κόλπο σας πριν από τη συνουσία, έτσι ώστε να εφαρμόσει καλά πίσω από το ηβικό οστό και να φράξει την είσοδο του τραχήλου, εμποδίζοντας το σπέρμα να εισέλθει στον κόλπο. Είναι ένας πολύ αξιόπιστος τρόπος αντισύλληψης και προστατεύει αρκετά από τα αφροδίσια νοσήματα, ιδιαίτερα αν συνδυαστεί με χημικά σπερματοκτόνα, που θα επαλείψετε στο διάφραγμα πριν από την εισαγωγή του στον κόλπο. Ύστερα από τρεις ώρες, όσο το διάφραγμα θα είναι ακόμα μέσα, χρησιμοποιήστε πάλι σπερματοκτόνα σε ζελέ, αφρό ή υπόθετο. Το διάφραγμα το βρίσκετε στα μεγάλα φαρμακεία και το μέγεθός του πρέπει να

ελέγχεται κάθε εξάμηνο, επειδή ο κόλπος αλλάζει εύκολα σχήμα με τις μεταπτώσεις του βάρους (αν πάρετε ή χάσετε από 9 κιλά και πάνω) ή έπειτα από μία γέννα ή μία αποβολή. Να πλένετε το διάφραγμα με ζεστό νερό μετά την αφαίρεσή του, να το ξεπλένετε, να το στεγνώνετε και να το κρατάτε σε δροσερό μέρος. Να ελέγχετε πάντα μήπως έχει σκισίματα ή οπές και να το βγάζετε μόνο όταν περάσουν έξι με οκτώ ώρες από τη συνουσία. Δεν πρέπει να το έχετε συνέχεια στον κόλπο σας. Το αυχενικό κάλυμμα χρησιμοποιείται όπως και το διάφραγμα. Είναι όμως μικρότερο και καλύπτει μόνο τον τράχηλο.

Ενδομήτριες συσκευές

Είναι μικρά (2,5 εκατοστά) επίπεδα και εύκαμπτα αντικείμενα από πλαστικό, που τοποθετούνται στη μήτρα από το γιατρό. Ενα κοντό πλαστικό ελατήριο, που προεξέχει από τον τράχηλο, είναι δεμένο στη συσκευή, ώστε να διαπιστώνεται η παρουσία της συσκευής με δακτυλική εξέταση και αν χρειάζεται, να αφαιρείται. Οι ενδομήτριες συσκευές έρχονται δεύτερες σε αποτελεσματικότητα μετά το χάπι και αποτρέπουν την εμφύτευση ενός γονιμοποιημένου ωαρίου στη μήτρα. Όταν τοποθετηθούν, μπορεί να μείνουν στη μήτρα επ' άπειρον. Οι καινούριες συσκευές είναι κατάλληλες για όλες τις γυναίκες, ακόμα και για όσες δεν έχουν αποκτήσει παιδί. Ένα από τα πλεονεκτήματά τους είναι ότι μετά την εισαγωγή τους στη μήτρα προσφέρουν άμεση και συνεχή αντισυλληπτική προστασία και δεν ενοχλούν στη σεξουαλική πράξη. Αντίθετα από το χάπι, δεν επηρεάζουν το θηλασμό και την ορμονική ισορροπία αλλά ούτε και τη γονιμότητα της γυναίκας, Ωστόσο, οι ενδομήτριες συσκευές προκαλούν φλεγμονές και η χρήση τους έχει περιοριστεί.

Τα γυναικεία προφυλακτικά

Τα γυναικεία προφυλακτικά (κυκλοφορούσαν ήδη από το 1920, αλλά δεν επικράτησαν) αποτελούν την... τελευταία λέξη της μόδας στην αντισύλληψη των γυναικών. Είναι ένας λεπτός, αλλά σκληρός λαστιχένιος σωλήνας, ανοιχτός στη μία άκρη και κλειστός στην άλλη, με έναν ευλύγιστο δακτύλιο στην καθεμιά, για να είναι πιο εύκολη η χρήση του. Εισάγεται (με την κλειστή

άκρη) στον κόλπο πριν από τη συνουσία και δημιουργεί ένα μαλακό και εύκαμπτο τοίχωμα που, σαν το ανδρικό προφυλακτικό, συγκρατεί το σπέρμα και εμποδίζει την είσοδό του στο σώμα της γυναίκας. Προστατεύει επίσης αρκετά αποτελεσματικά από τις σεξουαλικώς μεταδιδόμενες νόσους.

Το συνδυασμένο χάπι

Η πιο αποτελεσματική και αντιστρεπτή μέθοδος αντισύλληψης είναι το χάπι, που περιέχει συνθετικά οιστρογόνα και προγεστερόνη, ορμόνες παρόμοιες με εκείνες που παράγονται φυσιολογικά στις ωοθήκες. Με το χάπι μεταβάλλεται η ορμονική ισορροπία του σώματος, οι ωοθήκες διακόπτουν την ωορρηξία και αποφεύγεται η εγκυμοσύνη. Κάθε πακέτο συνήθως καλύπτει 21 ή 28 ημέρες και η έμμηνος ρύση αρχίζει την 28η ημέρα μετά τη λήψη του τελευταίου χαπιού. Χρειάζεται να το συστήσει γιατρός ύστερα από εξονυχιστικό γυναικολογικό τσεκ απ. Στη διάρκεια της λήψης του είναι απαραίτητη η ιατρική παρακολούθηση. Αντισυλληπτικά χάπια δεν πρέπει να παίρνουν οι γυναίκες που καπνίζουν, είναι παχύσαρκες ή έχουν ιστορικό θρομβώσεων και καρδιοπαθειών. Οι γυναίκες που παίρνουν το χάπι, πρέπει να κάνουν συστηματικά τσεκ απ, να διαλέγουν το χάπι με τα λιγότερα οιστρογόνα και να αναφέρουν αμέσως στο γιατρό τους τυχόν παρενέργειες, όπως αδυναμία στην όραση, ξαφνικοί πονοκέφαλοι, πόνοι στο στήθος ή τα πόδια, δύσπνοια, ταχυκαρδίες ή ανωμαλίες στην περίοδο.

Το μικροχάπι

Το μικροχάπι περιέχει αποκλειστικά προγεστερόνη και καθόλου οιστρογόνα. Οι παρενέργειές του είναι λιγότερες από του συνδυασμένου χαπιού, που όμως καταργεί εντελώς την ωορρηξία. Αυτό δεν συμβαίνει με το μικροχάπι, με το οποίο η έμμηνος ρύση εξαρτάται από τον εσωτερικό κύκλο κάθε γυναίκας. Σε ορισμένες μάλιστα, το αποτέλεσμα είναι ανωμαλίες στην περίοδο. Το μικροχάπι εμποδίζει τη σύλληψη αναστέλλοντας μερικώς την ωορρηξία. Ταυτόχρονα επεμβαίνει στον τράχηλο, τη μήτρα και τις σάλπιγγες, δημιουργώντας αρνητικές συνθήκες για το σπέρμα και την εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου. Το μικροχάπι λαμβάνεται καθημερινά

και σε μόνιμη βάση και είναι ίσως πιο κατάλληλο από το συνδυασμένο στις γυναίκες που θέλουν να αποφύγουν τη μεγάλη δόση οιστρογόνων.

Η σαλπιγγική στείρωση

Η μέθοδος αυτή προσφέρει μόνιμη αντισύλληψη και την προτιμούν μόνον οι γυναίκες που δεν θέλουν να αποκτήσουν άλλα παιδιά. Για τον αποκλεισμό των σαλπίγγων με την έμφραξή τους σε οποιοδήποτε τμήμα τους εφαρμόζονται πέντε διαφορετικές χειρουργικές επεμβάσεις - λαπαροτομία, λαπαροσκοπία, μικρολαπαροτομία, κολποτομία και θυλακοσκοπία - έτσι ώστε το απελευθερωμένο ωάριο να μην μπορέσει να συναντηθεί με το σπερματοζωάριο. Σε όλες τις μεθόδους αφαιρείται πάντα ένα κομμάτι των σαλπίγγων. Η αποτελεσματικότητά τους είναι σχεδόν εξασφαλισμένη - 4 αποτυχίες στις 1.000 περιπτώσεις - ενώ μετά τη στείρωση σπάνια εμφανίζονται επιπλοκές.

Φυσικές μέθοδοι

Τρεις μέθοδοι πρόληψης της εγκυμοσύνης που βασίζονται στους φυσιολογικούς κύκλους του σώματος - επιτρέπουν έτσι στα ζευγάρια να μην κάνουν έρωτα τις "επικίνδυνες" ημέρες - έχουν αποδειχθεί σχετικά αποτελεσματικές κάτω από ιδεώδεις συνθήκες και όταν εφαρμόζονται κατά γράμμα. Η πρώτη, η ημερολογιακή μέθοδος, υπολογίζει την πρώτη ημέρα της περιόδου ως ημέρα Νο 1 και θεωρεί πως οι τέσσερις ημέρες πριν και μετά τη 14η ημέρα είναι οι γόνιμες, κατά τις οποίες πρέπει να αποφεύγεται η συνουσία για να αποτραπεί η εγκυμοσύνη. Με τη θερμική μέθοδο καταγράφεται καθημερινά η θερμοκρασία του σώματος σε ένα χάρτη και σημειώνονται οι τρεις ημέρες κατά τις οποίες είναι ανεβασμένη. Το τριήμερο αυτό διάστημα της ανόδου της θερμοκρασίας και λίγο πριν θεωρείται γόνιμο και πρέπει να αποφεύγεται η συνουσία. Η μέθοδος της βλέννας του αυχένα προϋποθέτει την παρατήρηση

των εκκρίσεων του κόλπου, που επιτρέπει την πρόβλεψη της ωορρηξίας και τις επικίνδυνες ημέρες για τη συνουσία. Γόνιμες ημέρες έχουμε όταν οι εκκρίσεις βλέννας γίνονται άφθονες, διαυγείς και ολισθηρές. Η συνουσία γίνεται ασφαλής, όταν οι εκκρίσεις είναι παχύρρευστες και κολλώδεις. Όλες αυτές οι μέθοδοι είναι εντελώς ακίνδυνες για την υγεία - η μοναδική τους παρενέργεια είναι η εγκυμοσύνη - και είναι ανέξοδες. Επηρεάζουν, ωστόσο, αρνητικά τη συχνότητα της συνουσίας.

Αντισύλληψη για άνδρες

Η αρχαιότερη μέθοδος ανδρικής αντισύλληψης είναι η διακεκομμένη συνουσία, δηλαδή η απόσυρση του πέους από τον κόλπο της γυναίκας πριν εκσπερματώσει ο άνδρας. Αυτή η μέθοδος όμως είναι υψηλού κίνδυνου και καθόλου αποτελεσματική. Πριν από την εκσπερμάτωση μπορεί να υπάρξει ακουσία εκσπερμάτωση μιας μικρής ποσότητας σπερματικού υγρού, που να περιέχει κάποιο σπερματοζωάριο. Αν η εγκυμοσύνη δεν είναι επιθυμητή, η απόσυρση ως τρόπος αντισύλληψης πρέπει να αποφεύγεται συστηματικά. Η ποροεκτομή είναι μια αντισυλληπτική μέθοδος με μόνιμα αποτελέσματα, που προκαλεί τη στείρωση του άνδρα. Πρόκειται για μια πολύ απλή χειρουργική επέμβαση με τοπική αναισθησία, που δεν διαρκεί πάνω από είκοσι λεπτά. Το προφυλακτικό είναι ο πιο πλατιά διαδεδομένος, ο πιο αποτελεσματικός και ο πιο παλιός τρόπος αντισύλληψης για τους άνδρες.

Το προφυλακτικό

Κατασκευασμένο από λεπτό λάστιχο (συνθετικό καουτσούκ) καλύπτει το διογκωμένο πέος πριν από τη συνουσία, συγκρατεί το σπέρμα και το εμποδίζει να εισχωρήσει στον κόλπο της γυναίκας. Για περισσότερη προστασία αλλά και πρόσθετη λίπανση, ώστε να διευκολύνεται η διείσδυση σε περίπτωση που ο τράχηλος δεν έχει υγρανθεί φυσιολογικά, καλό είναι να το επαλείφετε με σπερματοκτόνα ζελέ ή κρέμες. Τα προφυλακτικά που κυκλοφορούν διαφέρουν μεταξύ τους σε σχήμα, χρώμα,

πάχος και υφή. Ορισμένα είναι ήδη λαδωμένα ή περιέχουν σπερματοκτόνο ουσία και είναι μιας χρήσης. Μετά την εκσπερμάτωση το πέος πρέπει να αποσύρεται με το προφυλακτικό, ενώ ακόμα το ανδρικό μόριο εξακολουθεί να είναι μερικώς σε στύση. Τα πλεονεκτήματα του προφυλακτικού είναι πολλά. Είναι αποτελεσματικό, αν χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να συνδυαστεί με σπερματοκτόνες ουσίες, το προμηθεύεται κανείς εύκολα, είναι απλό στη χρήση και κατάλληλο για όλους τους άνδρες. Πάνω από όλα, προστατεύει και τους δύο παρτενέρ από τις σεξουαλικώς μεταδιδόμενες νόσους και τη γυναίκα από τον καρκίνο του τραχήλου. Ωστόσο, τα προφυλακτικά δεν είναι σε όλους δημοφιλή. Ορισμένοι άνδρες αισθάνονται πως όταν χρησιμοποιούν προφυλακτικό, στερούνται την ηδονή της επαφής. Είναι όμως ιδανικό για όσους έχουν πρόωρη εκσπερμάτωση. Σε σπάνιες περιπτώσεις, το συνθετικό καουτσούκ και οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή του προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

Πώς να χρησιμοποιείτε το προφυλακτικό

- Να χρησιμοποιείτε ένα καινούριο προφυλακτικό για κάθε σεξουαλική πράξη, αφού προηγουμένως βεβαιωθείτε πως δεν έχει γδαρσίματα ή οπές.
- Να το τοποθετείτε πριν από κάθε σεξουαλική πράξη.
- Να αποσύρετε το πέος πριν υποχωρήσει εντελώς η στύση, χωρίς να αφαιρέσετε το προφυλακτικό.
- Μετά τη χρήση να ελέγχετε αν υπάρχουν σκισίματα.
- Να μη χρησιμοποιείτε λιπαντικά με βάση το πετρέλαιο, όπως η βαζελίνη, γιατί μπορεί να ερεθιστεί ο κόλπος.

Ποροεκτομή

Μετά την επέμβαση οι άκρες των σπερματικών πόρων ράβονται και επανατοποθετούνται στο όσχεο. Η διαδικασία αυτή είναι 100% αποτελεσματική. Η ανάρρωση είναι ταχύτατη και δεν παρατηρείται μεταβολή στις ορμόνες.

Σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα

Πρόκειται για ασθένειες που μεταδίδονται κατά τη σεξουαλική επαφή, είτε αυτή είναι στοματική είτε πρωκτική είτε των γεννητικών οργάνων. Οι πιο σοβαρές αλλά και πιο... σύγχρονες είναι το AIDS, ο έρπης των γεννητικών οργάνων και η χλαμύδια. Πριν από δύο τρεις αιώνες, η σύφιλη ήταν η μάστιγα που θέριζε εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Στις ημέρες μας η γονόρροια και η σύφιλη θεραπεύονται εντελώς με αντιβιοτικά όπως είναι η πενικιλίνη. Οι ψείρες του εφηβαίου ("καβούρια" ή "καβουρόψειρες") ξεριζώνονται και εξολοθρεύονται με ειδικό σαμπουάν, όπως ακριβώς και οι ψείρες στα μαλλιά του κεφαλιού. Οσο για τις τριχομονάδες και τη μυκητίαση, αντιμετωπίζονται με ισχυρές θεραπείες αποτελεσματικά και σε σύντομο χρονικό διάστημα. Πρόκειται για ασθένειες που μεταδίδονται κατά τη σεξουαλική επαφή, είτε αυτή είναι στοματική είτε πρωκτική είτε των γεννητικών οργάνων.

Οι θεραπείες

Σε ορισμένες, ωστόσο, από τις σεξουαλικώς μεταδιδόμενες ασθένειες (ιδιαίτερα όσον αφορά στη χλαμύδια) η θεραπεία δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση, γιατί οι νόσοι αυτές δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Η γυναικολογική εξέταση δεν καταλήγει σε αξιόπιστη διάγνωση της αρρώστιας. Ακριβής διάγνωση γίνεται μόνο στο μικροβιολογικό εργαστήριο με την καλλιέργεια κολπικών εκκρίσεων. Η απουσία συμπτωμάτων σημαίνει ότι η νόσος μπορεί στο μεταξύ να εξελίσσεται και όταν πια αρχίσει καθυστερημένα η θεραπεία της, να μην είναι αποτελεσματική. Φυσικά, αν ο φορέας αλλάζει διαρκώς σεξουαλικούς συντρόφους, μπορεί να μεταδώσει εν αγνοία του την αρρώστια σε πολλούς ανθρώπους. Ο αφροδισιολόγος είναι ο γιατρός που πρέπει να επισκεφθείτε αμέσως, για να σας βοηθήσει στο πρόβλημά σας. θα σας συστήσει μια θεραπευτική αγωγή, θα σας συμβουλέψει πώς να αλλάξετε τον τρόπο της ζωής σας και θα σας βοηθήσει

να συμβιβαστείτε με την ασθένεια. Είναι πολύ σημαντικό να ειδοποιήσετε έγκαιρα όλους τους ερωτικούς παρτενέρ σας. Η εμφάνιση του AIDS έχει κάνει τον κόσμο πιο υπεύθυνο απέναντι στο σεξ. Οι στατιστικές δείχνουν πως οι περισσότεροι αποφεύγουν να έχουν ερωτικές σχέσεις με πολλούς παρτενέρ, με αποτέλεσμα οι σεξουαλικώς μεταδιδόμενες νόσοι να παρουσιάζουν πτώση σε ποσοστό 70%. Ολο και πληθαίνουν αυτοί που προτιμούν το "ασφαλές σεξ", χρησιμοποιώντας σπερματοκτόνα και προφυλακτικά.

AIDS (Έιτζ)

Το AIDS, το Σύνδρομο της Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας, προκαλείται από τον ανθρώπινο ιό ανοσοανεπάρκειας HIV, που καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα κάνοντας τον οργανισμό επιρρεπή στις αρρώστιες. Οταν εισβάλει στο σώμα, ο HIV διεισδύει στα βοηθητικά λεμφοκύτταρα Τ, που διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού ενάντια σε λοιμώξεις και καρκίνους. Ο ιός του AIDS προκαλεί τη διάρρηξη των λεμφοκυττάρων Τ, που απελευθερώνουν μόρια του HIV στο αίμα, με αποτέλεσμα να μολυνθούν και άλλα λεμφοκύτταρα Τ. Οταν συμβαίνει αυτό, το σώμα γίνεται ευάλωτο σε ορισμένες "ευκαιριακές" ασθένειες όπως είναι η πνευμονία και οι καρκίνοι, που επωφελούνται από την εξασθενημένη άμυνα του οργανισμού και προκαλούν τις πιο πολλές φορές το θάνατο.

Η μόλυνση από τον HIV δεν οδηγεί αμέσως στην ανάπτυξη του AIDS, που μπορεί να εκδηλωθεί ακόμα και οκτώ χρόνια αργότερα. Ετσι, όσοι έχουν προσβληθεί από τον ιό, μπορεί να μην το γνωρίζουν και να τον μεταδίδουν άθελά τους σε άλλους. Το τεστ για να εξακριβωθεί αν υπάρχει μόλυνση ή όχι από AIDS, γίνεται με μια εξέταση αίματος για την ανίχνευση αντισωμάτων του HIV. Τα αντισώματα είναι ουσίες που δημιουργούνται από τον οργανισμό ως αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο ιό. Η παρουσία λοιπόν των αντισωμάτων του HIV αποδεικνύει ότι το άτομο έχει προσβληθεί από τον ιό. Ο

άνθρωπος που το αίμα του περιέχει αντισώματα του HIV, λέμε ότι είναι "φορέας του AIDS". Αν φοβάστε πως έχετε εκτεθεί στον ιό του HIV, επικοινωνήστε με το γιατρό σας και κανονίστε ένα ραντεβού για εξέταση αίματος. Ωστόσο, επειδή μεσολαβεί μια περίοδος επώασης μερικών μηνών από τη στιγμή της έκθεσης στον ιό έως τη στιγμή που το θύμα γίνεται φορέας του AIDS, τα τεστ μπορεί να είναι αρνητικό ακόμα και αν κάποιος έχει μολυνθεί από τον HIV. Γι' αυτό άλλωστε οι μεταγγίσεις αίματος δεν είναι 100% ασφαλείς.

Πώς μεταδίδεται;

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος εισβολής της μόλυνσης στον οργανισμό είναι η σεξουαλική επαφή, γιατί ο ιός βρίσκεται εν αφθονία στο σπέρμα του μολυσμένου ατόμου. Μπορεί, λοιπόν, να μεταδοθεί είτε με την κολπική είτε με την πρωκτική συνουσία. Ο ιός είναι παρών και στο αίμα των θυμάτων της νόσου και γι' αυτό είναι δυνατόν να μεταδοθεί από ένα χρήστη -ενδοφλεβίως- τοξικών ουσιών στο φίλο του, επειδή μοιράζεται μαζί του την ίδια βελόνα. Ο HIV μεταφέρεται επίσης στους αιμοφιλικούς, όταν το αίμα που μεταγγίζεται είναι μολυσμένο, όπως και στο αναπτυσσόμενο έμβρυο μέσα στη μήτρα ή κατά τον τοκετό από το μολυσμένο αίμα της μητέρας. Θεωρητικά, η μετάδοση του ιού από το ένα άτομο στο άλλο κατά τη διάρκεια της συνουσίας μπορεί να αποτραπεί από οποιοδήποτε μέσο εμποδίζει την ανάμειξη αίματος, σπέρματος και κολπικών υγρών. Ξέρουμε πλέον ότι το προφυλακτικό εξασφαλίζει ασφαλές σεξ, αφού οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι ο ιός δεν μπορεί να διαπεράσει το υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένο. Φραγμό στη μετάδοση του HIV αποτελούν και τα σπερματοκτόνα. Αν χρησιμοποιούσαν όλοι προφυλακτικό σε συνδυασμό με σπερματοκτόνα, η εξάπλωση του AIDS θα είχε σίγουρα περιοριστεί. Το AIDS προσβάλλει τόσο τους ομοφυλόφιλους όσο και τους ετεροφυλόφιλους. Αρχικά, η ασθένεια είχε περιοριστεί στους ομοφυλόφιλους, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν με ζήλο στο κάλεσμα για ασφαλές σεξ. Τώρα, ο μεγαλύτερος κίνδυνος μόλυνσης από τον HIV προέρχεται από τους χρήστες -ενδοφλεβίως- τοξικών ουσιών και τους

ετεροφυλόφιλους. Πολλές τραγικές περιπτώσεις γυναικών που προσβλήθηκαν από AIDS επιβεβαιώνουν τη θεωρία ότι και μόνο μια σεξουαλική επαφή με φορέα της αρρώστιας αρκεί για να μολυνθεί κάποιος. Πάρα πολλές γυναίκες -τα παραδείγματα είναι αμέτρητα- κόλλησαν AIDS ύστερα από μία και μοναδική σεξουαλική συνάντηση με άγνωστο άνδρα, που ήταν τοξικομανής και μοιραζόταν σύριγγες με άλλους. Επίσης, μια γυναίκα είναι δυνατόν να μολυνθεί από τον άνδρα της, αν έχει προσβληθεί από τον ιό από άλλες εξωσυζυγικές σχέσεις, ομοφυλοφιλικές και μη.

Πως να προφυλαχθώ;

Δυστυχώς δεν υπάρχει προς το παρόν εμβόλιο για την πρόληψη της ασθένειας και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει πότε θα καλύψει η επιστήμη το τρομερό αυτό κενό. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν πως τουλάχιστον για τα πέντε επόμενα χρόνια καμία πρόοδος δεν θα πραγματοποιηθεί προς την κατεύθυνση αυτή. Κάθε εμβόλιο ενάντια σε μόλυνση από ιό ενεργεί στο ανοσοποιητικό σύστημα προκαλώντας την παραγωγή αντισωμάτων, που είτε καταστρέφουν το συγκεκριμένο ιό ή τον καθιστούν ακίνδυνο. Είναι εξαιρετικά πιο δύσκολο να παραχθεί εμβόλιο, που να μας προφυλάσσει από τον HIV παρά από οποιονδήποτε άλλον ιό. Η εξήγηση είναι απλή. Ο HIV καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, που γεννά τα αντισώματα. Ταυτόχρονα όμως, ο ίδιος μεταλλάσσεται με τέτοια ταχύτητα, που ξεγελά τα αντισώματα και τους αφαιρεί την ικανότητα να τον καταπολεμήσουν. Ακόμα και σήμερα δεν υπάρχει θεραπεία για ασθένειες που προσβάλλονται από ιό, αν και φάρμακα σαν το AZT μπορούν να αναστείλουν τη φονική δράση του HIV παρατείνοντας έτσι τη ζωή των ασθενών με AIDS. Τα ήδη υπάρχοντα φάρμακα δεν θεραπεύουν όμως τη νόσο. θεραπευτική αγωγή εφαρμόζεται μόνο στα συμπτώματα και στις ασθένειες που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα της εξασθένησης του ανοσοποιητικού συστήματος. Εδραιώνεται ολοένα και περισσότερο η πεποίθηση ότι όλοι μας πρέπει να προστατεύουμε συστηματικά τον εαυτό μας από το AIDS. Μια Αμερικανίδα γιατρός, η Ελεν Κάπλαν, προτρέπει τα ζευγάρια πριν κάνουν, όπως λεει, "υγρό σεξ" -για παράδειγμα, κολπικό έρωτα χωρίς προφυλακτικό που έχει ως αποτέλεσμα την

ανταλλαγή υγρών- να πάνε στο γιατρό για τεστ ανίχνευσης των αντισωμάτων του HIV. Από τη στιγμή της έκθεσης στον ιό περνούν περίπου έξι μήνες, ώσπου να αναπτυχθούν αντισώματα στον οργανισμό, γι' αυτό η Δρ Κάπλαν συμβουλεύει τα ζευγάρια να απέχουν στο διάστημα αυτό (το αποκαλεί "παράθυρο στη μόλυνση") από το "υγρό σεξ" και ύστερα να ξανακάνουν εξέταση αίματος.

Συνιστάται για το εξάμηνο της αποχής μια ευρεία ποικιλία σεξουαλικών δραστηριοτήτων, που αποκλείουν τη συνουσία, αλλά περιλαμβάνουν αισθησιακό μασάζ, χρήση δονητών, ταινίες, φαντασιώσεις, τρίψιμο του ενός σώματος πάνω στο άλλο, όταν οι παρτενέρ είναι ντυμένοι, και αμοιβαίο αυνανισμό. Αφού είναι πολλοί αυτοί που απολαμβάνουν τα προκαταρκτικά χάδια, αυτός ο τρόπος σεξουαλικής δράσης θα τους είναι εξίσου ηδονικός με την ολοκληρωμένη ερωτική πράξη. Ωστόσο, αν κάποιος θέλει να προχωρήσει στη συνουσία, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό και να τηρήσει όλους τους κανόνες του ασφαλούς σεξ. Οι άνδρες ανησυχούν για το AIDS όσο και οι γυναίκες, γι' αυτό θα ένιωθαν μεγάλη ευγνωμοσύνη απέναντι στην ερωτική σύντροφο που θα τους ζητούσε διακριτικά να φορέσουν προφυλακτικό.

Ποιά είναι τα συμπτώματα;

Ορισμένοι που έχουν προσβληθεί από τον ίο HIV δεν εμφανίζουν συμπτώματα, παρ' όλο που μπορούν να μολύνουν τους άλλους. Αλλοι πάλι, λίγο μετά την έκθεσή τους στον ιό αρρωσταίνουν με πυρετό, που υποχωρεί χωρίς θεραπεία. Οι περισσότεροι όμως νιώθουν απόλυτα υγιείς. Οσοι έχουν προσβληθεί πριν από μήνες ή και χρόνια, παρουσιάζουν διόγκωση των λεμφικών αδένων και παθαίνουν διάφορες δερματοπάθειες. Στη συνέχεια εμφανίζουν ποικιλία συμπτωμάτων, όπως υψηλό πυρετό, απώλεια βάρους, διάρροιες και μολύνσεις από μύκητες στο στόμα, που τους κατατάσσουν στην κατηγορία των ατόμων με AIDS.

Υπάρχει θεραπεία;

Δυστυχώς δεν υπάρχει προς το παρόν εμβόλιο για την

πρόληψη της ασθένειας και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει πότε θα καλύψει η επιστήμη το τρομερό αυτό κενό. Πολλοί ειδικοί πιστεύουν πως τουλάχιστον για τα πέντε επόμενα χρόνια καμία πρόοδος δεν θα πραγματοποιηθεί προς την κατεύθυνση αυτή. Κάθε εμβόλιο ενάντια σε μόλυνση από ιό ενεργεί στο ανοσοποιητικό σύστημα προκαλώντας την παραγωγή αντισωμάτων, που είτε καταστρέφουν το συγκεκριμένο ιό ή τον καθιστούν ακίνδυνο. Είναι εξαιρετικά πιο δύσκολο να παραχθεί εμβόλιο, που να μας προφυλάσσει από τον HIV παρά από οποιονδήποτε άλλον ιό. Η εξήγηση είναι απλή. Ο HIV καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, που γεννά τα αντισώματα. Ταυτόχρονα όμως, ο ίδιος μεταλλάσσεται με τέτοια ταχύτητα, που ξεγελά τα αντισώματα και τους αφαιρεί την ικανότητα να τον καταπολεμήσουν. Ακόμα και σήμερα δεν υπάρχει θεραπεία για ασθένειες που προσβάλλονται από ιό, αν και φάρμακα σαν το AZT μπορούν να αναστείλουν τη φονική δράση του HIV παρατείνοντας έτσι τη ζωή των ασθενών με AIDS. Τα ήδη υπάρχοντα φάρμακα δεν θεραπεύουν όμως τη νόσο. θεραπευτική αγωγή εφαρμόζεται μόνο στα συμπτώματα και στις ασθένειες που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα της εξασθένησης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Προοπτικές

Οι σοβαρές λοιμώξεις είναι οι πιο συνηθισμένες συνέπειες της αποδιοργάνωσης του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι επιπλοκές αυτές, με επικεφαλής το σύμπλεγμα το σχετιζόμενο με AIDS ή ARC, μπορεί να προκαλέσουν διάρροιες, απώλεια βάρους και επίμονο οίδημα των λεμφαδένων. Τα συμπτώματα του ARC αντιμετωπίζονται με διάφορα αντιβιοτικά ή με αντιβακτηριακά, αντι-ιικά και αντιμυκητικά φάρμακα. Οι καρκίνοι όμως του δέρματος που παρατηρούνται στα θύματα του AIDS, δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με θεραπείες.

Ηπατίτιδα Β

Δημήτριος....Τσαντούλας
Επίκουρος...Καθηγητής-Ηπατολόγος
Διευθυντής Ηπατολογικού Κέντρου Ιατρικού Αθηνών

Τι είναι η ηπατίτιδα Β;

Είναι φλεγμονή του ήπατος που οφείλεται σε μόλυνση από τον ιό της ηπατίτιδας Β (HBV).

Πώς εμφανίζεται το νόσημα;

Λίγους μήνες μετά την μόλυνση, ένα άτομο είναι δυνατό να εμφανίσει οξεία ηπατίτιδα Β, που εκδηλώνεται κυρίως με ίκτερο, μεγάλη αδυναμία, ανορεξία, ενώ σπάνια μπορεί να είναι πολύ σοβαρή (κεραυνοβόλος), απειλητική για την ζωή.

Πώς εξελίσσεται το νόσημα;

Στους ενήλικες, η οξεία ηπατίτιδα συνήθως εξελίσσεται ομαλά και μόνο μικρό ποσοστό (μικρότερο από 5%) μεταπίπτει σε χρονιότητα. Η χρόνια ηπατίτιδα Β είναι μία σοβαρή νόσος αφού συχνά εξελίσσεται σε κίρρωση ή και καρκίνο του ήπατος. Πολύ συχνά δεν παρουσιάζει συμπτώματα ή παρουσιάζει λίγα συμπτώματα και αυτά είναι μη ειδικά (αδυναμία, ανορεξία).

Υπάρχουν φορείς της νόσου που δεν το γνωρίζουν;

Ιδιαίτερη σημασία για τη χώρα μας έχει και η παρουσία ατόμων που έχουν στο αίμα τους δείκτες μόλυνσης από τον ιό της ηπατίτιδας Β (Επιφανειακό ή Αυστραλιανό αντιγόνο θετικό , HbsAg+) για περισσότερο από έξι μήνες, χωρίς σημεία ηπατίτιδας (ασυμπτωματικοί φορείς). Τα άτομα αυτά δεν χρειάζονται θεραπεία, αλλά πρέπει να παρακολουθούνται συχνά γιά το φόβο ανάπτυξης καρκίνου του ήπατος. Οι χρόνιοι ασυμπτωματικοί φορείς είναι κύρια πηγή μόλυνσης για τους υγιείς.

Πώς μεταδίδεται η ηπατίτιδα Β;

Η κύρια πηγή μόλυνσης είναι το αίμα πασχόντων ατόμων. Οι τρόποι μετάδοσης, πέραν της μετάγγισης μολυσμένου αίματος (σπανιότατος τρόπος σήμερα που το αίμα ελέγχεται πολύ ικανοποιητικά σε όλες τις αιμοδοσίες), περιλαμβάνουν

- Τη χρήση μολυσμένων οργάνων (βελόνες, σύριγγες, ξυραφάκια, οδοντόβουρτσες κλπ.),
- Τη σεξουαλική επαφή (ετεροφυλοφιλική, ομοφυλοφιλική) και
- Τη μόλυνση του νεογνού από πάσχουσα μητέρα, την ώρα του τοκετού.

Από τον τρόπο μετάδοσης, διαμορφώνονται οι ομάδες ατόμων που έχουν μεγάλο κίνδυνο να μολυνθούν. Τέτοιες ομάδες είναι:

- Χρήστες ναρκωτικών ουσιών
- Ομοφυλόφιλοι
- Εκδιδόμενες γυναίκες
- Πολυμεταγγιζόμενοι ασθενείς
- Αιμοκαθαιρόμενοι
- Υγειονομικό προσωπικό
- Συγγενείς φορέων
- Ατομα με συχνή εναλλαγή ερωτικού συντρόφου
- Προσωπικό φυλακών

Έχω μολυνθεί από ιό ηπατίτιδας Β; Πάσχω από ηπατίτιδα Β;

Για να διαπιστώσετε αν έχετε μολυνθεί από τον ιό της ηπατίτιδας Β δεν χρειάζεται τίποτε περισσότερο από μια απλή εξέταση αίματος (αναζήτηση του Αυστραλιανού αντιγόνου), που εάν βγει θετική, θα συμπληρωθεί με κάποιες άλλες απλές επίσης εξετάσεις αίματος που θα καθορίσουν εάν πάσχει από ηπατίτιδα Β. Εάν βρεθεί οτι πάσχετε από ηπατίτιδα Β, πρέπει να υποβληθείτε σε ειδική θεραπεία από ειδικό γιατρό ή σε ειδικό κέντρο. Για τη θεραπεία της χρόνιας ηπατίτιδας τα πρόσφατα νέα μπορεί να θεωρηθούν αισιόδοξα.

Πώς θα προφυλαχθώ από τη μόλυνση;

Θα πρέπει να τηρείτε πάντα αυστηρά μέτρα υγιεινής. Ειδικότερα:

- Αποφεύγεται να μοιράζεστε με άλλους βελόνες ή προσωπικά αντικείμενα (οδοντόβουρτσες , ξυραφάκια, ψαλίδια)
- Χρησιμοποιείτε προφυλακτικό στην σεξουαλική επαφή
- Εμβολιασθείτε κατά της ηπατίτιδας Β σε όσο το δυνατόν μικρότερη ηλικία.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το εμβόλιο της ηπατίτιδας πρέπει να γίνεται υποχρεωτικά στα νεογνά και σε παιδιά ηλικίας 12 ετών.