ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ ΧΕΝΤΕΡΣΟΝ & ΝΑΝΣΙ ΑΡΜΣΤΡΟΝΓΚ

100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΕΚΑΝΕΣ ΠΟΤΕ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ

Ξεκάθαρες απαντήσεις σε ερωτήσεις εφήβων για το σεξ, τη σεξουαλικότητα και την υγεία

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: 100 QUESTIONS YOU'D NEVER ASK YOUR PARENTS
Από τις Εκδόσεις ROARING BROOK PRESS, Νέα Υόρκη 2013
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **100 ερωτήσεις που δε θα έκανες ποτέ στους γονείς σου**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Elisabeth Henderson & Nancy Armstrong
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ελένη Δασκαλάκη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θοδωρής Πιτσιρίκος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου

© Elisabeth Henderson, 2007, 2013
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Edyta Pawlowska/www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2015

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-0768-5
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-0769-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psichogios.gr • **www.psichogios.gr**

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psichogios.gr • **www.psichogios.gr**

ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ ΧΕΝΤΕΡΣΟΝ & ΝΑΝΣΙ ΑΡΜΣΤΡΟΝΓΚ

100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΕΚΑΝΕΣ ΠΟΤΕ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ

Μετάφραση:
Ελένη Δασκαλάκη

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

Για τους Κάμερον και Τζέιμς,
στην περίπτωση που δε ρωτήσουν ποτέ

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

Πρόλογος

Το *100 ερωτήσεις που δε θα έκανες ποτέ στους γονείς σου* είναι ένα βιβλίο που δημιουργήθηκε χάρη στους εφήβους.

Στη διάρκεια των χρόνων όπου εργαζόμουν ως δασκάλα, μία από τις αρμοδιότητές μου ήταν να διδάσκω το μάθημα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης. Ορισμένες από τις 100 ερωτήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο ειπώθηκαν στη διάρκεια εκείνων των μαθημάτων, ενώ πολλές από αυτές τέθηκαν μετά το μάθημα. Έχω ακούσει περισσότερες από μία φορές την ερώτηση: «Κυρία, μπορώ να σας ρωτήσω κάτι μετά το μάθημα;» Αυτό που συνειδητοποίησα ήταν πως οι έφηβοι ήθελαν βασισμένες σε στοιχεία, μη επικριτικές απαντήσεις στα σημαντικά τους ερωτήματα. Συχνά, ωστόσο, ντρέπονταν πολύ να ρωτήσουν μπροστά στους συμμαθητές τους ή να κάνουν την ερώτηση σε κάποιο μέλος της οικογένειάς τους.

Παρ' όλα αυτά, οι έφηβοι ρωτούσαν. Με το πέρασμα των χρόνων, όλες αυτές οι ερωτήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο έχουν τεθεί από εφήβους, οι οποίοι είτε ήταν μαθητές μου είτε παιδιά φίλων ή ακόμη και νεότερα μέλη της οικογένειας. Είμαι πολύ περήφανη που, συλλογικά, ενέπνευσαν αυτό το βιβλίο και είναι οι «αρχικοί συγγραφείς» του. Χωρίς τους γενναίους εφήβους που έκαναν τις δύσκολες ή «ντροπιαστικές» ερωτήσεις, δε θα υπήρχε το *100 ερωτήσεις που δε θα έκανες ποτέ στους γονείς σου*.

Λέω συνεχώς στους γονείς, αν έχουν ένα παιδί έντεκα ετών ή μεγαλύτερο, να το ενθαρρύνουν να κάνει ερωτήσεις. Το θέμα είναι ποιον ρωτάει και πόσο αξιόπιστες είναι οι απαντήσεις. Ως μη-

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

τέρα, θέλω να εξασφαλίσω πως τα παιδιά λαμβάνουν τις γνώσεις που θα τους βοηθήσουν να πάρουν ασφαλείς, έγκυρες, βασισμένες σε στοιχεία αποφάσεις για τις εμπειρίες που θα ζήσουν αναπόφευκτα στη ζωή τους.

Η Δόκτωρ Νάνσι κι εγώ έχουμε μείνει έκπληκτες με την ανταπόκριση στην αρχική έκδοση του βιβλίου. Δε θα μπορούσαμε να έχουμε προβλέψει την απίστευτα θετική ανταπόκριση από εφήβους, από γονείς που προσπαθούν να σκεφτούν πώς να μιλήσουν για αυτά τα θέματα με τα παιδιά τους και από ειδικούς της υγείας που αναζητούν μια πηγή που να είναι γραμμένη με μια «αληθινή» φωνή.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους εφήβους που μου έκαναν αυτές τις ερωτήσεις και δημιουργήθηκε έτσι αυτό το βιβλίο.

Σημείωση

Χαίρομαι με κάθε σημείο αυτού του βιβλίου εκτός από ένα. Δυσκολεύτηκα να επιλέξω ποια λέξη θα χρησιμοποιούσα για την αναφορά μου στα αγόρια και στα κορίτσια. Δεν μπορούσα να πω «κυρίες και κύριοι», καθώς είναι πολύ επίσημο, και το «νεαροί και κοπελιές» ήταν πολύ πρόχειρο. Ούτε νεαροί και νεαρές. Έτσι, κατέληξα στο «αγόρια και κορίτσια ή κοπέλες», αλλά να έχετε υπόψη σας ότι και στις δύο περιπτώσεις αναφέρομαι σε προεφήβους και εφήβους ή και σε νέους μεγαλύτερης ηλικίας.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

1

Πώς νιώθεις όταν έχεις οργασμό;

Συγχαρητήρια… έχεις κάνει μία από τις πιο συχνές ερωτήσεις των εφήβων, οπότε να ξέρεις πως δεν αναρωτιέσαι μόνο εσύ.

Ο οργασμός είναι οι συναισθηματικές και σωματικές αισθήσεις που νιώθει κανείς στο τέλος μιας ερωτικής διέγερσης· όταν απελευθερώνεται η συγκεντρωμένη μυϊκή ένταση του σώματος. Με απλά λόγια, είναι η κλιμάκωση των αισθήσεων που έχουν προκληθεί από την ερωτική έξαψη. Μερικές φορές, όταν αναφερόμαστε στον οργασμό, λέμε «χύνω».

Αν ρωτήσεις δέκα ανθρώπους τι αίσθηση έχει ένας οργασμός, μπορεί να πάρεις δέκα διαφορετικές απαντήσεις, επειδή οι οργασμοί είναι μοναδικοί για κάθε άνθρωπο. Για ορισμένους ανθρώπους, ένα οργασμός συμπεριλαμβάνει ολόκληρο το σώμα – η καρδιά χτυπά δυνατά, το άτομο που τον βιώνει μπορεί να αρθρώνει ήχους ή λέξεις, οι μύες σε ολόκληρο το σώμα μπορεί να συσπώνται, η ανάσα μπορεί να είναι βαριά και να νιώθει ξαναμμένο. Για άλλους, η αίσθηση είναι πιο επικεντρωμένη και παραμένει στις περιοχές του κόλπου ή του πέους. Αν και κάθε άνθρωπος αισθάνεται διαφορετικά τον οργασμό, είναι μια αίσθηση που προκαλεί ευχαρίστηση και συχνά σχετίζεται με την ευφορία και την έξαψη. Έχει περιγραφεί σαν να νιώθει κάποιος ένα πολύ ισχυρό μυρμήγκιασμα, ευχάριστες και παλλόμενες μυϊκές συσπάσεις ή μια θερμή δόνηση.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

2

Όταν θα κάνω έρωτα πρώτη φορά, θα μπορεί κάποιος να το καταλάβει;

Όχι. Μολονότι μπορεί να νιώθεις πως όλοι το γνωρίζουν, πιθανότατα δε θα το ξέρουν. Δε θα δείχνεις καθόλου διαφορετικά και δε θα υπάρχουν εξωτερικές φυσικές ενδείξεις ότι έχεις κάνει έρωτα. Μπορεί, παρ' όλα αυτά, να νιώθεις διαφορετικά επειδή το να κάνεις έρωτα πρώτη φορά είναι μια πολύ μεγάλη απόφαση. Είναι απίθανο να το καταλάβει κανείς, εκτός και αν συμπεριφέρεσαι διαφορετικά.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

3

Μπορεί μια κοπέλα να μείνει έγκυος ακόμη και αν δεν έχει οργασμό;

Ασφαλώς. Μια κοπέλα μπορεί να μείνει έγκυος είτε έχει οργασμό είτε δεν έχει. Το ότι μια κοπέλα προσπαθεί να αποφύγει μια εγκυμοσύνη με το να μη φτάνει σε οργασμό είναι ένας από τους μεγαλύτερους μύθους μεταξύ των εφήβων. Ένας οργασμός –ή η απουσία του– δεν επηρεάζει το εάν μια κοπέλα μπορεί να μείνει έγκυος ή όχι.

Αυτό που επηρεάζει την ικανότητα της κοπέλας να μείνει έγκυος είναι το εάν έχει ωορρηξία ή όχι. Μία φορά τον μήνα κάθε κοπέλα έχει ωορρηξία, που σημαίνει πως το σώμα της απελευθερώνει ένα ωάριο.* Εάν το ωάριο γονιμοποιηθεί από το σπέρμα ενός αγοριού, μπορεί τελικά να εξελιχθεί σε ένα μωρό. Ο συγχρονισμός της απελευθέρωσης του ωαρίου (ωορρηξία) βασίζεται στον έμμηνο κύκλο (ή περίοδο) της κοπέλας.

Θυμήσου, η απουσία οργασμού δεν έχει καμία επίδραση στο αν ελευθερώνεται ή όχι ένα ωάριο. Οπότε, ναι, μια κοπέλα μπορεί να μείνει έγκυος ακόμη κι αν δεν έχει οργασμό.

---

* Κάποιες κοπέλες έχουν συχνότερα ωορρηξία, κάποιες λιγότερο συχνά. Συνήθως, μια γυναίκα έχει ωορρηξία μία φορά κάθε 28 μέρες.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

4

Τι είναι η ονείρωξη;

Η ονείρωξη είναι ένα ερωτικό όνειρο που καταλήγει σε οργασμό και εκσπερμάτιση. Οι ονειρώξεις συμβαίνουν πιο συχνά κατά την εφηβεία και κατά τα πρώτα νεανικά χρόνια ενός αγοριού και είναι εντελώς ακούσιες. Κάποια αγόρια ξυπνούν την ώρα που εκσπερματίζουν, ενώ άλλα συνεχίζουν να κοιμούνται κατά τη διάρκεια της εκσπερμάτισης. Οι ονειρώξεις είναι συνηθισμένες και δεν αποτελούν λόγο ανησυχίας· τα περισσότερα αγόρια βιώνουν ονειρώξεις κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους.

Και τα κορίτσια μπορεί να έχουν ονειρώξεις, αν και το ποσοστό των κοριτσιών είναι μικρότερο από εκείνο των αγοριών. Από τα κορίτσια που έχουν ονειρώξεις, πολλά τείνουν να τις έχουν πιο συχνά απ' ό,τι τα αγόρια. Ένα κορίτσι που έχει ονείρωξη θα ξυπνήσει νιώθοντας σαν να έχει βιώσει μόλις έναν οργασμό ή μπορεί να ξυπνήσει στη διάρκεια του οργασμού και πιθανότατα θα έχει αυξημένη υγρασία ή κολπικές εκκρίσεις.

Κάποια αγόρια, και ακόμη περισσότερα κορίτσια, δεν έχουν ποτέ ονειρώξεις. Είτε έχεις είτε όχι, οι ονειρώξεις είναι ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας της ανάπτυξης.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

5

Πόσων χρονών πρέπει να είμαι για να αγοράσω προφυλακτικά;

Δεν υπάρχει ηλικιακός περιορισμός για την αγορά προφυλακτικών· μπορεί να τα αγοράσει ένα άτομο οποιασδήποτε ηλικίας. Μπορείς να αγοράσεις προφυλακτικά στα περισσότερα σουπερμάρκετ, φαρμακεία και παντοπωλεία και ο φαρμακοποιός μπορεί να απαντήσει διακριτικά τυχόν ερωτήσεις που έχεις σχετικά με αυτά.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

6

Σε ποια ηλικία συνήθως κάνει κανείς έρωτα;

Η απάντηση μπορεί να μην είναι αυτή που περιμένεις. Στην Αμερική, η ηλικία που οι έφηβοι αρχίζουν να κάνουν έρωτα είναι συνήθως τα 17, με την πλειονότητα των μαθητών του Λυκείου να μην έχουν καθόλου ερωτικές σχέσεις (53%).

Η ηλικία στην οποία οι περισσότεροι έφηβοι αρχίζουν να κάνουν έρωτα και η ηλικία στην οποία κάποιος είναι έτοιμος να αρχίσει να κάνει έρωτα μπορεί να είναι δύο πολύ διαφορετικά πράγματα. Μόνο εσύ μπορείς να προσδιορίσεις τη σωστή στιγμή για σένα, και αυτή είναι μια σημαντική απόφαση. Η ερώτηση 30 (Πώς θα ξέρω ότι έφτασε η σωστή στιγμή να κάνω έρωτα;) μπορεί να σε βοηθήσει να αποφασίσεις πότε είναι η σωστή στιγμή για σένα.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

7

Εξακολουθώ να είμαι παρθένα εάν χρησιμοποιώ ταμπόν;

Ναι. Παρθένα είναι κάποια που δεν είχε ποτέ ερωτική συνεύρεση. Μέχρι να συμβεί αυτό, είσαι παρθένα· το να χρησιμοποιείς ταμπόν δεν το αλλάζει.

Τότε λοιπόν γιατί γίνεται τόσο συχνά αυτή η ερώτηση; Οι παρθένες κοπέλες έχουν συνήθως έναν ανέπαφο υμένα, ο οποίος είναι μια πολύ λεπτή και εύκαμπτη μεμβράνη που απλώνεται κατά μήκος του ανοίγματος του κόλπου, καλύπτοντάς τον σε έναν βαθμό. Κάποιοι άνθρωποι λανθασμένα θεωρούν πως μια κοπέλα χάνει την παρθενιά της εάν σπάσει ο υμένας της και πολύ σπάνια η χρήση του ταμπόν μπορεί πράγματι να σπάσει τον υμένα μιας κοπέλας (όπως ακριβώς θα μπορούσαν ο αυνανισμός, τα σπορ, η ιππασία ή άλλες σωματικές δραστηριότητες). Η χρήση του ταμπόν, ακόμη και σε περίπτωση που σπάσει ο υμένας, δε σημαίνει πως μια κοπέλα δεν είναι παρθένα. Ο μόνος τρόπος για να χάσει την παρθενιά της μια κοπέλα είναι να κάνει έρωτα.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

8

Μπορεί μια κοπέλα να μείνει έγκυος αν έκανε έρωτα στη διάρκεια της περιόδου της;

Ναι. Παρότι είναι σπάνιο μια κοπέλα να μείνει έγκυος στη διάρκεια της περιόδου της, σαφώς και θα μπορούσε. Συνήθως η περίοδος μιας κοπέλας εμφανίζεται περίπου 14 μέρες μετά την ωορρηξία της. Ωστόσο, αν μια κοπέλα έχει σύντομο έμμηνο κύκλο και παρατεταμένες περιόδους, μερικές φορές η ωορρηξία (η στιγμή που ο οργανισμός της απελευθερώνει ένα ωάριο) μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της περιόδου της. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, η κοπέλα θα είναι γόνιμη κατά την περιόδό της και, αν κάνει έρωτα, μπορεί να μείνει έγκυος.

Να έχεις υπόψη πως η αιμορραγία δεν οφείλεται πάντα στην περιόδό σου. Μερικές φορές τα κορίτσια έχουν μικρές ποσότητες αιμορραγίας κατά την ωορρηξία, καθώς το ωάριο απελευθερώνεται και ταξιδεύει μέσα στη σάλπιγγα. Αυτή η αιμορραγία μπορεί να εκληφθεί λανθασμένα ως περίοδος, αλλά στην πραγματικότητα είναι τότε που μια κοπέλα είναι πιο γόνιμη. Να θυμάσαι πως το σεξ χωρίς προστασία είναι επικίνδυνο σε οποιαδήποτε φάση, ακόμη και κατά τη διάρκεια της περιόδου σου. Είναι πάντοτε προτιμότερο να χρησιμοποιείς προστασία και να είσαι ασφαλής.

© Elizabeth Henderson, 2007, 2013 / Εκδοσεις Ψυχογιος, 2015

Το αλκοόλ
σκοτώνει πράγματι
τα εγκεφαλικά κύτταρα;

Τι είναι το σημείο G;

Πώς νιώθεις όταν έχεις οργασμό;

Πόσων χρονών πρέπει να είμαι
για να αγοράσω προφυλακτικά;

Τι είναι
το στοματικό σεξ;

Στο βιβλίο 100 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕ ΘΑ ΕΚΑΝΕΣ ΠΟΤΕ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ δίνονται απαντήσεις σε αυτά και σε άλλα 95 «τρομακτικά» ερωτήματα, τα οποία απασχολούν όλους τους εφήβους, ωστόσο λίγοι έχουν το θάρρος να τα θέσουν. Με ρεαλιστικό τρόπο και χωρίς επικριτικό πνεύμα, οι συγγραφείς δίνουν εμπεριστατωμένες εξηγήσεις με μια συναρπαστική και διασκεδαστική προσέγγιση, σβήνοντας το στίγμα των θεμάτων ταμπού.

ISBN 978-618-01-0768-5
9 786180 107685
ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 14728

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ' ΕΠΑΦΗ