

## 4 (+1) Μαθήματα σεξουαλικότητας για μικρούς και μεγάλους

### Πως να το κάνω πιο εύκολο;

**Ξεκινήστε νωρίς.** Παρουσιάστε το θέμα όταν τα παιδιά σας είναι μικρά. Απαντήστε στις ερωτήσεις απλά και φυσικά.

**Πάρτε την πρωτοβουλία** Εάν το παιδί σας δεν έχει αρχίσει τις ερωτήσεις σχετικά με το σεξ, βρείτε μια καλή ευκαιρία να το φέρετε εσείς. “Είδες πόσο μεγαλώνει η κοιλιά της μαμάς του Πέτρου; Αυτό συμβαίνει επειδή έχει ένα μωρό. Ξέρεις πώς μπήκε το μωρό μέσα της;”

**Έχετε μια έτοιμη ατάκα για τις δύσκολες στιγμές**, όπως: “Αυτή είναι μια καλή ερώτηση, ας μιλήσουμε γι' αυτό όταν πάμε σπίτι”. Και φροντίστε να το κάνετε.

**Αν δεν γνωρίζετε την απάντηση ή ντρέπεστε, πείτε το, αλλά επαναφέρετε το αργότερα.** “Αυτή είναι μια καλή ερώτηση. Θέλω λίγο χρόνο για να το σκεφτώ για να σου δώσω μια καλή απάντηση”. “Είναι απόλυτα φυσιολογικό ότι αισθανόμαστε άβολα, αλλά σ' αγαπώ και νοιάζομαι για σένα, και για αυτό θα πρέπει να μιλήσουμε για σημαντικά πράγματα όπως αυτό. Με τον καιρό θα γίνει πιο εύκολο”.

**Προσπαθήστε να μάθετε τι πραγματικά σας ζητάει.** Αυτό που φαίνεται σαν μια απλή ερώτηση μπορεί να μην είναι. “Τι έχει ακούσει για αυτό;” “Τι λες γι' αυτό;” “Το σεξ μπορεί να σημαίνει πολλά διαφορετικά πράγματα, πες μου τι ξέρεις να συμπληρώσω τα υπόλοιπα”.

**Και μετά δείτε τι κατάλαβαν** “Σου απάντησα στην ερώτησή σου;” ή “Αν ήταν να το εξηγήσουμε στην αδελφή σου, πώς θα το έλεγες;”

**Επιβραβεύστε τους για την ερώτηση.** Αντιμετωπίστε κάθε ερώτηση με σεβασμό. “Καλή ερώτηση!” Να είστε ευτυχείς που το παιδί σας νιώθει αρκετά άνετα για να σας μιλήσει για θέματα σεξουαλικότητας.

**Να είστε θετικοί.** Μιλάτε συχνά για τις χαρές της σεξουαλικότητας. Είναι τόσο εύκολο, όταν μιλάμε για τη σεξουαλικότητα με παιδιά να επικεντρωνόμαστε στις αρνητικές συνέπειες του απροστάτευτου σεξ. Η σεξουαλικότητα του είναι ένα δώρο, και η έκφραση της με υπεύθυνο τρόπο, είναι ένα σημαντικό μέρος μιας ενήλικης σχέσης.

**Διερευνήστε τις δικές σας απόψεις πάνω στο σεξ.** Παιδιά που αισθάνονται ότι μπορούν να μιλήσουν με τους γονείς τους για το σεξ, είναι λιγότερο πιθανό να συμμετέχουν σε υψηλού κινδύνου συμπεριφορές ως έφηβοι. Εάν είστε πολύ άβολα με το θέμα, διαβάστε βιβλία και συζητήστε για αυτά που σας απασχολούν με έναν έμπιστο φίλο, συγγενή, γιατρό, ή ψυχολόγο.

**Χρησιμοποιήστε καθημερινές καταστάσεις.** Τηλεοπτικά προγράμματα δίνουν ευκαιρίες αλλά και οι ζωές και επιλογές άλλων. Το σεξ είναι ένα κανονικό μέρος της οικογενειακής ζωής και όχι ένα ειδικό θέμα.

**Έχετε βιβλία** για το παιδί σας να διαβάσει, ή να κοιτάξετε μαζί. Δείτε παρακάτω.

**Τα παιδιά πιάνουν τον τόνο μας.** Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και δώστε τις βασικές επιστημονικές πληροφορίες.

**Κρατήστε την αίσθηση του χιούμορ σας** και μη διστάζετε να μιλήσετε για τη δική σας δυσφορία.

**Μιλάτε ξανά και ξανά για το σεξ.** Πολλά μαθήματα θα πρέπει να επαναληφθούν. Αφήστε την πόρτα ανοιχτή για να επανεξεταστεί το θέμα. "Αν θες να μάθεις περισσότερα κάποια στιγμή, ρώτα με. Είμαι πραγματικά περήφανος για σένα και τις ερωτήσεις σου. "

**Μην απαντάτε με πάρα πολλές πληροφορίες.** Κρατάμε απαντήσεις σύντομες και απλές. Μετά ρωτάμε, "Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να ξέρεις;"

**Εξηγήστε τις οικογενειακές σας αξίες.** Τα γεγονότα δεν είναι αρκετά. Το σεξ και η αναπαραγωγή είναι ένα κομμάτι αλλά μόνο εσείς μπορείτε να διδάξετε της αξίες σας. Σκεφτείτε τα μηνύματα που θέλετε να μεταφέρετε σχετικά με τη σεξουαλικότητα. Αφορούν στην αγάπη, την οικειότητα, τη φροντίδα και το σεβασμό εαυτού και άλλους.

**Να τους μιλάτε και για τα αγόρια και για τα κορίτσια.** Και να το κάνετε και οι δύο γονείς. Τα παιδιά πρέπει να ακούσουν την άποψη των ενηλίκων και των δύο φύλων.

**Στην ατάκα «τα ξέρω αυτά» απαντάτε:** «Πώς θα αισθανόσουν τα το συζητήσεις μαζί μου ξανά;»

## Γενικές οδηγίες

### Παιδιά 5-8 ετών θα πρέπει να ξέρουν

- ότι τα σώματα διαφέρουν σε μέγεθος, σχήμα και χρώμα
- ότι τα σώματα κοριτσιών και αγοριών διαφέρουν ανατομικά
- όλα τα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των αναπαραγωγικών οργάνων
- να μιλάνε θετικά για το σώμα τους, χωρίς ντροπή ή ενοχή
- από που έρχεται ένα μωρό
- πως μένει μια γυναίκα έγκυος
- να λένε «Όχι» σε ανεπιθύμητη επαφή
- να ξέρουν πως η αγάπη μας κάνει να αισθανόμαστε καλά και ασφαλής

### Παιδιά 8-11ετών θα πρέπει να είναι εξοικειωμένα με

- την εφηβεία, (πότε αρχίζει και πότε τελειώνει, τις αλλαγές σωματικές και ψυχολογικές)
- τις διαφορές ανάμεσα στα γυναικεία και ανδρικά σώματα
- την έμμηνο ρύση και τον εμμηνορροϊκό κύκλο
- την ονειρώξη
- τον αυνανισμό (φυσιολογικός, προσωπική υπόθεση αλλά όχι ντροπιαστική)
- την προσωπική υγιεινή
- το γεγονός ότι το σεξ είναι για αναπαραγωγή και για ευχαρίστηση
- τους κανόνες και τα όρια μιας ερωτικής σχέσης
- το ασφαλές σεξ και τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις
- την γονιμότητα και την εγκυμοσύνη
- τις μεθόδους αντισύλληψης
- την έκτρωση
- την αναγνώριση και την προστασία τους από κακοποιητικές σχέσεις

## **Παιδιά 12-18 ετών θα πρέπει να είναι εξοικειωμένα με**

- όλα τα παραπάνω συν
- τα 4 μαθήματα της σεξουαλικότητας
  - συλλογισμός
  - συναίνεση
  - ασφάλεια
  - διασκέδαση
- την επιρροή της προνογραφίας στην αυτοεικόνα και την εικόνα του σεξ

## **Βιβλία για παιδιά**

### **8 και πάνω**

Κάτι αλλάζει... Ένας διαφορετικός οδηγός γύρω από τη σεξουαλικότητα, Ζεπ & Ελέν Μπρυλλέρ, Πατάκης 2002, 3η έκδοση 2009

What's the Big Secret?: Talking about Sex with Girls and Boys by L.K. Brown and M. Brown

On Your Mark, Get Set, Grow! by Lynda Madaras

It's Perfectly Normal by Robie Harris and Michael Emberley

### **11 και πάνω**

Σεξ και συναίσθημα-ειλικρινείς απαντήσεις για τον έρωτα και λοιπά, Kolet Janssen, Κάτοπτρο, 2003

Ας μιλήσουμε για το σεξ, Ρόμπι Χ. Χάρρις, Πατάκης 1997, 2010

Κουβεντιάζοντας για το Σεξ με τα Παιδιά μας της Εφηβείας, Τζιουν Μόρρις, Θυμάρι 2003, 2η έκδοση 2008

Μεγαλώνω και ρωτάω για το σεξ, Τζοάννα Κόουλ, Μοντέρνοι Καιροί, 2011

Το αγόρι στην εφηβεία, Sylvia Schneider, Πατάκης 1998, 9η εκτύπωση 2009

Το κορίτσι στην εφηβεία, Sylvia Schneider, Πατάκης 1998, 11η εκτύπωση 2010

Changing Bodies, Changing Lives, by Ruth Bell

The Complete Idiot's Guide to Amazing Sex, by Sari Locker

The Guy Book: An Owner's Manual for Teens, by Mavis Jukes

### **Για γονείς**

Εφηβεία - Η άγρια ηλικία. Συμβουλές για να συμφιλωθείτε με την επαναστατικότητα των εφήβων, Alejandra Vallejo-Nágera, Ενάλιος, 2001

Εφηβεία Πρακτικός οδηγός για γονείς & εκπαιδευτικούς, Μάικλ Καρ-Γκρεγκ & Έριν Σέιλ, Ωρίων 2005

Η Αφροδίτη με τζην, Nathalie Bartle, Θυμάρι, 2002

Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex by Justin Richardson and Mark Schuster

Speaking of Sex: What Your Children Need to Know and When They Need to Know It, by Meg Hickling

## **HIV/AIDS**

Come Sit by Me, by Dr. M. Merrifield

## **Ομοφυλοφιλία**

Asha's Mums, by E. Rosamund and M. Paulse

Jennifer Has Two Daddies, by P. Galloway

## **Σεξουαλική κακοποίηση**

Please Tell: A Child's Story About Sexual Abuse, by Jessie

## **Internet:**

**Τα πάντα για το σεξ ειδικά για εφήβους (δυστυχώς όλα στα αγγλικά...)**

Αναπαραγωγή

- <https://www.youtube.com/watch?v=Mw8Htdyw020&feature=youtu.be>

Γυναικείος οργανισμός

- [https://www.youtube.com/watch?v=ziCbg0\\_Fy\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=ziCbg0_Fy_w)

<http://www.bishuk.com/>

<http://www.wcgcares.org/who-will/resources/>

<https://sexetc.org/sex-ed/videos/>

<https://www.youtube.com/user/lacigreen>

<http://teenhealthsource.com/topics/sex/>

Sexplanations by Lindsey Doe

- [https://www.youtube.com/watch?v=pQiadPyjJ4E&list=PL\\_zdi3TfIN9LjEjkqh3OwKb-l8o-ieODH](https://www.youtube.com/watch?v=pQiadPyjJ4E&list=PL_zdi3TfIN9LjEjkqh3OwKb-l8o-ieODH)