

## Μιλώντας στα παιδιά για το ΣΕΞ

Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD      Κλινική Ψυχολόγος, Μαμά

*Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD*

1

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ:

Η σεξουαλικότητα είναι κάτι που το εμπνέει καθ' ύλην η φύση και ζωής σου. Η σεξουαλικότητα δεν έχει να κάνει μόνο με το σέξ. Είναι ένας συνδυασμός πάραυν χαρακτηριστων που πάζουν στην μοναδική για το καθέπ σου. Άλλα η σε σε διαφέρει από καθέπ σεξουαλική ελέ για κανέπ άλλα άτομα, σε κατέπ σου καμάρτη σε σεξουαλικότητά σου!

Είναι όλα γιασεατιά, είναι μια χαρά!

Για περισσότερα πατήρη 1020

Υπάρχουν τόσο πολλές πληροφορίες που μπορούμε να επηρεάσουμε τη μοναδική σεξουαλικότητα του καθέπ σήμα. Το να μάθουμε περισσότερα για τη σεξουαλικότητα, μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε καλύτερα και να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας. Καλέστε στο καλέπ στην επόμενη σελίδα.

*Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD*

2

## Μα πρέπει; Απο τώρα;

- Προστασία, προετοιμασία, πρόληψη
- Τι σχέση έχει η **υγιεινή διατροφή** με τη σεξουαλικότητα;
  - Το σώμα μας και πως να το προσέχουμε υπεύθυνα
  - Μαθαίνουμε για τα σεξουαλικά συναισθήματα/ σχέσεις **πριν** γίνουμε σεξουαλικά ενεργά
- Έφηβα άτομα που έχουν κουβαντιάσει **περιμένου** περισσότερο και χρησιμοποιούν **προφύλαξη** (WHO)
- Μειώνουμε πιθανότητα **σεξουαλικής κακοποίησης**
- Δίνουμε ΕΜΕΙΣ **ακριβείς πληροφορίες**
  - Τα παιδιά μας εκτίθενται σε μηνύματα για το σεξ συνέχεια
    - **Εύκολο, ανεύθυνο, αδιάφορο σεξ**

*Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD*


3

## Πότε να ξεκινήσω;

- **ΤΩΡΑ!**
- Τα προετοιμάζουμε πριν τους βρουν οι σωματικές και ορμονικές αλλαγές
- Το μαγικό νούμερο 8
  - Προλαβαίνουμε εφηβεία
  - Κατανόηση χωρίς τον κυνιασμό
- Ποτέ δεν είναι αργά
  - μην προσπαθήσετε να τα "καλύψετε" όλα με τη μία
- Να είστε ανοικτές και διαθέσιμες

*Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD*


4

 **Πως το κάνω πιο εύκολο;**

- **Πάρτε την πρωτοβουλία** και βρείτε μια καλή ευκαιρία να φέρετε εσείς το θέμα
- **Έχετε μια έτοιμη ατάκα για τις δύσκολες στιγμές:**
  - «Αυτή είναι μια καλή ερώτηση, ας μιλήσουμε γι' αυτό όταν πάμε σπίτι»
- **Αν δεν γνωρίζετε την απάντηση ή ντρέπεστε**
  - «Είναι απόλυτα φυσιολογικό που αισθανόμαστε άβολα, αλλά σ' αγαπώ και νοιάζομαι για σένα, και για αυτό θα πρέπει να μιλήσουμε για σημαντικά πράγματα όπως αυτό»

Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD


5

 **Πως το κάνω πιο εύκολο;**

- **Προσπαθήστε να μάθετε τι πραγματικά σας ζητάει**
  - «Τι έχεις ακούσει για αυτό; Πες μου τι ξέρεις να συμπληρώσω τα υπόλοιπα»
- **Και μετά δείτε τι κατάλαβαν**
  - «Σου απάντησα την ερώτησή σου;» ή «Αν ήταν να το εξηγήσουμε στην αδελφή σου, πώς θα το έλεγες;»
- **Επιβραβεύστε τους για την ερώτηση**
- **Διερευνήστε τις δικές σας απόψεις πάνω στο σεξ**

Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD

6

 **Δηλαδή...**

- Γιατί κάνουμε σεξ;
- Πώς αισθάνομαι για τη δική μου σεξουαλική ζωή μέχρι τώρα;
  - Πώς θα ήθελα η σεξουαλική ζωή του παιδιού μου να είναι όμοια ή διαφορετική από τη δική μου;
- Τι είναι καλό σεξ;
- Είναι αποδεκτό να έχουμε σεξουαλικές σχέσεις έξω από το γάμο;
  - Εάν ναι, πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσουμε;
  - Τι είδους σχέση πρέπει να έχουμε για να κάνουμε σεξ;
- Αισθάνομαι το ίδιο για τη σεξουαλικότητα του γιου μου, όπως για αυτήν της κόρης μου;

Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD

7



 **Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ**

Μια ανοιχτή σχέση όπου το παιδί μας θα αισθάνεται άνετα, όπου όλες οι απορίες για το σεξ θα γίνουν αποδεκτές και θα εξηγηθούν, έτσι ώστε να είναι σε θέση να φροντίζει την **ΥΓΕΙΑ** του

Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD

8

## Τι καταλαβαίνουν τα παιδιά σε σχέση με ηλικία;

- Το να περιμένουμε να μιλήσουμε απλά καθυστερεί την ικανότητά τους να συλλάβουν τα γεγονότα
  - Π.χ. Σουηδία
- Από την ανατομία, στην τεκνοποίηση, στις σχέσεις
- Από την πληροφορία στα συναισθήματα

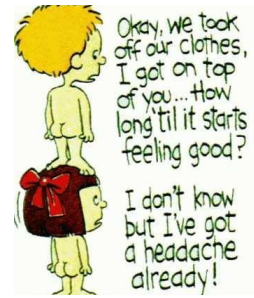


Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD

9

## Μιλώντας στα παιδιά 2-4: Μαγική σκέψη

- **Μάθημα 1: Το σώμα σου**
- Απορροφούν σα σφουγγάρια
- Χρειάζονται τη πληροφορία αλλιώς την κατασκευάζουν
- Εισαγωγή στο σώμα και τα μέρη του
- Εισαγωγή στην αναπαραγωγή και τη γέννα



Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD

10

## Πριν το σχολείο θα πρέπει να ξέρουν

- τα ονόματα για τα γεννητικά όργανα
- ότι για την αναπαραγωγή γίνεται όταν ένα σπέρμα ενώνεται με ένα ωάριο
- ότι το μωρό μεγαλώνει μέσα στη μήτρα και θα γεννηθεί μέσα από τον κόλπο
- τα βασικά για την έμμηνου ρύση και νυχτερινές ονειρώξεις
  - είναι καθαρές και υγιείς διαδικασίες
- να μην πιάνουν χρησιμοποιημένα προφυλακτικά



Τατιά Μακροπούλου, ΨυχD

11

### Ιδιωτικά μέρη του σώματος

Δεν είναι μόνο η περιοχή των εσωρούχων



Ολόκληρο το σώμα μου ανήκει & μπορώ να βάζω όρια για αυτό



ΑΓΓΙΛΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΑ  
Δράση Ενθάρτυξης για την Προώθηση της Παιδείας  
Σχολιαστική Κακοποίησης & τη Σχολιαστική Διαπαιδαγώγηση

12

## Μιλώντας στα πρωτάκια (5-8): Οι μικροί επιστήμονες

- **Μάθημα 2: Τι είναι το σεξ?**
  - Περιέργεια χωρίς δισταγμό ή ντροπή: **πώς ακριβώς γίνεται το σεξ;**
  - Όλα τα προηγούμενα και:
    - Εμμηνος ρύση, υγρά όνειρα, στύσεις και γυμναστική
    - Αυνανισμός
    - μια φυσιολογική ΚΑΙ προσωπική υπόθεση αλλά ΟΧΙ ντροπιαστική
- Τα δικό μου σώμα: καλό και κακό άγγιγμα

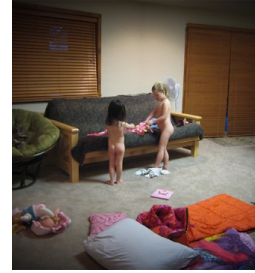


Γαλιό Μαντζουράνη, ΡαγD

13

## ΕΣ ΑΙΔΕ Κυκλοφορούμε γυμνοί;

- Εμείς επηρεάζουμε τα **συναίσθηματά** τους για το σώμα τους
- Άλλο το προσωπικό/ ιδιωτικό και άλλο το μυστικό/ ένοχο
  - Σεμνότητα και καλοί τρόποι και όχι ντροπή
  - Η στάση μας προς το σώμα και η γνώμη μας για την έκθεσή του
- Δυο δυο στο μπανιό;



Γαλιό Μαντζουράνη, ΡαγD

14

## ΕΣ ΑΙΔΕ Τα σεξουαλικά παιχνίδια των παιδιών

- Ένα **φυσιολογικό** κομμάτι της ανάπτυξης
- Κουβεντιάζουμε από τα 4
  - καθησυχάζουμε και τσεκάρουμε
- Μεταξύ 7-10 παιχνίδι στα κρυφά
- Όσο το παιδί είναι πρόθυμο να συμμετέχει σε τέτοια παιχνίδια το παιχνίδι είναι ακίνδυνο
- Ευκαρία για μάθημα



Γαλιό Μαντζουράνη, ΡαγD

15

## Αυνανισμός



- Παιδιά ανακαλύπτουν τον αυνανισμό με διάφορους τρόπους ή και ποτέ
- Τυχαίο, ανέμελο, στοχευμένο
- Τα πρώτα 2 χρόνια της ζωής του δεν κάνουμε τίποτα
- Μετά τα 2-3 τους μαθαίνουμε κανόνες σεμνότητας
  - Υπάρχει χώρος και χρόνος για αυτό

Γαλιό Μαντζουράνη, ΡαγD

16

**ΣΣ ΑΙΔΑ** Σας πιάνουν στα πράσα...

- Το πως θα αντιδράσει ένα παιδί εξαρτάται κυρίως από το πως ερμήνευσε αυτό που είδε
- Το βοηθάμε να το δει ως κάτι καλό και συνηθισμένο
- Μην το αφήσετε ΠΟΤΕ να το επεξεργαστεί μόνο του



*Τιτίλ Μαντζουρά, PsyD*

17

**ΣΣ ΑΙΔΑ** ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΑΓΓΙΓΜΑ




- Προσοχή σε όποιον σου λέει να μου πεις ψέματα
- Για 8+
- Κανένας ενήλικας δεν μπορεί να σε αγγίξει εκεί. Και κανένα παιδί αν δε το θες και εσύ. Αν σου συμβεί θέλω να του πεις να σταματήσει και να έρθεις να μου το πεις

18

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ**

ΠΩΣ ΠΡΟΣ ΑΠΕΡΜΑΛΙΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ ΤΟΙ ΤΟ ΚΑΛΟ ΤΗΣ ΠΟΥ



**GENDER HOOD**

*Τιτίλ Μαντζουρά, PsyD*

19

**ΣΣ ΑΙΔΑ** Μιλώντας στα προεφηβικά (8-12)


- **Μάθημα 3: Περιμένοντας την εφηβεία**
- Μεγάλη περιέργεια και μεγαλύτερη σχισμάρα!
  - Νοητικά έτοιμα να καταλάβουν τα περισσότερα
  - Κολακεύονται από τις ώριμες κουβέντες
  - Χωρίς τον κυνισμό και σκεπτικισμό της εφηβείας
- Απαιτούν τον ιδιωτικό τους χώρο
- Έναρξη εφηβείας: κορίτσια (9-13)/ αγόρια (10-14)

*Τιτίλ Μαντζουρά, PsyD*

20

**Προεφηβικό άγχος**

- Είμαι φυσιολογικός;
  - Μέγεθος και σχήμα πέους
  - Μέγεθος και ανισότητα μαστών
  - Αυνανισμός
  - Παχυσαρκία
  - **Ομοφυλοφιλία**
- Η εφηβεία δεν είναι συγχρονισμένη κολύμβηση




*Τατιά Μακροπούλου, PsyD*

21

**Προεφηβικές πληροφορίες**

- Έμμηνος ρύση
- Ανάπτυξη όρχεων και πέους
- Στύσεις, εκσπερμάτωση και νυχτερινές ονειρώξεις
- Αυνανισμός
- Έντονη συναισθηματική περίοδος
- Τα πρώτα καρδιοχτύπια
- Ταυτότητα φύλου
- Διαφορετικότητα και στερεότυπα



*Τατιά Μακροπούλου, PsyD*

22

**Το Έμφυλο Άτομο**  
by www.ItsPronouncedMetrosexual.com



**Ταυτότητα**  
Γυναίκα / Ρουτό Φύλο / Άνδρας  
Η ταυτότητα φύλου είναι το πώς νιώθεις, απεικονίζεις τον εαυτό σου. Είναι η ομοτιμία που σου συνδέει (ή όχι) τα σωματικά σου χαρακτηριστικά με το πώς τον εαυτό σου.

**Προσανατολισμός**  
Θηλυκή / Ανδρική / Αρρενική  
Η έκφραση φύλου είναι το πώς παρουσιάζεις / εμφανίζεις το σώμα σου (Εμφάνιση όπως τα χαρακτηριστικά σώματός σου, τα μαλλιά σου, τα νύχια σου, οτιδήποτε θεωρείται ως «εξωτερικό» ή «εμφανιστικό» σου).

**Έκφραση**  
Θήλυ / Άνδρική / Άρρεν  
Τα διαφορετικά φύλα αναφέρονται στα διαφορετικά χαρακτηριστικά σώματός σου, ορατά, μη χρησιμοποιώντας Στις Φωνές ή κλάμα, κλάμας, κ.κ. χρησιμοποιούμε - Στις αρσενικές - πόνος, κλάμα, κ.κ. χρησιμοποιούμε - Στις γυναικείες - ήπιος πόνος, κλάμα, κ.κ. χρησιμοποιούμε - Στις ουδέτερες - ήπιος πόνος/κλάμας του σώματός σου.

**Φύλο**  
Ετεροφυλικός / Αμφιφυλικός / Ομοφυλικός  
Ο ομοφυλικός προσανατολισμός είναι το πώς σου αρέσει να είσαι σε σχέση με άλλους ανθρώπους και συναισθηματικά, με φίλους ή φίλες / που προσελκύει φύλο που σε ελκύει με το σώμα σου.

Από το Πολύχρωμο σχολείο  
[www.rainbowschool.gr](http://www.rainbowschool.gr)

*Τατιά Μακροπούλου, PsyD*

23

**Διαφορετικότητα:**  
**Ας δούμε τις δικές μας πεποιθήσεις**

- Συμπληρώστε τις ακόλουθες προτάσεις
  - Όταν ένας άνδρας βιάζεται, πιστεύω ότι...
  - Όταν σκέφτομαι ότι 2 γυναίκες έχουν σχέση νιώθω...
  - Αν ένα παιδί μεγαλώνει με 2 μπαμπάδες ή δύο μαμάδες θα...
  - Αν ένα 12χρονο αγόρι λέει ότι νιώθει κορίτσι πιστεύω ότι...
  - Όποιος είναι θηλυπρεπείς είναι gay (Σωστό ή Λάθος;)
  - Τα τρανς άτομα είναι ομοφυλόφιλα (Σωστό ή Λάθος;)
  - ΛΟΑΤΚΙ σημαίνει...

*www.rainbowschool.gr*

24

"Pronoun use is not political correctness, it is suicide prevention."  
Nevo Zisin

"Η χρήση αντωνυμιών δεν είναι θέμα πολιτικής ορθότητας, είναι πρόληψη αυτοκτονικής συμπεριφοράς"

Παύλος Μανιφράκης, PhD

25

**Η ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ:  
ΛΑΘΟΣ ΜΥΝΗΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΤΟ ΣΞΕ**

26

**Cyber Grooming  
(Διαδικτυακή Αποπλάνηση)**

27 www.nicelaprotiva@epetee.com

27

**Δασκάλα απολύθηκε όταν γυμνή της selfie κυκλοφόρησε σε μαθητές (vid&pics)**

**SEXTING**


**TEACHER FIRED**

28 www.nicelaprotiva@epetee.com

28

Δεν δίνουμε στα παιδιά τη σεξουαλικότητά τους.  
 Τους δίνουμε το δικαίωμα και το χώρο να την αναζητήσουν και να τη διερευνήσουν, και την εμπιστοσύνη να την διεκδικήσουν ως δική τους.

Richardson & Schuster (2003)



ΕΣΑΙΔΩ  
 σεξουαλική εκπαίδευση  
 για όλες τις ηλικίες

Τατιά Μακροπούλου, PhD

29

**Απαραίτητα!**



ΕΣΑΙΔΩ  
 Εθνικό Κέντρο Σεξουαλικής Εκπαίδευσης

Απαραίτητα!

Μιλώντας για το σεξ σήμερα  
 SALEEMA NOON & MEG HICKLING  
 Politicianet.gr  
 ΚΑΚΤΟΣ

ΕΣΑΙΔΩ  
 σεξουαλική εκπαίδευση  
 για όλες τις ηλικίες

Τατιά Μακροπούλου, PhD

30