

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ

Δείτε τα βίντεο [εδώ](#) και επισκεφτείτε την [Ως Αιδώ](#)

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 έχεις 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;»

Βιβλία/site για παιδιά (με κίτρινο τα must)

Προσχολικά και μικρό Δημοτικό

What makes a baby? Cory Silverberg

Τα μωρά δεν τα φέρνει ο πελαργός, Χάρρις Χ. Ρόμπι, Εκδόσεις Πατάκη

Ο Περ η Ίντα και το μικρούτσικο, Φαγκερστρεμ Γκρέτε, Εκδόσεις: Ηράκλειτος

Παίζω με τον Φρίξο και μαθαίνω για το σώμα μου και τις διαπροσωπικές σχέσεις, Γερούκη Μαργαρίτα, κα. Εκδόσεις Πατάκη

Συναίνεση (για παιδιά), Rachel Bryan, εκδόσεις Κακτος και Gordon Hellas

Αγόρια, Κορίτσια & η Επιστήμη του Σώματος, της Μεγκ Χίγκκλινγκ (εκδ. Κάκτος), για νεαρούς αναγνώστες

Το πρώτο μου βιβλίο για το σεξ. Επιμέλεια: Αλεξάνδρα Καππάτου, Εκδόσεις Μίνωας

It's So Amazing! A Book about Eggs, Sperm, Birth, Babies, and Families by R. Harris

11 και πάνω

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

Κουβεντιάζοντας για το Σεξ με τα Παιδιά μας της Εφηβείας, Τζιουν Μόρρις, Θυμάρι

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

Το αγόρι στην εφηβεία, Sylvia Schneider, Πατάκης

Το κορίτσι στην εφηβεία, Sylvia Schneider, Πατάκης

13 και πάνω

Let's talk about it, Erika Moen & Mathew Nolan, 2021

Αυτό δεν είναι ένα βιβλίο για το ΣΕΞ, Chusita Fashion Fever, 2020

Για γονείς

Μιλώντας για το Σεξ Σήμερα, by Meg Hickling and Saleema Noon, Εκδόσεις Κάκτος

Σπάζοντας τη σιωπή, Karen Rayne, Εκδόσεις Μαραθιά

Το σώμα μου είναι μόνο δικό μου, Elizabeth Schroeder, εκδόσεις Μεταίχμιο.

Όλα Όσα Θα Ήθελα Να Πω Στο Παιδί Μου για το Sex, Λήδα Αναγνωστάκη, Αρμός

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

[Οδηγός για γονείς: Συναίνεση \(Genderhood\)](#)

[Γονείς ας μιλήσουμε για σεξ! \(ΚΣΟΠ\)](#)

[Δεξιότητες ζωής: blog για γονείς και εκπαιδευτικούς](#)

<https://mashable.com/article/online-sex-ed-resources>

Για εκπαιδευτικούς (μια τεράστια πηγή πληροφορίας και υποστήριξης)

<https://rainbowschool.gr/library/>

[Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Σεξουαλική Αγωγή στην Ευρώπη](#)

LGBTQ 11528 Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης

<https://www.colouryouth.gr>

Χρήσιμα βίντεο (για να ξεκινήσει και η κουβέντα)

- [Ως Αιδώ](#)
- [Keep it real on Porn](#)
- [Ανδρικά στερεότυπα βίντεο](#)
- [Being different is normal](#)
- [Συναίνεση για μικρά παιδιά](#)
- [Το σεξ εν οπως τα σουβλακια](#)
- [Sam's Story, μία τρυφερή εκπαιδευτική ιστορία για την διαφορετικότητα](#)
- [Say NO, Eurropol \(ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ\)](#)

Πορνογραφία για γονείς

- <https://fightthenewdrug.org/>

Τα πάντα για το σεξ για εφήβους 13+

- www.osaido.org ή www.amaze.org/greek (το MONO στα Ελληνικά)
- [Ενα διαδραστικό σαιτ για εφήβους: τα πάντα για το σώμα, το σεξ και τις σχέσεις](#)
- <https://www.ohjoysextoy.com/> (sex positive comic strip για εφήβους)
- <https://talktabu.com/university>
- www.lacigreen.tv
- <http://www.bishuk.com/>
- <https://sexetc.org/sex-ed/videos/>
- Sexplanations by Lindsey Doe