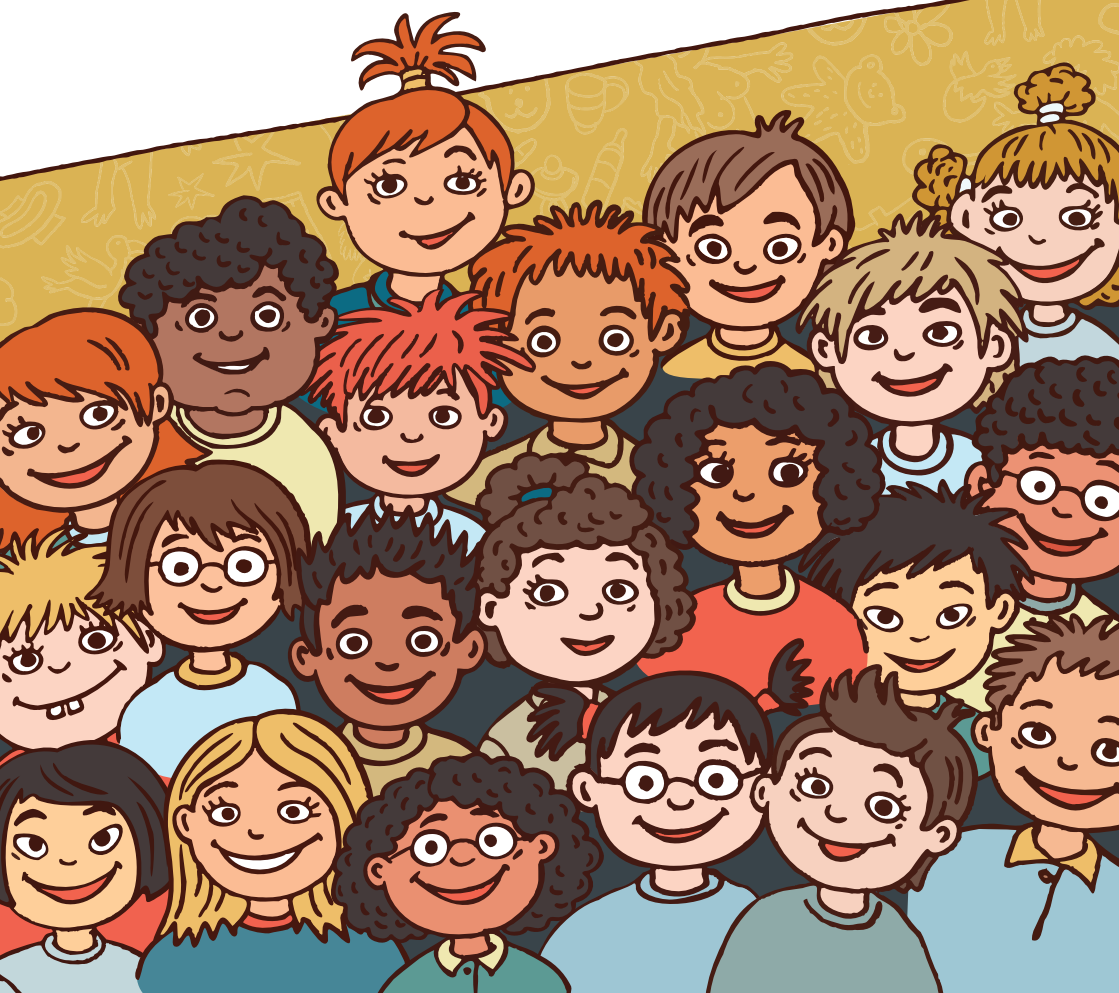


7+

ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

Το σώμα μου, τα συναισθήματά μου



ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

Το σώμα μου, τα συναισθήματά μου

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση γίνεται εύκολα με κατάλληλο για την ηλικία υλικό, το οποίο είναι βασισμένο σε γεγονότα!

Εικονογραφήσεις: Natascha Schwarz



Εισαγωγή

Από μικρή ηλικία τα παιδιά και οι νέοι γοητεύονται από το ίδιο τους το σώμα. Πώς λειτουργεί; Και για άλλους είναι το ίδιο; Πώς μπαίνουν τα μωρά στη κοιλιά; Και πώς βγαίνουν; Τα παιδιά κάνουν αυτές και παρόμοιες ερωτήσεις κάθε μέρα και μερικές φορές είναι δύσκολο να βρούμε μια κατάλληλη απάντηση. Δεν είναι εύκολο να συνοδεύεις τα παιδιά καλά και με ασφάλεια στην πορεία τους προς την ενηλικίωση, συμπεριλαμβανομένου του τομέα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης. Επειδή πολύ λίγοι ενήλικες έχουν μάθει να μιλούν για θέματα όπως το σώμα, τη αγάπη, τη σεξουαλικότητα και τη ταυτότητα.

Σε αυτό το βιβλίο, ορισμένα θέματα παρουσιάζονται με τρόπο φιλικό προς τα παιδιά. Υπάρχουν ερωτήσεις που πρέπει να ανακαλυφθούν, όπως «Υπάρχουν χρώματα για κορίτσια και αγόρια;» ή «Πώς γεννιούνται τα παιδιά;». Οι χαρούμενες εικονογραφήσεις εμπλουτίζουν το βιβλίο και το κάνουν ιδιαίτερα ενδιαφέρον για τα παιδιά - ανεξάρτητα από το αν ανακαλύπτουν τις ερωτήσεις μόνοι τους ή με κάποιον που το φροντίζει.

Περιεχόμενα

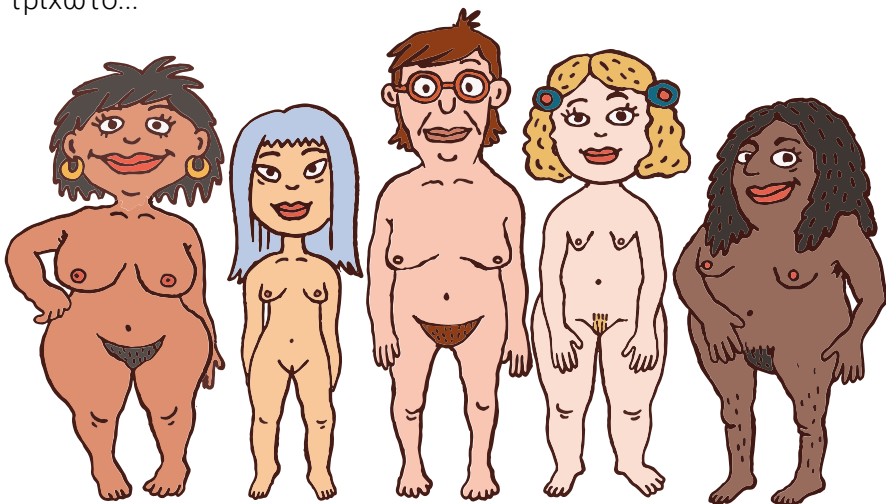
Πώς φαίνονται οι γυναίκες από κάτω;.....	6
Πώς φαίνονται οι άντρες από κάτω;.....	10
Τι αλλάζει όταν ένα κορίτσι γίνεται γυναίκα;.....	12
Τι αλλάζει όταν ένα αγόρι γίνεται άντρας;.....	16
Γιατί οι γυναίκες αιμορραγούν από τον κόλπο;.....	20
Πώς βγαίνουν τα μωρά από την κοιλιά;.....	22
Πώς γεννιούνται τα παιδιά;.....	26
Υπάρχουν καλά και κακά μυστικά;.....	30
Μπορούν τα κορίτσια να ερωτεύονται άλλα κορίτσια και τα αγόρια άλλα αγόρια;.....	32
Είναι όλες οι οικογένειες ίδιες;.....	34
Υπάρχουν επίσης γυναίκες πυροσβέστες και άντρες νηπιαγωγοί;.....	38
Ως αγόρι, μπορώ να νιώσω σαν κορίτσι;.....	42
Το σώμα σου, σου ανήκει! Το ήξερες αυτό;.....	44
Τι σημαίνει να είσαι ερωτευμένος με κάποιον;.....	48

Πώς φαίνονται οι γυναίκες από κάτω;

Πολλές γυναίκες μοιάζουν έτσι.

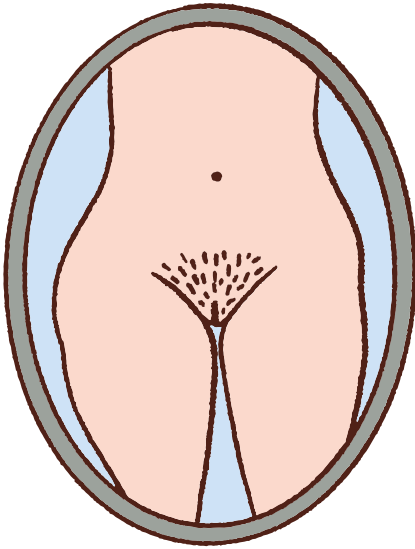


Έτσι φαίνονται πολλές γυναίκες. Μόνο χωρίς ρούχα. Οι γυναίκες φαίνονται πολύ διαφορετικές. Άλλες είναι ψηλές, άλλες κοντές, χοντρές, αδύνατες, με μεγάλο ή μικρό στήθος, τριχωτό ή μη τριχωτό...



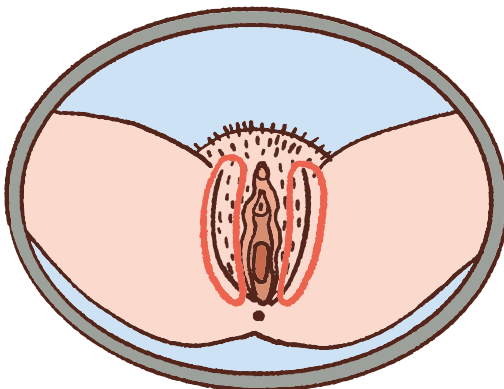
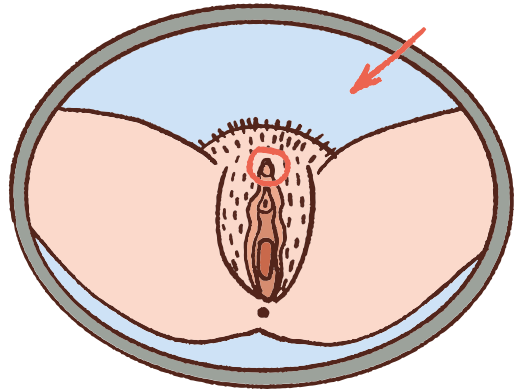


Με την πρώτη ματιά, είναι
δύσκολο να δεις πώς
μοιάζουν οι γυναίκες από
κάτω. Ας ρίξουμε όμως
μια πιο προσεκτική ματιά.

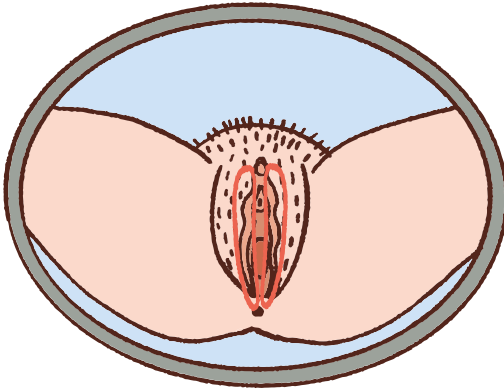


Το αιδοίο είναι ένα μικρό ανάχωμα. Αποτελείται από μαλακό, λιπώδη ιστό. Μετά την εφηβεία, στο αιδοίο βγαίνουν τρίχες.

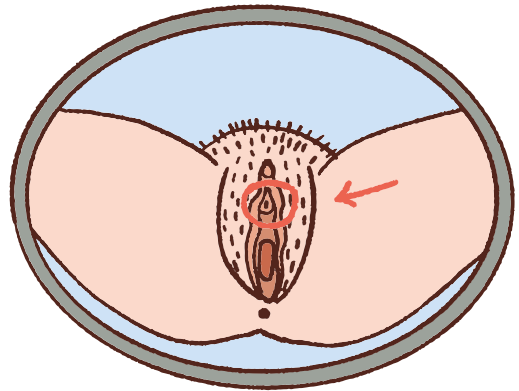
Κλειτορίδα: Αυτό το μικρό όργανο είναι γεμάτο αιμοφόρα αγγεία και νεύρα. Αυτό κάνει την κλειτορίδα ένα πολύ ευαίσθητο μέρος του σώματος.



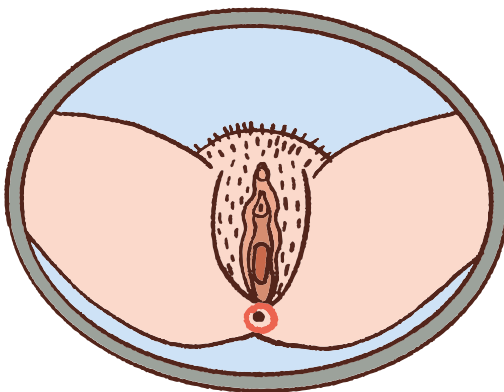
Τα εξωτερικά χείλη του αιδοίου είναι μαλακές δερματικές πτυχές με τρίχες.



Τα εσωτερικά χείλη του
αιδοίου βρίσκονται ανάμεσα
στα εξωτερικά χείλη του
αιδοίου.



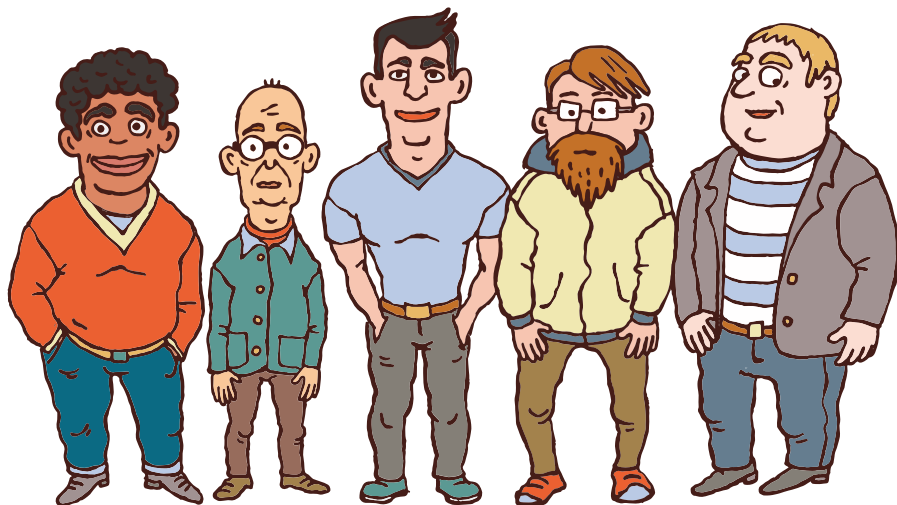
Ουρήθρα: Πρόκειται για ένα
μικρό άνοιγμα από το οποίο
ουρεί κανείς.



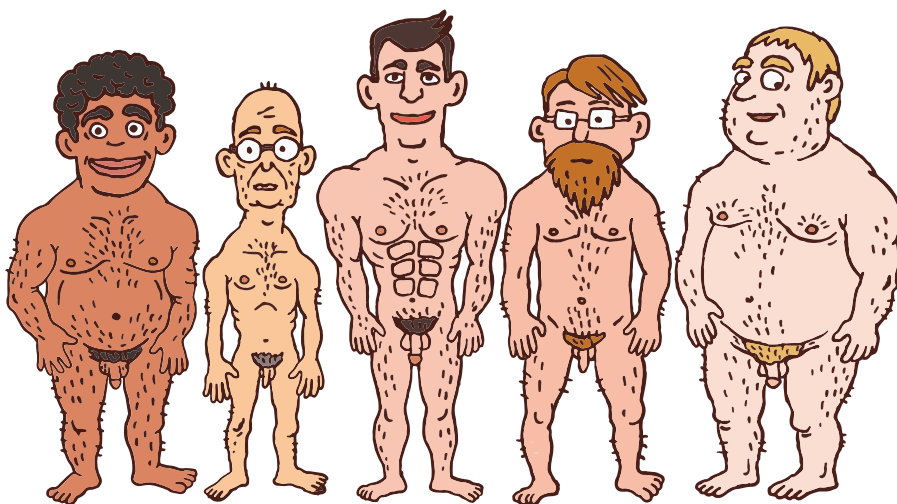
Πρωκτός: Τα κόπρανα
απεκκρίνονται μέσω αυτού
του ανοίγματος.

Πώς φαίνονται οι άντρες από κάτω;

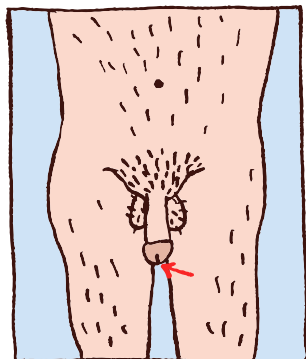
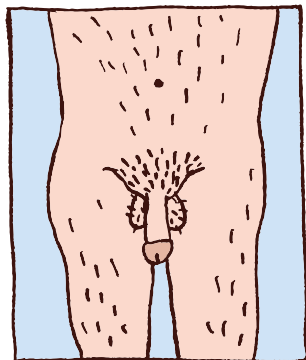
Πολλοί άντρες μοιάζουν έτσι.



Έτσι φαίνονται πολλοί άντρες. Μόνο χωρίς ρούχα. Οι άνδρες φαίνονται πολύ διαφορετικοί. Μερικοί είναι ψηλοί, άλλοι κοντοί, χοντροί, αδύνατοι, πολύ τριχωτοί ή σχεδόν καθόλου τριχωτοί...

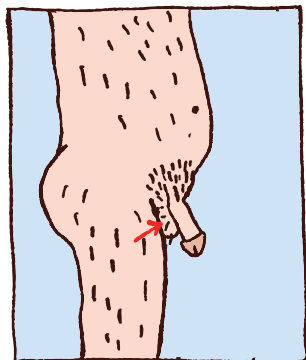
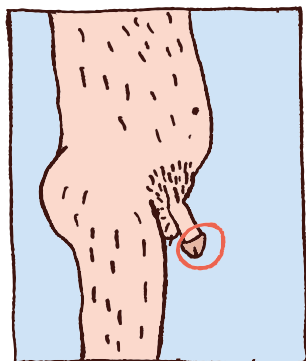


Το πέος βρίσκεται περίπου το μισό στην κοιλιά και το μισό έξω. Τις περισσότερες φορές το πέος είναι μαλακό. Αλλά υπάρχουν πολλές μικρές φλέβες σε αυτό που μπορούν να γεμίσουν με αίμα. Αυτό συμβαίνει όταν είσαι ερεθισμένος. Αυτό σημαίνει ότι ευχάριστα συναισθήματα κάνουν το πέος σκληρότερο και μεγαλύτερο.



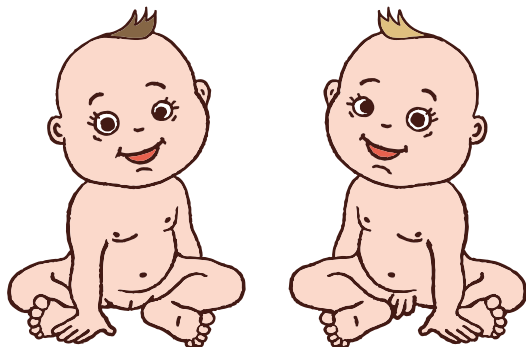
Από αυτή την τρύπα ουρεί κανείς, από εδώ βγαίνει και το σπέρμα.

Η στρογγυλεμένη άκρη του πέους ονομάζεται βάλανος. Η βάλανος καλύπτεται από ένα ελαστικό δέρμα που ονομάζεται ακροποσθία. Ορισμένα πέη έχουν αφαιρέσει την ακροποσθία, που σημαίνει ότι έχουν υποστεί περιτομή.



Οι όρχεις βρίσκονται σε μια θήκη δέρματος που ονομάζεται όσχεο. Πρόκειται για δύο δομές σε σχήμα αυγού που είναι πολύ ευαίσθητες στα χτυπήματα. Εδώ παράγονται τα σπερματοζωάρια.

Τι αλλάζει όταν ένα κορίτσι γίνεται γυναίκα;

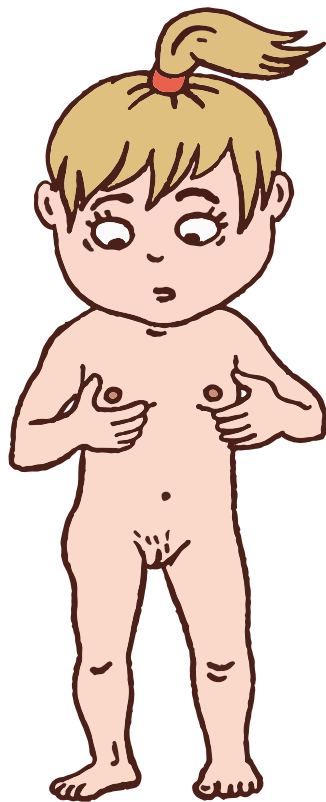


Αμέσως μετά τη γέννηση, τα κορίτσια και τα αγόρια μοιάζουν πολύ. Η μόνη διαφορά είναι οτί έχουν είτε πέος είτε αιδοίο. Σε μερικά μωρά αυτό δεν είναι απολύτως σαφές.

Το σώμα αρχίζει να αλλάζει επίσης πολύ κατά την εφηβεία. Είναι πολύ περίεργο!

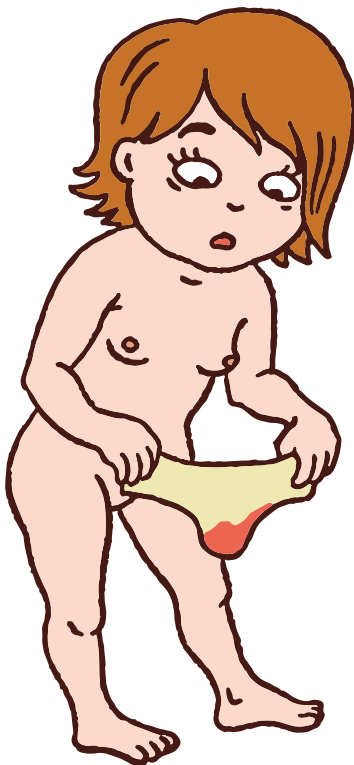
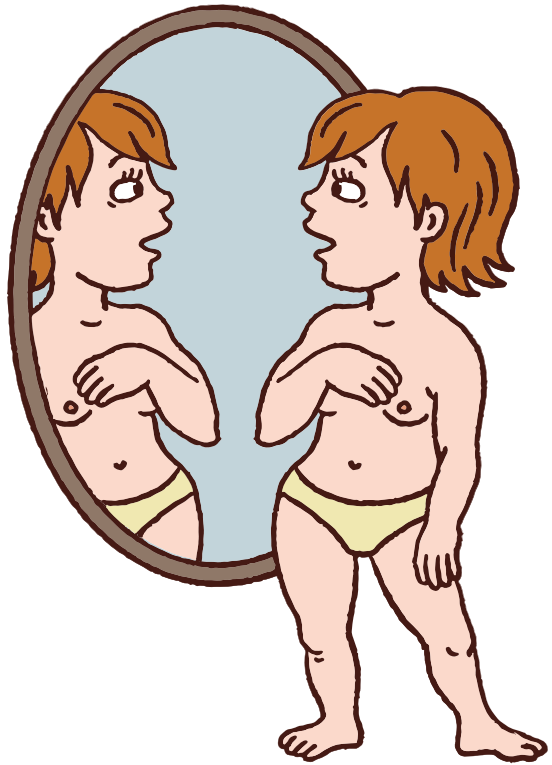


Το στήθος των περισσότερων κοριτσιών είναι αυτό που αρχίζει πρώτα να μεγαλώνει. Σε κάποια κορίτσια, μεγαλώνει στην ηλικία των 8 ετών, σε άλλα στην ηλικία των 13 ετών ή αργότερα.



Οι τρίχες του σώματος αρχίζουν επίσης να μεγαλώνουν. Πρώτα στα χέρια και τα πόδια, στον αιδού, αργότερα και κάτω από τις μασχάλες.

Αργά αλλάζει ολόκληρο
το σχήμα του σώματος.
Για πολλά κορίτσια, οι
γοφοί φαρδαίνουν και η
μέση στενεύει.



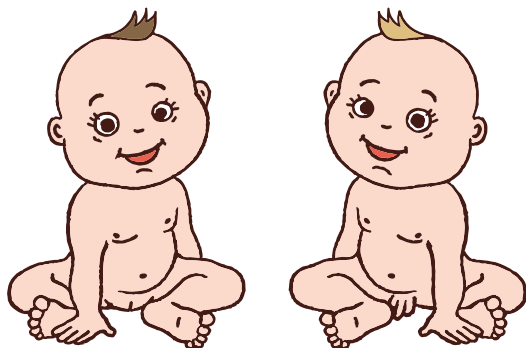
Τα κορίτσια έχουν επίσης την πρώτη
έμμηνο ρύση κατά τη διάρκεια αυτής
της περιόδου - πρόκειται για την
αιμορραγία από τον κόλπο. Συνήθως
προαναγγέλλεται με μια λευκή,
γλοιώδη βλέννα από τον κόλπο.
Μπορεί επίσης να χρειαστούν αρκετά
χρόνια πριν η έμμηνος ρύση γίνει
πραγματικά κανονική. Μετά έρχεται
μια φορά το μήνα.



Το κεφάλι είναι επίσης κάτι που αλλάζει στην εφηβεία. Πράγματα που τα βρίσκετε ενδιαφέροντα στο παρελθόν, τώρα θα σας φαίνονται παιδιάστικα. Είναι μια συναρπαστική περίοδος. Μοιάζει σαν να μπαίνεις ως κορίτσι σε έναν λαβύρινθο και να βγαίνεις από την άλλη άκρη ως γυναίκα.

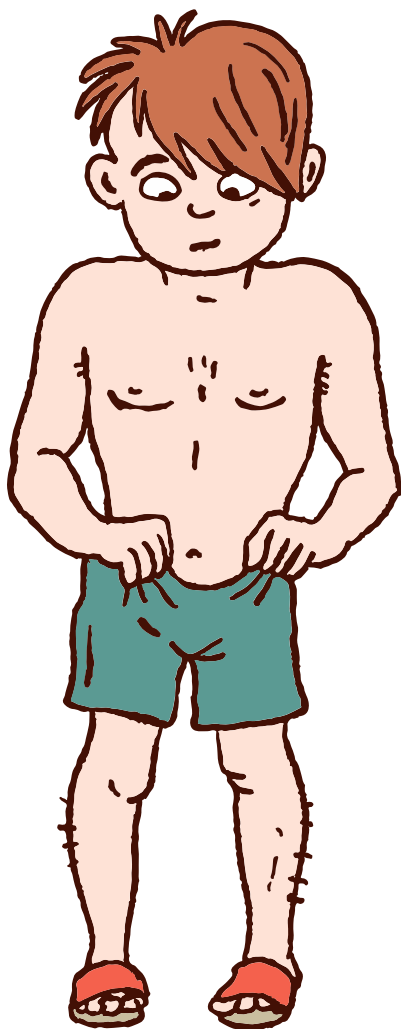


Τι αλλάζει όταν ένα αγόρι γίνεται άντρας;

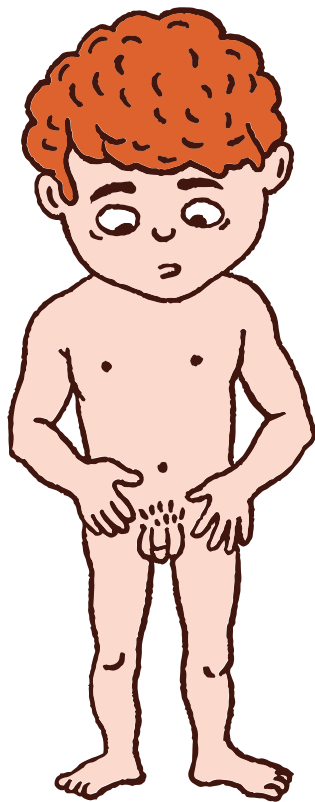


Αμέσως μετά τη γέννηση, τα κορίτσια και τα αγόρια μοιάζουν πολύ. Η μόνη διαφορά είναι ότι έχουν είτε πέος είτε αιδοίο. Σε μερικά μωρά αυτό δεν είναι απολύτως σαφές.

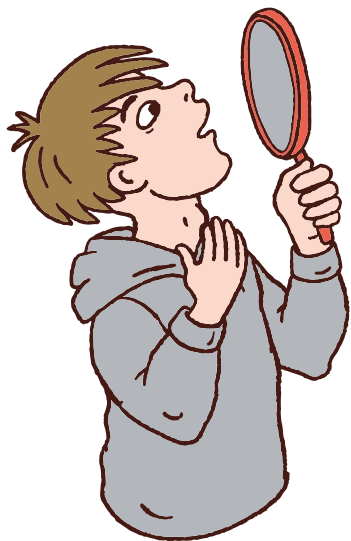
Το σώμα αρχίζει να αλλάζει επίσης πολύ κατά την εφηβεία. Είναι πολύ περίεργο!



Στα αγόρια, το πέος και οι όρχεις
μεγαλώνουν πρώτα. Οι τρίχες αρχίζουν
να μεγαλώνουν γύρω από το πέος.



Το σώμα μεγαλώνει και οι ώμοι
διευρύνονται. Οι τρίχες μεγαλώνουν
επίσης κάτω από τις μασχάλες και
σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και
στο πρόσωπο.



Το μήλο του Αδάμ μεγαλώνει στον
λάρυγγα - όχι βέβαια ένα πραγματικό
μήλο, αλλά ένα εξόγκωμα στο λαιμό.



Ως αποτέλεσμα,
αλλάζει και η φωνή και
γίνεται πιο μπάσα. Για λίγο η φωνή χοροπηδά
πάνω-κάτω, αλλά με τον καιρό βαθαίνει και
ακούγεται σαν ενήλικη.

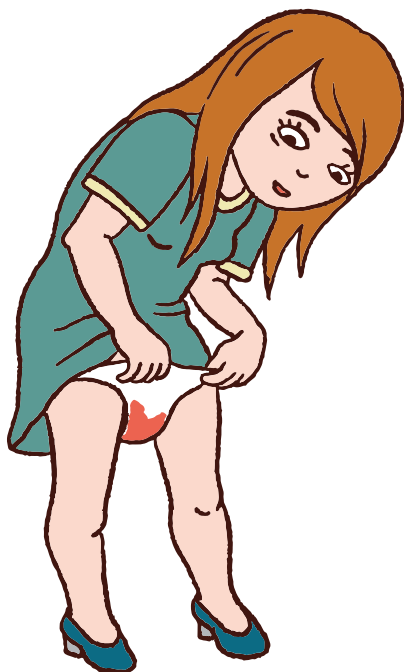


Την περίοδο αυτή μάλιστα πολλά αγόρια
βιώνουν την πρώτη τους εκσπερμάτιση.
Αυτό σημαίνει ότι τα σπερματοζωάρια
βγαίνουν από το πέος σε ένα υγρό. Αυτό
το υγρό ονομάζεται σπέρμα.



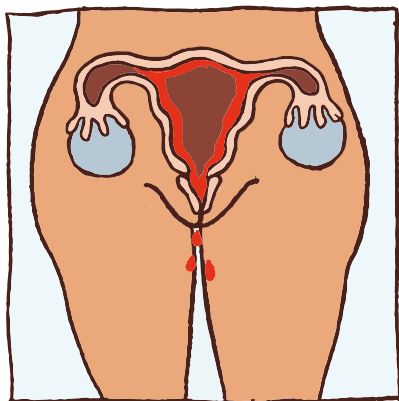
Το κεφάλι επίσης είναι κάτι που αλλάζει στην εφηβεία. Πράγματα που τα βρίσκατε ενδιαφέροντα στο παρελθόν, τώρα θα σας φαίνονται παιδιάστικα. Είναι μια συναρπαστική περίοδος. Μοιάζει σαν να μπαίνεις ως αγόρι σε έναν λαβύρινθο και να βγαίνεις από την άλλη άκρη ως άνδρας.

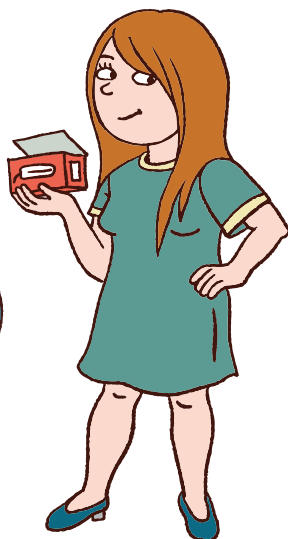
Γιατί οι γυναίκες αιμορραγούν από τον κόλπο;



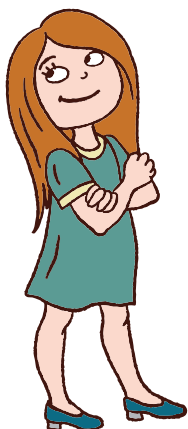
Έχεις ακούσει ποτέ ότι οι γυναίκες αιμορραγούν από τον κόλπο; Ακούγεται περίεργο; Είναι αληθινό και απολύτως φυσιολογικό! Αυτό ονομάζεται εμμηνορροϊκή αιμορραγία και οι ενήλικες γυναίκες έχουν συνήθως εμμηνορροϊκή αιμορραγία μία φορά το μήνα.

Αυτό συμβαίνει επειδή ετοιμάζεται μια «φωλιά» για ένα μωρό στη μήτρα. Αλλά αν δεν γεννηθεί μωρό, δηλαδή εάν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί στη μήτρα, αυτή η φωλιά αναμιγνύεται με λίγο αίμα και φεύγει από το σώμα μέσω του κόλπου. Επειδή η φωλιά πρέπει να είναι πάντα φρέσκια, φτιάχνεται καινούργια και το όλο πράγμα επαναλαμβάνεται κάθε μήνα.

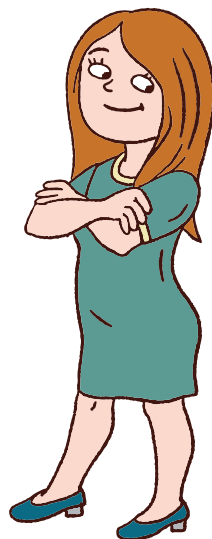




Οι περισσότερες γυναίκες χρησιμοποιούν διάφορους μεθόδους για τη συλλογή του αίματος. Αυτές είναι, για παράδειγμα, οι σερβιέτες, τα ταμπόν ή τα κύπελλα περιόδου.



Σε κάποιες γυναίκες η αιμορραγία είναι μεγαλύτερη, σε άλλες πολύ μικρότερη. Μερικές γυναίκες μάλιστα δεν καταλαβαίνουν καν ότι έχουν έμμηνο ρύση, άλλες αισθάνονται άβολα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και μπορεί να έχουν πόνους στο στομάχι ή πονοκεφάλους.



Η πρώτη έμμηνος ρύση ονομάζεται επίσης εμμηναρχή. Αυτή είναι μια πολύ ιδιαίτερη στιγμή στην εξέλιξη του να γίνεις γυναίκα. Αυτό σημαίνει επίσης ότι από εδώ και πέρα το σώμα σου είναι έτοιμο να δεχτεί ένα μωρό. Αυτό ονομάζεται σεξουαλική ωριμότητα.

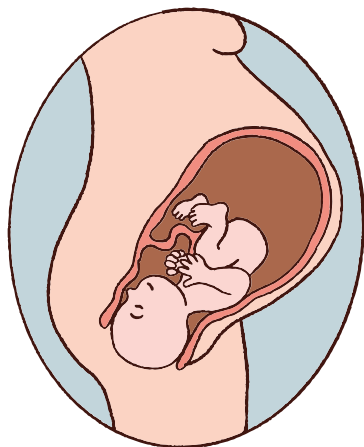
Πώς βγαίνουν τα μωρά από την κοιλιά;



Ίσως γνωρίζετε ήδη ότι τα μωρά μεγαλώνουν στην κοιλιά της μαμάς για 9 μήνες. Τότε λέγεται ότι η γυναίκα είναι έγκυος και αυτό φαίνεται από τη στρογγυλή κοιλιά της.

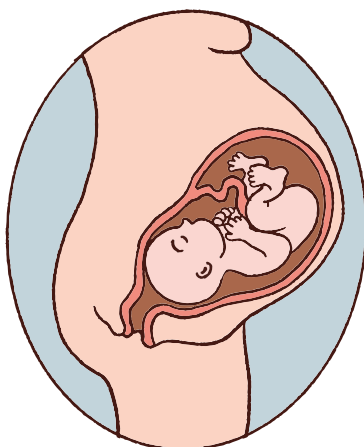
Και ξάφνου το μωρό βρίσκεται πλέον στο καρότσι. Πώς βγήκε όμως;





Το μωρό μεγαλώνει στη μήτρα στην κοιλιά της μαμάς. Είναι άνετο και ασφαλές εκεί. Λαμβάνει τροφή και οξυγόνο μέσω ενός είδους λώρου που ονομάζεται ομφάλιος λώρος. Η μήτρα συνδέεται με τον κόλπο της μητέρας. Έτσι βγαίνει το μωρό από την κοιλιά.

Όταν συμβεί ο τοκετός, ο κόλπος αρχίζει να ανοίγει πολύ αργά για να ανοίξει δρόμος για το μωρό. Η μητέρα ξεκινά τον τοκετό και ξέρει ότι το μωρό είναι έτοιμο να γεννηθεί.



Ο κόλπος είναι πολύ ελαστικός. Ως αποτέλεσμα, το μωρό γλιστρά αργά προς τα έξω. Τα περισσότερα μωρά έχουν γυρίσει το κεφάλι προς τα κάτω τον τελευταίο μήνα. Αυτό βοηθά στο να βγουν πιο εύκολα από την κοιλιά. Αυτό που βγαίνει πρώτα από τον κόλπο είναι το κεφάλι. Ακολουθούν οι ώμοι και το υπόλοιπο σώμα.

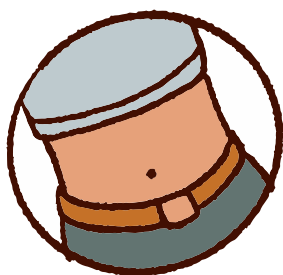


Μερικές φορές αυτή η διαδικασία δεν λειτουργεί τόσο καλά. Για παράδειγμα, το μωρό δεν γυρίζει το κεφάλι προς τα κάτω. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι γιατροί πρέπει να βοηθήσουν τη μητέρα. Κάνουν μια μικρή τομή στην κοιλιά της μέσω της οποίας γεννιέται το μωρό.

Αφού οι γιατροί βγάλουν το μωρό από την κοιλιά, η τομή ράβεται ξανά. Η μητέρα παίρνει αναισθητικό και δεν το αισθάνεται. Τότε λέγεται ότι το μωρό γεννήθηκε με καισαρική τομή.



Η μητέρα και το μωρό εξακολουθούν να συνδέονται με τον ομφάλιο λώρο αμέσως μετά τη γέννηση. Τώρα αυτός κόβεται και το μωρό αρχίζει να αναπνέει μόνο του και να λαμβάνει την τροφή του από το στήθος της μαμάς. Μια ζωή έξω από την κοιλιά της μαμάς ξεκινά.



Και όπως όλοι μας, έτσι έχεις κι εσύ ένα αναμνηστικό από τον χρόνο που πέρασες στην κοιλιά της μαμάς - τον αφαλό σου!

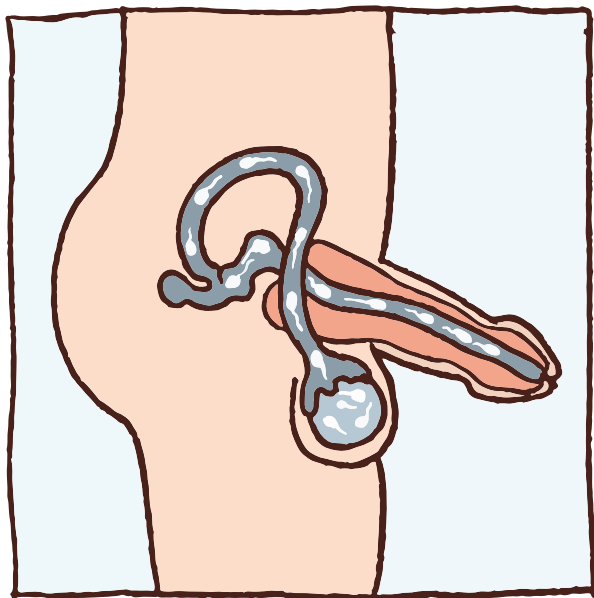
Πώς γεννιούνται τα παιδιά;

Όταν ένας άντρας και μια γυναίκα αγαπιούνται πολύ, θέλουν να είναι συνέχεια μαζί. Θέλουν να φιλιούνται και να αγκαλιάζονται.

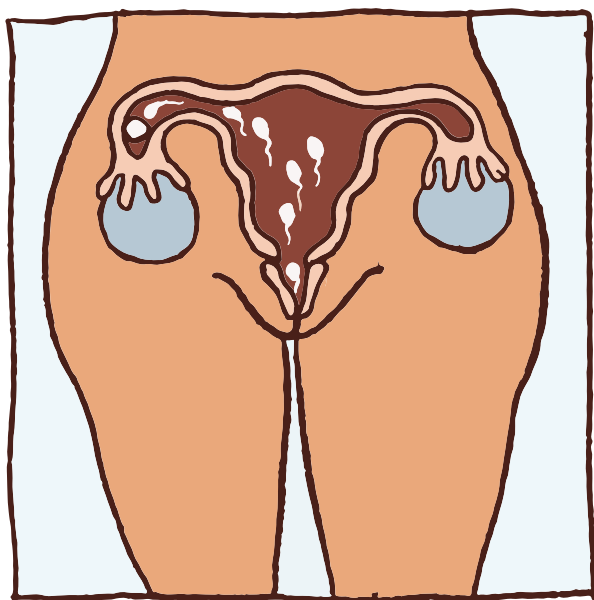


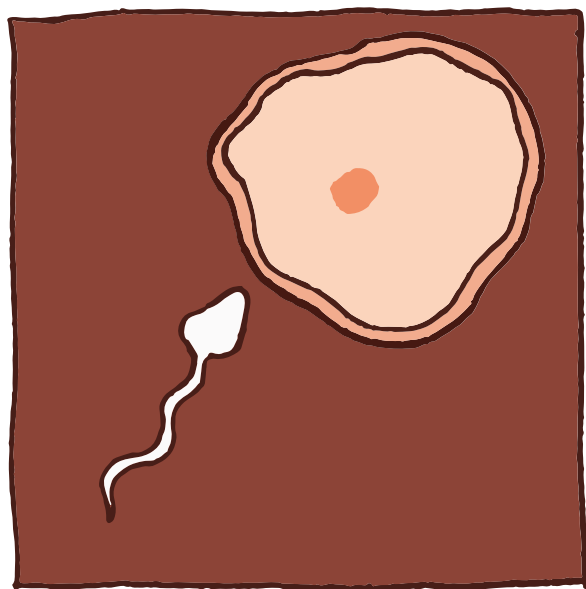
Η πιο σφιχτή αγκαλιά που μπορούν να κάνουν είναι όταν είναι γυμνοί. Τότε το πέος του άνδρα γίνεται σκληρό και ο κόλπος της γυναίκας υγρός. Αν και οι δύο το θέλουν, μπορούν να κάνουν έρωτα. Λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε το πέος να μπαίνει μέσα στον κόλπο. Αυτή η διαδικασία λέγεται επίσης σεξ.

Οι όρχεις ενός
άνδρα είναι γεμάτοι
με σπερματοζωάρια.



Αυτά προέρχονται από το πέος στον κόλπο.





Όταν τα
σπερματοζώαρια
συναντούν ένα
ωάριο, μπορεί να
γεννηθεί ένα μωρό.

Αρχίζει να αναπτύσσεται στη μήτρα και είναι έτοιμο να γεννηθεί
μετά από περίπου εννέα μήνες.





Μερικές φορές η γυναίκα δεν μένει έγκυος ακόμα κι αν το θέλει πολύ. Τότε οι γονείς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τους γιατρούς. Όταν το μωρό γεννιέται με αυτόν τον τρόπο, ονομάζεται τεχνητή γονιμοποίηση. Αν και δεν γίνεται αντιληπτό με ποιον τρόπο αποκτήθηκε τελικά ένα μωρό.

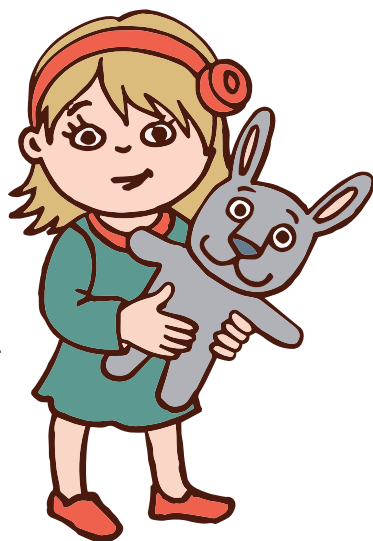
Υπάρχουν καλά και κακά μυστικά;

Ναι υπάρχουν. Δεν είναι όλα τα μυστικά ίδια. Συχνά μπορείς να αναγνωρίσεις πολύ εύκολα τα καλά μυστικά γιατί τα νιώθεις ευχάριστα.



Το πιθανότερο είναι ότι έχεις καλά μυστικά που σου ανήκουν ή που μοιράζεις με κάποιον. Για παράδειγμα το μυστικό μέρος όπου κρύβεις τη σοκολάτα από τα μικρότερα αδέρφια σου.

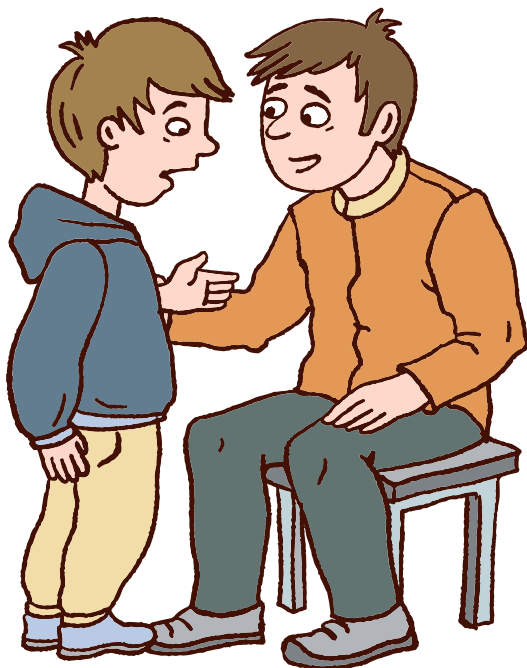
Ή το δώρο γενεθλίων που επιλέγεις εσύ και ο μπαμπάς για τη μαμά. Μερικές φορές είναι πραγματικά δύσκολο να κρατήσεις τα ευχάριστα μυστικά.





Τα κακά μυστικά τα νιώθεις βαριά στο στομάχι, σαν μια μεγάλη κρύα πέτρα. Μερικές φορές είναι δύσκολο να μοιραστείς ένα κακό μυστικό με άλλους επειδή φοβάσαι ή πιστεύεις ότι οι άλλοι θα σκεφτούν άσχημα για σένα.

Αλλά ο ευκολότερος τρόπος για να απαλλαγείς από την πέτρα στο στομάχι σου είναι να λες σε κάποιον το μυστικό σου. Κατά προτίμηση σε έναν ενήλικα που τον εμπιστεύεσαι. Για παράδειγμα οι γονείς σου, οι συγγενείς σου, ο δάσκαλος ή η δασκάλα σου. Αυτό είναι σημαντικό και δεν είναι απλώς ότι το προδίδεις. Γιατί τις περισσότερες φορές, τα άσχημα μυστικά δεν πρέπει να είναι καθόλου μυστικά!



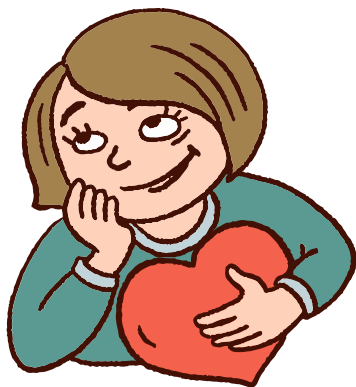
Μπορούν τα κορίτσια να ερωτεύονται άλλα κορίτσια και τα αγόρια άλλα αγόρια;

Ναι φυσικά! Δεν ερωτεύονται όλοι
οι άνθρωποι κάποιον του αντίθετου
φύλου.

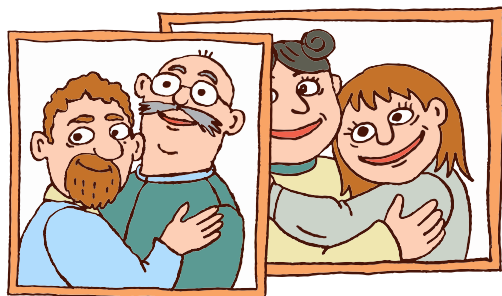


Τα κορίτσια μπορούν να ερωτευτούν
άλλα κορίτσια και τα αγόρια
άλλα αγόρια. Μερικοί άνθρωποι
ερωτεύονται άτομα
και των δύο φύλων.
Και κάποιοι άνθρωποι
δεν ερωτεύονται
καθόλου. Όλα αυτά
είναι απολύτως
φυσιολογικά!



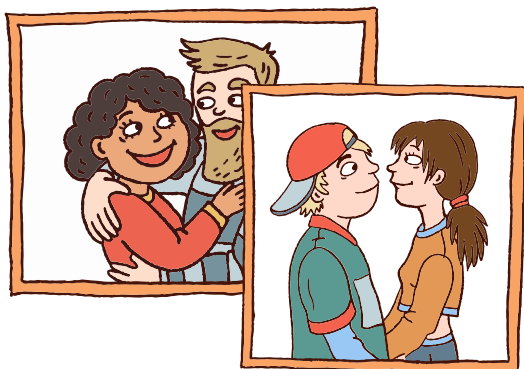


Δεν μπορείς να διαλέξεις ποιον θέλεις να ερωτευτείς. Είναι κάτι που απλά νιώθεις. Για παράδειγμα, σκέφτεσαι συνεχώς αυτό το άτομο και μοιάζει λες και έχεις πεταλούδες στο στομάχι σου.

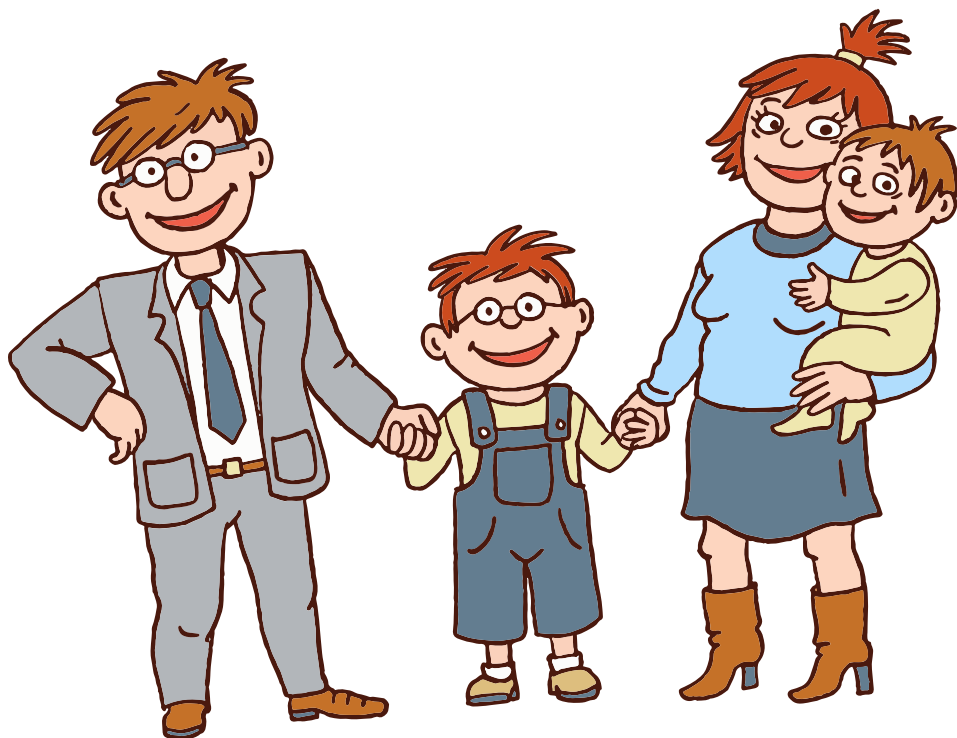


Οι άνθρωποι που ερωτεύονται άτομα του ίδιου φύλου είναι ομοφυλόφιλοι. Όταν δύο γυναίκες είναι ζευγάρι, λέγονται λεσβίες. Όταν δύο άντρες είναι ζευγάρι, λέγονται γκέι.

Τα άτομα που ερωτεύονται άτομα του αντίθετου φύλου ονομάζονται ετεροφυλόφιλοι. «Hetero» σημαίνει «διαφορετικό».



Είναι όλες οι οικογένειες ίδιες;



Οι οικογένειες αποτελούνται συχνά από μια μαμά, έναν μπαμπά και τα παιδιά. Υπάρχουν όμως πολλοί άλλοι τρόποι για να κάνει κανείς μία οικογένεια.

Κάποια ζευγάρια δεν θέλουν παιδιά και μένουν ως ζευγάρι. Άλλα ζευγάρια θέλουν πολύ παιδιά αλλά δεν μπορούν να τα αποκτήσουν. Στη συνέχεια μπορούν να υιοθετήσουν ένα παιδί, που σημαίνει ότι παίρνουν ένα παιδί που δεν έχει γονείς. Τότε είναι και αυτοί μια οικογένεια.



Μερικές φορές οι γονείς δεν θέλουν πλέον να ζουν μαζί και χωρίζουν. Τότε τα παιδιά μπορούν να ζήσουν με έναν από αυτούς ή και με τους δύο.

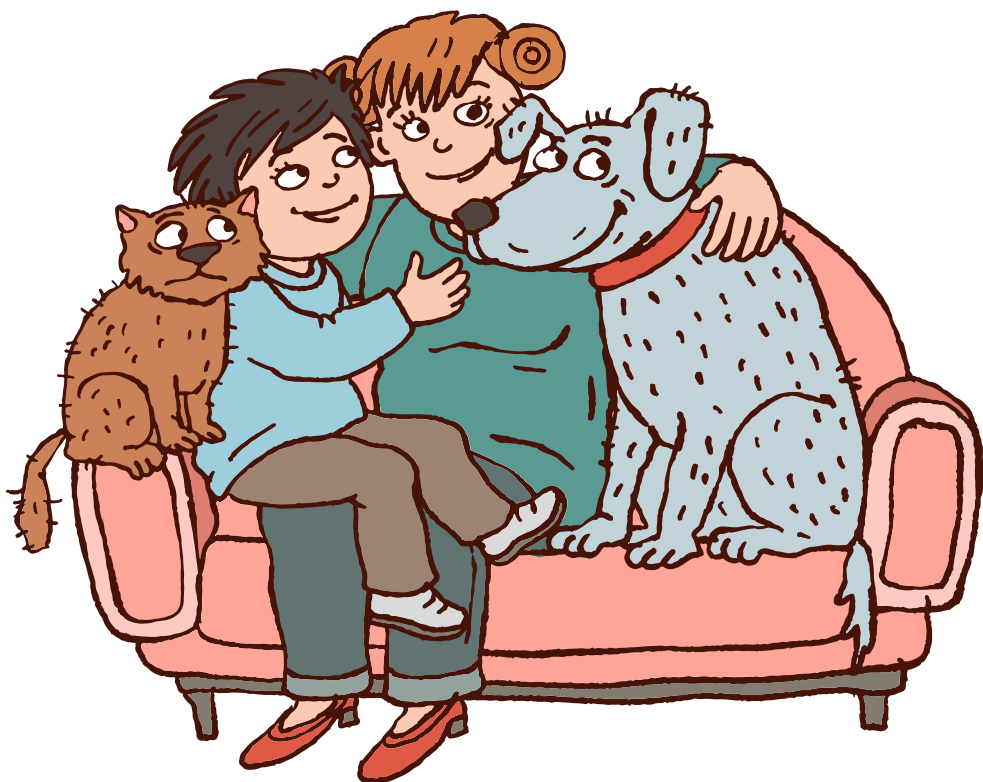




Μερικές φορές οι γονείς ερωτεύονται ξανά κάποιο άλλο άτομο. Τότε τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν καινούρια αδέρφια. Όλοι μαζί είναι επίσης μια οικογένεια.

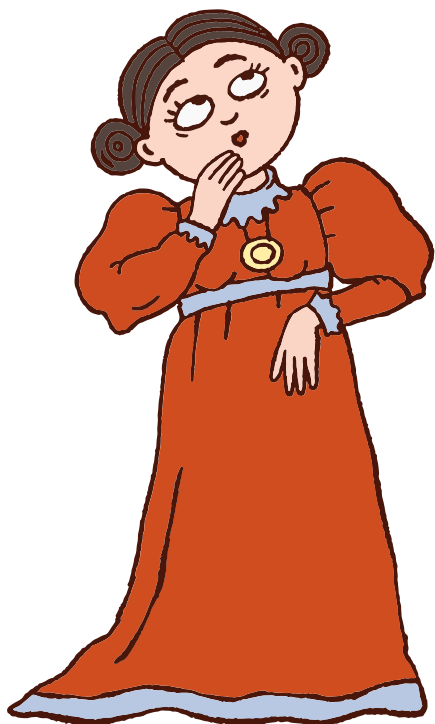
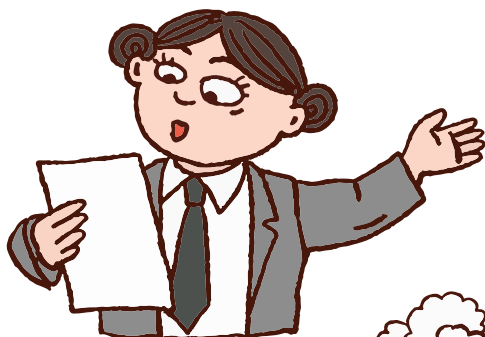
Μερικοί άνθρωποι ερωτεύονται άτομα του ίδιου φύλου. Αν έχουν ή υιοθετήσουν παιδιά, τότε αυτά τα παιδιά έχουν δύο μαμάδες ή δύο μπαμπάδες. Είναι και αυτοί μια οικογένεια.





Υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι για να φτιάξει κανείς μία οικογένεια. Το πιο σημαντικό είναι να αγαπάει ο ένας τον άλλον και να υποστηρίζει ο ένας τον άλλον. Γιατί γι' αυτό είναι οι οικογένειες.

Υπάρχουν επίσης γυναίκες πυροσβέστες και άντρες νηπιαγωγοί;



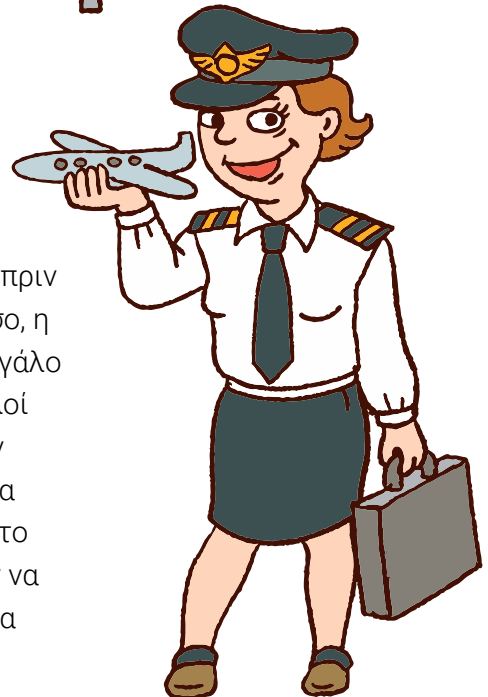
Κάποτε τα επαγγέλματα ήταν
πολύ ξεκάθαρα διαχωρισμένα.
Ήταν πολύ δύσκολο για μια
γυναίκα να γίνει πυροσβέστης,
πιλότος ή καγκελάριος - ακόμα
κι αν το ήθελε πολύ.

Αυτό εξακολουθεί να ισχύει και σήμερα σε πολλές χώρες. Για παράδειγμα, οι γυναίκες δεν επιτρέπεται να μιλούν δημόσια ή να ασκούν ορισμένα επαγγέλματα, ενώ οι άνδρες δεν επιτρέπεται να αναλαμβάνουν την φροντίδα των παιδιών ή να μαγειρεύουν.

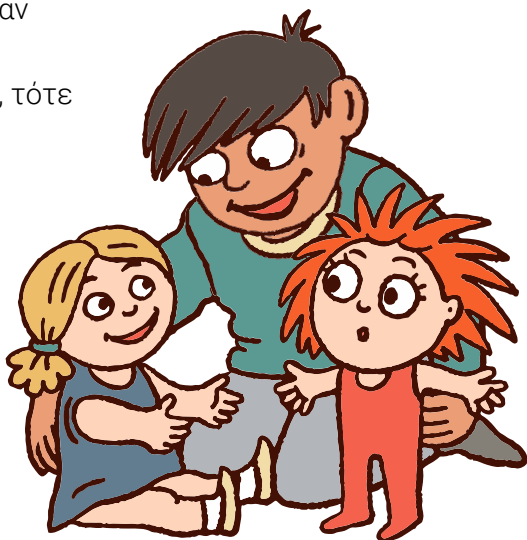




Το ίδιο συνέβαινε και με εμάς πριν από μερικές δεκαετίες. Ωστόσο, η κατάσταση έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό. Σήμερα υπάρχουν πολλοί άντρες που απολαμβάνουν την ενασχόληση με τα παιδιά και να κάνουν ισότιμα τις δουλειές στο σπίτι. Και οι γυναίκες μπορούν να αναλάβουν θέση προέδρου ή να πετάξουν αεροπλάνα.



Και εσύ μπορείς να παίζεις σήμερα
όπως σου αρέσει - και δεν ήταν
πάντα έτσι! Αν σου αρέσει να
παίζεις με κούκλες ως αγόρι, τότε
φυσικά μπορείς να το κάνεις.



Και αν είσαι κορίτσι που του αρέσει
να παίζει ποδόσφαιρο, είσαι εξίσου
ευπρόσδεκτη σε ένα ποδοσφαιρικό
κλαμπ με τα αγόρια. Και το τι μπορείς να
γίνεις μια μέρα εξαρτάται αποκλειστικά
από τις επιθυμίες και τις δυνάμεις σου!



Ως αγόρι, μπορώ να νιώσω σαν κορίτσι;



Μερικές φορές ένα κορίτσι γεννιέται εξωτερικά ως αγόρι. Συχνά χρειάζεται χρόνος για ένα παιδί και την οικογένεια του να καταλάβουν ότι αισθάνεται διαφορετικά. Το κορμί του δεν είναι αυτό που θα ήθελε. Ένα τέτοιο παιδί λέγεται τρανς κορίτσι.



Αυτό μπορεί να συμβεί και στα κορίτσια. Κάποια παιδιά έχουν κοριτσίστικο σώμα και νιώθουν ως αγόρι. Ένα τέτοιο παιδί λέγεται τρανς αγόρι.

Το σώμα σου, σου ανήκει! Το ήξερες αυτό;



Το σώμα σου είναι κάτι πολύ ιδιαίτερο. Μπορείς να πηδήξεις με τα πόδια σου, να σχεδιάσεις με τα χέρια σου, να ακούσεις μουσική με τα αυτιά σου, να μυρίσεις το μυρωδάτο κέικ σοκολάτας με τη μύτη σου, να τραγουδήσεις με το στόμα σου και να διαβάσεις βιβλία με τα μάτια σου.



Και το δέρμα σου μπορεί να είναι επίσης κάτι πολύ ιδιαίτερο. Με το δέρμα σου μπορείς να αισθανθείς. Είναι πολύ ευχάριστο να νιώθεις το σώμα κάποιου που σου αρέσει. Για παράδειγμα, όταν κάποιος σε αγκαλιάζει ή σε γαργαλάει παιχνιδιάρικα. Ή όταν κρατάς το χέρι της καλύτερης φίλης σου ή του καλύτερου φίλου σου.



Το άγγιγμα, όμως, δεν είναι πάντα ευχάριστο. Αν κάποιος σε πιάσει πολύ σφικτά, μπορεί να σε πληγώσει. Το να αγγίζεις κάποιον που δεν σου αρέσει μπορεί επίσης να είναι άβολο. Ή όταν κάποιος σε αγγίζει σε μέρη που δεν θες να σε αγγίζουν.



Μερικές φορές κάτι που τη μία μέρα σε κάνει να νιώθεις άνετα δεν σημαίνει ότι είναι έτσι και την επόμενη. Αν φίλησες κάποιον χθες, δεν μπορεί να απαιτήσει από εσένα να τον φιλήσεις ξανά σήμερα, αν δεν το θέλεις.



Εσύ είσαι αυτός που αποφασίζει ποιος μπορεί να σε αγγίξει. Αν δεν θέλεις κάτι, μπορείς να το πεις ξεκάθαρα. Για παράδειγμα, μπορείς να πεις, «Όχι! Δεν θέλω να με αγγίξεις!». Αυτό μπορείς επίσης να το πεις και στο πρόσωπο που σου αρέσει ή αγαπάς.



Εάν κάποιος δεν λαμβάνει υπόψη τις επιθυμίες σου όσον αφορά στο σώμα σου, θα πρέπει οπωσδήποτε να μιλήσεις σε έναν ενήλικα και να ζητήσεις τις συμβουλές του. Ίσως από τη μητέρα σου ή τον δάσκαλο και τη δασκάλα σου. Το σώμα σου, σου ανήκει και εσύ αποφασίζεις ποιος μπορεί να σε αγγίξει.

Τι σημαίνει να είσαι ερωτευμένος με κάποιον;

Ως άνθρωποι, χρειαζόμαστε τους άλλους ανθρώπους στη ζωή μας. Ζούμε μαζί σε χωριά και πόλεις, πηγαίνουμε σχολείο μαζί και παίζουμε μαζί στο πάρκο. Έχουμε φίλους. Αυτοί είναι άνθρωποι με τους οποίους απολαμβάνουμε ιδιαίτερα να είμαστε μαζί.



Με τους φίλους σου
μπορείτε να παίζετε
μαζί, να γελάτε, να
μοιράζεστε μυστικά ή
απλά να χαλαρώνετε.



Μερικές φορές οι φίλοι
τσακώνονται. Αλλά
μετά από έναν καυγά τα
ξεναβρίζουν.





Το ίδιο συμβαίνει και με την οικογένεια. Στις οικογένειες αρέσει να είναι μαζί, αν και μερικές φορές υπάρχουν καβγάδες. Τους αρέσει να αγκαλιάζονται και να φιλιούνται. Λένε ο ένας στον άλλον ότι αγαπιούνται και ότι χαίρονται που βλέπουν ο ένας τον άλλον.



Επίσης όταν ερωτεύτεις κάποιον, χείρεσαι που τον βλέπεις. Θέλεις να κοιτάς το πρόσωπο που έχεις ερωτευτεί όλη την ώρα και να είσαι κοντά του. Ίσως κάποιες φορές να αισθανθείς ότι ντρέπεται ή ότι όλα όσα λες ακούγονται περίεργα ή ακόμη και να ενθουσιαστείς τόσο πολύ με αυτό το πρόσωπο που να αρχίσεις να κοκκινίζεις ή να νιώθεις τα χέρια σου να ιδρώνουν.



Όταν δύο άνθρωποι είναι
ερωτευμένοι μεταξύ τους,
θέλουν να είναι μαζί όλη την
ώρα. Κρατούνται χέρι-χέρι,
αγκαλιάζονται και φιλιούνται.
Είναι απλά χαρούμενοι όταν ο
άλλος είναι κοντά τους.



Μπορεί να συμβεί κάποιος ή κάποια να
σε ερωτευτεί, αλλά εσύ να μην είσαι
ερωτευμένος ή ερωτευμένη με αυτό το
πρόσωπο. Πάντως θα ήταν καλό να είσαι
φιλικός ή φιλική μαζί του. Γιατί αυτό είναι το
έντιμο.





Μπορεί επίσης να συμβεί να ερωτευτείς κάποιον ή κάποια που δεν είναι ερωτευμένος ή ερωτευμένη μαζί σου. Αυτό μπορεί να σε κάνει να πονέσεις. Αλλά ευτυχώς, τις περισσότερες φορές, με τον καιρό, ερωτεύεσαι κάποιον άλλον. Και αν είμαστε τυχεροί, αυτό το πρόσωπο μας αγαπά όπως και εμείς αυτό. Και αν όχι, ίσως την επόμενη φορά.

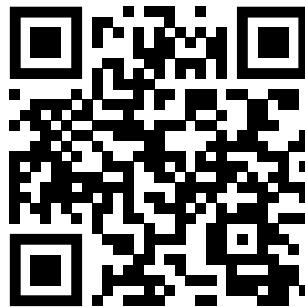


Εφαρμογή για παιδιά

Με την εφαρμογή μας, τα παιδιά ανακαλύπτουν σημαντικά θέματα που σχετίζονται με το σώμα, τα συναισθήματα και τον σεβασμό με διασκεδαστικό, παιχνιδιάρικο και με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους.

Εγχειρίδιο για Γονείς

Εδώ θα βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες για τη συναισθηματική και σεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού σας. Οι προσεγγίσεις και οι συμβουλές θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις ερωτήσεις του παιδιού σας με πιο χαλαρό τρόπο και να εντάξετε αυτά τα θέματα στην καθημερινότητά σας.



sexedu.eduskills.plus

ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

Το σώμα μου, τα συναισθήματά μου

Συνεργάτες



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Όλα τα περιεχόμενα αυτού του ιστότοπου, ιδίως κείμενα, εικόνες και γραφικά, προστατεύονται από πνευματικά δικαιώματα. Εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά, τα πνευματικά δικαιώματα διατηρούνται από τον ιστότοπο sexedu.eduskills.plus και διαθέτουν άδεια βάσει του Creative Commons Attribution - Μη εμπορικό - Διανομή υπό τους ίδιους όρους 4.0 Διεθνής άδεια. Μπορεί να υπόκεινται στους όρους της άδειας.

