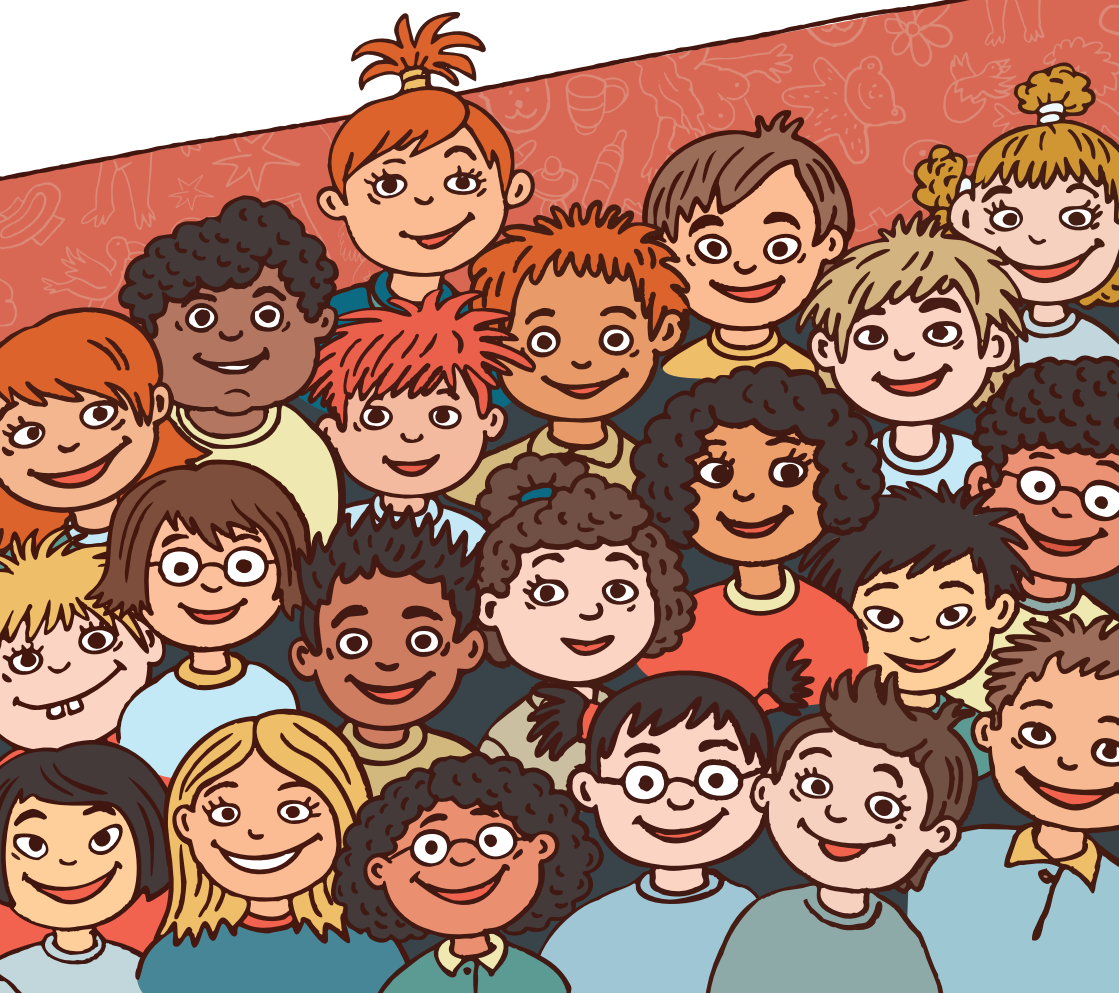


10+

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

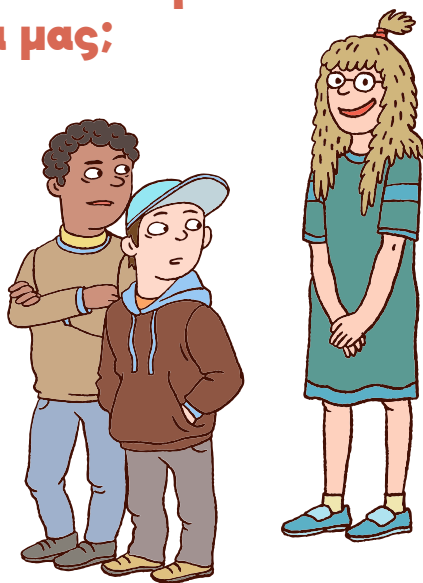
Αντιμετωπίζονται όλοι οι άνθρωποι ισότιμα στην κοινωνία μας;.....	6
Τι θα συμβεί στο σώμα μου όταν μεγαλώσω;.....	8
Γιατί μυρίζω τόσο περίεργα;.....	10
Σε ποιά σημεία μεγαλώνουν τρίχες;.....	11
Τι σημαίνει η εφηβεία για τα κορίτσια;.....	13
Πώς είναι να έχεις έμμηνο ρύση;.....	15
Πώς να πλένω σωστά το αιδοίο μου;.....	17
Τι σημαίνει η εφηβεία για τα αγόρια;.....	18
Τα κορίτσια έχουν «περίοδο» -τα αγόρια;.....	19
Πώς να πλύνω σωστά το πέος μου;.....	20
Αλλάζουν όλα τα σώματα με τον ίδιο τρόπο;.....	21
Γιατί οι ενήλικες κάνουν σεξ;.....	22
Τι είναι η πορνογραφία;.....	23
Μπορώ να στείλω γυμνές φωτογραφίες μου;.....	25
Γιατί μερικά παιδιά είναι κακά μαζί μου;.....	27
Μπορεί κάποιος γνωστός μου από το διαδίκτυο να με επισκεφτεί;.....	29
Γιατί οι γονείς γίνονται όλο και πιο αγχώδεις και πιεστικοί;.....	31
Γιατί μαλώνω με τους φίλους μου;.....	33
Επιτρέπεται να χαϊδεύω το αιδοίο ή το πέος μου;.....	34
Είναι εντάξει που θέλω να είμαι μόνος μου ή μόνη μου στο μπάνιο;.....	35
Πρέπει να φιλάω τον φίλο ή την φίλη μου;.....	36
Γιατί νιώθω έναν κόμπο στο στομάχι μου όταν σκέφτομαι ένα συγκεκριμένο άτομο;.....	37
Τι είναι το Coming Out;.....	39
Τι σημαίνει η λέξη queer;.....	41

Αντιμετωπίζονται όλοι οι άνθρωποι ισότιμα στην κοινωνία μας;

Μερικοί άνθρωποι φοβούνται να πουν στους άλλους ποιους αγαπούν πραγματικά. Φοβούνται ότι αυτή η δήλωση δεν θα αρέσει στους άλλους ανθρώπους, θα τους προσβάλλει, θα τους τρομάξει ή θα προκαλέσει διακρίσεις.



Ή οι γυναίκες πιστεύουν ότι οι άνδρες δεν μπορούν να εργαστούν με μικρά παιδιά.



Μερικές φορές οι άντρες κοροϊδεύουν τις γυναίκες και πιστεύουν ότι δεν μπορούν να κάνουν μια συγκεκριμένη δουλειά.



Όλα αυτά αποτελούν μορφές διακρίσεων. Οι άνθρωποι υφίστανται επίσης διακρίσεις λόγω της καταγωγής, του χρώματος του δέρματος και της θρησκείας τους ή επειδή δεν έχουν τόσα χρήματα όσο κάποιοι άλλοι. Σε περίπτωση που δεχτείς εκφοβισμό ή βλέπεις κάποιον να υφίσταται διακρίσεις, είναι σημαντικό να το πεις στους άλλους και να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον ενήλικα.

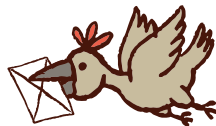


Τι θα συμβεί στο σώμα μου όταν μεγαλώσω;



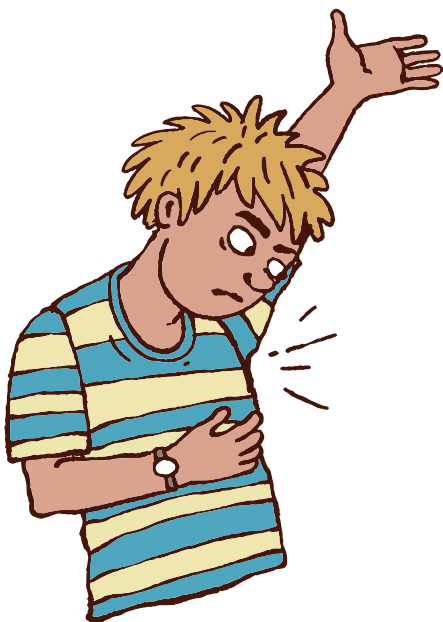
Το σώμα σου αλλάζει πολύ κατά τη μετάβαση από παιδί σε ενήλικα. Μπορείς να δεις κάποιες αλλαγές επειδή το σώμα αλλάζει εξωτερικά. Άλλες αλλαγές συμβαίνουν στο εσωτερικό και γι' αυτό μπορεί να μην τις παρατηρήσεις.

Όλες αυτές οι αλλαγές ξεκινούν στην εφηβεία. Ο εγκέφαλός σου δίνει στο σώμα το πράσινο φως για να αυξήσει την παραγωγή ορμονών, οι οποίες είναι αγγελιαφόρες ουσίες στο σώμα. Μπορείς να σκεφτείς τις ορμόνες ως μικροσκοπικά μικρά γράμματα που στέλνει ο εγκέφαλός σας σε διαφορετικά όργανα για να τους ενημερώσει για το τι πρέπει να κάνουν.



Οι ορμόνες προκαλούν τότε όλες τις ορατές και αόρατες αλλαγές στο σώμα, όπως τρίχες στο σώμα ή αλλαγές στη φωνή. Όλα τα παιδιά φτάνουν στην εφηβεία, αλλά όχι όλα στην ίδια ηλικία. Κάθε σώμα έχει τον δικό του οδικό χάρτη, αλλά στο τέλος φτάνουν όλοι στον προορισμό τους.

Γιατί μυρίζω τόσο περίεργα;



Κατά την εφηβεία, παράγονται πολλές διαφορετικές ορμόνες που προκαλούν κάθε είδους αλλαγές στο σώμα μας. Αυτό αλλάζει επίσης την εμφάνιση του δέρματος ή τον τρόπο που ιδρώνουμε.

Πολλοί αρχίζουν να ιδρώνουν περισσότερο και αυτό προκαλεί περισσότερη οσμή του σώματος. Το δέρμα γίνεται επίσης πιο λιπαρό και πολλοί από εμάς βγάζουν σπυράκια αυτή την περίοδο. Ως εκ τούτου, γίνεται πλέον πιο σημαντικό να δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή στην προσωπική υγιεινή και να καθαρίζουμε το σώμα και το πρόσωπό μας τακτικά.



Σε ποιά σημεία μεγαλώνουν τρίχες;



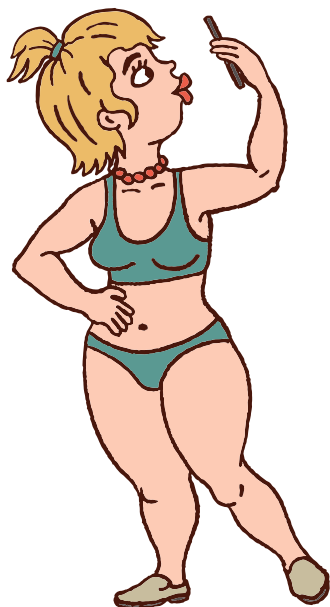
Οι μικρές τρίχες στα πόδια αρχίζουν να μεγαλώνουν από την παιδική ηλικία. Αργότερα, τρίχες αναπτύσσονται επίσης στις μασχάλες και στο αιδοίο ή γύρω από το πέος και το όσχεο. Ωστόσο, δεν μεγαλώνουν τόσο πολύ όσο οι τρίχες στο κεφάλι μας, αλλά παραμένουν κοντές, είναι συχνά σγουρές και πιο σκληρές από τις τρίχες του κεφαλιού.

Τρίχες μπορούν επίσης να αναπτυχθούν σε πολλά άλλα μέρη, όπως στο στήθος, το πρόσωπο και την πλάτη. Δεν είναι όλοι οι άντρες τριχωτοί σε όλα αυτά τα σημεία, ενώ μερικές γυναίκες έχουν ορατές τρίχες σε αυτά.

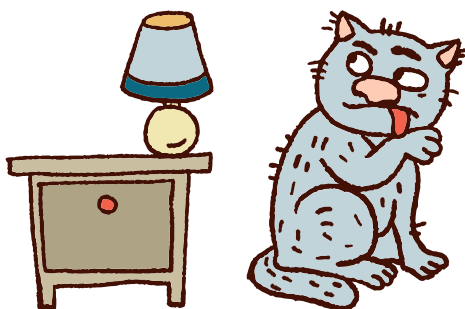


Σε μερικούς ανθρώπους δεν αναπτύσσονται σχεδόν καθόλου τρίχες. Αυτό οφείλεται κυρίως στις ορμόνες αλλά και στο χρώμα των τριχών. Κάποιοι ξυρίζουν αυτές τις περιοχές, κάποιοι όχι. Αυτό το αποφασίζεις μόνος σου ή μόνη σου.

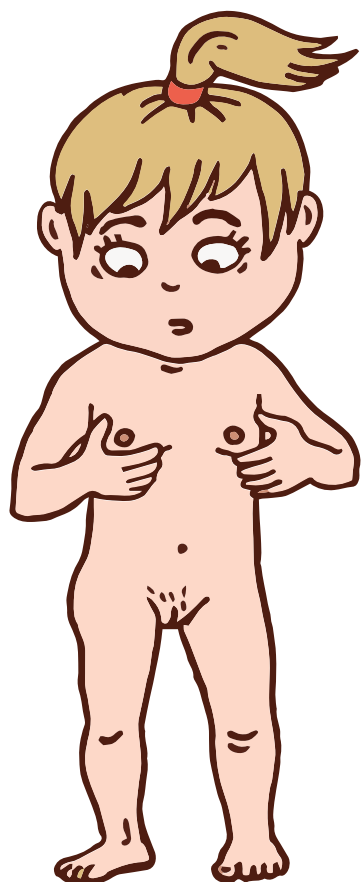
Τι σημαίνει η εφηβεία για τα κορίτσια;



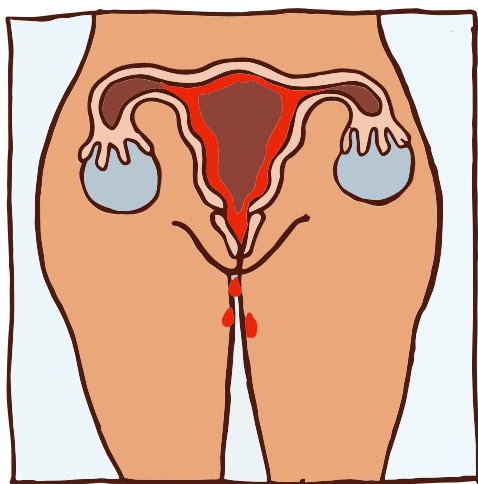
Για τα περισσότερα κορίτσια, οι ορμόνες οιστρογόνο και προγεστίνη που παράγονται στις ωοθήκες είναι υπεύθυνες για τις σωματικές αλλαγές κατά την εφηβεία.



Οι τρίχες στη μασχάλη και στο αιδούο αρχίζουν να αναπτύσσονται. Η μορφή του σώματος γίνεται πιο θηλυκή: τα στήθη αρχίζουν να μεγαλώνουν, οι γοφοί γίνονται φαρδύτεροι και τα κορίτσια αποκτούν μέση.



Μπορεί η περιοχή γύρω από τις θηλές να γίνεται πιο ευαίσθητη και οι θηλές περιστασιακά να «φαγουρίζουν». Είναι επίσης πιθανό το ένα στήθος να αρχίσει να μεγαλώνει νωρίτερα από το άλλο. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.

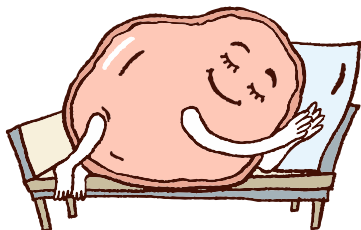


Η ωρίμανση των ωαρίων, η αόρατη σε εσένα διαδικασία, ξεκινά σε αυτή τη φάση. Από αυτό το σημείο και έπειτα, ένα κορίτσι μπορεί να μείνει έγκυος, η αλλιώς λέμε ότι είναι πλέον «σεξουαλικά ώριμη». Αυτό σημαίνει ότι θα μπορούσε να κάνει μωρό αν κάνει σεξ. Αυτή η αλλαγή γίνεται ορατή όταν ξεκινά η έμμηνος ρύση για πρώτη φορά.

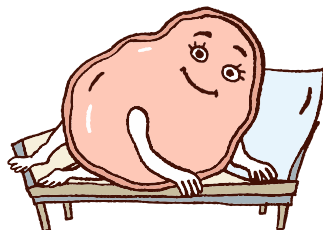
Πώς είναι να έχεις έμμηνο ρύση;



Τα περισσότερα κορίτσια έχουν την πρώτη τους έμμηνο ρύση μεταξύ 11 και 15 ετών. Για άλλα νωρίτερα, για άλλα αργότερα.



Ως «προάγγελος» της πρώτης αιμορραγίας, μερικά κορίτσια παρατηρούν στην αρχή μία «λευκή ροή». Πρόκειται για ένα γαλακτώδες λευκό υγρό που βγαίνει από τον κόλπο. Αυτό συμβαίνει γιατί πάντα υπήρχαν ωοθήκες με χιλιάδες ωάρια στην κοιλιά. Αυτά τα αυγά βρίσκονται σε ένα είδος χειμερίας νάρκης μέχρι το κορίτσι να φτάσει στην εφηβεία.

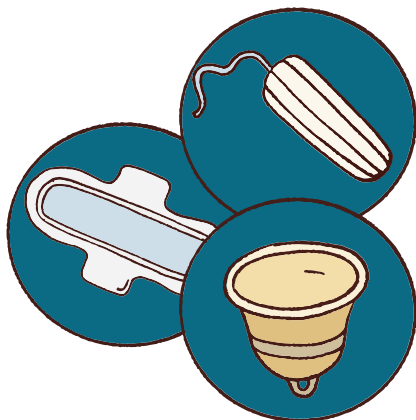


Στη συνέχεια, οι ορμόνες (διαβιβαστικές ουσίες) διασφαλίζουν ότι τα ωάρια γίνονται ενεργά. Οι ορμόνες κρατούν τα ωάρια ξύπνια, ας το πούμε έτσι, το ένα μετά το άλλο. Αρχικά, η ωορρηξία είναι ακανόνιστη και η περίοδος (μια άλλη λέξη για την αιμορραγία) γίνεται κανονική μετά από 6-24 μήνες κατά μέσο όρο.

500

Για τις επόμενες δεκαετίες, οι γυναίκες θα αιμορραγούν μερικές ημέρες κάθε μήνα, εκτός εάν είναι έγκυες. Δεδομένου ότι οι γυναίκες συνήθως έχουν περίοδο μέχρι την ηλικία των 50 ετών, αιμορραγούν περίπου 500 φορές στη ζωή τους.

Για να πιάσετε το αίμα κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σερβιέτες που τοποθετούνται στα εσώρουχα ή ταμπόν και κύπελλα εμμήνου ρύσεως που συλλέγουν το αίμα στη θήκη.



Πώς να πλένω σωστά το αιδοίο μου;

Για τον καθαρισμό του αιδοίου (του σμήγματος, μιας κιτρινωπής/λευκής παχύρευστης λιπώδους ουσίας που μπορεί να συγκεντρωθεί στις πτυχές του δέρματος), αρκεί απλώς λίγο νερό και ένα πανί. Εάν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα σαπούνι με ουδέτερο pH. Οι λοσιόν και τα σπρέι είναι περιττά και επικίνδυνα για την υγεία, επειδή μπορούν να διαταράξουν το κολπικό κλίμα και να προκαλέσουν φαγούρα στο αιδοίο και τον κόλπο.

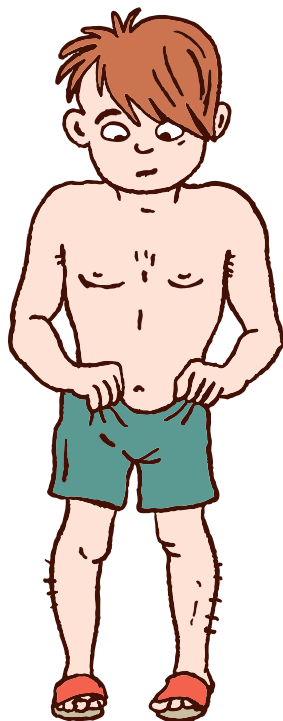


Τι σημαίνει η εφηβεία για τα αγόρια;

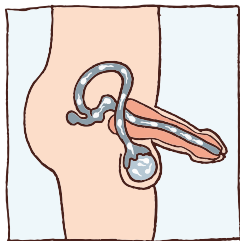


Στα περισσότερα αγόρια, η τεστοστερόνη παράγεται στους όρχεις. Μια ορατή φυσική αλλαγή είναι η αυξημένη ανάπτυξη των τριχών του σώματος. Αρχίζει η ανάπτυξη γενιού. Οι τρίχες αρχίζουν να φυτρώνουν στις μασχάλες και το όσχεο. Επιπλέον, η μορφή του σώματος γίνεται πιο αρρενωπή, για παράδειγμα οι ώμοι διευρύνονται. Μια άλλη αλλαγή που διαπιστώνεται είναι ότι η φωνή γίνεται μπάσα.

Αντίθετα, η παραγωγή σπερματοζωαρίων γίνεται αόρατα στο σώμα. Αυτό συμβαίνει στους όρχεις και σημαίνει ότι ένα αγόρι μπορεί πλέον να κάνει παιδιά. Αυτή η αλλαγή γίνεται ορατή όταν η εκσπερμάτωση εμφανίζεται για πρώτη φορά.



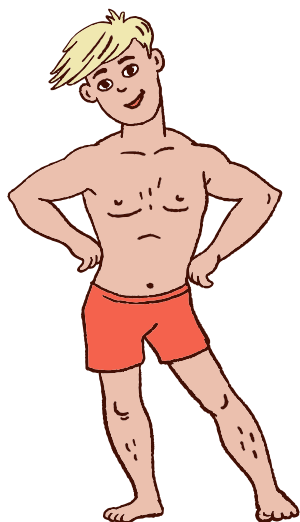
Τα κορίτσια έχουν «περίοδο» -τα αγόρια;



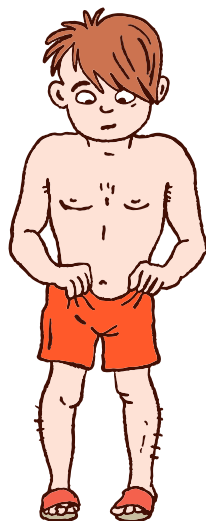
Όταν τα αγόρια φτάνουν στην εφηβεία, οι όρχεις αρχίζουν να παράγουν σπερματοζώαρια. Αυτό συμβαίνει συνέχεια μέχρι το τέλος της ζωής τους. Τα σπερματοζώαρια αποθηκεύονται στην επιδιδυμίδα. Όταν αυτές οι «αποθήκες» είναι γεμάτες, εκατομμύρια σπερματοζώαρια βγαίνουν από το πέος αναμεμιγμένα με

ένα υγρό (ονομάζεται επίσης εκσπερμάτιση ή εκσπερμάτωση). Η ποσότητα θα γέμιζε περίπου μια κουταλιά της σούπας.

Αυτό συμβαίνει συνήθως για πρώτη φορά σε ηλικία μεταξύ 11 και 15 ετών και συνήθως ασυνείδητα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Έτσι μιλάμε για «υγρά όνειρα». Ή επίσης συμβαίνει κατά τη διάρκεια του αυνανισμού.



Το υπόλευκο υγρό ονομάζεται σπέρμα και διαφέρει σε ποσότητα, οσμή και χρώμα από αγόρι σε αγόρι. Από την πρώτη εκσπερμάτωση ένα αγόρι είναι «σεξουαλικά ώριμο», που σημαίνει ότι μπορεί να γίνει πατέρας ενός παιδιού μέσω του σεξ.

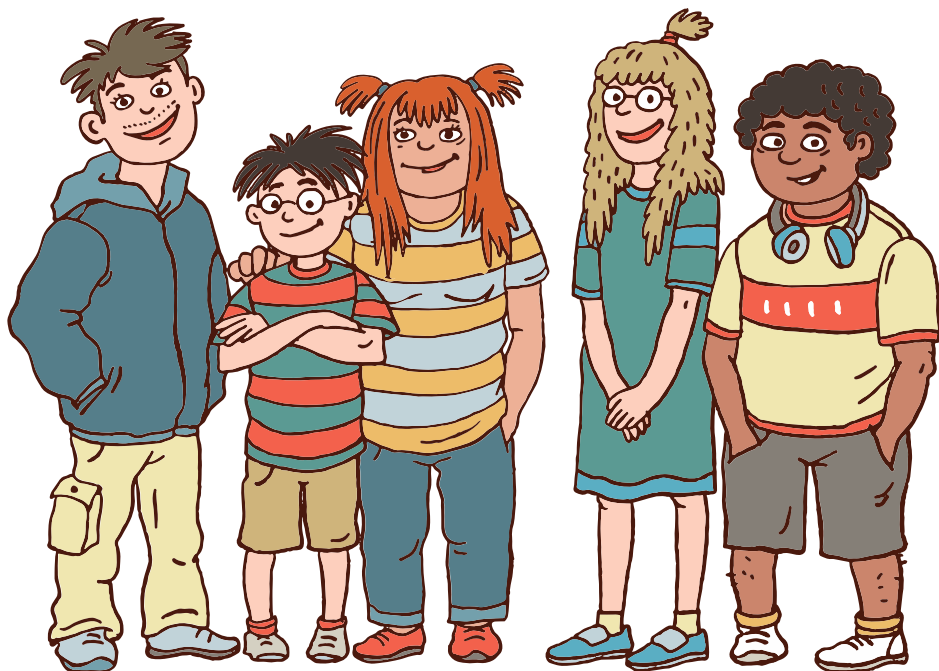


Πώς να πλύνω σωστά το πέος μου;

Η ακροποσθία πρέπει να τραβηχτεί προς τα πίσω και να καθαριστεί η βάλανος με το χέρι και κρύο νερό. Εάν σε πονάει όταν την τραβήξεις προς τα πίσω, αυτό μπορεί να είναι σημάδι συστολής της ακροποσθίας. Θα πρέπει να το συζητήσεις με τους γονείς σου.



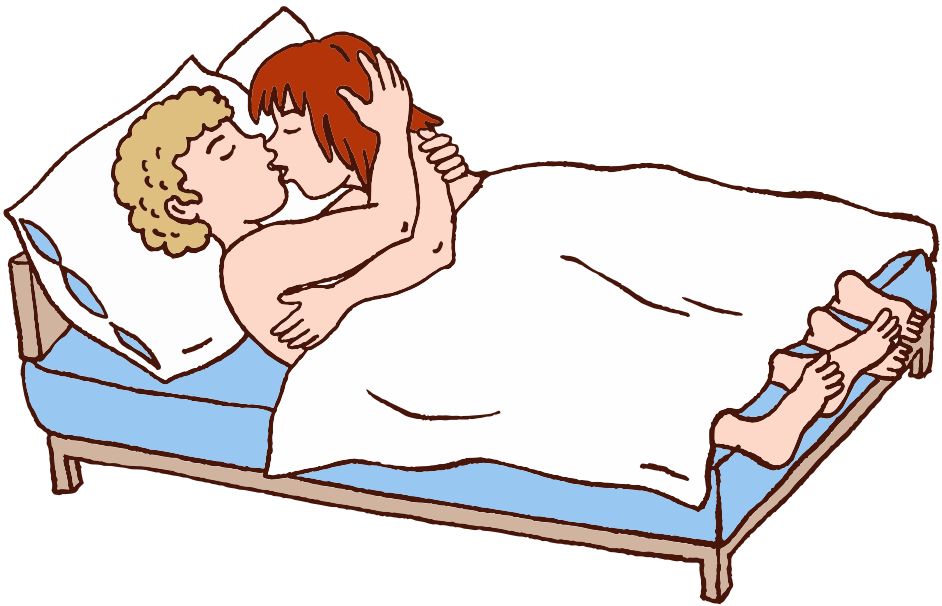
Αλλάζουν όλα τα σώματα με τον ίδιο τρόπο;



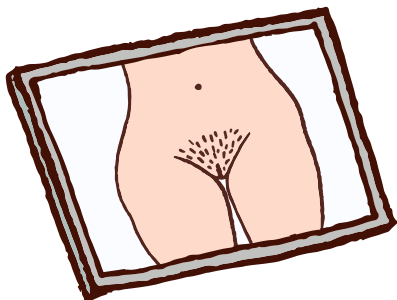
Δεν αλλάζει το σώμα όλων των ανθρώπων με τον τρόπο που θα περιμέναμε. Ορισμένες αλλαγές μπορεί να έρθουν αργότερα, ενώ άλλες μπορεί να μην πραγματοποιηθούν καθόλου - ή να αποδειχθούν διαφορετικά από το αναμενόμενο. Κάθε σώμα είναι μοναδικό και το ίδιο και οι αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.

Γιατί οι ενήλικες κάνουν σεξ;

Οι ενήλικες ή οι μεγαλύτεροι έφηβοι κάνουν σεξ επειδή αισθάνονται καλά με τους ίδιους και με τον σύντροφό τους. Το σεξ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εγκυμοσύνη και την απόκτηση παιδιού.



Τι είναι η πορνογραφία;

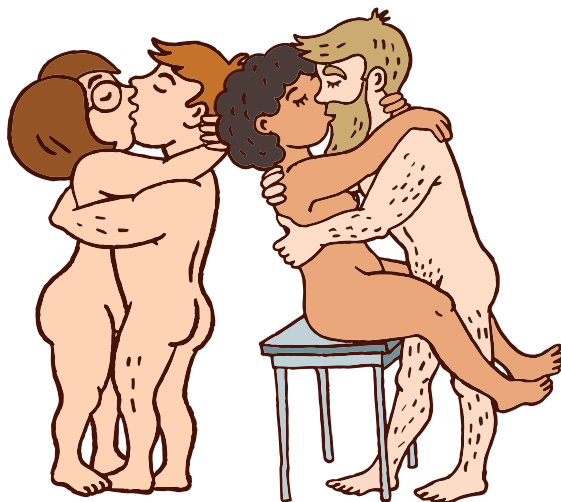


Η πορνογραφία, ή εν συντομία πορνό, είναι μια ταινία που παράγεται από ενήλικες για ενήλικες, στην οποία απεικονίζεται η σεξουαλική επαφή - δηλαδή το σεξ. Τα γεννητικά όργανα φαίνονται πολύ καθαρά (αιδοίο, πέος, στήθος, γλουτοί) ενώ οι άνθρωποι κάνουν σεξ.

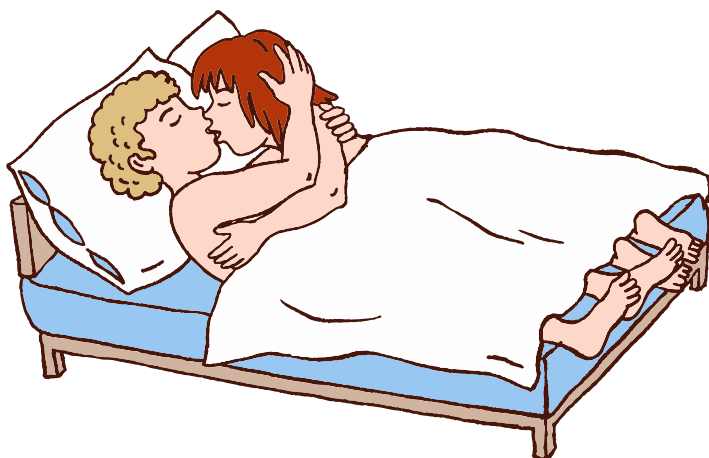
Πολλοί άνθρωποι παρακολουθούν πορνό επειδή τους διεγείρει. Αυτό σημαίνει ότι έχουν διάθεση για σεξ.



Όπως και με άλλες ταινίες, η πορνογραφία δεν αφορά μια πραγματική κατάσταση, αλλά προβάλλονται φανταστικές σκηνές.



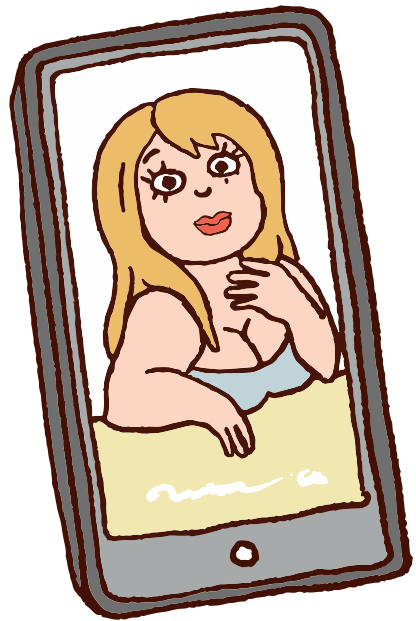
Το πορνό δεν είναι ένα ντοκιμαντέρ πραγματικού σεξ και δεν πρέπει κάποιος να μαθαίνει πώς λειτουργεί το σεξ μέσω μιας ταινίας πορνό. Οι ερμηνευτές πορνό είναι ως επί το πλείστον ηθοποιοί και εκτελούν αυτό που γράφεται στο σενάριο και όχι αυτό που θέλουν να κάνουν.



Στην πραγματική ζωή, πολλά πράγματα που συμβαίνουν σε μια πορνογραφική ταινία μπορεί να πληγώσουν, να τρομοκρατήσουν ή να ταπεινώσουν το άλλο άτομο.

Μπορώ να στείλω γυμνές φωτογραφίες μου;

Μερικοί άνθρωποι στέλνουν γυμνές φωτογραφίες ή ταινίες σε άλλα άτομα, ακόμη και σε παιδιά. Αυτό ονομάζεται sexting.



Αν λάβεις κάτι τέτοιο στο κινητό σου, θα πρέπει να μιλήσεις με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Η αποστολή πορνογραφικών εικόνων και βίντεο σε παιδιά και νέους δεν επιτρέπεται και μάλιστα τιμωρείται.

Τα παιδιά βλέπουν συχνά πράγματα που τα κάνουν να αηδιάζουν, να τρομάζουν και που δεν θέλουν καν να δουν. Ως εκ τούτου, απαγορεύεται η προώθηση τέτοιων εικόνων.

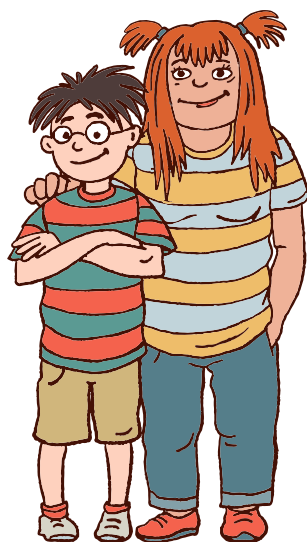


Επίσης, απαγορεύεται να στέλνουν τα ίδια τα παιδιά δικές τους γυμνές φωτογραφίες και δεν πρέπει ποτέ κάποιος να κάνει κάτι τέτοιο, ακόμα κι αν κάποιος σας ρωτήσει ή σας απειλήσει. Σε τέτοιες περιπτώσεις, θα πρέπει οπωσδήποτε να ζητήσεις βοήθεια.

Γιατί μερικά παιδιά είναι κακά μαζί μου;

Κάθε παιδί ψάχνει για φίλους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου - για να παίξει, να μιλήσει και να περάσει χρόνο μαζί. Αυτή είναι μια στιγμή που, για πολλά παιδιά, οι φίλοι μπορεί να είναι εξίσου σημαντικοί με την οικογένεια.

Δεν είναι ασυνήθιστο μερικά παιδιά να αποκλείονται όταν αναζητούν νέους φίλους. Αυτό μπορεί να συμβεί με λόγια ή μέσω της κινησιολογίας του σώματος, για παράδειγμα με σπρώξιμο. Δεν επιτρέπεται ούτε το ένα, ούτε το άλλο.



Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους μερικά παιδιά το κάνουν αυτό. Ίσως νιώθουν πιο σημαντικά επειδή στην πραγματικότητα αισθάνονται ανασφαλή ή ίσως θέλουν να εντυπωσιάσουν τους άλλους και να μην σκέφτονται ότι με αυτό τους πληγώνουν.

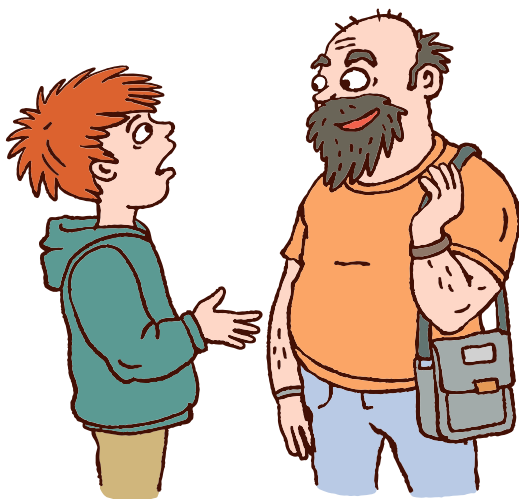


Αν σου συμβεί κάτι τέτοιο, μπορεί να πληγωθείς και να στεναχωρηθείς. Τότε μπορεί να μην έχεις πια όρεξη να πας σχολείο ή ακόμα και να φοβάσαι να πας. Μπορείς σίγουρα να ζητήσεις βοήθεια από έναν ενήλικα. Ίσως από έναν δάσκαλο ή από τους γονείς σου. Γιατί κανένα παιδί δεν πρέπει να αποκλείεται, ακόμα κι αν είναι διαφορετικό από τα περισσότερα παιδιά. Μπορείς επίσης να λάβεις βοήθεια από το τη συμβουλευτική «Μαζί για το Παιδί».

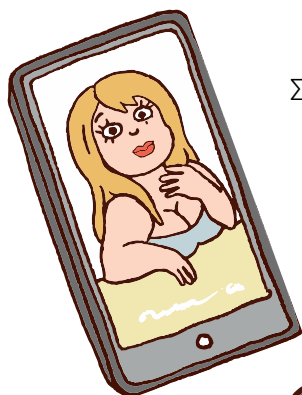


Μπορεί κάποιος γνωστός μου από το διαδίκτυο να με επισκεφτεί;

Είναι εύκολο να γνωρίσει κανείς καινούρια άτομα στο διαδίκτυο. Κάποια είναι πολύ καλά, άλλα ίσως γράφουν αστεία πράγματα. Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορεί στην πραγματικότητα να μην είναι αυτοί που λένε ότι είναι στο διαδίκτυο.



Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να πει ότι είναι στην ηλικία σου, ενώ στην πραγματικότητα είναι ενήλικας. Μπορεί ακόμη και να χρησιμοποιήσει μια ψεύτικη φωτογραφία προφίλ κάποιου άλλου αντί για τη δική του. Με αυτόν τον τρόπο κάποιοι ενήλικες ή νέοι προσπαθούν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών.

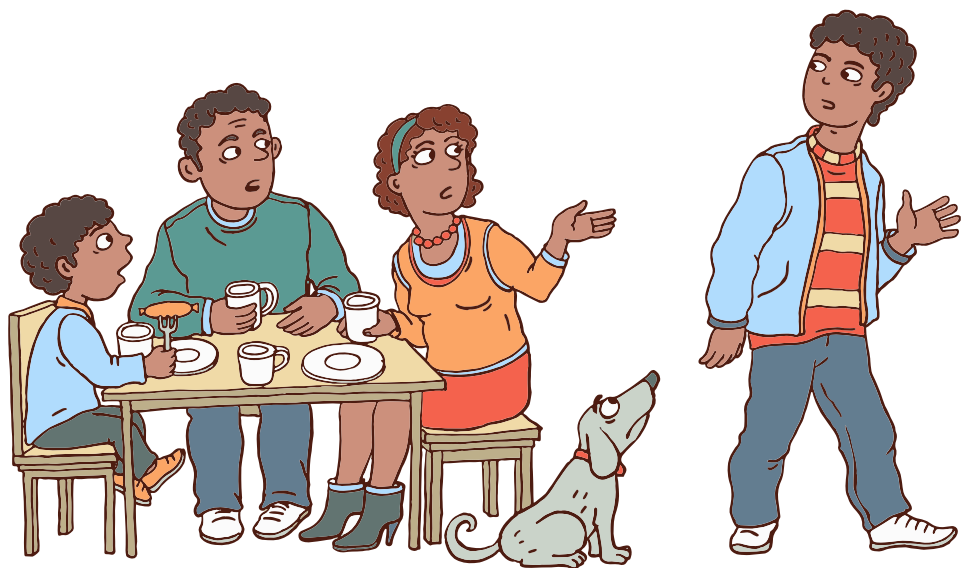


Σε περίπτωση που κάποιος θελήσει να έχει κάποια από τις φωτογραφίες σου, σου ζητήσει τη διεύθυνσή σου ή θελήσει να σε συναντήσει, θα πρέπει να είσαι προσεκτικός και να μιλήσεις σε κάποιον γι αυτό.



Αν θέλεις να γνωρίζεις άτομα από το διαδίκτυο, να παίρνεις πάντα έναν φίλο ή φίλη σου μαζί σου, να ενημερώνεις τους γονείς σου για αυτό ή να μοιράζεσαι το live-location στο smartphone σου με έναν φίλο ή φίλη σου.

Γιατί οι γονείς γίνονται όλο και πιο αγχώδεις και πιεστικοί;

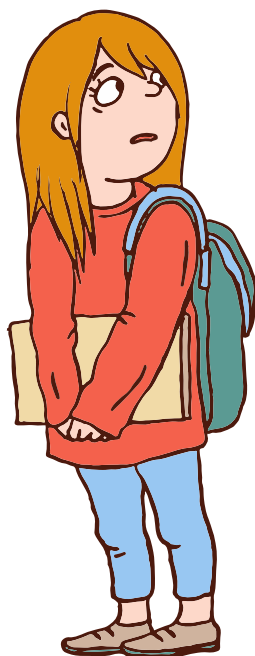


Για πολύ καιρό, η οικογένεια ήταν για εσάς ίσως το πιο σημαντικό πράγμα. Με την εφηβεία, νέες προτεραιότητες έρχονται στο προσκήνιο - φίλοι, αθλήματα ή ίσως κάτι άλλο. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να συνηθίσουν οι γονείς σου.



Μπορεί επίσης να έχετε την αίσθηση ότι πλέον δεν σας καταλαβαίνουν καθόλου ή ακόμα και ότι εσείς οι ίδιοι δεν καταλαβαίνετε πλέον τον εαυτό σας. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται έτσι κατά την εφηβεία. Αυτό μπορεί να είναι εξουθενωτικό γιατί τσακώνεστε συχνότερα με τους γονείς και τα αδέρφια σας ή νιώθετε μόνοι.

Πρέπει να ξέρετε ότι συμβαίνουν πολλά στον εγκέφαλό σας αυτή τη στιγμή. Μοιάζει λίγο με εργοτάξιο εκεί πάνω και πολλά αλλάζουν από τη μια μέρα στην άλλη. Ακόμη και οι γονείς δεν μπορούν πάντα να συμβαδίζουν με αυτές τις αλλαγές. Αλλά, όπως και εσείς, μάλλον κι αυτοί κάνουν το καλύτερο που μπορούν.



Γιατί μαλώνω με τους φίλους μου;



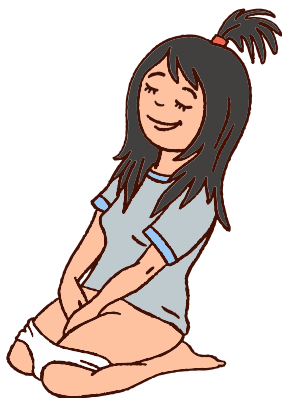
Τα συναισθήματα και οι σχέσεις κατά την εφηβεία αλλάζουν συνήθως γρήγορα. Έτσι μπορεί να νιώθετε τη μια στιγμή χαρά και την άλλη λύπη. Τέτοια συναισθήματα μπορεί να απευθύνονται σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή προς ένα συγκεκριμένο άτομο.

Το ίδιο αισθάνονται και άλλοι συχνά στην ηλικία σου. Μπορεί να είναι επώδυνο και να νιώθεις ότι έτσι θα είναι για πάντα. Τις περισσότερες φορές όμως τέτοια συναισθήματα υποχωρούν σχετικά γρήγορα.

Με τους φίλους τα ξαναβρίσκεις ή μπορείς να δημιουργήσεις νέες φιλίες. Μην ανησυχείς, αυτό συμβαίνει στους περισσότερους ανθρώπους μερικές φορές. Είσαι καλά, όπως είσαι.



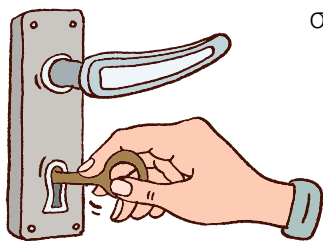
Επιτρέπεται να χαϊδεύω το αιδοίο ή το πέος μου;



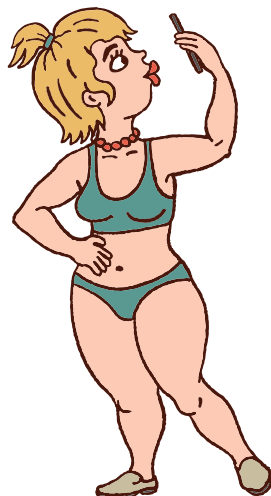
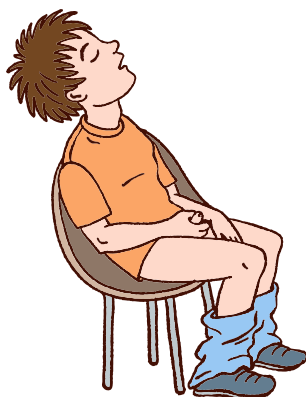
Το σώμα σου, σου ανήκει. Εάν αισθάνεσαι άνετα να αγγίζεις και να χαϊδεύεις το αιδοίο ή το πέος σου, μπορείς να το κάνεις. Αυτό ονομάζεται αυνανισμός.

Θα ήταν καλύτερο να επέλεγες ένα ήσυχο και ιδιωτικό μέρος για να το κάνεις αυτό. Ίσως στο δωμάτιό σου. Ή θα μπορούσες να πας στο μπάνιο όπου μπορείς να κλειδώσεις την πόρτα. Είναι

σημαντικό να νιώθεις ασφάλεια και άνεση όταν κάνεις τον εαυτό σου να αισθάνεται ικανοποίηση.



Με αυτόν τον τρόπο γνωρίζεις και το σώμα σου, κάτι που σίγουρα είναι πολύ καλό. Γιατί αν ξέρεις καλά το σώμα σου, θα νιώθεις πιο άνετα μέσα σε αυτό και θα μπορείς να πεις στους άλλους τι σου αρέσει ή τι δεν σου αρέσει.



Είναι εντάξει που θέλω να είμαι μόνος μου ή μόνη μου στο μπάνιο;

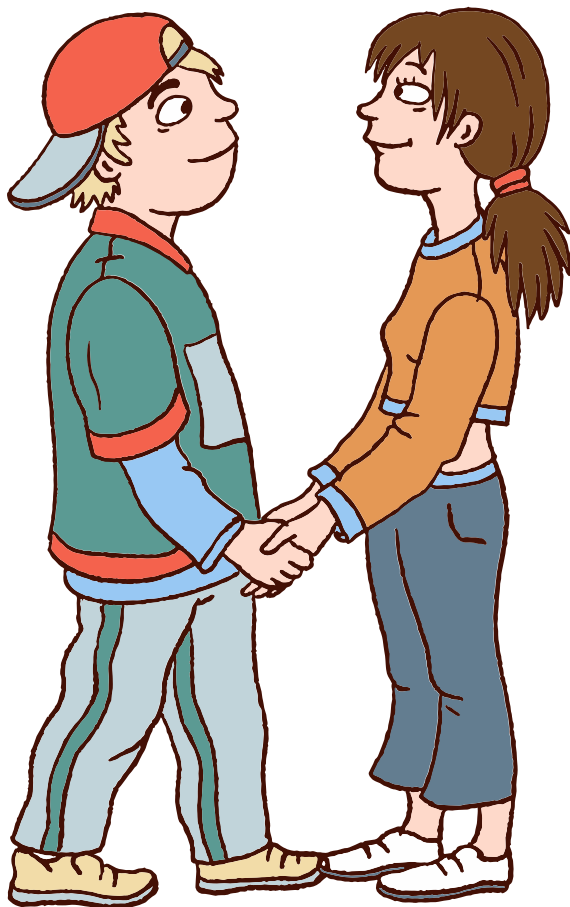
Είσαι τώρα σε μια ηλικία που είναι απολύτως φυσιολογικό να θέλεις να είσαι μόνος ή μόνη στο μπάνιο. Η οικογένειά σου μπορεί να πρέπει να το συνηθίσει, αλλά τα παιδιά και οι νέοι έχουν δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή.



Μίλησε με τα μικρότερα αδέρφια σου και εξήγησε επίσης στους γονείς σου ότι μερικές φορές ή πάντα θέλεις να είσαι μόνος ή μόνη στο μπάνιο. Ίσως μπορείτε να φτιάξετε μαζί μια πινακίδα που να δείχνει αν επιτρέπεται ή όχι η είσοδος στο μπάνιο τη στιγμή που κάποιος βρίσκεται μέσα.

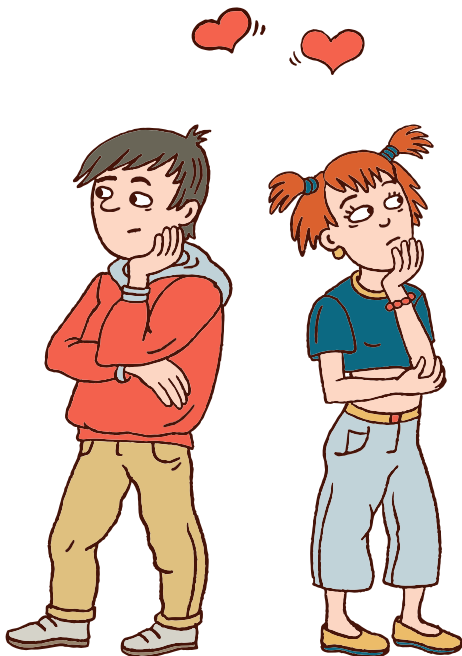
Πρέπει να φιλάω τον φίλο ή την φίλη μου;

Όχι, δεν χρειάζεται να το κάνεις αυτό. Εσύ ο ίδιος ή η ίδια αποφασίζεις. Και αυτό ισχύει και για τους άλλους. Επομένως, είναι σημαντικό να σέβεσαι και τις επιθυμίες του φίλου ή της φίλης σου.

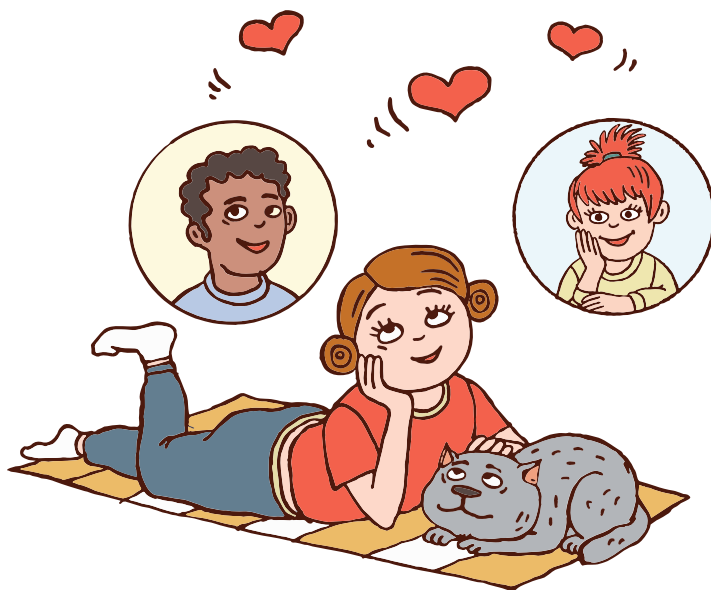


Γιατί νιώθω έναν κόμπο στο στομάχι μου όταν σκέφτομαι ένα συγκεκριμένο άτομο;

Κατά την εφηβεία, τα συναισθήματα είναι ιδιαίτερα έντονα και συχνά αλλάζουν πολύ γρήγορα. Αυτό έχει να κάνει με το γεγονός ότι απελευθερώνονται πολλές ορμόνες (διαβιβαστικές ουσίες) στο σώμα σου. Επειδή αυτές οι ορμόνες παίζουν σημαντικό ρόλο στο να ερωτευτείς, μπορεί να πιάσεις τον εαυτό σου να ερωτεύεται βαθιά και αυτό να σε εκπλήξει.



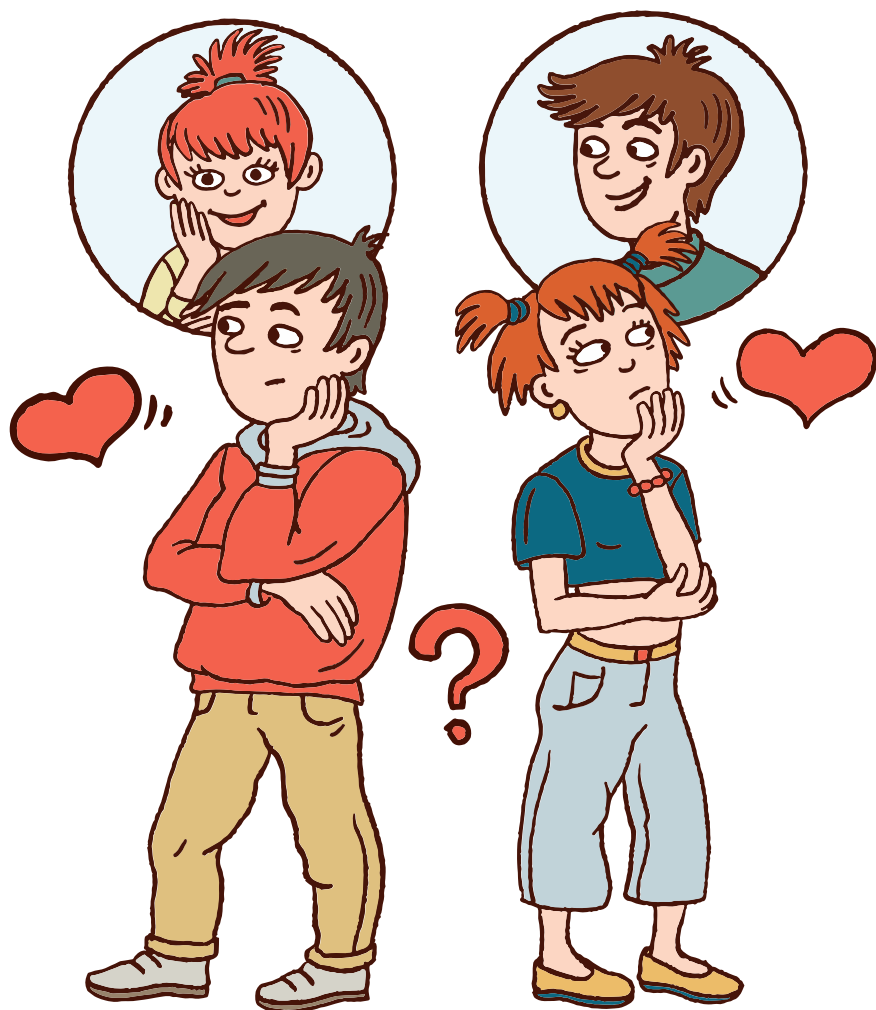
Μπορεί επίσης να συμβεί να σου αρέσει πολύ κάποιος ή κάποια που δεν σου άρεσε καθόλου πριν. Ή να είσαι ακόμη και ερωτευμένος ή ερωτευμένη με αυτό το άτομο. Μπορεί να διαπιστώσεις ότι είσαι ερωτευμένος ή ερωτευμένη με πολλά άτομα ταυτόχρονα. Και μπορεί επίσης να συμβεί ένα κορίτσι να ερωτευτεί ένα άλλο κορίτσι και ένα αγόρι ένα άλλο αγόρι.



Το αν είσαι ερωτευμένος ή ερωτευμένη και με ποιό άτομο είναι κάτι που μπορεί να παραμείνει μυστικό σου. Ωστόσο, εάν θέλεις να μιλήσεις σε κάποιον για αυτό, μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιο πρόσωπο με το οποίο νιώθεις άνετα.



Τι είναι το Coming Out;



Τις περισσότερες φορές δεν προλαβαίνουμε να επιλέξουμε ποιον θα ερωτεύτούμε. Απλώς συμβαίνει και ξαφνικά είμαστε ερωτευμένοι.



Οι περισσότεροι άνθρωποι ερωτεύονται κάποιον του αντίθετου φύλου, κάποιοι ερωτεύονται άτομα του ίδιου φύλου. Η στιγμή που κάποιος συνειδητοποιεί ότι έλκεται από κάποιον του ίδιου φύλου ονομάζεται αποδοχή της ομοφυλοφιλίας (Coming In ή εσωτερικό Coming Out).

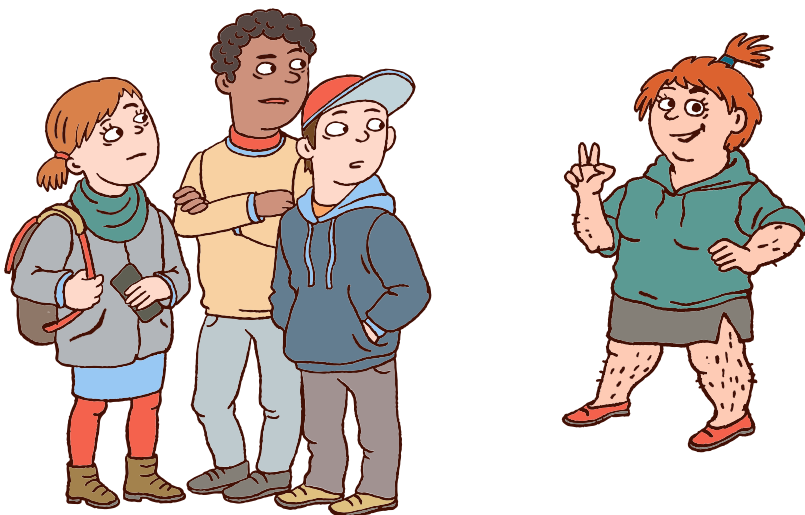
Οι άνθρωποι που ανακαλύπτουν ότι έλκονται από το αντίθετο φύλο συνήθως δεν χρειάζεται να δώσουν κάποια ιδιαίτερη εξήγηση. Από την άλλη πλευρά, όσοι διαπιστώνουν ότι δεν ταιριάζουν με την τυπική εικόνα αγάπης άνδρας-γυναίκα συχνά νιώθουν την ανάγκη να το πουν στην οικογένεια ή τους φίλους τους. Αυτό ονομάζεται εκδήλωση των σεξουαλικών προτιμήσεων.



Τι σημαίνει η λέξη queer;



Ο όρος queer χρησιμοποιείται για άτομα που αισθάνονται ή αγαπούν διαφορετικά από ό,τι συμβαίνει τυπικά. Σε αυτά τα άτομα περιλαμβάνονται οι ομοφυλόφιλοι, τα τρανς και ίντερσεξ άτομα, και πολλοί άλλοι. Επίσης τα άτομα των οποίων η εμφάνιση ή/και η συμπεριφορά δεν ανταποκρίνονται στα συνήθη πρότυπα.



Ο όρος queer θα μπορούσε να μεταφραστεί ως εγκάρσιος ή, καλύτερα, ως λοξός, διαγώνιος. Ο όρος προέρχεται από τα αγγλικά. Κάποιος ή κάποια που είναι queer δεν φαίνεται να ταιριάζει στα «ευθύγραμμα πρότυπα» της κοινωνίας.



Πάντα υπήρχαν queer άτομα. Μπορείτε να συναντήσετε queer άτομα σε κάθε κοινωνία, σε κάθε εποχή και σίγουρα γύρω σας. Διάσημα queer άτομα είναι, για παράδειγμα, η καλλιτέχνιδα Φρίντα Κάλο, ο πολυτάλαντος Λεονάρντο ντα Βίντσι, ο ζωγράφος και ποιητής Μικελάντζελο, η τενίστρια Μαρτίνα Ναβρατίλοβα, ο επιχειρηματίας Τιμ Κουκ, η συγγραφέας Βιρτζίνια Γουλφ, ο συνθέτης Πιοτρ Τσαϊκόφσκι, ο σταρ της ροκ μουσικής Ντέιβιντ Μπούου ή η ηθοποιός Κρίστεν Στιούαρτ.

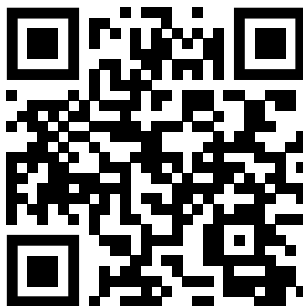


Εφαρμογή για παιδιά

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 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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ 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 Διεθνούς άδεια. Μπορεί να υπόκεινται στους όρους της άδειας.

