

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση



Αποχή

Ηλικία 12-13 ετών

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](https://teachingsexualhealth.ca)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το trainingsexualhealth.ca © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Μαθησιακά αποτελέσματα

Η εξέταση της αποχής και των αποφάσεων για καθυστέρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας ως υγιείς επιλογές.

Τρόπος χρήσης

Αυτό το σχέδιο μαθήματος περιέχει διάφορες δραστηριότητες για να πετύχει τα παραπάνω μαθησιακά αποτελέσματα. Μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε κάποιες ή όλες τις δραστηριότητες, λαμβάνοντας υπόψη σας τις ανάγκες των παιδιών και τον διαθέσιμο χρόνο. Μερικές δραστηριότητες βασίζονται στις προηγούμενες, αλλά όλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνες τους.

Για ένα γρήγορο μάθημα, συνδυάστε τις δραστηριότητες Α, Δ και ΣΤ.

Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος

Α. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)

Β. Αποχή και Σεξουαλική Δραστηριότητα (20-30 λεπτά)

Γ. Ομαδική Εργασία: Προωθώντας την Αποχή (60-90 λεπτά)

Δ. Παιχνίδι Ρόλων (45-50 λεπτά)

Ε. Συνέντευξη: Ρώτα Ενήλικες

ΣΤ. Κουτί Ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά

Έντυπο: Προωθώντας την αποχή

Έντυπο: Δεξιότητες Άρνησης

Έντυπο: Παιχνίδια Ρόλων: Σενάρια για την Αποχή

Έντυπο: Ρώτα Ενήλικες

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς

Όταν μιλάμε για σεξουαλική δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η σεξουαλική δραστηριότητα συνίσταται από μια ποικιλία συμπεριφορών σε ένα φάσμα όπου στο ένα σημείο βρίσκεται η όποια σωματική επαφή με κάποιο άτομο και στο άλλο σημείο βρίσκεται η σεξουαλική διείσδυση. Διαφορετικοί άνθρωποι τοποθετούν διαφορετικές δραστηριότητες σε διαφορετικές θέσεις αυτού του φάσματος. Για παράδειγμα, ενώ κάποιο άτομο μπορεί να θεωρεί το άγγιγμα του στήθους σεξουαλική δραστηριότητα, κάποιο άλλο μπορεί όχι. Ομοίως, μερικοί άνθρωποι μπορεί να μη μετρούν την πρωκτική ή στοματική σεξουαλική δραστηριότητα αν θεωρούν σεξ μόνον την κολπική διείσδυση.

Όταν μιλάμε για συναίνεση σε σεξουαλική δραστηριότητα, όλο το φάσμα των σεξουαλικών δραστηριοτήτων, από το σεξουαλικό άγγιγμα και το φιλί έως τη διείσδυση, μετράει ως σεξουαλική δραστηριότητα.

Παρότι οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις για να αν θα συμμετάσχουν ή θα απέχουν από διάφορες δραστηριότητες, σε αυτό το μάθημα σεξουαλική δραστηριότητα σημαίνει άμεσο άγγιγμα των γεννητικών οργάνων του/της συντρόφου, κολπικό σεξ, στοματικό ή πρωκτικό σεξ.

Ο μόνος σίγουρος τρόπος αποφυγής μιας εγκυμοσύνης είναι η αποχή από κάθε δραστηριότητα κατά την οποία το πέος ή το σπέρμα βρίσκονται κοντά στην περιοχή του κόλπου (συμπεριλαμβανομένου του πρωκτικού και κολπικού σεξ ή την επαφή πέους/κόλπου). Ο μόνος σίγουρος τρόπος αποφυγής των σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων και αυτών που μεταδίδονται με το αίμα, είναι η αποχή από κάθε δραστηριότητα που εμπλέκει σεξουαλική επαφή μεταξύ του σώματος ενός ατόμου με τα γεννητικά όργανα ενός άλλου, με σπερματικά ή κολπικά υγρά και επαφή με μολυσμένο μητρικό γάλα, αίμα, κλιννοσκεπάσματα/πετσέτες.

Για παιδιά που δεν επιλέγουν την αποχή, οι παρακάτω στρατηγικές μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο απρογραμματίστης εγκυμοσύνης:

- Καθυστέρηση σεξουαλικής δραστηριότητας
- Μόνιμη και ορθή χρήση διπλής προστασίας
- Σαφής επικοινωνία με τον/τη σύντροφο για τις προθέσεις, τα όρια και το ασφαλέστερο σεξ

Μαζί με τα παραπάνω, οι ακόλουθες στρατηγικές προτείνονται για τη μείωση του κινδύνου προσβολής από ΣΜΛ και λοιμώξεις που μεταδίδονται με το αίμα.

- Περιορισμένος αριθμός συντρόφων
- Εμβολιασμός κατά του HPV και της Ηπατίτιδας Β
- Τακτικός ιατρικός έλεγχος και θεραπεία αν είναι αναγκαία
- Σαφής επικοινωνία μεταξύ συντρόφων για το σεξουαλικό ιστορικό, τον ιατρικό έλεγχο και τη θεραπεία

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που φέρνουν θετικά αποτελέσματα για τη σεξουαλική υγεία (π.χ. καθυστέρηση της πρώτης διείσδυσης, στρατηγικές ασφαλέστερου σεξ, υγιείς σχέσεις) και τα οποία είναι ο καλύτερος τρόπος μείωσης των αρνητικών αποτελεσμάτων για τη σεξουαλική υγεία (π.χ. απρογραμματίστες εγκυμοσύνες, ΣΜΛ), είναι αυτά που είναι περιεκτικά και περιλαμβάνουν πληροφορίες για την αντισύλληψη, τις σχέσεις, τη λήψη αποφάσεων και την πρόληψη των ΣΜΛ.

Η αποχή είναι μια πιθανή επιλογή σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα, για τους νέους ανθρώπους. Αποτελεί συχνά μια υγιή επιλογή, καθώς με την αποχή οι κίνδυνοι που συνδέονται με το σεξ αποφεύγονται. Ωστόσο, είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να μην δίνει υπερβολική έμφαση στην αποχή ως τη σωστή επιλογή, εξαιτίας συνειδητών ή ασυνείδητων προκαταλήψεων.

Συμπεριληπτική γλώσσα

Η γλώσσα είναι περίπλοκη, εξελίσσεται και είναι ισχυρή. Σε αυτά τα μαθήματα, η συμπεριληπτική γλώσσα χρησιμοποιείται για να συμπεριλάβει όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με διαφορετική ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου και σεξουαλικό προσανατολισμό από τον κυρίαρχο. Κάτι τέτοιο περιλαμβάνει τη χρήση της λέξης «αυτά» ως αντωνυμία ενικού ουδέτερου γένους.

Το βιολογικό φύλο ενός ατόμου μπορεί να είναι αρσενικό, θηλυκό ή ίντερσεξ (όχι αυστηρά καθορισμένο ως αρσενικό ή θηλυκό)¹. Το βιολογικό φύλο είναι ανεξάρτητο από την ταυτότητα φύλου. Η ταυτότητα φύλου είναι η εσωτερική αίσθηση που έχει το άτομο για την ταυτότητά του ως θηλυκό, αρσενικό, και τα δύο ή κανένα, ανεξάρτητα από το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση². Για πολλούς ανθρώπους, το κοινωνικό τους φύλο ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση (cisgender). Για άλλους, η ταυτότητα φύλου τους δεν ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να χρησιμοποιούν όρους όπως «διεμφυλικός/-η», «τρανς», non-binary, gender fluid, άφυλο (agender) ή άλλους, για να περιγράψουν την ταυτότητα φύλου τους. Εδώ, κυρίως χρησιμοποιείται ο όρος-ομπρέλα «τρανς» για να περιγράψει άτομα που η ταυτότητα φύλου τους διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Παρότι αυτός ο όρος-ομπρέλα δεν εκφράζει όλα τα άτομα, ο σκοπός είναι να είμαστε όσο πιο συμπεριληπτικοί γίνεται.

Προετοιμαστείτε για αποκαλύψεις και για συναισθηματική δυσφορία

Θέτοντας το θέμα της σεξουαλικής κακοποίησης μπορεί να προκληθεί συναισθηματική δυσφορία σε κάποια παιδιά ή να υπάρξουν σημάδια ότι έχουν βιώσει σεξουαλική κακοποίηση ή έχουν υπάρξει μάρτυρες σε περιστατικό. Η διαχείριση επίμαχων θεμάτων ενθαρρύνει τα παιδιά να εξετάσουν τις πεποιθήσεις και τις εμπειρίες τους. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να συμπεριφερθούν με ευαισθησία και διακριτικότητα όταν έχουν να διαχειριστούν ευαίσθητες πληροφορίες που αφορούν κάποιο συγκεκριμένο παιδί ή μπορεί να προκαλέσουν ντροπή ή συναισθηματική δυσφορία στο ίδιο ή στην οικογένειά του.

Για να διατηρήσετε τόσο την ασφάλεια όσο και τη συμμετοχή των παιδιών, βοηθάει να εξοικειωθείτε με την άσκηση φροντίδας με γνώση τραύματος³ (Trauma-Informed Care), να κάνετε χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας και να γνωρίζετε τα συναισθήματα και τις ιστορίες τους. Είναι επίσης σημαντικό να δώσετε μεγάλη έμφαση στον σεβασμό του απορρήτου για όλα τα μέλη της τάξης.

- Σεβαστείτε και ενισχύστε το απόρρητο και την ευαισθησία στην τάξη και περιμένετε να δείτε πού θα οδηγήσουν οι συζητήσεις, ώστε να προστατεύσετε τα παιδιά από το να αποκαλύψουν ακατάλληλες προσωπικές πληροφορίες.
- Πριν ξεκινήσετε αυτά τα μαθήματα, συμβουλευτείτε κάποιο άτομο ειδικό (π.χ. σχολικό ψυχολόγο).

¹ Ενημερωθείτε σχετικά με την ίντερσεξ κατάσταση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ίντερσεξ άνθρωποι, από την οργάνωση «Intersex Greece»: <https://intersexgreece.org.gr/>

² Ενημερωθείτε σχετικά με ζητήματα σεξουαλικότητας και φύλου από την οργάνωση «Πολύχρωμο Σχολείο»: <https://rainbowschool.gr/>

³ Αποτελεί μια προσέγγιση κατά την οποία η φροντίδα των ανθρώπων που φέρουν τραύμα ασκείται με τρόπο που αποκλείει τον εκ νέου τραυματισμό τους.

- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά κατανοούν ότι οι αποκαλύψεις για κακοποίηση δε μπορούν να παραμείνουν απόρρητες. Η αποκάλυψη είναι το πρώτο βήμα για να λάβει βοήθεια ένα παιδί που βιώνει κακοποίηση.
- Εξηγήστε στα παιδιά τι μπορούν να περιμένουν αν αποκαλύψουν την κακοποίηση π.χ. αναγνώριση, σεβασμός της αποκάλυψης, ανακατεύθυνση της συζήτησης εκτός τάξης και εγγύηση ότι θα συνδεθούν με πηγές υποστήριξης.

Σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά χρειάζεται στήριξη, επικοινωνήστε με τις παρακάτω δομές:

- Γραμμή για τα Παιδιά 8001132000
- Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης – Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197
- Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107
- Μαζί για το Παιδί 11525
- Εθνική Γραμμή SOS 1056
- Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111

A. Βασικοί Κανόνες

Βεβαιωθείτε ότι έχουν καθοριστεί βασικοί κανόνες πριν από την έναρξη του μαθήματος. Για τις τάξεις που έχουν ήδη καθοριστεί βασικοί κανόνες, η επανεξέτασή τους μπορεί να διασφαλίσει ένα επιτυχημένο μάθημα.

B. Αποχή και Σεξουαλική Δραστηριότητα

Οι παρακάτω ερωτήσεις προς συζήτηση θα βοηθήσουν τα παιδιά να ξεκαθαρίσουν τη σημασία μερικών όρων και να ξεκινήσουν να εξετάζουν την αποχή και καθυστέρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας.

1. Τι είναι σεξουαλική δραστηριότητα/σεξουαλική διείσδυση/σεξ;

- Κάθε ένας από αυτούς τους όρους μπορεί να σημαίνει κάτι διαφορετικό σε διαφορετικά άτομα. Μερικά άτομα μπορεί να πιστεύουν ότι σεξουαλική δραστηριότητα σημαίνει οποιαδήποτε σεξουαλική επαφή, όπως το φιλί, το άγγιγμα πάνω ή μέσα από τα ρούχα, πάνω ή κάτω από τη μέση. Άλλοι άνθρωποι πιστεύουν ότι η σεξουαλική δραστηριότητα αναφέρεται μόνο στη σεξουαλική διείσδυση, ή σε συγκεκριμένους τρόπους επαφής των γεννητικών οργάνων.
- Εξηγήστε στα παιδιά πώς πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τον όρο στο μάθημα. Για παράδειγμα, «Σε αυτό το μάθημα, όταν μιλάμε για το σεξ, μιλάμε για οποιαδήποτε επαφή μεταξύ των γεννητικών οργάνων ενός ατόμου με το σώμα ενός άλλου».
- Το πρωκτικό, το στοματικό και το κολπικό σεξ είναι όλα είδη σεξ.

2. Τι είναι αποχή;

- Αποχή σημαίνει η επιλογή του να μην κάνω κάτι. Σε αυτά τα μαθήματα, αποχή σημαίνει να μην κάνω σεξ. Αυτό περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- Να μην αγγίξω άμεσα τα γεννητικά όργανα του/της συντρόφου
 - Να μην κάνω κολπικό σεξ (πέος στον κόλπο)
 - Να μην κάνω πρωκτικό σεξ (πέος στον πρωκτό)
 - Να μην κάνω στοματικό σεξ (στόμα στο πέος, στον πρωκτό ή στο αιδοίο/κόλπο)
 - Η αποχή συχνά αναφέρεται ως 100% ασφαλής. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει κίνδυνος εγκυμοσύνης και ο κίνδυνος για μετάδοση ΣΜΛ είναι μηδαμινός ως ελάχιστος. Αυτό ισχύει αν αποφευχθούν όλες οι παραπάνω δραστηριότητες.
 - Η πλειονότητα των ατόμων στην εφηβεία επιλέγει την αποχή. Στην Ελλάδα, το 16% των ατόμων στην εφηβεία είχαν σεξουαλική διεξόδυση, με μέση ηλικία έναρξης σεξουαλικής δραστηριότητας ήταν τα 14 έτη (Artemis Tsitsika et al. , 2010).
3. Τι είναι παρθενιά;
- Παρθενιά σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διάφορους ανθρώπους. Η παρθενιά είναι πολιτισμική ιδέα, όχι βιολογικό γεγονός, επομένως η σημασία της μπορεί να αλλάζει από άτομο σε άτομο και με το πέρασμα του χρόνου.
 - Πολλοί άνθρωποι ορίζουν την έννοια ως την επιλογή τους να μην είναι σεξουαλικά ενεργοί ακόμα.
4. Αν έχεις ήδη κάνει σεξ, μπορείς να απέχεις;
- Ναι. Ένα άτομο το οποίο είχε κάνει σεξ στο παρελθόν και επιλέγει να μην είναι πλέον, απέχει. Η επιλογή να απέχει ένα άτομο μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή, ανεξάρτητα από προηγούμενες εμπειρίες.
 - Κάποιες φορές οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το σεξουαλικό ιστορικό ενός ατόμου για να του ασκήσουν πίεση να κάνει σεξ. Αυτό δεν είναι αποδεκτή συμπεριφορά και μπορεί να θεωρηθεί εξαναγκασμός ή εκφοβισμός.
5. Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 3-5 ατόμων. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν όσες περισσότερες απαντήσεις μπορούν για τις ακόλουθες ερωτήσεις και να τις καταγράψουν σε λίστα σαν ομάδα.

Ποιες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν οι νέοι άνθρωποι ως ζευγάρι, χωρίς να προχωρήσουν σε σεξουαλική δραστηριότητα;

- Κράτημα χεριού
- Φιλί
- Ψυχαγωγικές δραστηριότητες (αθλήματα κτλ)
- Παρέα με φίλους/-ες
- Παρακολούθηση ταινιών/τηλεόρασης/videogames
- Μοίρασμα κοινών ενδιαφερόντων (τέχνη, μουσική, επιστήμη, κτλ)

Για ποιους λόγους οι νέοι άνθρωποι επιλέγουν την αποχή ή την καθυστέρηση έναρξης της σεξουαλικής τους δραστηριότητας;

Προσωπικοί λόγοι

- Προσωπικές αξίες ή θρησκευτικές/ηθικές πεποιθήσεις
- Δεν είναι έτοιμοι ακόμα
- Για να αποφύγουν τον φόβο ή την απογοήτευση

Λόγοι υγείας

- Φόβος για εγκυμοσύνη
- Φόβος για ΣΜΛ
- Προστασία της υγείας από ασθένειες. Για παράδειγμα, παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας αποτελούν η διείσδυση σε πρώιμη ηλικία, ο υψηλός αριθμός σεξουαλικών συντρόφων και η εγκυμοσύνη σε πολύ νεαρή ηλικία.

Σχεσιακοί λόγοι

- Δεν έχει βρεθεί το κατάλληλο άτομο
- Η ανάπτυξη οικειότητας. Η αποχή ή η καθυστέρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας μπορεί να αφήσει τον χρόνο να δημιουργήσει μια βαθιά φιλία και να καθιερώσει μια οικειότητα που δεν είναι σεξουαλική. Ένα ζευγάρι μπορεί να περνά περισσότερο χρόνο μιλώντας, αναπτύσσοντας κοινά ενδιαφέροντα και ζώντας ωραίες στιγμές με φίλους/-ες.

Για ποιους λόγους ένα άτομο που θέλει να απέχει ή να καθυστερήσει την σεξουαλική δραστηριότητα ίσως τελικά συμμετάσχει σε αυτή;

- Φόβος να πει όχι
- Πίεση από τον/τη σύντροφο
- Πίεση από συνομήλικα άτομα – «όλοι το κάνουν»
- Επιθυμία να νιώσει αγάπη
- Χρήση αλκοόλ ή και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών
- Αποφάσισε ότι η αποχή δεν είναι πλέον η σωστή επιλογή για εκείνο

6. Ζητήστε από τις ομάδες να μοιραστούν τις απαντήσεις που έδωσαν για κάθε ερώτηση.

Γ. Ομαδική Εργασία: Προάγοντας την Αποχή

Τα παιδιά δουλεύουν ομαδικά για να δημιουργήσουν υλικό προώθησης (αφίσες, διαφημίσεις, φυλλάδια) το οποίο θα τονίζει την αξία της αποχής/καθυστέρησης, την εξερεύνηση εναλλακτικών επιλογών και τους τρόπους άρνησης της σεξουαλικής δραστηριότητας.

1. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 3-5 ατόμων.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα το έντυπο «Πρωθώντας την Αποχή»
3. Εξηγήστε στα παιδιά ότι οι ομάδες πρέπει να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν προωθητικό υλικό όπως αναφέρεται στο έντυπο.
4. Δώστε χρόνο στις ομάδες να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν το προωθητικό υλικό όπως φαίνεται στο έντυπο.
5. Ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν το προωθητικό τους υλικό στην τάξη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το υλικό εντός της ευρύτερης σχολικής κοινότητας ή να το παρουσιάσετε στη σχολική κοινότητα στο κλείσιμο του προγράμματος.
6. Συνοψίστε χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις προς συζήτηση:

- Ποιοι είναι οι πιο πιστικοί λόγοι για να απέχει σταθερά ένα άτομο ή για να καθυστερήσει τη σεξουαλική δραστηριότητα;
- Πόσο ρεαλιστικές ήταν οι ιδέες που παρουσιάστηκαν από κάθε ομάδα;
- Υπάρχουν άλλες προτάσεις;
- Αν επιλέξει ένα άτομο την αποχή, πώς μπορεί να διασφαλίσει ότι θα παραμείνει σε αυτή;
- Πόσο συχνά πρέπει ένα άτομο να σκέφτεται ξανά τις αποφάσεις του σχετικά με την αποχή και τους λόγους για τους οποίους απέχει; Γιατί;
- Αν ένα άτομο επιλέξει την αποχή, τότε και υπό ποιες συνθήκες μπορεί να πάψει να χρησιμοποιεί αυτή τη μέθοδο;
- Αν ένα άτομο αποφασίσει ότι η αποχή δεν είναι πια η σωστή επιλογή για εκείνο, πώς θα επιλέξει μια άλλη μέθοδο με την οποία θα μπορεί να προστατευτεί από ΣΜΛ ή και απρογραμματίστη εγκυμοσύνη;

Δ. Παιχνίδι Ρόλων

Το παρακάτω παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στα παιδιά να εξασκήσουν την αποτελεσματική επικοινωνία και τις δεξιότητες άρνησης, τα οποία μπορούν να συμβάλλουν στην καθυστέρηση ή στη μείωση της σεξουαλικής δραστηριότητας. Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας ότι αυτή η δραστηριότητα είναι πιθανό να προκαλέσει συναισθηματική δυσφορία σε ορισμένα παιδιά που έχουν βιώσει κάποια τραυματική εμπειρία στο παρελθόν.

1. Εξηγήστε στα παιδιά ότι το ακόλουθο παιχνίδι ρόλων θα τα βοηθήσει να εξασκήσουν την καλή επικοινωνία και τις δεξιότητες άρνησης. Σε αυτή τη δραστηριότητα, ο στόχος όλων των παιχνιδιών ρόλων είναι οι χαρακτήρες να συνεχίσουν να απέχουν ή να καθυστερήσουν τη σεξουαλική δραστηριότητα.
2. Παρουσιάστε ή μοιράστε το έντυπο «**Δεξιότητες Άρνησης**» και συζητήστε ως ομάδα. Τονίστε ότι όταν ένα άτομο έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά ποτέ δεν φταίει, ανεξάρτητα από το αν χρησιμοποίησε ή όχι δεξιότητες άρνησης.
3. Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 2-3 ατόμων.
4. Δώστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα «Σενάρια».
5. Εξηγήστε στα παιδιά ότι οι ομάδες πρέπει να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ένα παιχνίδι ρόλων, όπως αναφέρεται στην κάρτα που πήραν. Το παιχνίδι ρόλων πρέπει να περιλαμβάνει ατάκες που δηλώνουν πίεση (π.χ. «Αν με αγαπούσες θα έκανες σεξ μαζί μου») και να δίνει παραδείγματα κατάλληλων δεξιοτήτων άρνησης. Τα παιχνίδια ρόλων πρέπει να έχουν διάρκεια 1-3 λεπτών. Δεν επιτρέπεται η χρήση ακατάλληλης γλώσσας.
6. Δώστε 5-10 λεπτά στις ομάδες να σχεδιάσουν και να κάνουν πρόβα το παιχνίδι ρόλου.
7. Μπορείτε να πείτε στις ομάδες να παρουσιάσουν στις υπόλοιπες το παιχνίδι ρόλων ή καθεμιά να το παρουσιάσει σε εσάς όσο οι υπόλοιπες θα προετοιμάζονται. Ακόμα, μπορείτε να επιτρέψετε στα παιδιά να γράψουν μόνο ένα σενάριο ατομικά ή ως ομάδα, ως εναλλακτική στην παρουσίαση του παιχνιδιού ρόλων.
8. Αν επιλέξετε η κάθε ομάδα να παρουσιάσει στις υπόλοιπες το παιχνίδι ρόλου της, πείτε σε καθεμιά πρώτα να διαβάσει το σενάριο και να παρουσιάσει τους χαρακτήρες και τους ρόλους τους.

9. Μετά από κάθε παρουσίαση, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε μια συζήτηση με τη συγκεκριμένη ομάδα, ή με την τάξη:
- Ποιες πιέσεις αναγνωρίσατε στο παιχνίδι ρόλων;
 - Ποιες δεξιότητες άρνησης χρησιμοποιήθηκαν;
 - Ποιες εναλλακτικές δράσης προτάθηκαν;
 - Πώς νιώσατε καθώς παρακολουθούσατε αυτό το παιχνίδι ρόλων;

Όταν χρησιμοποιείτε τα παιχνίδια ρόλων που φωτίζουν θέματα σχέσεων, είναι σημαντικό να έχετε γνώση για τον ετεροσεξισμό. Τα παιδιά στην τάξη σας μπορεί να μην έχουν συγκεκριμένο σεξουαλικό προσανατολισμό ή να βρίσκονται σε ομόφυλη σχέση. Τα ΛΟΑΤΚΙ+ παιδιά επίσης βιώνουν πιέσεις στις σχέσεις τους και μπορεί κάποια στιγμή να θέλουν να συζητήσουν κάποιο θέμα με ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης. Γι' αυτό, τα σενάρια είναι συμπεριληπτικά ως προς τον σεξουαλικό προσανατολισμό και το φύλο.

Ε. Συνέντευξη: Ρώτα Ενήλικες

Τα παιδιά ξεκινούν έναν διάλογο με γονείς, κηδεμόνες ή κάποιο υποστηρικτικό ενήλικο άτομο, για τις σχέσεις και τη σεξουαλικότητα. Έχετε υπόψη σας ότι δεν έχουν όλα τα παιδιά ίσες ευκαιρίες να συζητήσουν ανοιχτά με την οικογένειά τους ή άλλα ενήλικα άτομα εμπιστοσύνης. Παρότι το ιδανικό είναι να συμπληρώσουν την εργασία με γονέα ή κηδεμόνα, κάτι τέτοιο μπορεί να μην είναι εφικτό. Θέστε σε προτεραιότητα τις ανάγκες των παιδιών.

Εξαιτίας της ευαίσθητης φύσης των θεμάτων σχετικά με την ανθρώπινη σεξουαλικότητα, προτείνεται αυτή η δραστηριότητα να είναι προαιρετική.

1. Μοιράστε στα παιδιά το έντυπο «Ρωτήστε Ενήλικες» για να το συμπληρώσουν στο σπίτι.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να συμπληρώσουν το έντυπο με γονείς, κηδεμόνες ή με κάποιο υποστηρικτικό ενήλικο άτομο.
3. Εξηγήστε στα παιδιά πως η δραστηριότητα είναι προαιρετική και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.
4. Αφιερώστε χρόνο από το επόμενο μάθημα για να συνοψίστε αυτή τη δραστηριότητα.
Οι ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν είναι οι ακόλουθες:
 - Με ποιον τρόπο η συζήτηση με γονείς ή υποστηρικτικά ενήλικα άτομα, για τις σχέσεις και τη σεξουαλική δραστηριότητα βοηθούν να διαμορφώσετε τις δικές σας αξίες;
 - Ποια ήταν η ωραιότερη στιγμή κατά τη διάρκεια της συνέντευξης;

Παρότι τα παιδιά στην εφηβεία αμφισβητούν τις πεποιθήσεις των γονιών τους, θέλουν να ακούν τις απόψεις τους και τις αξίες τους. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά στην εφηβεία βλέπουν τους γονείς τους ως πρότυπα για θέματα σεξουαλικότητας και σεξουαλικής υγείας και όχι τις διασημότητες από τις ταινίες, την τηλεόραση, τη μουσική ή τον αθλητισμό. Πολλές προσωπικές αξίες διδάσκονται και ενισχύονται στο σπίτι. Προτρέψτε τα παιδιά να συζητήσουν το θέμα αυτό με την οικογένειά τους και ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο.

ΣΤ. Κουτί Ερωτήσεων

Απαντήστε στις ερωτήσεις που αφορούν το προηγούμενο μάθημα.

Ζητήστε από τα παιδιά να καταχωρίσουν νέες ερωτήσεις και συζητήστε τις στο επόμενο μάθημα.

Αυτό θα σας βοηθήσει να εξετάσετε τις ερωτήσεις και να προετοιμάσετε τις απαντήσεις.

Ενδοσκόπηση

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Τηρήθηκαν οι Βασικοί Κανόνες;
- Εφαρμόστηκαν καλές πρακτικές μέσα από την ομαδική συνεργασία και τη συζήτηση;
- Τι θα αλλάζατε στα μελλοντικά μαθήματα με αυτή την ομάδα;
- Τι θα αλλάζατε μελλοντικά σε αυτό το μάθημα;

Αξιολόγηση Παιδιών

Κατά το μάθημα, τα παιδιά:

Γνώσεις:

- Όρισαν την αποχή και την καθυστέρηση της σεξουαλικής δραστηριότητας;
- Αναφέρθηκαν στην αξία της αποχής/καθυστέρησης;
- Εξερεύνησαν τις εναλλακτικές της σεξουαλικής δραστηριότητας;
- Αναγνώρισαν τρόπους να πουν όχι στη σεξουαλική δραστηριότητα;

Δεξιότητες:

- Επέδειξαν κατάλληλες δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και λεκτικής επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης;
- Φάνηκαν να έχουν κατανοήσει τις δεξιότητες άρνησης;

Συμπεριφορές:

- Αποφάσισαν ποιες προσωπικές πράξεις θα ακολουθήσουν;

Βιβλιογραφία

Artemis Tsitsika, Donald Greydanus, Eleftheria Konstantoulaki, Vasiliki Bountziouka, Ioannis Deligiannis, Vasiliki Dimitrakopoulou, Elena Critselis, Despoina Tounissidou, Marisa Tsolia, Vana Papaevagelou, Andreas Constantopoulos, Dimitrios Kafetzis,

Adolescents Dealing with Sexuality Issues: A Cross-Sectional Study in Greece,

Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology,

Volume 23, Issue 5,

2010,

Pages 298-304,

ISSN 1083-3188,

<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.03.001>.

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1083318810001130>)

Όνομα: _____

Πρωθώντας την Αποχή

Ως ομάδα, δημιουργήστε υλικό που να απευθύνεται σε εφηβικό κοινό και το οποίο να προωθεί την αποχή και την καθυστέρηση έναρξης της σεξουαλικής δραστηριότητας. Ακολουθήστε τα βήματα που αναφέρονται παρακάτω:

1. Διαλέξτε έναν από τους παρακάτω τύπους προωθητικού υλικού για να δημιουργήσετε ως ομάδα:
 - ☐ Αφίσσα: με χρώματα και εικόνες/γραφικά
 - ☐ Φυλλάδιο: με χρώματα και γραφικά
 - ☐ Διαφήμιση: με σενάριο και σε βίντεο
 - ☐ Δημοσιεύσεις σε blog ή vlog
 - ☐ Podcast
2. Διαλέξτε ένα από τα παρακάτω θέματα στο οποίο θα εστιάσετε ως ομάδα
 - ☐ Λόγοι για αποχή ή καθυστέρηση σεξουαλικής δραστηριότητας
 - ☐ Πράγματα που μπορείς να κάνεις χωρίς να «το κάνεις»
 - ☐ Τρόπους να πεις όχι στο σεξ
3. Σκεφτείτε ιδέες. Η ομάδα σας πρέπει να έχει τουλάχιστον 15 σημεία άμεσα συνδεδεμένα με το θέμα. Γράψτε τα σημεία στα πλαίσια της επόμενης σελίδας.
4. Σχεδιάστε τη διάταξη/το σενάριο/το σχέδιο της προώθησης σας.
5. Εργαστείτε συλλογικά για να αναπτύξετε ένα τελικό προϊόν.
6. Χρησιμοποιήστε την παρακάτω λίστα για να βεβαιωθείτε ότι έχετε δημιουργήσει μιας υψηλής ποιότητας προωθητικό υλικό:
 - ☐ Το θέμα είναι εμφανές
 - ☐ Ο σχεδιασμός είναι ελκυστικός για κοινό της ηλικίας σας
 - ☐ Ο σχεδιασμός είναι δημιουργικός
 - ☐ Ο σχεδιασμός είναι εύκολα κατανοητός
 - ☐ Ο σχεδιασμός υπογραμμίζει τις πιο σημαντικές πληροφορίες
 - ☐ Οι πληροφορίες είναι ακριβείς
 - ☐ Οι πληροφορίες είναι κατάλληλες
 - ☐ Οι πληροφορίες είναι πλήρεις (συμπεριλαμβάνονται τουλάχιστο 15 σημεία)

Όνομα: _____

[illegible]

Όνομα: _____

Δεξιότητες Άρνησης

Χρησιμοποιήστε λεκτικές δεξιότητες

- Πείτε όχι
- Πείτε στον/στη σύντροφό σας ότι θέλετε να απέχετε ή να καθυστερήσετε την σεξουαλική δραστηριότητα

Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος

- Χρησιμοποιήστε σοβαρές εκφράσεις προσώπου
- Δημιουργήστε σωματική απόσταση
- Σταυρώστε τα χέρια σας

Χρησιμοποιήστε τακτικές καθυστέρησης

- Σταματήστε το φιλί ή το άγγιγμα
- Πείτε στον/στη σύντροφό σας ότι πρέπει να τηλεφωνήσετε στο σπίτι σας

Προτείνετε εναλλακτικές

- Κανονίστε έξοδο με φίλους/-ες
- Πάτε να δείτε μια ταινία
- Προτείνετε να ασχοληθείτε με κάποιο σπορ ή άλλη δραστηριότητα

Χτίστε τη σχέση:

- Εξηγήστε τα συναισθήματά σας
- Βεβαιωθείτε ότι ο/η σύντροφός σας ξέρει ότι έχετε λάβει την απόφαση για αποχή από πριν

Όνομα: _____

Σενάριο 1

Ο Σάκης και ο Έντουαρντ έχουν σχέση εδώ και λίγο διάστημα. Δεν έχουν προχωρήσει πέρα από το να φιληθούν μερικές φορές. Αυτό το Σαββατοκύριακο οι γονείς του Σάκη λείπουν και ο Έντουαρντ έχει πάει να βοηθήσει τον Σάκη να κρατήσουν το μικρό αδελφάκι του. Μόλις ο μικρός αδελφός του Σάκη κοιμήθηκε, ξεκίνησαν να ερωτοτροπούν. Χρησιμοποιήστε το ακόλουθο σενάριο ως βοήθεια να ξεκινήσετε το δικό σας.

Άρνηση: Εμ, περίμενε...νομίζω πως πρέπει να σταματήσουμε.

Ατάκα πίεσης: Έλα μωρέ, δεν πειράζει λίγο ακόμα...

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Συμφωνία:

Συμπέρασμα:

Συμπέρασμα:

Όνομα: _____

Σενάριο 2

Ο Δημήτρης και η Δέσποινα φλερτάρουν μεταξύ τους εδώ και κάποιο διάστημα. Βρέθηκαν σε ένα πάρτι στο σπίτι μιας κοινής τους φίλης. Δεν υπάρχουν γονείς τριγύρω και γίνεται κατανάλωση αλκοόλ. Και οι δυο τους έχουν πιεί και τώρα είναι μόνη σε κάποιο υπνοδωμάτιο. Ερωτοτροπούν και τα πράγματα έχουν ξεκινήσει να πηγαίνουν πιο πέρα απ' ό,τι θα ήθελε ο ένας από τους δύο.

Άρνηση: Ε, νομίζω ότι πρέπει να σταματήσουμε.

Ατάκα πίεσης: Γιατί; Αφού περνάμε καλά. Μου αρέσεις πολύ...

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Συμφωνία:

Συμπέρασμα:

Συμπέρασμα:

Όνομα: _____

Σενάριο 3

Η Αμίρα και η Γιώτα μόλις ξεκίνησαν τη ρομαντική τους σχέση, αφού η Γιώτα χώρισε από την μακροχρόνια σύντροφό της. Η Γιώτα έχει κάνει σεξ, αλλά δε νιώθει πολύ άνετα να κάνει ξανά τόσο σύντομα. Η Γιώτα θέλει να απέχει σε αυτή τη νέα σχέση. Η Αμίρα δεν καταλαβαίνει. Οι δυο τους πέρασαν τέλεια στο πάρτι του σχολείου και η Αμίρα περίμενε ότι αυτό θα οδηγούσε σε κάτι περισσότερο από ένα φιλι.

Άρνηση: Μπορούμε να μη βιαζόμαστε, σε παρακαλώ;

Ατάκα πίεσης: Πού είναι το πρόβλημα. Αφού το έχεις ξανακάνει. Απλώς όχι με μια τόσο ωραία όσο είμαι εγώ...

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Συμφωνία:

Συμπέρασμα:

Συμπέρασμα:

Όνομα: _____

Σενάριο 4

Ο Αμρίτ και η Ελένη είναι φίλοι από παιδιά. Οι οικογένειές τους γνωρίζονται και κάνουν διακοπές κάθε καλοκαίρι μαζί, από τότε που θυμούνται τους εαυτούς τους. Τον τελευταίο καιρό συζητούν πολύ για το σεξ και αναρωτιούνται πώς μπορεί να είναι. Έχουν και οι δύο μεγάλη περιέργεια και αποφάσισαν ότι είναι και οι δύο έτοιμοι και πως θα ήθελαν να το κάνουν μεταξύ τους για να δουν πώς είναι. Μια μέρα ξεκίνησαν να φιλιούνται και πριν το καταλάβουν τα πράγματα άρχισαν να σοβαρεύουν.

Άρνηση: Περίμενε. Δε μπορώ να το κάνω.

Ατάκα πίεσης: Μα το συζητήσαμε. Ήμασταν μια χαρά πριν από μια ώρα...

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Συμφωνία:

Συμπέρασμα:

Συμπέρασμα:

Όνομα: _____

Σενάριο 5

Ο Θοδωρής και ο Βαγγέλης έχουν σχέση τους τελευταίους τρεις μήνες και είναι σεξουαλικά ενεργοί τους τελευταίους δύο μήνες. Χρησιμοποιούν προφυλακτικά, όμως πρόσφατα το ένα έσπασε και το γεγονός αυτό έβαλε τον Βαγγέλη σε σκέψεις σχετικά με τις συνέπειες. Ο Βαγγέλης αποφάσισε να συνεχίσει στη σχέση επιλέγοντας την αποχή και να σταματήσει να κάνει σεξ με τον Θοδωρή. Το συζητήσαν και ο Θοδωρής ήταν εντάξει με αυτό. Μια μέρα, πήγαν στο σπίτι του Βαγγέλη για να κάνουν μια εργασία και ξεκίνησαν να φιλιούνται και να αγγίζονται κάτω από τα ρούχα. Σε λίγο ήταν και οι δύο ημίγυμνοι. Έφτασαν πολύ κοντά στο να κάνουν σεξ όταν ο Βαγγέλης αποφάσισε να σταματήσει.

Άρνηση: Θοδωρή, σταμάτα. Το έχουμε συζητήσει. Είναι πολύ επικίνδυνο.

Ατάκα πίεσης: Μια φορά έγινε. Θα προσέχουμε. Έλααα...

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Ατάκα πίεσης:

Άρνηση:

Συμφωνία:

Συμπέρασμα:

Συμπέρασμα:

Όνομα: _____

Ρώτα Ενήλικες

Η απόφαση να απέχει ή να καθυστερήσει ένα άτομο την σεξουαλική δραστηριότητα, είναι προσωπική. Βασίζεται σε πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένων και των προσωπικών αξιών. Η συζήτηση με γονείς, κηδεμόνες ή άλλα υποστηρικτικά ενήλικα άτομα μπορούν να σας βοηθήσουν να επανεξετάσετε τις αποφάσεις σας γύρω από την αποχή.

1. Πάρτε το έντυπο στο σπίτι. Μοιραστείτε το με γονείς, κηδεμόνες ή κάποιο υποστηρικτικό ενήλικο άτομο και ζητήστε να το συμπληρώσετε μαζί.
2. Αφιερώστε τουλάχιστον μισή ώρα για τη συνέντευξη του ενήλικου ατόμου. Δώστε του το έντυπο, ώστε να σκεφτεί τις απαντήσεις πριν από τη συνέντευξη.
3. Πάρτε τη συνέντευξη χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις

Ποιοι πιστεύεις ότι είναι οι πιο σημαντικοί λόγοι για ένα νεαρό άτομο να απέχει ή να καθυστερήσει τη σεξουαλική δραστηριότητα;

Ποιες αξίες θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μου σχετικά με τη σεξουαλικότητα;

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τη συζήτηση γι' αυτό το θέμα, αν ποτέ έχω ερωτήσεις ή προβληματισμούς;