

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



Πώς να μιλήσετε για τη Σεξουαλική Υγεία

Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

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)

Σε όλα τα παιδιά

Το παιδί σας σας βλέπει ως πρότυπο και ως πηγή έγκυρων πληροφοριών. Θέλει να πάρει από εσάς σωστές πληροφορίες βασιζόμενο στην αγάπη και στην εμπιστοσύνη που υπάρχει μεταξύ σας. Γι' αυτούς τους λόγους, μαζί με πολλούς άλλους, είναι σημαντικό να μιλήσετε με το παιδί σας για τη σεξουαλική υγεία¹. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί σας να πάρει υγιείς αποφάσεις που βασίζονται στην ενημέρωση, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον. Δείτε παρακάτω πώς μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση ή να ανταποκριθείτε σε μια συζήτηση σχετικά με τη σεξουαλική υγεία σε οποιαδήποτε ηλικία.

- **Γίνετε ο/η ενήλικας/-η που είναι δεκτικός/-η στις ερωτήσεις.** Αυτό σημαίνει ότι το παιδί σας:
 - Νιώθει άνετα να σας μιλήσει
 - Νιώθει ότι το σέβαστε
 - Νιώθει ότι το ακούτε

Η δεκτικότητα στις ερωτήσεις βοηθά τα παιδιά να μάθουν μέσα από λέξεις, συμπεριφορές και αντιδράσεις του ενήλικου ατόμου σε καταστάσεις και ερωτήσεις.

- **Ξεκινήστε νωρίς και μιλάτε συχνά.** Μην προσπαθείτε να καλύψετε τα πάντα με την πρώτη φορά, αλλά μην ανησυχείτε αν πιστεύετε ότι είπατε πολλά. Αν δεν έχετε ξεκινήσει καμία συζήτηση με το παιδί σας, μην ανησυχείτε. Δεν είναι ποτέ αργά.
- **Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και κατάλληλη για την ηλικία.** Ένα παιδί 3 ετών μπορεί να καλυφθεί αν του πείτε ότι «τα μωρά μεγαλώνουν σε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος της μαμάς. Το μέρος αυτό λέγεται μήτρα». Ένα παιδί 6 ετών μπορεί να έχει περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με το πώς μεγαλώνει το μωρό και πώς γεννιέται.
- **Χρησιμοποιήστε κατάλληλους όρους για τα μέρη του σώματος και τις σωματικές λειτουργίες.** Τα παιδιά μπορεί να μπερδευτούν αν κάποια μέρη του σώματος έχουν χαριτωμένα ονόματα ενώ άλλα δεν έχουν. Αυτό θα προστατεύσει το παιδί σας από την κακοποίηση, καθώς θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τις λέξεις για να σας μιλήσει εάν νιώσει ότι κάτι του συνέβη.
- **Αξιοποιήστε διδακτικές ευκαιρίες για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.** Μιλήστε και βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει θέματα τα οποία προκύπτουν μέσα από τηλεοπτικά προγράμματα, ταινίες, διαφημίσεις, μουσική και γεγονότα που συμβαίνουν στην κοινωνία. Αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία να μιλήσετε για τις αξίες² και τις πεποιθήσεις σας.

¹ Η κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας. Η σεξουαλική υγεία απαιτεί μια θετική και με σεβασμό προσέγγιση στη σεξουαλικότητα και τις σεξουαλικές σχέσεις, καθώς και τη δυνατότητα να έχουμε ευχάριστες και ασφαλείς σεξουαλικές εμπειρίες, χωρίς εξαναγκασμό, διακρίσεις και βία.

² Ένα σύνολο ιδεών που οι άνθρωποι βλέπουν ως σημαντικές. Ένα σύνολο υποθέσεων για το πώς έχουν τα πράγματα.

- **Μάθετε τι γνωρίζουν ήδη.** Ρωτήστε το παιδί σας τι γνωρίζει για κάποιο συγκεκριμένο σεξουαλικό³ θέμα. Τα μεγαλύτερα παιδιά θα ακούν στο σχολείο λέξεις και σχόλια που δεν καταλαβαίνουν. Ρωτώντας το παιδί σας τι ξέρει σας δίνεται η ευκαιρία να διορθώσετε οποιαδήποτε λάθος πληροφορία.
- **Πείτε περισσότερα απ' όσα λένε τα γεγονότα.** Μαζί με τη συζήτηση για τα γεγονότα, μιλήστε για συναισθήματα, για σχέσεις και πώς αυτά επηρεάζουν άλλους ανθρώπους.
- **Δώστε πηγές πληροφόρησης.** Βεβαιωθείτε ότι στο σπίτι σας υπάρχουν πηγές πληροφόρησης από τις οποίες τα παιδιά σας μπορούν να λάβουν σωστές πληροφορίες. Έχετε πηγές πληροφόρησης κατάλληλες για την ηλικία των παιδιών σας (π.χ. βιβλία) ώστε να βρουν τις απαντήσεις που ψάχνουν.
- **Μην συμπεριφέρεστε σα να τα ξέρετε όλα.** Παραμείνετε ενεργά μαθητές/-τριες. Το παιδί σας θα σας διδάξει όπως θα του διδάξετε και εσείς.
- **Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει γι' αυτά που σκέφτεται.** Αυτό μπορεί να βοηθήσει και εσάς και το παιδί σας να μιλήσετε για τις αξίες σας.
- **Βοηθήστε τα να κατανοήσουν τις έννοιες «κοινωνικά αποδεκτό» και «κοινωνικά μη αποδεκτό».** Καθώς τα παιδιά σας μεγαλώνουν, είναι σημαντικό να τα βοηθήσετε να καταλάβουν ότι οι αξίες άλλων ανθρώπων μπορεί να διαφέρουν από τις δικές τους.
- **Όταν το παιδί σας σάς κάνει μια ερώτηση προσπαθήστε να του απαντήσετε εγκαίρως.** Αν δεν γνωρίζετε την απάντηση, προτείνετε του να την ψάξει μαζί ή πείτε του ότι θα ψάξει για απαντήσεις και θα τις συζητήσετε μαζί του. Μην το αμελήσετε γιατί ίσως σκεφτεί ότι αυτό για το οποίο σας ρώτησε δεν είναι εντάξει να συζητιέται.
- **Ακούτε προσεκτικά.** Όταν το παιδί σας σάς κάνει ερωτήσεις, ακούστε το προσεκτικά και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε αυτά που ρωτάει.

Σε παιδιά που βρίσκονται στην εφηβεία

Καθώς τα παιδιά σας μπαίνουν στην εφηβεία θα αρχίσουν να απευθύνονται στους φίλους και στις φίλες τους για πληροφορίες και απαντήσεις. Το να είσαστε ανοιχτοί/-ες σε συζητήσεις βοηθάει το παιδί σας να ξέρει ότι μπορεί να έρθει σε εσάς όταν έχει ερωτήσεις.

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά έχουν πολλές ερωτήσεις τις οποίες μπορεί να μην κάνουν.

Η κουβέντα για τη σεξουαλική υγεία με το έφηβο παιδί σας μπορεί να είναι δύσκολη. Είναι πιθανό να βιώνει τις αλλαγές που φέρνει η εφηβεία⁴, όπως οι εναλλαγές στη διάθεση και οι πειραματισμοί γύρω από την ανεξαρτησία του. Να θυμάστε ότι το έφηβο παιδί σας ενδιαφέρεται γι' αυτά που λέτε και γι' αυτά που κάνετε, ακόμη κι αν δεν είναι πάντα εμφανές.

³ Μια κύρια πτυχή του να είσαι άνθρωπος σε όλη τη ζωή και περιλαμβάνει το φύλο, τις έμφυλες ταυτότητες και τους έμφυλους ρόλους, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τον ερωτισμό, την ευχαρίστηση, την οικειότητα και την αναπαραγωγή. Η σεξουαλικότητα βιώνεται και εκφράζεται σε σκέψεις, φαντασιώσεις, επιθυμίες, πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες, συμπεριφορές, πρακτικές, ρόλους και σχέσεις.

⁴ Η χρονική περίοδος όταν το άτομο περνάει στη σεξουαλική ωριμότητα.

Ακολουθούν κάποιες προτάσεις που θα βοηθήσουν την κουβέντα σας με το έφηβο παιδί σας:

- **Μιλήστε με ειλικρίνεια για τις αξίες σας** – και περιμένετε να τις αμφισβητήσει. Τα παιδιά στην εφηβεία θέλουν την ανεξαρτησία τους και τη δική τους ταυτότητα. Ως γονείς το θέλετε αυτό, αλλά είναι σημαντικό να εκφράζετε τα πιστεύω σας και να τα εφαρμόζετε στη ζωή σας.
- **Βοηθήστε το έφηβο παιδί σας να μάθει** και από τις καλές και από τις κακές εμπειρίες⁵.
- **Παίξτε το παιχνίδι «Τι θα γινόταν αν»**. Θέστε ερωτήσεις στο παιδί σας όπως «Τι θα γινόταν αν η σύντροφός σου ή η φίλη σου έμενε έγκυος;» ή «Τι θα γινόταν αν οι φίλοι και οι φίλες σου σου ζητούσαν να κάνεις κάτι για το οποίο δε νιώθεις άνετα;». Προσπαθήστε να μην κρίνετε τις απαντήσεις του, αλλά συζητήστε μαζί του τις πιθανές συνέπειες.
- **Μιλήστε του σα να είναι ένα ώριμο άτομο**. Χρησιμοποιείστε τους κατάλληλους όρους για να δείξετε στο παιδί σας ότι σέβεστε την ηλικία και τις γνώσεις του.
- **Αποδεχτείτε ότι δε μπορείτε να ελέγξετε ό,τι κάνει το έφηβο παιδί σας**. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει πως θα υπάρξουν περιπτώσεις που δεν θα εγκρίνετε όλες του τις συμπεριφορές. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει πως πάντα θα το αγαπάτε και πως ποτέ δεν θα το εγκαταλείψετε. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κατανοεί ότι το ίδιο είναι υπεύθυνο για τις πράξεις του.
- **Προσπαθήστε να μη μιλάτε πατροναριστικά στο παιδί σας**. Μπορεί να είναι δύσκολο αυτό, αλλά το παιδί σας είναι αρκετά ώριμο για να κάνει μια συζήτηση. Σεβαστείτε τις απόψεις του και βεβαιωθείτε ότι κατανοούν πως τα συναισθήματά τους είναι δικά τους, ανεξάρτητα από το αν εσείς συμφωνείτε ή διαφωνείτε.
- **Δείξτε υπεύθυνη και ευαισθητοποιημένη στάση** όταν κάνετε χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών.

⁵ Οι πράξεις, τα βιώματα και η έκθεση σε διάφορες καταστάσεις. Οι προσωπικές εμπειρίες διαμορφώνουν τις αξίες μας.