



# amaze

Σεξουαλική Εκπαίδευση

## Τι είναι απόλαυση



Για την έκδοση στα ελληνικά



amaze

Advocates  
for Youth  
Rights. Respect. Responsibility.

ΩΣ  
ΑΙΔΩ  
σεξουαλική εκπαίδευση  
για όλες τις ηλικίες



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ



δίκτυο  
για τα δικαιώματα  
του παιδιού  
network  
for children's  
rights

Τα σχέδια μαθημάτων του AMAZE  
για εκπαιδευτικούς αναπτύσσονται  
με την υποστήριξη του  
Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION



**Ηλικιακή ομάδα:** 9-12



**Διάρκεια** 45'



**ΣΤΟΧΟΙ** (Προσαρμογή από τη Διακήρυξη για τη Σεξουαλική Ευχαρίστηση, Παγκόσμια Ένωση για τη Σεξουαλική Υγεία)

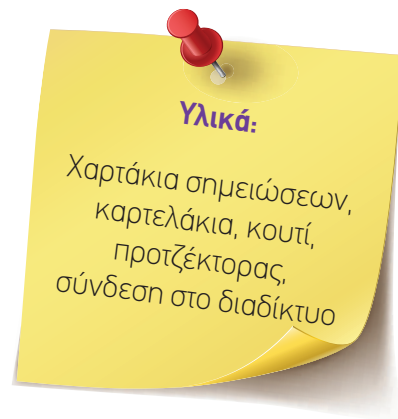
<https://www.worldsexualhealth.net/was-declaration-on-sexual-pleasure>

Η Διακήρυξη σε ελληνική μετάφραση

[https://www.worldsexualhealth.net/\\_files/ugd/793f03\\_9d66e63962574e1d9bd7a74e869ba835.pdf?index=true](https://www.worldsexualhealth.net/_files/ugd/793f03_9d66e63962574e1d9bd7a74e869ba835.pdf?index=true)

### Οι μαθήτριες/-τες θα μπορούν να:

- Αντιληφθούν ότι η απόλαυση είναι στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, δικαίωμα και ευθύνη των ατόμων και μπορεί να είναι σωματική, συναισθηματική, ή ψυχική εμπειρία (γνώση).
- Αναγνωρίσουν ότι η απόλαυση που προέρχεται από μια ρομαντική ή σεξουαλική πράξη προϋποθέτει τη συναίνεση (στάση).
- Κατανοήσουν ότι ο αυνανισμός είναι φυσιολογικό μέρος της σεξουαλικής εμπειρίας και μπορεί να προσφέρει απόλαυση (γνώση).
- Καταλάβουν ότι η σωματική κορύφωση που λέγεται οργασμός μπορεί να συνοδεύει μια σεξουαλική πράξη και ότι, οι άνθρωποι βιώνουν (ή όχι) αυτή την κορύφωση με διαφορετικούς τρόπους (γνώση).



### Εισαγωγή: Τι μου δίνει ευχαρίστηση (7')

Ο/Η εκπαιδευτικός μοιράζει τετράγωνα χαρτάκια σημειώσεων και δίνει ένα σε κάθε παιδί. Ζητά από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν για λίγο κάτι που τους δίνει ευχαρίστηση, κάτι που απολαμβάνουν. Δεν έχει σημασία τι είναι αυτό. Μπορεί να είναι κάποια δραστηριότητα ή ένα πράγμα. Καλό είναι οι εκπαιδευτικοί να μη δώσουν παραδείγματα για να μη κατευθύνουν τη σκέψη των παιδιών, αλλά να πουν ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία των απαντήσεων.

Όταν τα παιδιά έχουν γράψει αυτό που τα ευχαριστεί, διπλώνουν το χαρτί προσεκτικά και το βάζουν σε ένα κουτί που κρατά ο/ο εκπαιδευτικός. Ορίζεται ένα παιδί βοηθός για τη δραστηριότητα.

Οι εκπαιδευτικοί ανοίγουν τα χαρτάκια, ομαδοποιούν τις απαντήσεις και ο/ο βοηθός γράφει στον πίνακα μια λίστα με πράγματα ή δραστηριότητες που ευχαριστούν ή απολαμβάνουν (πχ. φαγητό, ύπνος, ηλεκτρονικά παιχνίδια, ποδόσφαιρο, κλπ.).

Οι εκπαιδευτικοί εξηγούν στα παιδιά ότι σήμερα θα συζητήσουν για την απόλαυση.

Η απόλαυση ή ευχαρίστηση (οι λέξεις είναι συνώνυμες), είναι ένα απίστευτο συναίσθημα ευτυχίας ή ικανοποίησης που βιώνουν τα άτομα. Είναι σα να βρίσκεις κάτι που σε κάνει να νιώθεις πολύ όμορφα στο σώμα και στο μυαλό σου. Οι άνθρωποι βρίσκουν ευχαρίστηση με διάφορους και διαφορετικούς τρόπους. Οι εμπειρίες και τα πράγματα που προσφέρουν ευχαρίστηση στο κάθε άτομο είναι θέμα προσωπικό και μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Όμως όλα τα άτομα έχουν το δικαίωμα να βιώνουμε απόλαυση με σεβασμό και κατανόηση στα προσωπικά όρια και στα όρια των άλλων. .

### Βίντεο (3')

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει ότι θα προβληθεί ένα βίντεο σχετικά με την απόλαυση και ζητάει από τα παιδιά να εντοπίσουν μέσα σ' αυτό μια λέξη κλειδί που αποτελεί την προϋπόθεση της ευχαρίστησης/απόλαυσης. Οι εκπαιδευτικοί προβάλλουν το βίντεο μέχρι το τέλος και ενθαρρύνουν μια μικρή συζήτηση. Η λέξη κλειδί είναι η «συναίνεση».

### Σχέσεις και ευχαρίστηση (5')

Οι εκπαιδευτικοί συζητάνε με τα παιδιά: *Πότε η ευχαρίστηση του ενός ατόμου προϋποθέτει απαραίτητα τη συναίνεση του άλλου;*

Καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι: *Κάτι τέτοιο είναι φανερό όταν μιλάμε για τις ανθρώπινες σχέσεις και ιδιαίτερα όταν αναφερόμαστε στις ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις των ανθρώπων.*

Οι εκπαιδευτικοί φτιάχνουν δύο μεγάλες πινακίδες και τις κολλούν στη δεξιά και την αριστερή πλευρά του πίνακα. Στη μία έχουν γράψει **προσωπική απόλαυση** και στην άλλη **απαραίτητη η συναίνεση**.

Ζητούν από τα παιδιά να φτιάξουν μια σειρά το ένα πίσω από το άλλο, μπροστά στον πίνακα ανάμεσα στις δύο πινακίδες. Λένε στα παιδιά ότι θα ακούσουν μια σειρά από φράσεις. Μετά από κάθε φράση, τα παιδιά θα πρέπει να αναπηδήσουν προς τη μεριά της πινακίδας που αντιστοιχεί στην πρόταση (μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να παραμείνουν στη θέση τους). Δηλαδή, αν η φράση αφορά μια προσωπική απόλαυση ή αν η φράση αφορά την ικανοποίηση μέσα από μια διαπροσωπική σχέση όπου, η συναίνεση είναι αναπόσπαστο κομμάτι.

- Η απόλαυση ενός ωραίου τιραμισού.
- Η απόλαυση μιας βουτιάς στη θάλασσα.
- Η απόλαυση ενός χορού με τον φίλο ή τη φίλη μου.
- Η απόλαυση ενός φιλιού στο αγόρι / κορίτσι μου.
- Η απόλαυση ενός καλού ύπνου.
- Η απόλαυση του ύπνου στο δωμάτιο του αγοριού / κοριτσιού μου.
- Η απόλαυση ενός τραγουδιού στο κινητό μου.
- Η απόλαυση να αγγίζω το σώμα μου.
- Η απόλαυση να αγγίζω το σώμα του άλλου.
- Η απόλαυση ενός ανέκδοτου.

Μετά το παιχνίδι, ο/η εκπαιδευτικός βοηθά τα παιδιά να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι: Στις διαπροσωπικές σχέσεις ΔΕΝ υπάρχει απόλαυση χωρίς συναίνεση.

### Πώς τελειώνει η ιστορία; (10')

Οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν την τάξη σε τέσσερις ή πέντε ομάδες. Σε δύο χαρτιά έχουν γράψει ΜΕ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ και ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ. Δίνουν σε κάθε ομάδα την παρακάτω πρόταση και τους ζητούν να τελειώσουν μια μικρή ιστορία. Οι εκπαιδευτικοί περνούν σε κάθε ομάδα και ζητούν να διαλέξουν τυχαία ένα από τα δύο χαρτάκια. Για το τέλος της ιστορίας, η κάθε ομάδα διαλέγει στην τύχη ένα από τα δύο χαρτιά και δημιουργεί αντίστοιχα ένα τέλος που εμπεριέχει τη συναίνεση ή όχι.

**Δύο άτομα (δώστε εσείς το όνομά τους) γνωρίζονται για πρώτη φορά σε ένα πάρτι και νιώθουν από τον πρώτο χορό μια έλξη, το ένα για το άλλο...**

Όταν οι ομάδες έχουν τελειώσει διαβάζουν με τη σειρά την ιστορία τους και συζητούν στην ολομέλεια τα θέματα που προκύπτουν στη σχέση των δύο ατόμων, ανάλογα με το αν οι πράξεις τους ήταν συναινετικές ή όχι. Η/Ο εκπαιδευτικός τονίζει για άλλη μια φορά ότι *στις διαπροσωπικές (ρομαντικές ή σεξουαλικές) σχέσεις, η συναίνεση είναι απαραίτητη προϋπόθεση της απόλαυσης.*

Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά όπως κάθονται σε δύο ομάδες. Στη μία ομάδα εξηγεί ότι όταν σηκώσει το χέρι του, θα ρωτήσουν όλα μαζί: Υπάρχει συναίνεση; Και η άλλη ομάδα θα απαντήσει: Υπάρχει απόλαυση! Η ομαδική εκφώνηση επαναλαμβάνεται μερικές φορές.

### Κάρτες συζήτησης (20')

Οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν τα παιδιά σε ζευγάρια και δίνουν σε κάθε ζευγάρι τυχαία μια κάρτα (βλ. Παράρτημα). Εξηγούν στα παιδιά ότι στις κάρτες υπάρχουν φράσεις του βίντεο.

Ζητούν από τα παιδιά να συζητήσουν για λίγο με το ζευγάρι τους την κάρτα που τους έτυχε, παίρνοντας αφορμή ότι είδαν στο βίντεο. Στη συνέχεια, τα ζευγάρια με σειρά που επιλέγουν τα ίδια, παρουσιάζουν στην ολομέλεια την κάρτα τους και επιγραμματικά, τη συζήτηση που έχει προηγηθεί. Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τη συζήτηση και τα σχόλια της τάξης.

Οι εκπαιδευτικοί δεν πιέζουν τα παιδιά να συζητήσουν την κάρτα τους αν νιώθουν άβολα ή δε θέλουν. Σε αυτήν την περίπτωση οι εκπαιδευτικοί μπορούν να μαζέψουν τις κάρτες των παιδιών που δεν επιθυμούν να συμμετέχουν και να τις παρουσιάσουν οι ίδιες/-οι στο τέλος, ενθαρρύνοντας τη συζήτηση στην ολομέλεια.

### Εργασία για το σπίτι

Οι εκπαιδευτικοί ζητούν από τα παιδιά, εάν θέλουν, να παρακολουθήσουν το βίντεο στο σπίτι για άλλη μια φορά και να το συζητήσουν με τους γονείς, κηδεμόνες ή φροντιστές τους. Μπορεί να σημειώσουν τα κύρια σημεία της συζήτησης αυτής ή τις σκέψεις τους και να τα παρουσιάσουν στην τάξη (εάν το θέλουν) την επόμενη φορά.

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

<p>Όσο ένα άτομο μεγαλώνει αρχίζει να καταλαβαίνει, μέσα από τις εμπειρίες και την επαφή του με άλλα άτομα, τι είναι απολαυστικό για το ίδιο και τι όχι.</p>	<p>Κάποια άτομα αυνανίζονται και κάποια όχι. Και το ένα και το άλλο είναι εντάξει.</p>	<p>Πολλοί άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται τον οργασμό σε όλο τους το σώμα και να νιώθουν τα γεννητικά τους όργανα ζεστά.</p>
<p>Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν απόλαυση στις ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις.</p>	<p>Κατά τη διάρκεια του οργασμού μπορεί να απελευθερωθούν σπερματικά ή κολπικά υγρά.</p>	<p>Οι τρόποι μέσα από τους οποίους βιώνουμε την απόλαυση είναι πολλοί και είναι ένα υπέροχο κομμάτι της ύπαρξής μας.</p>
<p>Κάποιες φορές, κατά τη διάρκεια σεξουαλικών πράξεων, με ή χωρίς άλλο άτομο, κάποια άτομα έχουν οργασμό ή τελειώνουν.</p>	<p>Κάποιοι άνθρωποι έχουν οργασμούς και κάποιοι όχι.</p>	<p>Όταν και οι δύο σύντροφοι νιώθουν ότι είναι έτοιμοι και έχουν εκφράσει τη συναίνεσή τους, η απόλαυση μπορεί να έρθει μέσα από το σεξ.</p>
<p>Αυτό που πρέπει να θυμάσαι όταν μπλέκεις σε σεξουαλικές συμπεριφορές με άλλα άτομα, είναι ότι δεν πρέπει να ασκείται καμία πίεση, ούτε από το ένα ούτε από το άλλο άτομο για οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη δεν είναι επιθυμητή.</p>	<p>Για κάποια άτομα, απολαυστικός μπορεί να είναι και ο αυνανισμός.</p>	<p>Συχνά, οι άνθρωποι νιώθουν απόλαυση κατά τη διάρκεια του σεξ ακόμα κι όταν δεν έχουν οργασμό.</p>

