

smart conversations



springboard

Τι να πείτε και τι να ΜΗΝ πείτε στο
παιδί σας για το σώμα και την
ασφάλεια στο διαδίκτυο!



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

- Η γνώση είναι δύναμη
- Τα μικρά μας είναι οι καλύτεροι επιστήμονες του σώματος
- Ποτέ δεν μπορείς να πεις περισσότερα απ' όσα χρειάζεται!
- Εάν δεν διδάξουμε εμείς τα παιδιά μας, θα το κάνει κάποιος άλλος
- Η ολοκληρωμένη σεξουαλική εκπαίδευση φέρνει θετικά αποτελέσματα



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Αποφύγετε:

- ✗ Να τα αιφνιδιάζετε με “επιθέσεις” ερωτήσεων
- ✗ Να κάνετε πολύ προσωπικές ερωτήσεις
- ✗ Να μιλάτε περισσότερο από ό,τι ακούτε

Και αντ’ αυτού:

Κάντε έξυπνες συζητήσεις

- Απαντήστε ειλικρινά και με επιστημονικά δεδομένα.
- Επαναλάβετε αν χρειάζεται.
- Κάντε γενικές ερωτήσεις.
- Αξιοποιήστε τις γνώσεις των παιδιών.
- Ακούστε περισσότερο, μιλήστε λιγότερο.
- Μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες.
- Να γνωρίζετε τις δικές σας προκαταλήψεις.
- Χρησιμοποιήστε συμπεριληπτική φρασεολογία.
- Δείξτε ότι τα εμπιστεύεστε.
- Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να σας ρωτήσουν τα πάντα.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Κάντε συζητήσεις επιστημονικού περιεχομένου που θα μείνουν αξέχαστες

- Σπάστε τις συζητήσεις σε μικρές θεματικές
- Φροντίστε να είναι σύντομες
- Αξιοποιήστε στιγμές που προσφέρονται
- Ακόμα και 2 λεπτά μπορούν να είναι πολύτιμα
- Γίνετε δημιουργικοί με τα μεγαλύτερα παιδιά

Ζητήστε τη βοήθεια τρίτων

... για να ενισχύσετε το μήνυμά σας με τρόπο που μόνο κάποια/ος που δεν είναι γονέας μπορεί να το κάνει



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΤΕ

Αποφύγετε φράσεις που κλείνουν την κουβέντα:

- ✗ «Θα σου πω όταν μεγαλώσεις λίγο ακόμη»
- ✗ «Είσαι πολύ μικρή/ός για αυτό»
- ✗ «Δε φαντάζομαι να βλέπεις πορνό, έτσι;»
- ✗ «Δεν διαθέτω τέτοιο μέρος του σώματος... ρώτα τον μπαμπά σου»
- ✗ «Δεν θα το έκανες ποτέ αυτό, έτσι;»
- ✗ «Δεν είναι σωστό να το ρωτάς αυτό»
- ✗ «Δεν νιώθω άνετα να μιλάω γι' αυτό»



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΤΕ

Και αντ' αυτού:

Ξεκινήστε την κουβέντα έξυπνα:

- «Ορισμένοι γονείς ίσως θεωρούν ότι αυτές είναι υπερβολικές πληροφορίες για κάποιο παιδί στην ηλικία σου, αλλά εγώ πιστεύω ότι είσαι αρκετά ώριμο για να τις διαχειριστείς...»
- «Νιώθω λίγο άβολα να μιλάω γι' αυτό γιατί εγώ δεν έκανα τέτοιες συζητήσεις με τους γονείς μου μεγαλώνοντας, αλλά θέλω να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, οπότε ας το δοκιμάσουμε...»
- «Έχεις λίγο χρόνο; Θα ήθελα να ακούσω τι γνώμη σου για κάτι...»



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΤΕ

Κάντε γενικές ερωτήσεις

- «Βλέπουν πολλά παιδιά στην ηλικία σου πορνό;»
- «Τι πιστεύεις για τα παιδιά στην ηλικία σου που έχουν OnlyFans;»

Επιβεβαιώστε την ερώτηση ή γνώμη τους!

- «Ανυπομονώ να ακούσω τη γνώμη σου»
- «Η άποψη σου έχει μεγάλη σημασία για μένα»
- «Ωραία ερώτηση!»
- «Μπορείς να με ρωτήσεις τα πάντα...»
- «Με εντυπωσίασες όταν...»
- «Είμαι ευγνώμων που...»
- «Σε εμπιστεύομαι να...»



Αποστολή nudes (γυμνό περιεχόμενο)

- Αποστολή και λήψη φωτογραφιών, μηνυμάτων ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου μέσω μηνύματος ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης.
- Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια στέλνουν, λαμβάνουν και κοινοποιούν γυμνό περιεχόμενο. Η βλάβη όμως είναι άνιση, σε βάρος των κοριτσιών.
- Η απάντηση ενός ατόμου κάτω των 18 στο αίτημα για αποστολή γυμνού περιεχομένου θα πρέπει να είναι πάντα 'όχι'.



Αποστολή nudes (γυμνό περιεχόμενο)

Μιλήστε για τη νομοθεσία περί
συναίνεσης

- Η αποστολή γυμνού περιεχομένου χωρίς συγκατάθεση αποτελεί σεξουαλική παρενόχληση.
- Η κοινοποίηση μιας φωτογραφίας χωρίς συγκατάθεση αποτελεί παράβαση του νόμου.

Μιλήστε για την ιδιωτικότητα

- Μόλις ένα nude έχει αποσταλεί, ο παραλήπτης έχει τον πλήρη έλεγχο του ποιος το βλέπει.
- Μόλις μια φωτογραφία 'βγει εκεί έξω', μπορεί να παραμείνει εκεί για πάντα. Ακόμη και στο Snapchat.



Αποστολή nudes (γυμνό περιεχόμενο)

Μιλήστε για τα στερεότυπα των φύλων

- «Αρέσει σε όλα τα αγόρια να λαμβάνουν nudes;», «Νιώθουν πίεση να τα κοινοποιήσουν;», «Νιώθουν τα κορίτσια την ίδια πίεση;»
- Συζητήστε για τα ‘διπλά πρότυπα’. Εάν ένα αγόρι κοινοποιήσει ένα nude, επαινείται, ως “μάγκας”.. Αντίθετα, αν ένα κορίτσι στείλει για κάποιο λόγο nudes, χαρακτηρίζεται ως “τσούλα”.



Αποστολή nudes (γυμνό περιεχόμενο)

Αναλάβετε δράση έγκαιρα

- Φροντίστε να δώσετε ιδέες για απαντήσεις σε αιτήματα αποστολής nudes προτού καν συμβεί κάτι τέτοιο. Μάθετε στα παιδιά ότι είναι OK να πούνε όχι.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας ξέρουν πως εάν αντιμετωπίσουν πρόβλημα με αποστολή, λήψη ή κοινοποίηση nudes μπορούν να έρθουν και να σας μιλήσουν ώστε να τα βοηθήσετε. Θα αντιμετωπίσετε την κατάσταση μαζί.



Αποστολή nudes (γυμνό περιεχόμενο)

Μιλήστε για τις έξυπνες αποφάσεις

- Τονίστε ότι δεν είναι ποτέ ΟΚ να πιέζουμε, να εξαναγκάζουμε ή να εκβιάζουμε κάποιον να κάνει κάτι, ιδίως εάν δεν θα νιώθαμε ούτε εμείς άνετα να το κάνουμε.
- Τονίστε ότι η αποστολή ενός nude παρορμητικά δεν είναι ποτέ καλή ιδέα.
- Αναγνωρίστε ότι η πίεση να στείλουν άτομα της ηλικίας τους nudes είναι πραγματική! Διδάξτε τους να αντιστέκονται σε αυτή την πίεση αλλά και να απομακρύνονται όταν κάποια/ος τους δείξει nudes που έχει λάβει!



Αποστολή nudes (γυμνό περιεχόμενο)

- «Έχει ζητηθεί από κάποιον/α φίλο/φίλη σου να στείλει nude; Πώς ένιωσε;»
- «Πιστεύεις ότι πολλά παιδιά στην ηλικία σου νιώθουν πίεση να ζητήσουν, να στείλουν ή να κοινοποιήσουν nudes;»
- «Έλα να δούμε λίγο κάποιες πιθανές απαντήσεις για όταν/εάν κάποιος/α ζητήσει nudes από εσένα»
- «Σε εμπιστεύομαι ότι δεν θα ζητούσες nudes από κάποιο άτομο, γνωρίζοντας πόσο προσβλητικό και ασεβές μπορεί να γίνει αυτό»
- «Δεν σου θυμώνω που έκανες λάθος. Έλα να δούμε μαζί τι μπορούμε να κάνουμε»



Σεξουαλικός εκφοβισμός

- Είναι μια μορφή σεξουαλικής βίας μέσω διαδικτύου. Ο θύτης κερδίζει την εμπιστοσύνη του θύματος για να το κάνει να στείλει γυμνό περιεχόμενο. Στη συνέχεια το απειλεί αν δεν ικανοποιήσει τα αιτήματά του (π.χ χρήματα).
- Μια καινούρια μορφή στοχεύει περισσότερο αγόρια και περιλαμβάνει έναν θύτη που στέλνει απευθείας μήνυμα λέγοντας σε έναν προέφηβο ή έφηβο ότι έχει πρόσβαση στην κάμερά του.
- Τα παιδιά και τα έφηβα άτομα από 10 έως 17 ετών διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, παρόλο που η πιο ευάλωτη κατηγορία είναι αγόρια από 14 έως 17 ετών.



Σεξουαλικός εκφοβισμός

- Ο σεξουαλικός εκβιασμός αυτού του τύπου γίνεται όλο και πιο συχνός στις μέρες μας, μιας και τα παιδιά της ηλικίας σου επικοινωνούν κυρίως διαδικτυακά.
- Σε μια κουλτούρα υπερβολικής έκθεσης και κυριαρχίας των influencers, τα προέφηβα και έφηβα άτομα είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στον σεξουαλικό εκβιασμό όταν ένα ελκυστικό άτομο δείξει ενδιαφέρον ή θέλει να γίνει διαδικτυακός φίλη/ος.
- Δεν εξαιρείται κανείς και καμία.
- Πλέον έχουμε και τα nudes μέσω AI να αντιμετωπίσουμε.



Σεξουαλικός εκφοβισμός

- Πείτε περισσότερα ακόμη πιο νωρίς
- Διδάξτε πώς να αναγνωρίζουν την αποπλάνηση, το cybergrooming, τον εξαναγκασμό και τη χειραγώγηση
- Γνωρίζετε ποιες εφαρμογές χρησιμοποιεί το παιδί σας και παραμείνετε παρόντες στη διαδικτυακή ζωή του.
- Χρησιμοποιείτε ρυθμίσεις απορρήτου.
- Υπενθυμίστε να ακούν πάντα το ένστικτό τους.
- Διδάξτε να μην υπακούν ποτέ σε διαδικτυακές απειλές.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν πως μπορούν να σας μιλήσουν για οτιδήποτε σχετίζεται με σεξουαλικό εκβιασμό. ΔΕΝ ΘΑ ΤΑ ΤΙΜΩΡΗΣΕΤΕ ΕΑΝ ΜΠΛΕΞΟΥΝ.
- Έχετε έτοιμες τις κατάλληλες λύσεις.



Σεξουαλικός εκφοβισμός

Να πώς θα μπορούσε να
μοιάζει μια τέτοια κουβέντα...

[Γονέας προσεγγίζει εφηβάκι ενώ κάνει τα
μαθήματά του ή είναι στο αυτοκίνητο...
ΟΧΙ ενώ είναι με το κινητό στο χέρι ή
βλέπει ταινία]





Σεξουαλικός εκφοβισμός

Έχεις 2 λεπτά; Θα ήθελα να σου μιλήσω για κάτι που μου προκαλεί αναγούλα ακόμη και να το σκέφτομαι αλλά ξέρω ότι είσαι αρκετά ώριμο παιδί για να το ακούσεις (και μη φοβάσαι, δεν έχεις κάνει κάτι!)

Στην παρέα χθες, μια φίλη μου είπε ότι ο γιος της που είναι στην ηλικία σου έπεσε θύμα σεξουαλικού εκβιασμού πρόσφατα.

Έχεις ιδέα τι είναι αυτό, το έχεις ξανακούσει;
Καταλαβαίνεις τι σημαίνει;

[αναμονή για την απάντηση]

Ακριβώς... εντυπωσιάζομαι που το ξέρεις!

Στην ουσία, σεξουαλικός εκβιασμός σημαίνει ότι κάποιος, συνήθως ένας ενήλικας, προσποιείται ότι είναι παιδί που ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για σένα. Σου στέλνει πονηρά μηνύματα, σε κολακεύει και αφού κερδίσει την εμπιστοσύνη σου, σε χειραγωγεί ώστε να στείλεις nudes. Εάν δεν το κάνεις, σε απειλεί... και οι απειλές μπορεί να είναι πραγματικά τρομακτικές. Εάν το κάνεις, ίσως ζητήσει να στείλεις διάφορα, όπως χρήματα ώστε να μη μοιραστεί το υλικό που έστειλες με την οικογένεια σου ή σε άλλο κόσμο.



Σεξουαλικός εκφοβισμός

Αυτό ακριβώς συνέβη στον γιο της φίλης μου. Μιλούσε με απευθείας μηνύματα στα σόσιαλ με κάποιον μου νόμιζε ότι ήταν ένα κορίτσι της ηλικίας του σε γειτονικό σχολείο. Δεν είχαν γνωριστεί από κοντά, αλλά ήταν πολύ κοντά σ' αυτό. Ένα βράδυ ενώ μιλούσαν μέσω chat 'αυτή' (που πιθανότατα ήταν τελικά 'αυτός') του έστειλε κάποιες γυμνές, σέξι φωτογραφίες και ζήτησε να κάνει κι αυτός το ίδιο. Μετά από λίγη κουβέντα, τελικά τον έπεισε και έστειλε. Και σχεδόν αμέσως, ξεκίνησε ο εκβιασμός, με απειλές να κοινοποιήσει τις φωτογραφίες σε όλο το σχολείο.

Για να μην τα πολυλογώ, μέσα σε 20 λεπτά, είχε στείλει 800 ευρώ από τον λογαριασμό του. Όταν οι απειλές έγιναν ακόμη πιο τρομακτικές και οι απαιτήσεις ακόμη μεγαλύτερες, ξύπνησε τους γονείς του και τους είπε ότι χρειαζόταν βοήθεια. Και πάλι καλά που το έκανε. Επικοινωνήσαν με την αστυνομία και κατάφεραν να αποσύρουν τις φωτογραφίες από το διαδίκτυο. Αλλά ποτέ δεν έμαθαν ποιος ήταν ο θηρευτής, ο οποίος πιθανότατα απλά πήγε στο επόμενο θύμα του.



Σεξουαλικός εκφοβισμός

Δεν μπορούσα να κοιμηθώ χθες μετά από αυτό,
έτσι σηκώθηκα και έκανα λίγη έρευνα.
Σοκαρίστηκα όταν είδα ότι τα αγόρια στη δική σου
ηλικία είναι αυτά που κινδυνεύουν περισσότερο
να πέσουν θύμα μιας τέτοιας κατάστασης. Πώς το
ακούς αυτό;

[αναμονή για την απάντηση]

Ένα άρθρο έλεγε ότι το 65% των εφήβων
δηλώνουν πως οι ίδιοι ή κάποιος/α φίλος/η του
έχει υπάρξει θύμα σεξουαλικού εκβιασμού.
Πιστεύεις ότι αυτό είναι αλήθεια;

[ξανά, αναμονή για την απάντηση]

Ξέρω ότι είσαι ένα άτομο με ιδιαίτερη αντίληψη
για την ηλικία σου και ότι λαμβάνεις έξυπνες
αποφάσεις σχετικά με το ποιους συνδιαλέγεσαι
μέσω διαδικτύου αλλά είναι απλά τρελό το πόσο
ύπουλοι μπορεί να γίνουν αυτοί οι θηρευτές.
Μπορούν να τουμπάρουν ακόμη και τους πιο
συνετούς ανθρώπους!



Σεξουαλικός εκφοβισμός

Με στεναχωρεί πάρα πολύ το γεγονός ότι νέοι άνθρωποι ίσως να μη λάβουν τη βοήθεια που χρειάζονται σε περίπτωση σεξουαλικού εκβιασμού απλά επειδή ντρέπονται πάρα πολύ να το πουν σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται. Η αλήθεια είναι, ότι μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε στην ηλικία σου.

Αυτό που σίγουρα θέλω να ξέρεις είναι το εξής: εάν κάποιος μέσω διαδικτύου σου ζητήσει γυμνό περιεχόμενο και/ή σε απειλήσει, μην το κάνεις. Κι αν ακόμη στείλεις κάποια φωτογραφία σεξουαλικού περιεχομένου, έλα να μου το πεις. Σου υπόσχομαι ότι δεν θα υπάρξει καμία συνέπεια. Μπορείς να μου μιλήσεις για οτιδήποτε όταν διακυβεύεται η ασφάλειά σου, ακόμη κι εάν έχεις παραβεί κάποιον κανόνα. Έλα και μίλα μου και μαζί θα δούμε πώς θα το αντιμετωπίσουμε.

Το ξέρεις αυτό, σωστά;

Νιώθω καλύτερα τώρα. Και σ' ευχαριστώ που με ακούς τόσο υπομονετικά όταν έχω ανάγκη να βγάλω κάτι από μέσα μου. Είσαι φοβερό άτομο!»



Απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το Σ-Ε-Ξ

Είναι το σεξ γρήγορο ή αργό;

Κάποιες φορές το σεξ διαρκεί λίγα λεπτά, κάποιες φορές περισσότερο.

Ποιο είναι ένα καλό μέρος για σεξ;

Πάντα κάπου ιδιωτικά. Στην κρεβατοκάμαρα ας πούμε.

Πώς γίνεται η συνουσία;

Όταν οι άνθρωποι αποφασίζουν μαζί ότι θέλουν να κάνουν σεξ, πηγαίνουν κάπου ιδιωτικά και βγάζουν τα ρούχα τους, τουλάχιστον στην περιοχή των γεννητικών οργάνων. Τοποθετούν τα σώματά τους πολύ κοντά το ένα στο άλλο και όταν το πέος είναι έτοιμο να απελευθερώσει το σπέρμα σκληραίνει (ή έρχεται σε στύση), γεγονός που το βοηθά να τοποθετηθεί μέσα στον κόλπο.



Απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το Σ-Ε-Ξ

Υπάρχουν άλλα είδη σεξουαλικής επαφής;

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι που οι άνθρωποι συναινούν να φέρουν τα σώματά τους κοντά για ικανοποίηση και αυτοί δεν περιλαμβάνουν πάντα ένα πέος και έναν κόλπο. Το σημαντικό είναι όλοι όσοι συμμετέχουν να έχουν δώσει τη συναίνεση τους και ότι οι προσωπικές τους αξίες, τα όρια και η άνεσή τους να λαμβάνονται υπόψη.

Τι είναι οι «στάσεις»;

Αυτός ο όρος αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι τοποθετούν τα σώματά τους κατά τη διάρκεια του σεξ. Στις ταινίες βλέπουμε συνήθως ανθρώπου να βρίσκονται ο ένας πάνω στον άλλο κατά τη διάρκεια του σεξ, αλλά αυτός δεν είναι πάντα ο τρόπος που κάνει κανείς σεξ.



Απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το Σ-Ε-Ξ

Νιώθει κανείς περίεργα μετά το σεξ;

Είναι φυσιολογικό να νιώθει κανείς κάπως περίεργα στην αρχή κάποιας σεξουαλικής σχέσης, αλλά η ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων πριν και μετά το σεξ σχετικά με αυτά τα συναισθήματα βοηθάει πολύ. Εάν η περίεργη αίσθηση συνεχίζεται, εάν υπάρχει δυσφορία ή άγχος αυτό μπορεί να είναι ένα σημάδι για το άτομο να τσεκάρει με τον εαυτό του εάν αυτό είναι κάτι που θέλει να το κάνει και αν ο άνθρωπος που έχει απέναντί του είναι ο κατάλληλος για αυτό..

Τι είναι το one night stand;

Το σεξ δεν συμβαίνει πάντα στο πλαίσιο μια μακροχρόνιας σχέσης δέσμευσης. Επαφή της μιας βραδιάς (γνωστή και ως one night stand ή 'φίλοι με προνόμια') σημαίνει ότι το σεξ είναι μια πράξη της μίας φορές χωρίς προσδοκίες για μετέπειτα συναισθηματική δέσμευση. Δεν είναι καθόλου κατακριτέο όταν ενήλικες επιλέγουν να έχουν μια τέτοια επαφή, εφόσον όλοι οι συμμετέχοντες δίνουν τη συγκατάθεσή τους για αυτό, και οι προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις, όπως και η ασφάλεια και η αμοιβαία απόλαυση λαμβάνονται πάντα υπόψη.



Απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το Σ-Ε-Ξ

Πώς είναι ο λιγότερο επίπονος τρόπος να χωρίσεις κάποιον;

- Από κοντά... και όχι μέσω μηνύματος
- Ιδιωτικά...και όχι μπροστά σε κόσμο
- Με ειλικρίνεια και ευγένεια
- Με το να μην κατηγορείς το άλλο άτομο αλλά να μιλάς για τον εαυτό σου και πως εσύ νιώθεις
- Με την τεχνική σάντουιτς (δηλαδή τοποθετώ το αρνητικό ανάμεσα σε δύο θετικές προτάσεις)

Π.χ. «Πιστεύω ότι είσαι καταπληκτικός και έχω αποφασίσει ότι εγώ δεν είμαι έτοιμη για κάποια σχέση αυτή τη στιγμή. Ελπίζω να μπορούμε να παραμείνουμε φίλοι καθώς μου αρέσει πολύ να περνάω χρόνο μαζί σου»



Απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το Σ-Ε-Ξ

Γιατί οι άνθρωποι βγάζουν βογκητά όταν κάνουν σεξ;

Εάν πιστεύαμε πάντα όσα βλέπουμε στην τηλεόραση ή στις τσόντες θα θεωρούσαμε ότι το σεξ είναι πάντα τόσο θορυβώδες και στην πραγματική ζωή. Ορισμένες φορές είναι, αλλά άλλες φορές είναι ήσυχο και χαλαρό. Σκέψου το σαν ένα γεύμα: ορισμένοι άνθρωποι κάνουν θόρυβο όταν απολαμβάνουν το φαγητό τους, άλλοι πάλι όχι. Οι άνθρωποι εκφράζουν την απόλαυση με διαφορετικούς τρόπους

Πονάει το σεξ;

Το σεξ είναι είναι φτιαγμένο να είναι απολαυστικό. Εάν πονάει, ίσως είναι μια ένδειξη του πως αισθανόμαστε συναισθηματικά. Όταν είμαστε αγχωμένοι, φοβισμένοι ή νιώθουμε άβολα, το σώμα μας αντανακλά αυτά τα συναισθήματα, και σφίγγεται. Ιδίως κατά τη σεξουαλική πράξη, οι μυς του κόλπου μπορεί να κάνουν συσπάσεις και να μην παράγουν επαρκή ύγρανση ώστε να γίνεται το σεξ απολαυστικό. Εάν συμβαίνει αυτό, ίσως θα ήταν καλή ιδέα να ελέγξει το άτομο μέσα του εάν είναι σίγουρο ότι αυτό είναι κάτι που θέλει να το κάνει. Και ότι αυτό είναι το άτομο με το οποίο θέλει να το κάνει. Ο πόνος στο σεξ μπορεί να σχετίζεται με θέματα υγείας, γι' αυτό είναι σημαντικό να διερευνηθεί.



Απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με το Σ-Ε-Ξ

Τι είναι ο οργασμός;

Ο οργασμός είναι η κλιμάκωση της σεξουαλικής πράξης. Πολλοί άνθρωποι το συγκρίνουν με ένα φτέρνισμα! Είναι η ανεξέλεγκτη απελευθέρωση έντασης που προσφέρει πολύ ευχάριστη αίσθηση. Είναι επίσης η στιγμή που το σπέρμα απελευθερώνεται από το πέος και οι μυς εντός του κόλπου συσπώνται. Θέλω να ξέρεις ότι το σεξ δεν περιλαμβάνει πάντα οργασμό. Ορισμένες φορές ο ένας σύντροφος έχει οργασμό και ο άλλος όχι.

Έξτρα πόντοι για αυτή την απάντηση: πίσω στην κουβέντα περί πορνογραφίας, είναι πολύ σπάνιο για δύο συντρόφους να έχουν οργασμό ακριβώς την ίδια στιγμή όπως βλέπεις στις ταινίες και στην πορνογραφία.

Για περισσότερο διάβασμα

Γενικά για τη Σεξουαλική Υγεία:

Saleema Noon για γονείς:

Τι λέμε και πότε: Αναπτυξιακά κατάλληλη
σεξουαλική εκπαίδευση

10 good reasons for teaching how babies are
made...starting in Kindergarten:

[https://www.saleemanoon.com/download/1939286/?
tmstv=1708059971](https://www.saleemanoon.com/download/1939286/?tmstv=1708059971)

*UNESCO's international technical guidance on
sexuality education:

Διεθνής τεχνικός οδηγός UNESCO για τη
σεξουαλική εκπαίδευση

Περισσότερες πηγές

General sexual health:

On what kids are capable of understanding at a young age:

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=716&language=English>

On how the Dutch do sex ed (and the benefits):

<https://www.theatlantic.com/family/archive/2018/08/the-benefits-of-starting-sex-ed-at-age-4/568225/>

On how to word answers to questions from young children about human reproduction:

<https://teachingsexualhealth.ca/parents/information-by-topic/reproduction-pregnancy/>

On the case for starting sex education in kindergarten:

<https://www.pbs.org/newshour/health/spring-fever>

Περισσότερες πηγές

General sexual health:

SIECAN (Sex Information and Education Council of Canada) Canadian Guidelines for Sexual Health Education:

<http://sieccan.org/pdf/guidelines-eng.pdf>

SIECUS: Comprehensive Sexuality Education Fact Sheet:

<https://siecus.org/wp-content/uploads/2021/10/CSE-Federal-Factsheet-Sept-2021-Update-2.pdf>

UNPF (United Nations Population Fund) on the benefits of teaching comprehensive sexuality education:

<https://www.unfpa.org/comprehensive-sexuality-education#readmore-expand>

Περισσότερες πηγές

Sending nudes:

Talking to your kids about sexting:

<https://mediasmarts.ca/tipsheet/talking-your-kids-about-sexting-—-tip-sheet>

Sexting: What Should You Do? (Video)

<https://amaze.org/video/personal-safety-sexting/>

How Do I Talk To My Teens About Sexting?

<https://www.common sense media.org/articles/how-do-i-talk-to-my-teens-about-sexting>

8 Things You And Your Teen Need To Know About Sexting (Video)

<https://www.common sense media.org/articles/talking-about-sexting>

Περισσότερες πηγές

Sextortion:

Support for parents and teens on dealing with sextortion:

<https://alert-ab.ca/public-knowledge/sextortion/>

<https://needhelpnow.ca>

<https://www.cybertip.ca>

Workshops for teens and adults on sexual exploitation:

<https://exploitationeducation.org>

An animated video for kids: Sextortion: Online Coercion and Blackmail

<https://amaze.org/video/sextortion-online-coercion-and-blackmail/>