

Μιλώντας για τη Σεξουαλική Απόλαυση

Προσχολική ηλικία- 6 ετών

- Το να εξερευνείς το σώμα σου, ειδικά την περιοχή των γεννητικών οργάνων, σε κάνει να νιώθεις όμορφα
- Το να εξερευνάς το σώμα σου είναι φυσιολογικό και υγιές. Είναι σημαντικό να το κάνεις ιδιωτικά, στον προσωπικό σου χώρο.
- Οι ενήλικες κάνουν σεξ για να κάνουν μωρά, αλλά και για να δείξουν αγάπη αλλά και γιατί τους αρέσει και τους κάνει να νιώθουν όμορφα.
- Υπάρχουν τρόποι να κάνεις σεξ χωρίς να αποκτήσεις μωρό

7-8 ετών

Επιπρόσθετα με αυτά που λέμε στις μικρότερες ηλικίες:

- Είναι φυσιολογικό να έχεις σεξουαλικά αισθήματα στην ηλικία σου. Είναι επίσης φυσιολογικό να μην έχεις σεξουαλικά αισθήματα στην ηλικία σου.
- Είναι φυσιολογικό και υγιές να έχεις περιέργεια για το σεξ.
- Οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν σεξουαλική απόλαυση μόνοι τους ή με κάποιο άλλο άτομο.
- Το «σεξ» είναι μια γενική λέξη που περιγράφει πολλούς διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν ευχαρίστηση χρησιμοποιώντας τα προσωπικά τους μέρη.

- Το σεξ δεν συμβαίνει μόνο ανάμεσα σε έναν άντρα και μία γυναίκα. Δεν χρειάζεσαι πέος και κόλπο για να κάνεις σεξ.
- Είναι δικαίωμά σου να επιλέξεις με ποιο άτομο θα κάνεις σεξ κάποια μέρα.
- Αν ποτέ δεν θελήσεις να κάνεις σεξ, και αυτό είναι απολύτως εντάξει!

9-10 ετών

Επιπρόσθετα με αυτά που λέμε στις μικρότερες ηλικίες:

- Στην εφηβεία, πολλά παιδιά αναπτύσσουν σεξουαλικά και ρομαντικά συναισθήματα. Αυτό είναι φυσιολογικό και υγιές.
- Είναι επίσης φυσιολογικό στην ηλικία σου να νιώθεις ότι το σεξ σε αηδιάζει.
- Αν το θέλεις, το σεξ μπορεί να γίνει ένα μεγάλο μέρος της ζωής σου κάποια στιγμή.



Μιλώντας για τη Σεξουαλική Απόλαυση

11-13 ετών

**Επιπρόσθετα με αυτά που λέμε σε
μικρότερες ηλικίες:**

- Ο αυνανισμός είναι ο πιο ασφαλής και εύκολος τρόπος να βιώσεις σεξουαλική ευχαρίστηση στην ηλικία σου.
- Η κλειτορίδα είναι ένα όργανο στο πάνω μέρος του αιδοίου. Από έξω φαίνεται μικρή, αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ μεγαλύτερη και εκτείνεται μέσα στο σώμα. Σκέψου την σαν παγόβουνο: βλέπεις μόνο την κορυφή, ενώ το μεγαλύτερο κομμάτι κρύβεται κάτω από την επιφάνεια. Ο βασικός της ρόλος είναι η απόλαυση όταν διεγείρεται.
- Ο εγκέφαλος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην σεξουαλική απόλαυση.
- Αυτό που είναι ευχάριστο διαφέρει από άτομο σε άτομο.
- Ο οργασμός είναι κορύφωση της σεξουαλικής πράξης. Πολλοί άνθρωποι τον παρομοιάζουν με το φτέρνισμα, επειδή νιώθεις καλά και είναι μια απελευθέρωση έντασης.
- Το σεξ μπορεί να είναι απολαυστικό και χωρίς οργασμό και πολλές φορές ένας/μία σύντροφος έχει οργασμο ενώ ο/η άλλος/η όχι.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αυξηθεί η απόλαυση κατά τη διάρκεια του σεξ, όπως η χρήση λιπαντικού, σεξουαλικών βοηθημάτων (sex toys), φαντασιώσεων ή διαφορετικών στάσεων.
- Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να μοιραστούν οι άνθρωποι σεξουαλική απόλαυση — και δεν περιλαμβάνουν όλοι διείσδυση.
- Η ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα στους/στις συντρόφους/παρτενέρ αυξάνει τις πιθανότητες το σεξ να είναι ευχάριστο και απολαυστικό.
- Το σεξ χωρίς συναίνεση δεν είναι απολαυστικό.
- Το σεξ δεν πρέπει να πονάει.
- Το πώς νιώθουμε για το σώμα μας μπορεί να επηρεάσει την απόλαυση που νιώθουμε κατά τη σεξουαλική επαφή.
- Η σεξουαλική απόλαυση μπορεί να έχει και οφέλη για την υγεία, όπως η μείωση του άγχους και καλύτερος ύπνος.

