

# included



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣ ΜΕΣΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ



# ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣ ΜΕΣΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Grant Agreement: Erasmus+ 2020-1-UK01-  
KA227-SCH-094470  
The

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

# ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣ ΜΕΣΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ

Αν και τα οφέλη από την Ολιστική Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση (CSE) έχουν καταδειχθεί ευρέως, σύμφωνα με την UNESCO υπάρχουν περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με τον αντίκτυπο των εκπαιδευτικών προγραμμάτων CSE σε ήδη περιθωριοποιημένες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των νέων με σωματικές και/ή νοητικές αναπηρίες. Για τον λόγο αυτό, κατάλληλες και αποτελεσματικές μεθοδολογίες για αυτήν την ομάδα-στόχο θα πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω.

Η έξαρση της πανδημίας COVID-19 επηρέασε τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των εφήβων με νοητικές αναπηρίες με διάφορους τρόπους, καθιστώντας το έργο αυτό ιδιαίτερα επίκαιρο: αφενός, με το κλείσιμο των σχολείων, η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση τυχάνει λιγότερης ή μηδενικής προσοχής σε ολόκληρο τον κόσμο. Αν υπάρχει η δυνατότητα να παραδοθούν τα μαθήματα online από το σπίτι, η σεξουαλική εκπαίδευση συχνά δεν είναι προτεραιότητα.

Το έργο INCLUDED στοχεύει να σχεδιάσει και να εφαρμόσει ένα συμπεριληπτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης για μαθητές/μαθήτριες γυμνασίου και λυκείου και ενός μοντέλου για την προώθηση μιας ολιστικής προσέγγισης για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, που να βασίζονται και τα δυο σε θεατρικές τεχνικές φιλικές προς τους μαθητές.

Πράγματι, η χρήση δημιουργικών μεθόδων, όπως τα παιχνίδια ρόλων και θεάτρου, έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στην εκπαίδευση των νέων και ακόμη περισσότερο των νέων με νοητικές αναπηρίες, ενώ οι προσεγγίσεις της κριτικής παιδαγωγικής και της παιδαγωγικής των καταπιεσμένων μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για την προώθηση των διαλογικών σχέσεων εντός των ομάδων.

Από την άλλη πλευρά, το πρόγραμμα INCLUDED, το οποίο εστιάζει κυρίως στην παροχή των μέσων, των εργαλείων και των δεξιοτήτων στους εκπαιδευτικούς για την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος σεξουαλικής εκπαίδευσης, θα συμβάλει επίσης στην ενδυνάμωσή τους και στην επέκταση των γνώσεων και των ικανοτήτων τους σε σχέση με αυτό το θέμα.

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τους μαθητές και μαθήτριες, έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους έφηβους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με νοητικές αναπηρίες, για την αποτελεσματική επίτευξη των βασικών μαθησιακών αποτελεσμάτων της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, σύμφωνα με τα πρότυπα του ΠΟΥ.



# ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

## **MERSEYSIDE EXPANDING HORIZONS LIMITED (PROJECT COORDINATOR) - UNITED KINGDOM**

Anna Bellan

Beril Calgan

Luca Serratore

## **ASSOCIACIO LA XIXA TEATRE - SPAIN**

Meritxell Martinez

Daniela Eletti

Adrián Crescini

## **ANZIANI E NON SOLO - ITALY**

Alessia Palermo

Giusy Trogu

Davide Muradore

Veronica Cattini

## **REGIONAL DIRECTORATE FOR PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION OF ATTICA - GREECE**

George Kosyvas

Katerina Arampatzi

Helena Bogiatzidaki

George Balamotis

Naya Boemi

## **KMOP Education and Innovation Hub - GREECE**

Epameinondas Koutavelis

Savvoula Oikonomou

## **KMOP Skopje - REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA**

Kristina Vasileska

Vaska Bojadzi

Stefanija Zmijanac

## **SEXMATTERS - NETHERLANDS**

Vesper Veer Visser

Dennis

Maaïke de Weijer

Dominique Borm

Eva Berghaus

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ, ΑΝΑΤΟΜΙΑ &amp; ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ</b>	7
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	16
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ</b>	39
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	44
<b>ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ</b>	55
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	58
<b>ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ</b>	71
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	79





# ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ, ΑΝΑΤΟΜΙΑ & ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

# ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ, ΑΝΑΤΟΜΙΑ & ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΙΚΩΝ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των γυναικείων και των ανδρικών αναπαραγωγικών οργάνων και δίνεται έμφαση στο γεγονός ότι η γνωριμία με το σώμα μας είναι σημαντική για τη διαμόρφωση της ταυτότητας και για την κυριότητα των σωματικών αισθήσεων. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι σε περίπτωση διαφορετικών συναισθημάτων ή ενοχλήσεων, κάθε άτομο θα πρέπει να διαθέτει επαρκείς γνώσεις για να διακρίνει τα δικά του προβλήματα και να ξέρει πού να απευθυνθεί για βοήθεια.

#### ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα αποτελείται από εσωτερικά και εξωτερικά γεννητικά όργανα. Τα εσωτερικά γεννητικά όργανα είναι τα ακόλουθα:

- ωοθήκες
- σάλπιγγες
- μήτρα
- τράχηλος
- κόλπος

Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα αποτελούνται από το αιδοίο, το οποίο περιλαμβάνει το εφηβαίο, που καλύπτεται από τρίχωμα, τα μεγάλα και τα μικρά χείλη και την κλειτορίδα. Το αιδοίο στα εξωτερικά του όρια παρουσιάζει δύο μεγάλα χείλη (δερματικές πτυχές με τρίχες που έχουν μεγαλύτερο πάχος και μέγεθος) και δύο μικρά χείλη (άτριχες πτυχώσεις δέρματος ανάμεσα στα εξωτερικά χείλη). Τα χείλη περιβάλλουν τα ανοίγματα στον κόλπο και την ουρήθρα. Πάνω από την ουρήθρα και τον κόλπο βρίσκεται μια πολύ ευαίσθητη περιοχή, η κλειτορίδα, η οποία καλύπτεται χαλαρά από ένα κομμάτι δέρματος, την ακροποσθία. Η κλειτορίδα έχει επίσης ένα πολύ μεγαλύτερο εσωτερικό μέρος: τέσσερα «χέρια» εκτείνονται προς τα μέσα, δύο σε κάθε πλευρά του κόλπου. Αυτά τα «χέρια» μπορεί να διογκωθούν με αίμα και υγρά, για παράδειγμα όταν διεγείρονται, οδηγώντας την κλειτορίδα σε σύση.

Ορισμένα ανοίγματα του κόλπου καλύπτονται εν μέρει από ένα λεπτό κομμάτι βλεννογόνου ιστού (ο ίδιος τύπος δέρματος που καλύπτει για παράδειγμα το εσωτερικό του στόματος και του κόλπου) που ποικίλλει σε μέγεθος για διαφορετικούς ανθρώπους. Αυτό ονομάζεται και παρθενικός υμένας. Αυτό το κομμάτι του δέρματος μπορεί να σχιστεί την πρώτη φορά που κάποιος έχει σεξουαλική επαφή, αλλά και όταν βάζει ταμπόν, κάνει ποδήλατο ή ιππασία ή κάνει άλλες μορφές άσκησης που μπορεί να καταπονθήσουν τη βουβωνική χώρα. Εάν ο παρθενικός υμένας σχιστεί κατά την πρώτη επαφή, μπορεί να αιμορραγήσει ελαφρά, αλλά όχι απαραίτητα. Εξαρτάται από την ελαστικότητα του παρθενικού υμένα και από το κατά πόσο το αιδοίο λιπαίνεται επαρκώς. Όλα τα αιδοία φαίνονται κάπως διαφορετικά, εμφανίζονται σε διαφορετικά χρώματα, σχήματα και μεγέθη. Μερικοί άνθρωποι έχουν μεγαλύτερα χείλη (χείλη) από άλλους. Ανεξάρτητα από το πώς μοιάζει ένα αιδοίο, μπορεί να λειτουργεί και να αισθάνεται τα ίδια πράγματα με κάθε άλλο αιδοίο.

Το άρθρο [Οδηγός για τη γυναικεία ανατομία](#) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επίλυση πειρατέρω αποριών ή την παροχή διευκρινίσεων στους/στις μαθητές/ριες.



Τα στήθη: Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τα στήθη ως «βοηθητικά όργανα» στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα, καθώς χρησιμοποιούνται για την παραγωγή γάλακτος για το νεογέννητο μετά τον τοκετό.

Τα κύρια εξωτερικά μορφολογικά χαρακτηριστικά των μαστών περιλαμβάνουν τα εξής:

- **Θηλή:** Η θηλή είναι η ανυψωμένη περιοχή στο άκρο του μαστού. Παρέχει μια έξοδο για την απελευθέρωση γάλακτος κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Οι θηλές έχουν πολλές νευρικές απολήξεις και αποτελούν κύριες ερωτογενείς ζώνες. Δεν προεξέχουν πάντα. Ορισμένες γυναίκες έχουν επίπεδες ή ανεστραμμένες θηλές.
- **Θηλαία άλως:** Η θηλαία άλως είναι η περιοχή που διαφέρει χρωματικά από το υπόλοιπο δέρμα που καλύπτει το μαστό και περιβάλλει τη θηλή. Έχει κυκλικό σχήμα και ποικίλλει σε μέγεθος από άτομο σε άτομο. Περιέχει μικρούς αδένες, οι οποίοι ονομάζονται αδένες Montgomery, που παράγουν μια λιπαντική ουσία, η οποία διατηρεί τόσο την θηλαία άλω όσο και τη θηλή μαλακή και λεία, κατάλληλη για πιθανή γαλουχία.
- **Μαστικός ιστός:** Ο μαστός είναι η περιοχή του δέρματος στο στήθος που αποτελείται από το λίπος, τους μύες και τον ιστό των συνδέσμων, καθώς και ένα περίπλοκο δίκτυο αιμοφόρων αγγείων και αδένων. Η κύρια λειτουργία των γυναικείων μαστών είναι η παραγωγή γάλακτος για θηλασμό. Το μέγεθος του μαστικού ιστού ποικίλλει σημαντικά από άτομο σε άτομο, συχνά λόγω ενός συνδυασμού ατομικών γενετικών χαρακτηριστικών και μάζας σώματος.

Στο εσωτερικό του ο μαστός αποτελείται κυρίως από λίπος. Η ποσότητα του λίπους μπορεί να καθορίσει το μέγεθος του στήθους. Ωστόσο, το μέγεθος του μαστού δεν έχει καμία σχέση με την ποσότητα του γάλακτος που μπορεί να παράγει μια γυναίκα.

#### ΑΝΔΡΙΚΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Τα εξωτερικά μέρη του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος είναι το πέος και το όσχεο. Στο τέλος του πέους υπάρχει μια μικρή τρύπα, η οποία είναι η άκρη της ουρήθρας, όπου εξέρχονται τα ούρα και το σπέρμα.

Μέρος των εσωτερικών αναπαραγωγικών οργάνων είναι οι όρχεις και οι επιδιδυμίδες (ενικός: επιδιδυμίδα). Αυτές οι δομές μέσα στο όσχεο παράγουν και αποθηκεύουν αντίστοιχα κύτταρα σπέρματος. Το όσχεο κρέμεται κάτω από το σώμα για να μειώσει τη θερμοκρασία των όρχεων κατά 2,5-3 βαθμούς Κελσίου, κάτι που είναι καλύτερο για την παραγωγή σπέρματος. Όταν το σπερματοζωάριο εκσπερματώνεται, περνάει από το σπερματικό πόρο (ένας σε κάθε όρχι) και τροφοδοτείται με υγρά από τον προστάτη και τα σπερματικά κυστίδια στην πορεία, τα τελευταία μέρη των εσωτερικών αναπαραγωγικών οργάνων. Αυτά τα υγρά περιέχουν θρεπτικά συστατικά για τα σπερματοζωάρια, έτσι ώστε τα κύτταρα να μπορούν να παραμείνουν ζωντανά για έως και πέντε ημέρες όταν εκσπερματωθούν στον κόλπο. Μετά τον προστάτη, ο σπερματικός πόρος ενώνεται με την ουρήθρα, όπου και εξέρχεται το σπέρμα κατά την διάρκεια της εκσπερμάτωσης.

Το ανδρικό μόριο δεν έχει ένα μοναδικό σχήμα. Μπορεί να είναι κοντό ή μακρύ, παχύ ή λεπτό, ίσιο ή κυρτό. Κάποιες φορές έχει το ίδιο χρώμα με το υπόλοιπο σώμα, ενώ άλλες φορές διαφορετικό. Η κεφαλή του πέους είναι καλυμμένη από ένα κομμάτι δέρματος που ονομάζεται ακροποσθία. Μερικοί άντρες, κατά την παιδική τους ηλικία αφαιρούν αυτό το κομμάτι δέρματος με χειρουργική επέμβαση (περιτομή). (Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να αναφέρει ότι η περιτομή αποτελεί θρησκευτική ή πολιτισμική παράδοση σε ορισμένες χώρες, αλλά και ότι σε πολλές περιπτώσεις πραγματοποιείται για λόγους προσωπικής υγιεινής ή προληπτικής ιατρικής.)

Ανεξάρτητα από την εμφάνιση που έχει το πέος κάθε άνδρα, σημασία έχει να συμφιλιωθεί με το σώμα του για να έχει μια υγιή ερωτική ζωή.



# Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Αν ανακύψουν ερωτήματα μετά τις δραστηριότητες, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στις παρούσες σημειώσεις ή να παραπέμψει τους/τις μαθητές/ριες σε περαιτέρω επιστημονικές πηγές στο Διαδίκτυο ή σε σχετικά βιβλία. Στην περίπτωση που στην ομάδα-στόχο υπάρχει μαθητής ή μαθήτρια με οποιαδήποτε νοητική αναπηρία ή γλωσσική διαταραχή, ο παρακάτω σύνδεσμος ([link](#)) μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πώς να χρησιμοποιήσετε απλουστευμένη και μη-αφηρημένη γλώσσα για να διδάξετε την ενότητα για το ανθρώπινο σώμα, την ανατομία και την αναπαραγωγή.

## ΕΦΗΒΕΙΑ

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν τα εξής θέματα σχετικά με την εφηβεία:

- Τα στάδια της εφηβείας και τα πρώτα σημάδια της εφηβείας στα αρσενικά και θηλυκά σώματα
- Οι αλλαγές που συμβαίνουν τα επόμενα δύο χρόνια μετά την εφηβεία.
- Ποια είναι τα πρώτα σημάδια της εφηβείας; Ποιες αλλαγές παρατηρούνται στο σώμα των εφήβων;

### ΚΟΡΙΤΣΙΑ:

#### Πρώτα σημάδια της εφηβείας στα κορίτσια

Το πρώτο σημάδι της εφηβείας στα κορίτσια είναι συνήθως ότι τα στήθη τους αρχίζουν να αναπτύσσονται. Είναι φυσιολογικό και σύνηθες να εμφανίζεται πόνος στους μαστούς λόγω ευερεθιστότητας ή το ένα στήθος να αναπτύσσεται νωρίτερα από το άλλο. Τα κορίτσια εμφανίζουν τριχοφυΐα στην ηβική περιοχή και μερικές φορές περισσότερες τρίχες στα χέρια και τα πόδια τους.

Μετά από έναν χρόνο περίπου αρχίζει η εφηβεία και για τα επόμενα δύο χρόνια:

- Τα στήθη των κοριτσιών συνεχίζουν να μεγαλώνουν και να γεμίζουν.
- Περίπου 2 χρόνια μετά την έναρξη της εφηβείας, τα κορίτσια συνήθως έχουν την πρώτη τους περίοδο.
- Αρχίζουν να αναπτύσσονται χοντρές και σγουρές τρίχες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων (εφηβαίο).
- Οι τρίχες στις μασχάλες αρχίζουν να μεγαλώνουν – ορισμένα κορίτσια έχουν επίσης τριχοφυΐα σε άλλα μέρη του σώματός τους, όπως το άνω χείλος, το οποίο είναι εντελώς φυσιολογικό.
- Τα κορίτσια παρουσιάζουν έντονη εφίδρωση.
- Το πρόσωπο τους αρχίζει να εκκρίνει σμήγμα – το υγρό αυτό εγκλωβίζει βακτήρια και σκόνη, τα οποία οδηγούν στην εμφάνιση φαγεσώρων (λευκά και μαύρα στίγματα) και σπυράκια με πύον. Μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει σε μία πάθηση του δέρματος, η οποία ονομάζεται ακμή. Η ακμή είναι μια φλεγμονώδης κατάσταση του δέρματος κατά την οποία οι φαγέσωρες μολύνονται και γεμίζουν με πύον και μετατρέπονται σε φλύκταινες.
- Μερικές έφηβες εμφανίζουν κοιλιακές εκκρίσεις. Το χρώμα τους εξαρτάται από το στάδιο του εμμηνορυσιακού κύκλου στον οποίο βρίσκονται.
- Τα κορίτσια πραγματοποιούν ένα άλμα ανάπτυξης στην εφηβεία – μετά την πρώτη τους

περίοδο ψηλώνουν από 5 έως 7,5 εκατοστά μέσα στην επόμενη διατροφή, ώσπου φτάνουν το ενήλικο ύψος τους.

- Τα περισσότερα κορίτσια παίρνουν βάρος (το οποίο είναι φυσιολογικό), καθώς αλλάζει το σχήμα του σώματός τους – αποθηκεύουν περισσότερο σωματικό λίπος στο άνω μέρος των βραχιόνων (μπράτσα), στους μηρούς και την πλάτη. Το πυελικό έδαφος πλαταίνει, με αποτέλεσμα οι γοφοί τους συνήθως να γίνονται πιο στρογγυλοί. Επίσης, η μέση των κοριτσιών στενεύει.

## ΑΓΟΡΙΑ

### Πρώτα σημάδια της εφηβείας στα αγόρια

Στα αγόρια, η έναρξη της εφηβείας γίνεται εμφανής με την αύξηση του μεγέθους των όρχεών τους. Παράλληλα, το δέρμα στο όσχεο αρχίζει να λεπταίνει και να κοκκινίζει. Επίσης, εμφανίζεται τριχοφυΐα στην ηβική περιοχή και συγκεκριμένα, στη βάση του πέους.

Μετά από έναν χρόνο περίπου η εφηβεία αρχίζει και για τα επόμενα δύο χρόνια:

- Το πέος και οι όρχεις μεγαλώνουν και το όσχεο αποκτά σταδιακά πιο σκούρο χρώμα.
- Αρχίζουν να αναπτύσσονται χοντρές και σγουρές τρίχες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.
- Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες κάτω από τις μασχάλες.
- Τα αγόρια παρουσιάζουν έντονη εφίδρωση και αλλαγή στην μυρωδιά.
- Μπορεί να αισθάνονται προσωρινά τα στήθη τους ελαφρώς πρησμένα – αυτό είναι φυσιολογικό και δεν έχει καμία σχέση με τη γυναικομαστία, αλλά οφείλεται στην συσσώρευση υγρού εσωτερικά του δέρματος κάτω από τις θηλές.
- Τα αγόρια μπορεί να έχουν ονειρώξεις ή αλλιώς «υγρά όνειρα» (ακούσια εκσπερμάτωση κατά την ώρα του ύπνου).
- Οι φωνητικές χορδές τους αρχίζουν να μεγαλώνουν σε μέγεθος. Έτσι, η φωνή τους αλλάζει σταδιακά και γίνεται πιο βαθιά – στην αρχή μπορεί να «σπάει», δηλ. από ψιλή να γίνεται βαριά. Το φαινόμενο αυτό είναι παροδικό.
- Το πρόσωπο τους αρχίζει να εκκρίνει σμήγμα – το υγρό αυτό εγκλωβίζει βακτήρια και σκόνη, τα οποία οδηγούν στην εμφάνιση φαγεσώρων (λευκά και μαύρα στίγματα) και σπυράκια με πύον. Μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει σε μία πάθηση του δέρματος, η οποία ονομάζεται ακμή. Η ακμή είναι μια φλεγμονώδης κατάσταση του δέρματος κατά την οποία οι φαγέσωρες μολύνονται και γεμίζουν με πύον και μετατρέπονται σε φλύκταινες.
- Τα αγόρια πραγματοποιούν ένα άλμα ανάπτυξης στην εφηβεία – ψηλώνουν κατά μέσο όρο 7 έως 8 εκατοστά κάθε χρόνο και το σώμα τους γίνεται πιο μυώδες.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Α. Η πρώτη περίοδος ενός κοριτσιού αποτελεί ένα σπουδαίο ορόσημο στην ανάπτυξή του. Πολλά κορίτσια θεωρούν την έναρξη της περιόδου ως ένα σημάδι ότι μεγάλωσαν και ότι από παιδιά έγιναν γυναίκες. Αν και μερικά κορίτσια ενθουσιάζονται για αυτή τη μετάβασή τους στον κόσμο των γυναικών, άλλα διακατέχονται από συναισθήματα ανησυχίας και φόβου. Οι μαθήτριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μπορεί να χρειαστούν επιπλέον χρόνο για να μάθουν πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους κατά την έμμηνο ρύση. Στην εφηβεία, η κυκλική εμφάνιση της περιόδου δεν είναι σταθερή και μεταβάλλεται συνεχώς. Αυτό μπορεί να αγχώνει περισσότερο τις έφηβες, αλλά θα πρέπει να μάθουν πώς να διαχειρίζονται αυτή την κατάσταση. Η εκμάθηση της αντιμετώπισης της έμμηνης ρύσης είναι μία δεξιότητα που μοιάζει με άλλες ρουτίνες υγιεινής, όπως η περιποίηση του δέρματος ή το ξύρισμα. Ως εκπαιδευτικός μπορείτε να:

- ο Αναγνωρίσετε τις αλλαγές που θα υπάρξουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- ο Υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/τριες να αποδεχτούν ότι οι αλλαγές είναι κομμάτι της εφηβείας.
- ο Είστε πρόθυμοι/μες να ακούσετε και να συζητήσετε τέτοια θέματα στην τάξη.
- ο Υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/τριες να αναπτύξουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης, βασικούς για την ανάπτυξη κατά την εφηβεία. Είναι σημαντικό όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως του γένους στο οποίο ανήκουν, να είναι ενήμερα σχετικά με το ζήτημα της έμμηνο ρύσης. Έτσι, προσπαθήστε να συμπεριλάβετε άτομα κάθε γένους σε αυτήν την άσκηση.

Β. Βεβαιωθείτε ότι έχετε θέσει ορισμένους βασικούς κανόνες πριν από την έναρξη αυτού του μαθήματος. Στις τάξεις που έχουν ήδη θέσει βασικούς κανόνες, μια γρήγορη αναθεώρησή τους θα μπορούσε να συμβάλει στην επιτυχή διεξαγωγή του μαθήματος.

Να είστε προετοιμασμένοι/ες ότι θα ακούσετε πονηρά γέλια στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Προσπαθήστε να αποδεχτείτε τις αντιδράσεις των μαθητών/ριών απέναντι στο εν λόγω μάθημα λέγοντάς τους ότι η εφηβεία και τα μέρη του ανθρώπινου σώματος μπορεί να είναι θέματα που δεν συζητιούνται εύκολα και ότι δεν πειράζει αν αισθάνονται αμηχανία. Υπενθυμίστε στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι όλοι μεταξύ τους βιώνουν τις ίδιες αλλαγές, όπως άλλωστε και όλοι οι άνθρωποι, όταν βρίσκονταν στην αντίστοιχη ηλικία. Η σεξουαλική αγωγή λειτουργεί βέλτιστα εντός μίας σχολικής τάξης, στην οποία επικρατεί κλίμα εμπιστοσύνης, ασφάλειας και άνεσης για ελεύθερη έκφραση. Ο καθορισμός βασικών κανόνων μπορεί να αποτελέσει επιτυχημένη πρακτική προς την επίτευξη θετικού κλίματος εντός της τάξης.

Γ. Να θυμάστε ότι μερικοί/μερικές μαθητές/μαθήτριες είναι διαφυλικοί (intersex). Τονίστε στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι κάποιες φορές δεν βιώνουν όλοι οι συμμαθητές/συμμαθήτριες της τάξης τις ίδιες αλλαγές και πως το να μην νιώθουν άνετα με το σώμα τους κατά την διάρκεια των αλλαγών αυτών δεν είναι κακό. Στην περίπτωση που τα αρνητικά συναισθήματα προς το σώμα τους επηρεάζουν την καθημερινότητά τους και θεωρείτε ότι το ζήτημα τείνει προς ασυμφωνία φύλου, τότε θα ήταν συνετό να αναζητήσετε πηγές και βοήθεια που στοχεύει στους διαφυλικούς νέους.

## ΠΕΡΙΟΔΟΣ

### Πώς λειτουργεί η περίοδός σου;

Ο επιστημονικός όρος για την περίοδο είναι «έμμηνος ρύση» και αποτελεί κομμάτι του λεγόμενου «έμμηνορρυσιακού κύκλου». Ο έμμηνος κύκλος είναι ο χρόνος που χρειάζεται για να απελευθερωθεί ένα ωάριο και να προετοιμαστεί η μήτρα για το ενδεχόμενο εγκυμοσύνης (γονιμοποίηση ωαρίου). Αν κανένα ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, το εσωτερικό στρώμα της μήτρας αποβάλλεται. Αυτό αποτελείται από βλεννογόνο ιστό, βλέννα και ποσότητα αίματος. Τότε ξεκινά η περίοδός σου. Μπορείς να μετράς τις ημέρες του κύκλου σου για να ξέρεις πότε να περιμένεις την επόμενη περίοδο. Για τους περισσότερους ανθρώπους, η περίοδος διαρκεί 28 ημέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσει λιγότερο ή περισσότερο. Αυτό είναι χρήσιμο, γιατί σε βοηθά να προετοιμαστείς κατάλληλα όταν πλησιάζει η επόμενη περίοδος, π.χ. μπορείς να έχεις μερικές σερβιέτες ή ταμπόν στο σακίδιο/ντουλάπι σου.

### Υπολογισμός των ημερών

Κατάγραψε την περίοδό σου σε ένα ημερολόγιο (δες ένα δείγμα ημερολογίου στην επόμενη σελίδα). Κύκλωσε την πρώτη μέρα που θα δεις αίμα. Η περίοδος διαρκεί συνήθως 5 ημέρες. Στα πρώτα χρόνια τις εφηβείας σου, ο κύκλος σου μπορεί να μην είναι ακόμα σταθερός, και η περίοδος να έρχεται αναπάντεχα.

### Πόσο διαρκεί ο έμμηνος κύκλος;

Την επόμενη φορά που θα σου έρθει περίοδος, κύκλωσε πάλι την πρώτη ημέρα της περιόδου σου. Μέτρησε τον αριθμό των ημερών από την πρώτη ημερομηνία που κύκλωσες μέχρι τη δεύτερη ημερομηνία που κύκλωσες. Φρόντισε να συμπεριλάβεις τις κυκλωμένες ημερομηνίες κατά την καταμέτρηση. Παράδειγμα: Η περίοδός σου ξεκινά στις 2 Σεπτεμβρίου. Η επόμενη περίοδος ξεκινά στις 30 Σεπτεμβρίου. Η διάρκεια του κύκλου σου είναι 29 ημέρες. Η διάρκεια του κύκλου μπορεί να διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα και να κυμαίνεται από 21 μέχρι και 36 ημέρες.

### Θα είναι πάντα σταθερός ο κύκλος μου;

Ο κύκλος σου μπορεί να είναι σταθερός κάθε μήνα. Ωστόσο, μερικές φορές η περίοδός σου μπορεί να έρθει νωρίτερα από ότι περίμενες, άλλες φορές να καθυστερήσει και κάποιες φορές πάλι να έρθει με διακοπές. Ο κύκλος σου ίσως να μην έχει την ίδια διάρκεια (σε ημέρες) κάθε μήνα. Το στρες, οι ασθένειες και η λήψη ορισμένων φαρμάκων είναι τρία από τα συχνότερα αίτια διαταραχής του έμμηνου κύκλου. Εάν έχεις ενεργή σεξουαλική ζωή και βιώνεις καθυστέρηση της περιόδου, τότε είναι πιθανό να είσαι έγκυος. Αν ανησυχείς για την περίοδό σου, τότε μην διστάσεις να απευθυνθείς σε έναν/μία γιατρό, έναν/μία νοσοκόμα/νοσοκόμο ή σε οποιονδήποτε φορέα αγωγής υγείας.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Όταν αρχίσει ένας άνθρωπος να έχει περίοδο, είναι πιθανό να μην αδιαθετεί σε σταθερές ημερομηνίες κάθε μήνα. Μπορεί να χρειαστούν έως και δύο χρόνια για να σταθεροποιηθεί ο κύκλος των εφήβων. Για τα άτομα με ειδικές ικανότητες αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, καθώς μαθαίνουν για την προσωπική υγιεινή και τις δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων και στη συνέχεια μπορεί να χρειαστεί να ξανά αποκτήσουν τις ίδιες δεξιότητες μετά από μερικούς μήνες. Ακριβώς όπως συμβαίνει με κάθε νέα δεξιότητα, χρειάζεται εξάσκηση και υπομονή. Αν η ακανόνιστη περίοδος δημιουργεί προβλήματα στις εφήβους, καλό θα ήταν να ζητήσουν βοήθεια από τον γυναικολόγο τους.

Το να μεγαλώνεις και να αλλάζει η εμφάνισή σου μπορεί να είναι συναρπαστικό και ταυτόχρονα τρομακτικό. Ενθαρρύνετε τις μαθήτριάς σας να συζητούν για όσα τις ανησυχούν σχετικά με την εμμηνόρροια με ένα ενήλικο άτομο που εμπιστεύονται. Ζητήστε από τις μαθήτρίες να δώσουν παραδείγματα ανθρώπων στη ζωή τους που μπορούν να συμβουλευτούν για πράγματα που τις προβληματίζουν ή θέματα υγιεινής που συζητήθηκαν σε αυτό το μάθημα. Ορισμένες μαθήτρίες μπορεί να αναφέρουν τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους, όπως επίσης και εκπαιδευτικούς ή μέλη του ειδικού εκπαιδευτικού ή ειδικού βοηθητικού προσωπικού.

Για να παύσει το στίγμα της περιόδου, το οποίο συχνά οδηγεί σε δημιουργία «ταμπού», ντροπής και περιστατικών σεξισμού, τα νεαρά αγόρια οφείλουν και εκείνα να ενημερωθούν σχετικά με τον εμμηνουρυσιακό κύκλο. Μιλήστε τους για την περίοδο και τους κανόνες υγιεινής γύρω από αυτήν, σαν να εξηγείτε το βούρτσισμα των δοντιών: μια φυσιολογική διαδικασία της καθημερινότητας, η οποία δεν συνδέεται με βρωμιά ή με κάτι αρνητικό. Αυτό θα βοηθήσει το αίσθημα της ισότητας μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών.



## Ανακεφαλαίωση

Το να γνωρίζει ένα παιδί ποιες αλλαγές θα συμβούν στο σώμα του κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι το πρώτο βήμα για να προσαρμοστεί ομαλά σε αυτήν τη μεταβατική περίοδο. Η πρόσβαση σε πληροφορίες για το ανθρώπινο σώμα και τον τρόπο που αναπτύσσεται μπορεί να βοηθήσει τους/τις εφήβους/ες να παραμείνουν υγιείς, να φροντίσουν τον εαυτό τους και να λάβουν συνετές αποφάσεις.

### ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (ΣΜΝ)

Τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ) αποτελούν λοιμώξεις, οι οποίες μεταδίδονται από άτομο σε άτομο μέσω της σεξουαλικής επαφής. Συγκεκριμένα, οι μικροοργανισμοί που ευθύνονται για αυτά τα νοσήματα (π.χ. ιοί, βακτήρια, παράσιτα) μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσα από την «επαφή δέρμα με δέρμα» ή μέσα από σωματικά υγρά όπως τα σάλια, το αίμα, το σπέρμα και τα κολπικά υγρά. Οι συνηθέστεροι τύποι των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων είναι οι εξής: χλαμύδια, γονόρροια, τριχομονάδες, κονδυλώματα, ψείρες του εφηβαίου, ψώρα, έρπης των γεννητικών οργάνων, σύφιλη και ο ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV, ο οποίος οδηγεί στην εμφάνιση κονδυλωμάτων ή και σε καρκίνο του τράχηλου της μήτρας).

Ο μόνος τρόπος να προστατέψεις τον εαυτό σου από ΣΜΝ είναι με την πλήρη αποχή σεξουαλικής επαφής. Η χρήση προφυλακτικού αλλά και άλλες μέθοδοι προστασίας λειτουργούν σε πολύ μεγάλο βαθμό, αλλά όχι στο 100%.

Συχνά, οι εν λόγω μολύνσεις συνοδεύονται από λίγα ή και καθόλου συμπτώματα. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται η διενέργεια προληπτικών ελέγχων σε τακτά χρονικά διαστήματα για την αποφυγή τυχόν μολύνσεων. Δεν μπορούν να ανιχνευτούν και να διαγνωστούν όλα τα ΣΜΝ με την ίδια μέθοδο. Για πολλά μπορείς να ελεγχθείς δίνοντας ένα γρήγορο δείγμα αίματος, αλλά για κάποια απαιτείται εξέταση αίματος ή και κάποια άλλη συγκεκριμένη μέθοδο ανίχνευσης. Επειδή δεν έχουν όλα τα ΣΜΝ συμπτώματα, προτείνεται ο τακτικός έλεγχος για αυτά, ειδικά σε ενεργά σεξουαλικά άτομα με πολλούς συντρόφους. Τα συμπτώματα που υποδηλώνουν πιθανή μόλυνση από ΣΜΝ περιλαμβάνουν:

- Ασυνήθιστη έκκριση υγρών από τον κόλπο, το πέος ή τον πρωκτό.
- Κνησμός (φαγούρα) στα γεννητικά όργανα ή τον πρωκτό ή γενικά στην ηβική περιοχή.
- Σπυράκια ή σαρκώδεις διογκώσεις στα γεννητικά όργανα ή/και στην περιοχή του πρωκτού.
- Εξανθήματα.
- Μη φυσιολογική κολπική αιμορραγία.
- Φουσκάλες και έλκη (πληγές) στο αιδοίο.
- Κονδυλώματα στα γεννητικά όργανα ή/και την περιοχή του πρωκτού.

- Κονδυλώματα στο στόμα ή στον λαιμό, αν και αυτό είναι αρκετά ασυνήθιστο.

Αν εμφανίσετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα, καλό θα ήταν να μιλήσετε με τον/την οικογενειακό γιατρό ή τον/τη γυναικολόγο σας που πιθανότατα θα σας παραπέμψει σε μια κλινική σεξουαλικής υγείας. Οι κλινικές αυτές προσφέρουν διακριτικότητα στους/στις ασθενείς τους, οι οποίοι/ες μπορούν να μιλήσουν άνετα στους/στις γιατρούς για τη σεξουαλική συμπεριφορά και τον προσανατολισμό τους. Όλες οι θεραπείες γίνονται σύμφωνα με την πολιτική απορρήτου και καμία πληροφορία σχετικά με την επίσκεψη στην κλινική δεν γνωστοποιείται στον/στην οικογενειακό/ή γιατρό ή σε οποιοδήποτε άλλο άτομο εκτός της κλινικής. Επιπλέον, οι κλινικές δίνουν τη δυνατότητα στους/στις ασθενείς να επιλέξουν να ζητήσουν να εξεταστούν από άνδρα ή γυναίκα γιατρό ή να τους παρασχεθεί φροντίδα από νοσηλεύτη ή νοσηλεύτρια.

Το 2021, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημοσίευσε τις «Κατευθυντήριες οδηγίες για την αντιμετώπιση των συμπτωματικών σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων» ("[Guidelines for the management of symptomatic sexually transmitted infections](#)") προκειμένου να παράσχει ενημερωμένες, τεκμηριωμένες ιατρικές και πρακτικές συμβουλές για τη θεραπεία ατόμων με συμπτώματα ΣΜΛ, καθώς και για να βοηθήσει τα κράτη στην αναθεώρηση των υφιστάμενων εθνικών κατευθυντήριων οδηγιών τους για τη θεραπεία ατόμων με συμπτώματα ΣΜΛ. Η θεραπεία των συμπτωματικών λοιμώξεων περιλαμβάνεται σε αυτές τις κατευθυντήριες οδηγίες. Οι εν λόγω οδηγίες έχουν σχεδιαστεί για τους φορείς διαχείρισης των εθνικών προγραμμάτων πρόληψης και ελέγχου των ΣΜΛ, αλλά και για τους/τις επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης πρώτης γραμμής στην πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια περίθαλψη.

## ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ, ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΑ & ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Η εγκυμοσύνη, αλλιώς κύηση, είναι ο χρόνος κατά τον οποίο μία μήτρα φέρει ένα γονιμοποιημένο ωάριο, το οποίο αναπτύσσεται και εξελίσσεται μέσα της, και διαρκεί μέχρι και τη γέννηση του βρέφους. Είναι πιθανή η ανάπτυξη παραπάνω από ενός βρέφους: η πολλαπλή κύηση περιλαμβάνει την κύηση με περισσότερα από ένα έμβρυα, όπως στην περίπτωση των διδύμων. Η εγκυμοσύνη συνήθως διαρκεί περίπου 40 εβδομάδες, ξεκινώντας από την πρώτη ημέρα της τελευταίας έμμηνης ρύσης. Μια εγκυμοσύνη μπορεί να καταλήξει στη γέννηση ενός υγιούς βρέφους, μια ξαφνική αποβολή, μια τεχνητή διακοπή της κύησης (έκτρωση) ή τη γέννηση ενός νεκρού παιδιού (θνησιγένεια).

Αναφερθείτε στο δικαίωμα στην αυτοδιάθεση, συμπεριλαμβανομένης της άμβλωσης, του ακρωτηριασμού των γυναικείων γεννητικών οργάνων (αποτρόπαια παράδοση που εφαρμόζεται σε ορισμένες αφρικανικές χώρες, δικαίωμα των γυναικών που έχουν υποβληθεί σε ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων να ζητήσουν άσυλο σε άλλες χώρες), της ίντερσεξ κατάστασης (όταν το παιδί κατά τη γέννηση έχει απροσδιόριστο φύλο, οι γονείς μπορούν να αποφασίσουν το φύλο του, αλλά σε μεταγενέστερη ηλικία οι ορμόνες μπορεί να μην ταιριάζουν με το πραγματικό του φύλο). Συνεχίστε με μία σύντομη εισαγωγική συζήτηση για ανάλογες πρακτικές που ισχύουν σε διάφορες χώρες.

Για την αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, υπάρχουν διάφορες μέθοδοι αντισύλληψης. Μια γυναίκα μπορεί να αναζητήσει συμβουλευτική στο τι είδους αντισύλληψη θα χρησιμοποιήσει σε συνεργασία με τον/την γυναικολόγο της ή τον/την οικογενειακό γιατρό της, ο/η οποίος/α θα της υποδείξει τις επιλογές που είναι ασφαλείς για την υγεία της. Γενικά, ο καθένας επιλέγει όποια μέθοδο αντισύλληψης του/της ταιριάζει βέλτιστα. Κάποιες φορές, χρειάζονται πολλές δοκιμές, ώσπου να καταλήξει κανείς στην κατάλληλη επιλογή.

Αφού επιλέξει τη μέθοδο αντισύλληψης που της ταιριάζει, είναι σημαντικό να είναι επαρκώς ενημερωμένη και να μιλήσει ανοιχτά για τις επιλογές της με τον σύντροφό της. Εξίσου σημαντικό είναι να λάβει υπόψη πόσο καλά λειτουργεί κάθε μέθοδος, τις πιθανές της παρενέργειες, πόσο εύχρηστη είναι και πόσο κοστίζει, καθώς και εάν καλύπτεται από τον ασφαλιστικό φορέα της.

Η μέθοδος αντισύλληψης που θα επιλέξει μια γυναίκα εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων, όπως η γενική υγεία της, ο τρόπος ζωής και οι σχέσεις της, ο κίνδυνος να προσβληθεί από μια σεξουαλικά μεταδιδόμενη λοίμωξη (ΣΜΛ) και πόσο σημαντικό είναι για την ίδια να μην μείνει έγκυος.

- Καθημερινά συνδυαστικά χάπια: περιέχουν οιστρογόνα και προγεσταγόνα, δύο συνθετικές

- ορμόνες παρόμοιες με αυτές που παράγονται στις ωθήκες.
- Καθημερινά μίνι χάπια: περιέχουν μόνο προγεσταγόνα.
- Αντισυλληπτικά επιθέματα: περιέχουν οιστρογόνα και προγεσταγόνα και τοποθετούνται στο δέρμα της γυναίκας για 21 ημέρες. Μετά από 7 ημέρες το αυτοκόλλητο αφαιρείται και τοποθετείται καινούργιο.
- Κολπικός δακτύλιος: άλλη μία μέθοδος ορμονικής αντισύλληψης. Τοποθετείται στον κόλπο την 1η ημέρα του κύκλου και παραμένει συνεχώς στον κόλπο για 3 εβδομάδες. Στη συνέχεια, αφαιρείται και η γυναίκα παραμένει χωρίς δακτύλιο για μια εβδομάδα. Κατόπιν τοποθετείται ο νέος δακτύλιος.
- Ενδομήτριες συσκευές (σπιράλ): Υπάρχουν δύο τύποι σπιράλ, τα ορμονικά και τα μη ορμονικά. Ανάλογα με τη συσκευή, η δράση του διαρκεί από 3 έως 10 χρόνια.
- Προφυλακτικό: (εσωτερικό και εξωτερικό)



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Ανεξάρτητα από το αν οι μαθητές/ριες είναι σεξουαλικά ενεργοί/ές τώρα ή θα είναι κάποια στιγμή στο μέλλον, είναι απαραίτητο να γνωρίζουν πώς μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες πρόκλησης μιας ακούσιας εγκυμοσύνης και μόλυνσης από ΣΜΛ. Η αντισύλληψη επιτρέπει στα ζευγάρια να επιλέξουν αν, πότε και πόσα παιδιά θέλουν να κάνουν. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν για τον έλεγχο γεννήσεων έτσι ώστε να μπορούν να αποτρέψουν τις ΣΜΛ και να προγραμματίσουν με ασφάλεια το μέλλον τους.

Όσον αφορά το θέμα της αντισύλληψης, σε πολλές περιοχές κάποιες μέθοδοι δεν είναι εξίσου διαδεδομένες. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ενημερωθούν σχετικά με την κατάσταση στην περιοχή που δραστηριοποιούνται, ώστε να ενημερώσουν κατάλληλα τους/τις μαθητές/μαθήτριες.

Στο πέρας του μαθήματος σχετικά με την εγκυμοσύνη, μπορείτε να αναφερθείτε στο γεγονός ότι η εγκυμοσύνη μπορεί να προκύψει από την σεξουαλική επαφή κατά τις γόνιμες ημέρες της γυναίκας, αλλά και μέσω τεχνικών ιατρικών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

### Βιβλιογραφία:

World Health Organisation, *Guidelines for the management of symptomatic sexually transmitted infections*, 2021.

National Health Service, *Sexually transmitted infections (STIs)*, 2021. Διαθέσιμο στο: <https://www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis/>.

International Union against Sexually Transmitted Infections, *Treatment Pocket European guidelines*, 2019. Διαθέσιμο στο: <https://www.iusti-europe.eu/web/images/guidelines/PocketGuideline2019.pdf>



# »» ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

## ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Νέοι/Νέες 14-20 ετών συμπεριλαμβανομένων ατόμων με δυσκολίες στις κοινωνικές δεξιότητες ή/και νοητική αναπηρία

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

90 - 100 λεπτά (κρατήστε 30 - 40 λεπτά για το Θέατρο του Καταπιεσμένου)

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

- Ανατομία, εφηβεία και αλλαγές στο σώμα (με σεβασμό προς τα τρανς και διαφυλικά άτομα)
- Έμμηνος ρύση - Περίοδος (εξίσου σημαντικό και για άτομα που δεν έχουν περίοδο)
- Αναπαραγωγή και εγκυμοσύνη, αντισύλληψη
- Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα
- Η παρθενία ως κοινωνική κατασκευή
- Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ)
- Απουσία (μη επιθυμητού) πόνου κατά τη διάρκεια του σεξ
- Ποικιλομορφία και διαφορετικότητα στο ανθρώπινο σώμα, στις εμπειρίες, τις ανάγκες και τις επιθυμίες (συνήθως δεν υπάρχει, για αυτό η επικοινωνία είναι απαραίτητη)
- Ποικιλομορφία Αιδοίου και Πέους (π.χ. μέγεθος, σχήμα και απόχρωση της κλειτορίδας/χείλη αιδοίου/πέους/όρχεων, με περιτομή ή χωρίς)
- Ο πόλος της θρησκείας (επίσης ένα προσωπικό θέμα, σε κάποιες χώρες πρέπει να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις/προσδοκίες της θρησκείας κλπ.)

Εμπυχωτές δράσης

Εκπαιδευτικοί

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ! – Δραστηριότητα ενεργοποίησης

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

Συστηθείτε, παρουσιάστε το θέμα του μαθήματος, συμφωνήστε για το τι χρειάζεται για την επιτυχή διεξαγωγή του μαθήματος και την ασφάλεια όλων.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες σας να συμμετάσχουν σε μία από τις παρακάτω δραστηριότητες ενεργοποίησης.

Ξεκινήστε λέγοντας: «Σήμερα, θα μιλήσουμε για την εφηβεία».

- Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το σώμα των περισσότερων ανθρώπων αλλάζει και αναπτύσσεται ταχύτερα από οποιαδήποτε άλλη στιγμή της ζωής τους, με εξαίρεση τη βρεφική ηλικία.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, θα αναλάβετε περισσότερες ευθύνες και θα μάθετε πολλά νέα πράγματα για τον εαυτό σας και τις σχέσεις σας με την οικογένεια και τους/τις φίλους/ες σας.
- Προτού εισέλθουμε σε περαιτέρω λεπτομέρειες για την εφηβεία, θα ξεκινήσουμε με μία διασκεδαστική δραστηριότητα.

Η δραστηριότητα ονομάζεται «Μήπως...;», «Είσαι...;», «Έχεις...»: Προσδιορίστε τα σημεία της αίθουσας στα οποία μπορούν να σταθούν ή να συγκεντρωθούν οι μαθητές/ριες, ενώ διαβάζετε τις ακόλουθες δηλώσεις. Προχωρήστε σε όλες τις απαραίτητες ρυθμίσεις ανάλογα με τον χώρο της τάξης σας και τον αριθμό των μαθητών/ριών.

Στη συνέχεια πείτε:

Θα διαβάσω μερικές ερωτήσεις. Αν απαντήσετε “ναι”, θα πάτε στην πάνω πλευρά της αίθουσας. Αν απαντήσετε “όχι”, θα πάτε στην κάτω πλευρά της αίθουσας. Αν δεν γνωρίζετε ή αν δεν επιθυμείτε να απαντήσετε, μπορείτε να σταθείτε στην μέση της αίθουσας.

Επιλέξτε και διαβάστε δυνατά διάφορες ερωτήσεις από την παρακάτω λίστα. Μπορείτε να προσθέσετε σε αυτές τις ερωτήσεις επιπλέον στοιχεία ή να τις παραλλάξετε ανάλογα για την ομάδα των μαθητών/ριών σας. Προχωρήστε γρήγορα από τη μία ερώτηση στην άλλη.

### Μήπως... Είσαι... Έχεις...

- ο σου αρέσει να κοιμάσαι αργά τα Σαββατοκύριακα;
- ο έχεις περισσότερα από ένα κατοικίδιο;
- ο ελπίζεις να γίνεις διάσημος μια μέρα;
- ο υπάρχουν κανόνες στο σπίτι σου για τη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών;
- ο σου αρέσει να πειράζεις τους/τις φίλους/ες σου ή τα μέλη της οικογένειάς σου;
- ο έχεις σγουρά μαλλιά;
- ο έχεις ένα αγαπημένο μέρος που πας, όταν θέλεις να μείνεις μόνος/η;
- ο άτομο που κλαίει στις δραματικές ταινίες;
- ο ψηλότερος/η από τους/τις περισσότερους/ες συμμαθητές/ριες σου;
- ο σε μια ομάδα (αθλητική ή οποιαδήποτε άλλη ομάδα);
- ο άτομο που του αρέσει να τραγουδάει;
- ο καλλιτεχνική φύση;
- ο αριστερόχειρας;
- ο ένα μυστικό που δεν ήθελες να μοιραστείς με κανέναν;
- ο μιλήσει ποτέ με κάποιον/α για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου;

Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να καθίσουν στις θέσεις τους. Σε αυτό το σημείο, θέστε τους τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ο Πώς ένιωθες, όταν ήσουν σε ένα σημείο της αίθουσας με πολλούς/ές φίλους/ες σου;
- ο Πώς ένιωθες, όταν ήσουν μόνος/η σου ή με μερικά άλλα άτομα;
- ο Ευχήθηκε κανείς από εσάς να μπορούσε να αλλάξει θέση, ενώ είχε ήδη επιλέξει τη θέση που θα στεκόταν; Ευχηθήκατε να μπορούσατε να μετακινηθείτε για να μείνετε με τους/τις φίλους/ες σας ή με μία μεγαλύτερη ομάδα ανθρώπων;

Εξηγήστε στην τάξη ότι οι ερωτήσεις που διαβάσατε μπορεί να τους φάνηκαν ανόητες ή ασήμαντες. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να σκεφτούν πώς θα αισθάνονταν αν δεν μπορούσαν να είναι με την ομάδα των φίλων τους μόνο και μόνο επειδή δεν έχουν κατοικίδιο ή σγουρά μαλλιά.

Ολοκληρώστε λέγοντας:

«Μερικές φορές, όταν περνάει ένα άτομο το στάδιο της εφηβείας, μπορεί να αισθάνεται σαν να είναι μόνο του. Να θυμάστε ότι κάθε άτομο υφίσταται τις αλλαγές της εφηβείας σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Γι' αυτό, θα πρέπει να αποφεύγουμε καταστάσεις στις οποίες ενδέχεται να κάνουμε κάποιον να αισθανθεί πληγωμένος, απομονωμένος ή μόνος. Οφείλουμε να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων και να εκτιμούμε τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ μας.»

*Puberty changes - Maine family planning.* (n.d.). Ανακτήθηκε 1 Δεκεμβρίου, 2021, από: <https://mainefamilyplanning.org/wp-content/uploads/2018/02/2-Puberty-Happens-Puberty-Changes.pdf>.



# Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Η έναρξη με μία δραστηριότητα ενεργοποίησης (ή αλλιώς για «σπάσιμο του πάγου») θέτει τις βάσεις και βοηθά τους/τις μαθητές/ριες να αισθάνονται περισσότερο άνετα μεταξύ τους προτού ασχοληθούν με το περιεχόμενο του προγράμματος. Οι μαθητές/ριες μπορεί να έχουν διαφορετικές προσδοκίες για το τι θα συζητηθεί στην τάξη σχετικά με το θέμα της εφηβείας. Η ενεργοποίηση είναι μια καλή ευκαιρία για να επισημάνετε στους/στις μαθητές/ριες ότι είναι φυσιολογικό να έχουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους και ότι κάθε άτομο αναπτύσσεται με διαφορετικούς τρόπους, ρυθμό και χρονικό πλαίσιο.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΑΣ ΖΩΓΡΑΦΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

45-60 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Αυτή η δραστηριότητα δίνει τη δυνατότητα στους/στις νέους/ες να εξετάσουν, να κάνουν ορατή και να εκτιμήσουν την ποικιλομορφία που υπάρχει στην τάξη, εξερευνώντας παράλληλα τα δικά τους σώματα αλλά και άλλα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να αναρωτηθούμε και να αναστοχαστούμε σχετικά με το σώμα μας.
- Να αναρωτηθούμε και να αναστοχαστούμε σχετικά με τις προτιμήσεις μας και θέματα εμφάνισης.
- Να ανακαλύψουμε πώς αισθανόμαστε σε σχέση με την έκφραση του φύλου/σώματός μας και να αποδώσουμε αξία στην ποικιλομορφία των προτιμήσεων και των διαφορετικών τρόπων έκφρασης.

### ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Ευρύχωρη αίθουσα
- Ρολό χαρτιού έτσι ώστε όλες οι ομάδες να έχουν ένα κομμάτι χαρτί πλάτους 1 μέτρου και μήκους 2 μέτρων
- Μαρκαδόροι για κάθε νέο/α
- Μια βαλίτσα με πολλά ρούχα και αξεσουάρ (π.χ. καπέλα, κολιέ, φορέματα, πουκάμισα, σορτς κ.λπ.)
- Αυτοκόλλητη πλαστελίνη (Blue tack) ή χαρτοταινία.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Για τη δραστηριότητα αυτή, προτείνουμε να υπάρχει τουλάχιστον ένας άνδρας και μία γυναίκα εκπαιδευτικός/συντονιστής/ρια. Μπορούν επίσης να υπάρχουν δύο καθηγητές του ίδιου φύλου, αλλά με διαφορετικό τρόπο έκφρασης του φύλου τους (διαφορές στην ενδυμασία και στα ενδιαφέροντα). Αν εργάζεται κάποιος διεμφυλικός ενήλικας, η παρουσία του θα ήταν ιδανική για την εξάσκηση των παιδιών. Στην περίπτωση που δεν μπορεί να βρεθεί συνάδελφος, ζητήσετε από ένα ενήλικο άτομο, άνδρα ή γυναίκα, να βοηθήσει εθελοντικά κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

- Χωρίστε την τάξη σε ομάδες, ώστε να δημιουργηθούν τουλάχιστον 3 ομάδες και καμία ομάδα

να μην έχει περισσότερα από 4-5 συμμετέχοντα άτομα.

- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα κομμάτι χαρτί πλάτους τουλάχιστον 1 μέτρου και μήκους 2 μέτρων.
- Δώστε σε κάθε ομάδα μαρκαδόρους διαφόρων χρωμάτων, ένα χρώμα για κάθε συμμετέχον άτομο. Πείτε τους ότι θέλετε να σχεδιάσουν το ένα τη σιλουέτα του άλλου με τον μαρκαδόρο. Μπορείτε να επεξηγήσετε τις οδηγίες με ένα παράδειγμα: ζητήστε από ένα άτομο να ξαπλώσει πάνω σε κομμάτι χαρτί και σχεδιάστε το περίγραμμα του σώματός του με τον μαρκαδόρο. Ανά ομάδα, τα άτομα ξαπλώνουν εναλλάξ ενώ ένα άλλο συμμετέχον άτομο ζωγραφίζει τη σιλουέτα τους. Οι σιλουέτες τους θα συμπίπτουν μεταξύ τους με διαφορετικά χρώματα.

Βεβαιωθείτε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι συμπεριληπτική. Αν υπάρχουν συμμετέχοντα άτομα που δεν μπορούν να ξαπλώσουν στα φύλλα χαρτιού λόγω αντικειμενικών συνθηκών (π.χ. επειδή χρησιμοποιούν αναπηρικά καροτσάκια), η δραστηριότητα θα πρέπει να προσαρμοστεί ανάλογα, π.χ. σχεδιάζοντας μόνο το άνω μέρος του σώματος ή ίσως μόνο τα χέρια τους. Συνεχίζοντας την άσκηση, θα είναι σε θέση να απαντήσουν σε περαιτέρω ερωτήσεις και να δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα και μια ιστορία χρησιμοποιώντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

- Μόλις τελειώσουν το σχέδιο, ζητήστε τους να αναρτήσουν το χαρτί τους στον τοίχο (βοηθήστε τους αν χρειαστεί).
- Τώρα, ζητήστε από κάθε ομάδα να προσδιορίσει τον χαρακτήρα της σιλουέτας που σχεδίασε. Μπορείτε να βοηθήσετε τα μέλη των ομάδων με μια σειρά ερωτήσεων:
  - Ποιο είναι το φύλο της σιλουέτας σας;
  - Ποιο είναι το όνομα της σιλουέτας σας;
  - Ποια είναι η ηλικία της σιλουέτας σας;
  - Ο χαρακτήρας βρίσκεται σε ρομαντική σχέση;
  - Ποια είναι η ιστορία τους;
- Αφού δημιουργηθούν οι χαρακτήρες και οι ιστορίες τους, ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να καθίσουν σε ένα ημικύκλιο γύρω από τη βαλίτσα και να πάρουν τα ρούχα και τα αξεσουάρ που χρειάζονται για να ντύσουν τον χαρακτήρα τους.
- Αφότου διανεμηθούν όλα τα ρούχα και τα αξεσουάρ στη βαλίτσα, ζητήστε από τους/τις νέους/ες να ρίξουν μια ματιά στα χαρτιά και να μοιραστούν με τα υπόλοιπα άτομα ποια είναι η ταυτότητα και η ιστορία του χαρακτήρα τους και ποια στοιχεία του περιγράμματος του σώματος ή ρούχα/αξεσουάρ που έχουν αποδώσει στον χαρακτήρα τους τα υποδεικνύουν.

Κατά την ανταλλαγή απόψεων, δώστε έμφαση στα χαρακτηριστικά του σώματος και εκείνα τα στοιχεία που συνήθως αποδίδονται σε ένα συγκεκριμένο φύλο. Στη συνέχεια, ζητήστε να αμφισβητήσουν τα χαρακτηριστικά αυτά. Βεβαιωθείτε ότι δεν εγκλωβιστήκατε σε επαναλαμβανόμενα στερεότυπα! Ακόμα και αν καταφέρετε να διαψεύσετε το εν λόγω στερεότυπο, θα εντυπωθεί παραπάνω η έννοια του στερεοτύπου, παρά τα επιχειρήματά σας.

Μπορείτε επίσης να θέσετε τα παρακάτω ερωτήματα για να θίξετε το θέμα των σιλουετών:

- Σε τι διαφέρει το σώμα μιας γυναίκας από το σώμα ενός άνδρα; Υπάρχει κάποιο άλλο είδος σώματος; Είναι ορατά αυτά τα στοιχεία;
- Επιλέξατε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά για την σιλουέτα σας. Μπορούν αυτά τα χαρακτηριστικά να ταιριάζουν και σε κάποιο άλλο φύλο;
- Θα μπορούσε η ενδυμασία που επιλέξατε να ταιριάζει και σε κάποιο από τα άλλα φύλα;
- Είναι πάντα δυνατό να φοράει κανείς ό,τι επιθυμεί;
- Μπορείς να εκφραστείς ελεύθερα στο χώρο του σχολείου; Είναι το ίδιο εύκολο όπως όταν βρίσκεσαι με την παρέα σου ή είσαι στο σπίτι σου;
- Πότε νιώθεις πιο έντονα ότι είσαι ο εαυτός σου;
- Τι ρόλο παίζουν οι γύρω σου στην έκφραση του εαυτού σου; Μπορεί ο περίγυρός σου να σε βοηθήσει αυτό;

Η δραστηριότητα αυτή θα μπορούσε να τελειώσει εδώ, αν δεν αισθάνεστε άνετα εσείς οι ίδιοι/ες ή η τάξη με ό, τι πρόκειται να ακολουθήσει ή αν προτιμάτε να εμβαθύνετε στην ανατομία του σώματος

μέσω της συζήτησης ή άλλων δραστηριοτήτων. Σε περίπτωση που αποφασίσετε να συνεχίσετε, το δεύτερο μέρος της δραστηριότητας μπορεί να σας φανεί χρήσιμο για να μεταβείτε στην επόμενη ενότητα που έχει ως θέμα το φύλο.

Αυτό το τμήμα της άσκησης σχετίζεται με τους κοινωνικούς κανόνες που αφορούν άτομα διαφόρων φύλων. Δημιουργεί λοιπόν μια γέφυρα διασύνδεσης μεταξύ αυτού και του επόμενου κεφαλαίου, το οποίο σχετίζεται με τα φύλα.

Με σκοπό τη διεύρυνση των οριζόντων των παιδιών προς από τα στερεότυπα των φύλων και την αμφισβήτηση των υπαρχόντων κανόνων που αφορούν τα φύλα, μπορείτε να ρωτήσετε τους/της μαθητές/μαθήτριες τα ακόλουθα:

- Πρέπει να συμβαδίζουν τα ρούχα και τα αξεσουάρ που φοράει ένα άτομο με το φύλο του;
- Γιατί υπάρχουν κανόνες γύρω από το τι μπορεί να φοράει κανείς.
- «Τα κορίτσια μπορούν να φορούν ρούχα προσδιοριζόμενα ως αντρικά;» Στο σημείο αυτό μπορεί μια γυναίκα εκπαιδευτής να φορέσει κάποια «αντρικά» ρούχα και αξεσουάρ και να ρωτήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες πώς δείχνει και ποιες είναι οι απόψεις τους: επιτρέπεται να φοράει αντρικά ρούχα - π.χ. κουστούμι και γραβάτα; Τι συμβαίνει στην εικόνα μας για εκείνη όταν την βλέπουμε με το εν λόγω ντύσιμο; Έχει δει κανείς γυναίκα ντυμένη αντίστοιχα;
- «Τα αγόρια μπορούν να φορούν ρούχα προσδιοριζόμενα ως γυναικεία;» Στο σημείο αυτό μπορεί ένας άντρας εκπαιδευτής να φορέσει κάποια «γυναικεία» ρούχα και αξεσουάρ και να ρωτήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες πώς δείχνει και ποιες είναι οι απόψεις τους: επιτρέπεται να φοράει γυναικεία ρούχα - π.χ. φούστα και φόρεμα και ένα κολιέ; Τι συμβαίνει στην εικόνα μας για εκείνη όταν την βλέπουμε με το εν λόγω ντύσιμο; Έχει δει κανείς γυναίκα ντυμένη αντίστοιχα;
  - Αξίζει να σημειωθεί ότι κάποιοι μαθητές πιθανό να βρουν αστεία τη δραστηριότητα και να γελάσουν. Τότε είναι και η κατάλληλη ώρα να συγκρίνετε την αντίδραση τους με την αντίδραση προς την γυναίκα εκπαιδευτή. Γιατί είναι τόσο μεγάλη η διαφορά μεταξύ των δύο αντιδράσεων; Ενώ αυτές οι αντιδράσεις και τα συναισθήματα είναι έγκυρα και μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να κάνετε περαιτέρω ερωτήσεις, πρέπει να προσέχετε μήπως αυτή η διδακτική στιγμή γίνει αστείο ή κάτι για το οποίο οι μαθητές/τριες μπορούν να γελάσουν, χωρίς να ερωτηθούν γιατί γελούν, ή μια στιγμή για να αμφισβητήσουν τις απόψεις τους πάνω στους έμφυλους ρόλους. Η αντιμετώπιση των ανδρών με φορέματα ως αστείο είναι κάτι που μπορεί να ομαλοποιήσει και να διαιωνίσει την επικίνδυνη τρανσφοβική ιδέα ότι οι τρανς γυναίκες είναι «απλώς άντρες με φορέματα». Οι τρανσφοβικές ιδέες οδηγούν σε διακρίσεις και βία.
- Αυτή είναι επίσης μια καλή στιγμή για να συζητηθούν άλλα χαρακτηριστικά της εμφάνισης ενός ανθρώπου όπως: τα μακριά μαλλιά, τα βαμμένα νύχια, τα τρυπημένα αυτιά κ.λπ. Απαντήστε σε τυχόν ανησυχίες, ερωτήσεις ή αντιφάσεις που μπορεί να εκφράσουν τα συμμετέχοντα άτομα (για παράδειγμα: μπορεί να λένε ότι δεν έχουν πρόβλημα να φορούν φούστα τα αγόρια, αλλά όταν βλέπουν ένα αγόρι που φοράει φούστα το κοροϊδεύουν). Ως δάσκαλος/α, μπορεί να γνωρίζετε τους/τις μαθητές/τριες σας αρκετά καλά ώστε να διακρίνετε ανάμεσα στις κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις και στις απαντήσεις που οι μαθητές πιστεύουν πραγματικά.

Μερικά παραδείγματα ερωτήσεων για την περαιτέρω διερεύνηση της έννοιας της έκφρασης και της διαφορετικότητας του φύλου: τα ρούχα έχουν φύλο; Υπάρχουν πραγματικά «ανδρικά ρούχα» και «γυναικεία ρούχα»; Είναι οι σκέψεις για αυτό το ίδιο σε κάθε χώρα, πολιτισμό ή θρησκεία; Τι γίνεται αν κάποιος φοράει έναν συνδυασμό ανδρικών και γυναικείων ρούχων, αυτό λέει αμέσως κάτι για το φύλο του; Τι θα γινόταν αν κάποιος δεν ταυτιστεί ως γυναίκα ή άντρας/κορίτσι ή αγόρι, τι ρούχα θα φορούσε;

→ Η απάντηση σε όλες αυτές τις ερωτήσεις είναι γενικά η ίδια: Οι ιδέες για το ποια ρούχα είναι για ποιο φύλο είναι διαφορετικές σε διαφορετικούς πολιτισμούς και για διαφορετικούς ανθρώπους. Ο καθένας θα πρέπει να μπορεί να φορέσει ό,τι θέλει να φορέσει, αλλά οι κοινωνικοί και πολιτιστικοί κανόνες μερικές φορές το κάνουν δύσκολο.

- Καλέστε τα άτομα που έχουν διαφορετική έκφραση/αισθητική φύλου να πάρουν τον λόγο και να μιλήσουν για το τι τους αρέσει και πώς αισθάνονται (π.χ. αν έχετε έναν μαθητή στην τάξη

που του αρέσει να έχει μακριά μαλλιά ή ένα κορίτσι που δεν του αρέσει να φοράει φούστες κ.λπ.).

- Ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να στοχαστούν σχετικά με το πώς αντιδρούν όταν βλέπουν ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που δεν φοράει αυτό που προσδοκά η κοινωνία με βάση το φύλο του: Στη περίπτωση που κάποιος από τους μαθητές/μαθήτριες γελάσει στη θέαση των εκπαιδευτών με ρούχα αντίθετα του φύλου τους, μπορείτε να ρωτήσετε τους μαθητές: Είναι σωστό κοροϊδεύουμε αυτά τα άτομα; Γιατί όχι; Πώς αισθανόμαστε όταν οι άλλοι μας κοροϊδεύουν; Πώς αισθανόμαστε όταν μας αναγκάζουν να φοράμε/κάνουμε κάτι που δεν μας αρέσει απλώς και μόνο επειδή είναι για αγόρια/κορίτσια; Πώς αισθάνεται το σώμα μας όταν φοράει καθαρά ρούχα; Τι μας κάνει να αισθανόμαστε πιο άνετα;»
- Παρακινήστε τα συμμετέχοντα άτομα να δοκιμάσουν διάφορα από αυτά τα ρούχα. Σκοπός είναι να διασκεδάσουν και να τους θυμίσετε ότι μπορούν να φορούν ό,τι θέλουν!

Αφήστε τα παιδιά να παίξουν για λίγο με τα διάφορα ρούχα και έπειτα, φροντίστε να τα μαζέψουν. Ζητήστε τους να διπλώσουν προσεκτικά τα ρούχα και να τα βάλουν τακτοποιημένα μέσα στη βαλίτσα. Η πράξη αυτή είναι επίσης κομμάτι της διαδικασίας εκμάθησης, καθώς μπορείς να δεις κατά πόσο οι μαθητές/μαθήτριες φέρονται στα ρούχα με σεβασμό (π.χ. ένα αγόρι που δεν θέλει να διπλώσει ένα φόρεμα). Εδώ θα μάθουν ότι τα ρούχα είναι απλά ρούχα και ότι θα πρέπει να μεταχειρίζονται την ένδυση μονάχα σαν ένδυση και όχι ως κάτι παραπάνω.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Όταν δημιουργείτε τις ομάδες, βεβαιωθείτε ότι είναι μικτές από την άποψη του φύλου.

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, υπογραμμίστε ότι η εμφάνιση δεν συμβαδίζει πάντα με την πραγματικότητα.

Η δραστηριότητα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με χαρακτηριστικά των ομάδων-στόχων, όπως η ηλικία, το επίπεδο αναπηρίας, η κατανόηση της γλώσσας, η θρησκεία, το πολιτισμικό πλαίσιο της χώρας κ.λπ.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

45-60 λεπτά

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Επιμέρους στόχοι:

- Να κάνετε μια εισαγωγή στα «ιδιωτικά μέρη του σώματος», δηλ. στα γεννητικά όργανα και τις ακριβείς τους ονομασίες, για να κάνετε τα συμμετέχοντα άτομα να αισθάνονται άνετα όταν μιλούν για το σώμα τους.
- Να ενθαρρύνετε τα άτομα νεαρής ηλικίας να αποκαλύπτουν τότε τους συμβαίνει κάτι που τα ανησυχεί ή τα φέρνει σε δύσκολη θέση όσον αφορά τα «απόκρυφα μέρη του σώματός» τους.
- Να ευαισθητοποιήσετε τους/τις νέους/ες ότι αυτό που θεωρείται αποδεκτό ή μη σε σχέση με το πώς καλύπτουμε τα απόκρυφα μέρη του σώματός μας ποικίλει μεταξύ των διαφόρων πολιτισμών (αυτό που θεωρείται προφανές για ένα άτομο μπορεί να μην είναι το ίδιο για ένα άλλο).
- ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- Ευρύχωρη αίθουσα
- Φωτογραφίες ανθρώπων με διαφορετική ενδυμασία: επιλέξτε εικόνες που παρουσιάζουν ποικιλομορφία σχετικά με τον τρόπο κάλυψης των ιδιωτικών μερών του σώματος.

- Πρότυπο Γεννητικών Οργάνων τυπωμένο σε χαρτί μεγέθους A3 ή σχεδιασμένο σε μεγάλο χαρτόνι (παρέχεται στο τέλος της δραστηριότητας).
- Εκπαιδευτικές κάρτες (flashcards) ιδιωτικών μερών του σώματος.
- Πρότυπα «Άτομο με αιδοίο» και «Άτομο με πέος» (παρέχονται στο τέλος της δραστηριότητας) – εκτυπώστε επαρκή αριθμό αντιτύπων, έτσι ώστε περίπου οι μισοί/ές μαθητές/ριες στην τάξη να έχουν το ένα πρότυπο και οι υπόλοιποι/ες το άλλο. Μοιράστε τα με τυχαίο τρόπο.

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να καθίσουν σε κύκλο και να ακούσουν μία ιστορία. Ξεκινήστε να αφηγείστε την ιστορία με τίτλο «Η Α και ο Ζ, οι Διαφορετικοί» (“A and Z the Aliens”):

Μια φορά κι έναν καιρό σε έναν πολύ μακρινό πλανήτη ζούσαν δύο μικρά παιδιά που λέγονταν Α και Ζ.

Ένα βράδυ, η Α κοιτούσε τα αστέρια με τον Ζ, όταν ξαφνικά μια έντονη λάμψη φάνηκε στον ουρανό. Έκλεισαν τα μάτια τους, γιατί το φως ήταν εκτυφλωτικό και μέσα σε ένα δευτερόλεπτο όλα σκοτείνιασαν.

Η Α και ο Ζ άνοιξαν τα μάτια τους. Κοίταξαν τριγύρω και συνειδητοποίησαν ότι βρίσκονταν σε ένα πολύ διαφορετικό και παράξενο μέρος. Για την ακρίβεια, είχαν φτάσει στη Γη και βρίσκονταν στο δωμάτιο της Τζο.

Τα παιδιά ήταν πολύ μπερδεμένα. Άκουσαν μια φωνή. Κοίταξαν γύρω για να δουν από πού ερχόταν. Είδαν κάποιον να πλησιάζει.

«Ποιοι είστε;» είπε η Τζο.

«Είμαστε η Α και ο Ζ. Μάλλον έχουμε χαθεί», απάντησε ο Ζ.

Ξαφνικά, η Τζο συνειδητοποίησε ότι η Α και ο Ζ ήταν γυμνοί!

«Ωχ!» αναφώνησε, «Γιατί δεν φοράτε ρούχα;»

Η Α και ο Ζ έδειχναν πολύ μπερδεμένοι. «Τι εννοείς;» είπαν.

«Ξέρετε...» είπε η Τζο, «...χρειάζεστε κάτι για να καλύψετε τα ιδιωτικά μέρη του σώματός σας.»

«Ποια είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματός μας;» είπε η Α.

Ρωτήστε τα συμμετέχοντα άτομα:

«Ποια είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματός μας; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε την Α και τον Ζ τώρα που βρίσκονται στη Γη;»

Αφήστε τα συμμετέχοντα άτομα να σχολιάσουν ποια είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματος των ανθρώπων και πώς μπορούν να τα καλύψουν. Αν το θέμα της συζήτησης είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματος, εξηγήστε στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι όταν αναφερόμαστε στα ιδιωτικά μέρη, εννοούμε τα γεννητικά όργανα, τα οπίσθια και το στήθος.

Αφού ολοκληρώσουν τον σχολιασμό, δείξτε τους το Πρότυπο των Γεννητικών Οργάνων:

Μερικά κορίτσια (αλλά όχι όλα) γεννιούνται με αιδοίο. Μερικά αγόρια (αλλά όχι όλα) γεννιούνται με πέος. Όλοι μας έχουμε πρωκτό. Αυτά είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματός μας. Τα ιδιωτικά μέρη δεν είναι συνώνυμο των γεννητικών οργάνων. Τα γεννητικά όργανα είναι το αιδοίο και το πέος (και μάλιστα τα εξωτερικά γεννητικά όργανα). Ωστόσο, ο πρωκτός, τα στήθη και τα οπίσθια δεν ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Παρόλα αυτά, σε κάποιες κουλτούρες είναι σύνηθες να καλύπτονται με ρούχα.

Τι σημαίνει ότι κάποια μέρη του σώματός μας είναι ιδιωτικά;

Ποια είναι τα ιδιωτικά μας μέρη;

## Προαιρετικές ερωτήσεις για ομαλή μετάβαση στην ενότητα Σεξ και Σεξουαλικότητα:

Μπορούμε να αγγίξουμε τα ιδιωτικά μέρη του σώματός μας;

Τι θα συμβεί αν κάποιος άλλο άτομο θέλει να τα αγγίξει;

Τι θα συμβεί αν θελήσουμε να αγγίξουμε τα ιδιωτικά μέρη του σώματος άλλων ανθρώπων;

Πείτε στα συμμετέχοντα άτομα ότι θα τους δείξετε φωτογραφίες για να κατανοήσουν με πόσο διαφορετικό τρόπο οι άνθρωποι καλύπτουν τα ιδιωτικά μέρη του σώματός τους ανάλογα με τον τόπο, τη θρησκεία, τις παραδόσεις τους κ.λπ. Δείξτε τους ποικίλες εικόνες και ζητήστε τους να περιγράψουν τι βλέπουν, πού βρίσκονται οι εικονιζόμενοι άνθρωποι (π.χ. στην παραλία, στον δρόμο κ.λπ.), και ποια ιδιωτικά μέρη του σώματός τους καλύπτουν (π.χ. το κεφάλι, τις θηλές, το αιδοίο κ.λπ.). Να είστε έτοιμοι/ες να απαντήσετε σε τυχόν απορίες ή να παράσχετε σχετικές διευκρινίσεις στα συμμετέχοντα άτομα.

Ρωτήστε τα συμμετέχοντα άτομα για το πώς τους αρέσει να ντύνονται και να καλύπτουν τα ιδιωτικά μέρη του σώματός τους. Πείτε τους ότι τώρα θα έχουν την ευκαιρία να ντύσουν την Α και τον Ζ για να καλύψουν τα ιδιωτικά τους μέρη. Επιστρέψτε στην ιστορία για την Α και τον Ζ.

Τώρα, η Α και ο Ζ γνωρίζουν ότι για να φύγουν από το δωμάτιο της Τζο για να γνωρίσουν την οικογένεια και τους φίλους της και για να ανακαλύψουν περισσότερα πράγματα για τη Γη, θα πρέπει να καλύψουν τα ιδιωτικά μέρη του σώματός τους.

«Τζο, μπορείς να μας βοηθήσεις;»

«Ναι, φυσικά! Μπορώ να σας δανείσω τα ρούχα μου για να τα καλύψετε. Ελάτε να διαλέξετε ό,τι σας αρέσει από την ντουλάπα», απάντησε η Τζο.

## ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ

Η αφήγηση της ιστορίας θα μπορούσε να τελειώσει εδώ αν δεν αισθάνεστε άνετα με αυτό που πρόκειται να ακολουθήσει ή αν προτιμάτε να εμβαθύνετε στην ανατομία του σώματος μέσω της συζήτησης ή άλλων δραστηριοτήτων. Σε περίπτωση που αποφασίσετε να συνεχίσετε, αυτό το μέρος μπορεί να σας φανεί χρήσιμο για να αρχίσετε να εργάζεστε σε θέματα που σχετίζονται με το φύλο, καθώς όλες οι ενότητες του προτεινόμενου εργαστηρίου αλληλοσυνδέονται.

Η Α και ο Ζ άνοιξαν την ντουλάπα και υπήρχαν όλων των ειδών τα ρούχα! Μπικίνι, κασκόλ, πανωφόρια και καπέλα, κάλτσες, μπότες και πουκάμισα, φορέματα και φούστες, παντελόνια και παπούτσια τένις και όλα τα είδη των ρούχων που μπορείτε να φανταστείτε.

Ο Ζ διάλεξε ένα λαμπερό φόρεμα και ήταν έτοιμος να το φορέσει αλλά ξαφνικά η Τζο του είπε: «Τι κάνεις! Δεν μπορείς να φορέσεις φόρεμα! Τα φορέματα είναι για τα κορίτσια. Εσύ έχεις πέος, άρα είσαι αγόρι».

Ο Ζ ήταν πολύ μπερδεμένος. Ρώτησε την Τζο: «Τι εννοείς; Στον πλανήτη μας δεν έχει σημασία αν έχεις πέος ή αιδοίο, μπορείς να νιώθεις αγόρι ή κορίτσι και να φοράς ό,τι σε κάνει ευτυχισμένο».

Πείτε στους/στις μαθητές/ριες ότι θα βοηθήσουμε την Α και τον Ζ να φορέσουν ρούχα για να καλύψουν τα ιδιωτικά σημεία του σώματός τους. Δώστε σε κάθε συμμετέχον άτομο ένα Πρότυπο Ατόμου έτσι ώστε περίπου η μισή τάξη να έχει ένα «Άτομο με αιδοίο» και η άλλη μισή ένα «Άτομο με πέος».  
\*Επωφεληθείτε της ευκαιρίας να ρωτήσετε τι γνωρίζουν τα συμμετέχοντα άτομα για τα γεννητικά και αναπαραγωγικά όργανα και προβείτε στις απαραίτητες διευκρινίσεις.

Τονίστε ότι η Α είναι ένα παιδί με αιδοίο, ενώ ο Ζ είναι ένα παιδί με πέος, αλλά μπορούν να είναι είτε αγόρι είτε κορίτσι και φυσικά έχουν το δικαίωμα να φορούν ό,τι ρούχα θέλουν. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν τα ρούχα στη φιγούρα του ατόμου, καθώς και να ζωγραφίσουν το μέρος που βρίσκονται (π.χ. στην παραλία, στο σπίτι κ.λπ.).

Συμπεράσματα:

Μόλις τελειώσουν, ζητήστε τους να καθίσουν σχηματίζοντας έναν κύκλο και να παρουσιάσουν το «διαφορετικό» άτομο που δημιούργησαν στην υπόλοιπη ομάδα εξηγώντας τι φοράει και πού βρίσκεται. Τονίστε ότι στο πέρας της δραστηριότητας ο καθένας έχει σχεδιάσει κάτι άλλο, όπως



άλλωστε και σε όλο τον κόσμο ο καθένας επιλέγει διαφορετικούς τρόπους ένδυσης ανάλογα με την περίσταση, αλλά και με την κουλτούρα.



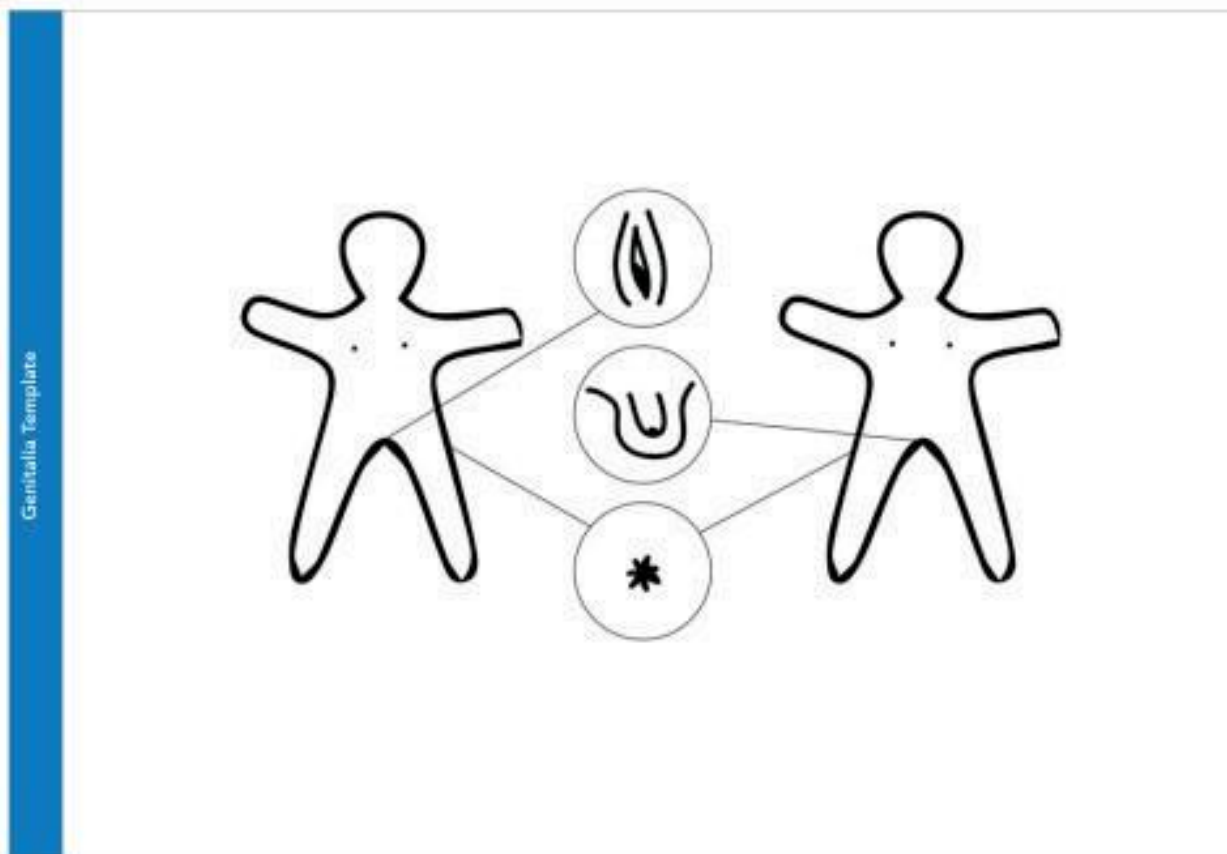
## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Στο σημείο όπου η Α και ο Ζ αναφέρουν ότι στον πλανήτη τους το να έχεις αιδοίο ή πέος δεν σχετίζεται με το φύλο στο οποίο νιώθεις ότι ανήκεις, είναι σημαντικό να γίνει σωστή διατύπωση. Το φύλο του καθενός εξαρτάται από το πώς αισθάνεται, δεν είναι μονάχα μια επιλογή. Η έκφραση του φύλου ωστόσο είναι μία επιλογή, ειδικά όταν δεν συμβαδίζει με την ανατομία του ατόμου.

Είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι οι οικογενειακές αλληλεπιδράσεις ποικίλλουν και εξαρτώνται ιδιαίτερα από πολιτισμικές νόρμες. Η σωματική επαφή ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας, η διευθέτηση του ύπνου και το κοινό μπάνιο γονέων και παιδιών, για παράδειγμα, είναι πρακτικές που μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των διαφορετικών εθνοτικών ομάδων, δηλαδή, για ένα ζευγάρι από την Κορέα μπορεί να είναι σημάδι αγάπης και φροντίδας να κοιμηθεί μαζί με το παιδί του έως ότου φτάσει στην ηλικία των 4 ή 5 ετών, αλλά μπορεί να θεωρούν εντελώς ακατάλληλο να φιληθούν μπροστά στα παιδιά τους. Αντίθετα, για ένα ζευγάρι Καυκάσιων μπορεί να είναι εντελώς ακατάλληλο να κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι με τα παιδιά τους, αλλά να μην υπάρχει πρόβλημα να εκδηλώνουν την αγάπη που νιώθει ο ένας για τον άλλο (π.χ. αγκαλιές και φιλιά μπροστά στο παιδί). Η δραστηριότητα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με χαρακτηριστικά των ομάδων-στόχων, όπως η ηλικία, το επίπεδο αναπηρίας, η κατανόηση της γλώσσας, η θρησκεία, το πολιτισμικό πλαίσιο της χώρας κ.λπ.

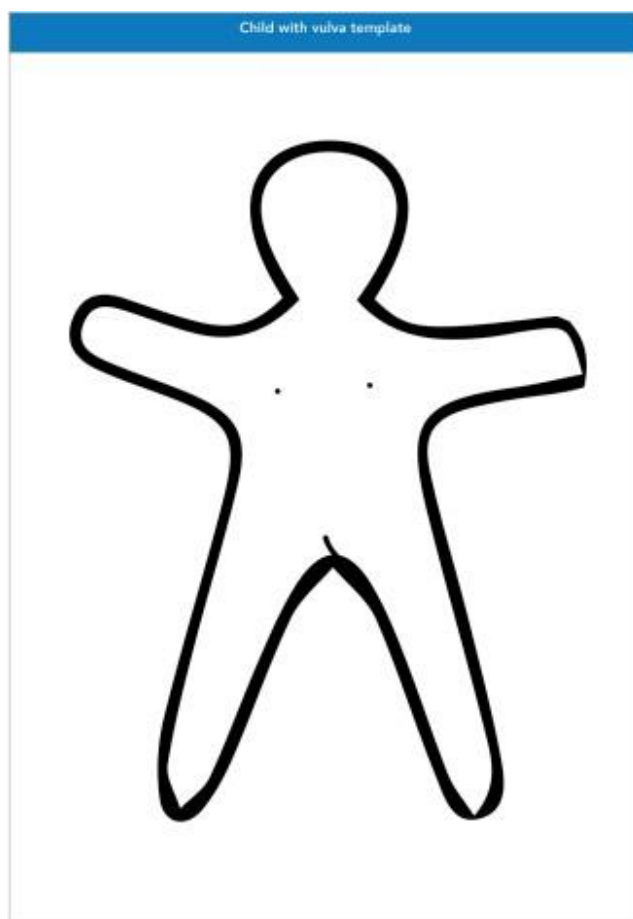
(Για περισσότερες πληροφορίες συμβουλευτείτε: Helen Noh Ahn and Neil Gilbert, «Cultural Diversity and Sexual Abuse Prevention,» *Social Service Review* 66, no. 3 (Sep., 1992): 410-427.)



Child with penis template



Child with vulva template



Private Parts Flashcards



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – ΚΑΛΛΙΕΡΓΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΜΑΣ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

25 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Κάθε όργανο είναι διαφορετικό. Οι άνθρωποι γεννιούνται με διαφορετικό ύψος, σωματική διάπλαση, χρώμα κλπ. Δεν πρόκειται για κάτι δυαδικό. Είναι όργανα και μέλη του σώματός μας. Το σώμα του καθενός θα πρέπει να είναι αποδεκτό ως έχει. Κάθε σώμα είναι φυσιολογικό και έχει μια θέση στον κόσμο.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Θα είναι μία ατομική δημιουργία. Κάθε άτομο θα έχει το δικό του κομμάτι πλαστελίνης, χαρτί και στυλό, σχέδιο ζωγραφικής στον υπολογιστή ή διαμόρφωση 3D εικόνας ή κολλάζ ορισμένων εικόνων.

Ζητήστε από όλους/όλες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σχηματίσουν ένα αιδούιο όπως επιθυμούν, φαντάζονται ή μαντεύουν ότι είναι. Στόχος της άσκησης αυτής είναι η πρόκληση ευαισθητοποίησης προς το αιδούιο και τη λειτουργία του. Είναι ένα πιο απόκρυφο κομμάτι του σώματος, σε σύγκριση με το πέος και ίσως αυτή να είναι η αιτία -σε συνδυασμό και με τον ιατρικό σεξισμό- που το πέος γίνεται συχνότερα αντικείμενο συζήτησης, γνώσης και χλευασμού, ενώ το αιδούιο όχι στον ίδιο βαθμό.

Ο/Η εκπαιδευτικός αφήνει τους/τις μαθητές/ριες να δείξουν τις δημιουργίες τους και τους απευθύνει ερωτήσεις του τύπου: «Τι βλέπετε στα έργα σας;», «Είναι όλα παρόμοια;», «Πώς σας φάνηκε αυτή η εμπειρία;», για να τους δείξει ότι όλα τα αιδούια διαφέρουν μεταξύ τους. Δεν είναι ίδια και αυτό είναι φυσιολογικό. Τα μέσα επηρεάζουν τα πρότυπα ομορφιάς μας. Το ίδιο συμβαίνει και στα γεννητικά μας όργανα. Στο πορνό πιθανότατα θα δείτε έναν συγκεκριμένο τύπο αιδούιου να αναπαρίσταται. Οι ηθοποιοί του πορνό παίρνουν μέρος επειδή το αιδούιο τους φαίνεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ακριβώς όπως στις ταινίες του Χόλυγουντ οι ηθοποιοί επιλέγονται επίσης για την εμφάνισή τους.

Ο/Η εκπαιδευτικός ολοκληρώνει τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας το έργο τέχνης του Jamie McCartney «[Γυναίκες από όλο τον κόσμο](#)», ηλικίας από 18 έως 76 ετών. Περιλαμβάνει μητέρες, κόρες, μονοζυγωτικά δίδυμα, τρανσέξουαλ άνδρες και γυναίκες, μια γυναίκα πριν και μετά τον τοκετό, καθώς και μια άλλη πριν και μετά την αιδουιοπλαστική».



Jamie McCartney, The Great Wall of Vagina (2008).



# Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/ριες θα απολαύσουν αυτήν τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Ο/Η εκπαιδευτικός θα ενθαρρύνει όλους/ες τους/τις μαθητές/ριες να κάνουν το σχέδιο που θέλουν. Αν οι μαθητές/ριες αισθανθούν άβολα, ο/η εκπαιδευτικός δεν πρέπει να τους/τις αναγκάσει να το κάνουν. Στο τέλος της δραστηριότητας, παρουσιάζεται το έργο ενός καλλιτέχνη με στόχο να δείξει ότι η προσωπική δημιουργία των μαθητών/ριών είχε νόημα.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Οι μαθητές/ριες μπορεί να αισθανθούν άβολα να δημιουργήσουν ένα 3D αιδούιο. Σημασία έχει να τους/τις αφήσουμε να σκεφτούν τα διαφορετικά σχήματα και μεγέθη του αιδούιου. Το αίσθημα της αμηχανίας είναι πολύ φυσιολογικό. Οι μαθητές/ριες θα μπορούσαν να συνεργαστούν για να ολοκληρώσουν αυτήν τη δραστηριότητα, αλλά είναι προτιμότερο να τους/τις ενθαρρύνουμε να είναι δημιουργικοί/ές και ανοιχτόμυαλοι/ες σχετικά με τις διαφορές. Ο λόγος που προτείναμε την εν λόγω δραστηριότητα για το αιδούιο και όχι για το πέος είναι ότι οι διαφορές που αφορούν στο πέος αποτελούν θέμα-ταμπού και πηγή αστεϊσμών σε πολλές κοινωνίες. Το αιδούιο είναι ένα όργανο που αναπτύσσεται εσωτερικά και δεν αποτελεί τόσο συχνά όσο το πέος αντικείμενο χυδαίων αστεϊσμών.

Επιπλέον πηγές: Family Planning NSW All About Sex fact sheet

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 – ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15 - 40 λεπτά

Υπάρχουν πολλές επιλογές για αυτήν την άσκηση, επομένως μπορεί να διαρκέσει από 15 λεπτά (σύντομος καταιγισμός ιδεών, σύντομος χρόνος για ομαδική εργασία χωρίς παρουσιάσεις, ολομέλεια) έως 30-40 λεπτά (καταιγισμός ιδεών ακολουθούμενος από έρευνα και παρουσιάσεις από κάθε ομάδα).

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μετά την ολοκλήρωση της ενότητας Ανατομία, Εφηβεία και Σωματικές Αλλαγές, οι μαθητές/ριες:

- Θα αποκτήσουν γνώση σχετικά με τις αλλαγές που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας σε διαφορετικά σώματα
- Θα αισθάνονται μεγαλύτερη άνεση να μάθουν και να συζητήσουν θέματα της εφηβείας (στάση)
- Θα αναγνωρίζουν τις σωματικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές της εφηβείας (γνώσεις)
- Θα προσδιορίζουν τρόπους διαχείρισης των προκλήσεων της εφηβείας (δεξιότητες)

### ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Πίνακας μαρκαδόρου
- Εκτυπωμένες κάρτες
- Χαρτιά
- Στυλό

- Μολύβια
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

### Καταιγισμός ιδεών: “Τι έχετε ακούσει για την εφηβεία;” (5-10 λεπτά)

Ξεκινήστε λέγοντας: «Πείτε μου μερικά πράγματα που έχετε ακούσει για την εφηβεία». Ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να γράψουν τις απαντήσεις τους είτε σε ένα ηλεκτρονικό μέσο, είτε στον πίνακα ή να πραγματοποιήσουν μια ομαδική συζήτηση. Ενθαρρύνετε ενδιαφέροντες και καινοτόμους τρόπους περιγραφής των εμπειριών τους και κατανόησης της περιόδου της εφηβείας. Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- Μπορείτε να αναφέρετε μερικές από τις αλλαγές που συμβαίνουν συνήθως κατά την εφηβεία;
- Τι είδους αλλαγές έχετε δει σε φίλους/ες ή μέλη της οικογένειάς σας που έχουν περάσει το στάδιο της εφηβείας;

### Ακούστε με προσοχή τις απαντήσεις των μαθητών/ριών και μετά πείτε τα ακόλουθα λόγια:

Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία συμβαίνουν πολλές αλλαγές στους περισσότερους ανθρώπους. Το σώμα του ατόμου αρχίζει να αλλάζει και ο/η έφηβος/η μεταμορφώνεται σταδιακά από παιδί σε ενήλικα. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να πραγματοποιηθούν σε βάθος χρόνου καθώς κάθε άτομο αναπτύσσεται με διαφορετικούς ρυθμούς. Ας μιλήσουμε για μερικές από τις αλλαγές που θα βιώσουν οι περισσότεροι άνθρωποι (συζητήστε τις αλλαγές με τους/τις μαθητές/ριες σας).

### Εξηγήστε ότι οι αλλαγές που παρουσιάζονται κατά την εφηβεία περιλαμβάνουν:

- Σωματικές αλλαγές - Μπορεί κάποιος/α να μου πει τι σημαίνει σωματική αλλαγή; (αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα ενός ατόμου)
- Συναισθηματικές αλλαγές - Τι πιστεύετε ότι είναι μια συναισθηματική αλλαγή; (αλλάζει ο τρόπος που σκέφτεται και αισθάνεται κάποιος)
- Κοινωνικές αλλαγές - Τι εννοούμε με τον όρο κοινωνική αλλαγή; (αλλαγές στις σχέσεις ενός ατόμου με την οικογένεια και τους/τις φίλους/ες του).



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, πολλοί/ές μαθητές/ριες μπορεί να αισθάνονται άβολα με τις αλλαγές που υφίσταται το σώμα τους. Αυτό μπορεί να ισχύει ιδιαίτερα εάν το φύλο που έχουν επιλέξει, δεν ταιριάζει με το φύλο του σώματός τους. Για τον λόγο αυτό, διαχωρίσαμε τις αλλαγές σε σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές και όχι σε αλλαγές που βιώνουν τα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια. Επειδή πολλές σωματικές αλλαγές αφορούν συγκεκριμένα ανδρικά ή γυναικεία σώματα, προτιμήστε να πείτε «τα περισσότερα αγόρια» ή «τα περισσότερα κορίτσια» ώστε να συμπεριλαμβάνονται όλες οι ταυτότητες στο φάσμα του φύλου.

Ανάλογα με την ομάδα των μαθητών/ριών και το επίπεδο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης τους, ο/η εκπαιδευτικός/τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικές προσεγγίσεις για την υλοποίηση της δραστηριότητας:

### Εκτυπωμένες κάρτες

Μοιράστε μερικές κάρτες με σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές ισάριθμα στις μικρές ομάδες των μαθητών/ριών. Κατόπιν, ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να συζητήσουν τις

αλλαγές που είναι γραμμένες στις κάρτες τους και να αποφασίσουν ποιες αλλαγές θα χαρακτήριζαν ως σωματικές, συναισθηματικές ή/και κοινωνικές.

Μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να βάλουν την κάρτα στην κατηγορία «ΔΓ» (Δεν Γνωρίζω) ή «Δεν Είμαι Σίγουρος/η» (ΔΕΣ) αν δεν μπορούν να αποφασίσουν. Προσπαθήστε να τους/τις ενθαρρύνετε να μαντέψουν αν δεν ξέρουν την απάντηση. Μαθαίνουμε όλοι μαζί και δεν υπάρχει πρόβλημα, αν δεν ξέρουν ακόμα όλες τις απαντήσεις.

## Εργασία σε ομάδες

Χωρίστε τα συμμετέχοντα άτομα σε τρεις διαφορετικές ομάδες (σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές) ή σε έξι αν υπάρχουν πολλοί/πολλές μαθητές/μαθήτριες. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να αφιερώσουν μερικά λεπτά στην ομάδα συζητώντας τις αλλαγές και να επιλέξουν μία αλλαγή (σωματική, συναισθηματική ή κοινωνική) που θα παρουσιάσουν αργότερα στα υπόλοιπα άτομα της ομάδας.

Μία άλλη εναλλακτική επιλογή είναι να δώσετε σε κάθε ομάδα μια κάρτα στην οποία θα αναγράφεται μία αλλαγή και να ζητήσετε από τα μέλη της να σκεφτούν πώς θα την εξηγήσουν και θα την παρουσιάσουν στα υπόλοιπα άτομα.

Συμβουλευστε τους/τις μαθητές/ριες να χρησιμοποιήσουν τις ακόλουθες μεθόδους κατά την παρουσίαση:

- Παντομίμα/Ερμηνεία ρόλου
- Σχέδιο
- Γράψιμο σε χαρτί
- Χρήση του σώματος ή άλλων αντικειμένων γύρω τους κλπ.

Μόλις όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν τις παρουσιάσεις τους, φροντίστε να περιγράψετε και άλλες αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία.

Παραδείγματα αλλαγών στην εφηβεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε εκτυπωμένες κάρτες και κατά την εργασία σε ομάδες:

Σωματικές	Συναισθηματικές	Κοινωνικές
Το στήθος αναπτύσσεται.	Ξαφνικές αλλαγές διάθεσης.	Περισσότερες διαφωνίες με τα αδέρφια.
Εμφανίζονται τρίχες στην ηβική περιοχή και στις μασχάλες.	Μεγαλύτερη ανησυχία των εφήβων για την σωματική εμφάνισή τους.	Περισσότερες ευθύνες στο σχολείο και στο σπίτι.
Τα γεννητικά όργανα αρχίζουν να μεγαλώνουν και να αλλάζουν.	Περισσότερη προσοχή στο τι μπορεί να σκεφτούν οι άλλοι.	Περισσότερες διαφωνίες με τους γονείς ή τους κηδεμόνες.
Το σώμα ψηλώνει.	Ερωτικά συναισθήματα ή έλξη για κάποιο πρόσωπο.	Επιθυμία να ταιριάζουν με τους/τις φίλους/ες τους.
Εμφανίζεται συνήθως ακμή (σπυράκια).	Έντονο άγχος ή νευρικότητα	Περισσότερες εργασίες για το σχολείο.
Το σώμα ιδρώνει και μυρίζει περισσότερο.	Επιθυμία να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες.	Επιθυμία για παρέα με διαφορετικούς ανθρώπους.
Οι μύες αναπτύσσονται.	Έναρξη προβληματισμών: «Ποιος/α είμαι;», «Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου;»	Αμφισβήτηση των κανόνων στο σχολείο ή στο σπίτι.
Η φωνή αλλάζει.		Επιθυμία για μεγαλύτερη ελευθερία στη λήψη αποφάσεων.

Και οι δύο παραπάνω προσεγγίσεις μπορούν να εφαρμοστούν στην παρούσα δραστηριότητα. Ο/Η εκπαιδευτικός κινείται ανάμεσα στους/στις μαθητές/τριες για να παρακολουθήσει την πορεία των συζητήσεων. Εάν δυσκολεύονται, μπορεί να τους/τις βοηθήσει ως εξής:

- Η αλλαγή στην κάρτα τους σχετίζεται συγκεκριμένα με το σώμα τους (σωματική αλλαγή);
- Σχετίζεται με το πώς μπορεί κάποιος να σκέφτεται ή να αισθάνεται (συναισθηματική αλλαγή);
- Περιλαμβάνει σχέσεις με άλλα άτομα (κοινωνική αλλαγή);
- Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν την ίδια εμπειρία και εκδηλώνουν τις αλλαγές με τον ίδιο τρόπο;
- Πώς ερμηνεύεις τη συγκεκριμένη αλλαγή; Πώς την ερμηνεύουν άλλα άτομα;

Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/ριες να κάνουν ενδιαφέρουσες ερμηνείες ή/και να μαντέψουν την απάντηση, αν δεν τη γνωρίζουν, ή αν έχει «κολλήσει» το μυαλό τους.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



**Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό:** Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αποτελέσει μια εισαγωγή στις αλλαγές που σηματοδοτούν την εφηβεία. Άλλες αλλαγές συζητούνται με περισσότερες λεπτομέρειες στις άλλες ενότητες. Οι μαθητές/ριες μπορεί να μην καταλαβαίνουν όλους τους όρους που βλέπουν και ίσως να είναι χρήσιμο να γράψετε μερικές από αυτές τις άγνωστες λέξεις στον πίνακα.

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει το φάσμα των αλλαγών που θα υποστούν οι περισσότεροι άνθρωποι κατά την εφηβεία. Αυτές οι έννοιες μπορεί να είναι νέες σε ορισμένους μαθητές/μαθήτριες, ενώ άλλοι μπορεί να έχουν μιλήσει για την εφηβεία στο σπίτι. Μερικοί μαθητές/μαθήτριες μπορεί να αντιμετωπίζουν ήδη αυτές τις αλλαγές ενώ άλλοι όχι. Σε όλες τις περιπτώσεις, πιθανότατα υπάρχουν πολλοί μαθητές που έχουν ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τις αλλαγές που συνοδεύουν την εφηβεία. Δεδομένου ότι οι μαθητές/μαθήτριες σας μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα γνώσης και άνεσης σχετικά με την εφηβεία, είναι σημαντικό πρώτα να ορίσετε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον μάθησης για όλους/όλες τους. Η εκπαίδευση για την εφηβεία μπορεί να είναι ένα άβολο θέμα για τους/τις μαθητές/μαθήτριες για τους δασκάλους καθώς και τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους. Η εκμάθηση για τις κοινές σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές κατά την εφηβεία σε ένα περιβάλλον χωρίς κριτική και χωρίς ταμπού βοηθά τους νέους να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους και ενισχύουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν υγιείς αποφάσεις. Στις παρακάτω ενότητες, οι μαθητές θα μάθουν επίσης ότι το σώμα κάθε ατόμου αλλάζει με διαφορετικούς τρόπους και με τον δικό του ρυθμό.



## Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/τριες μπορούν να μάθουν για τις αλλαγές που παρατηρούνται κατά την εφηβεία, όπως σωματικές αλλαγές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές. Θα συζητήσουν τη διαφορά που υπάρχει στις εμπειρίες που βιώνουν τα περισσότερα κορίτσια και τα περισσότερα αγόρια, καθώς και ότι κάθε άτομο βιώνει τις αλλαγές αυτές σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα.

Puberty changes - Maine family planning. (n.d.). Ανακτήθηκε 1 Δεκεμβρίου, 2021, από: <https://mainefamilyplanning.org/wp-content/uploads/2018/02/2-Puberty-Happens-Puberty-Changes.pdf>

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 – Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΜΟΥ: ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15 λεπτά

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Επιμέρους Στόχοι:



- ο Προσδιορίστε τα σημεία της αίθουσας στα οποία μπορούν να σταθούν ή να συγκεντρωθούν οι μαθητές/ριες, ενώ διαβάζετε τις ακόλουθες δηλώσεις. Κάντε όλες τις απαραίτητες προσαρμογές ανάλογα με τον χώρο της τάξης σας και τον αριθμό των μαθητών/ριών.

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι μαθητές/ριες θα έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με το θέμα της εμμήνου ρύσεως. Θα έχουν επίσης την ευκαιρία να συζητήσουν αυτό το σημαντικό θέμα ανταλλάσσοντας απόψεις για συγκεκριμένες δηλώσεις. Ενημερώστε τους/τις μαθητές/ριες ότι η συμμετοχή σε αυτήν τη δραστηριότητα είναι προαιρετική.

Ελέγξτε το επίπεδο ωριμότητας και απόκρισης των μαθητών, καθώς και το κλίμα της τάξης πριν συμμετάσχετε σε αυτήν τη δραστηριότητα. Εάν οι μαθητές είναι ώριμοι και έχουν την ικανότητα να ασκήσουν κριτική, ειλικρινή αυτοστοχασμό, προχωρήστε στην ακόλουθη άσκηση.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Διευκρινίστε στους/στις μαθητές/ριες ότι μπορούν να αποχωρήσουν από τη δραστηριότητα ανά πάσα στιγμή. Ωστόσο, αν επιλέξουν να συμμετάσχουν, οφείλουν να σεβαστούν τη γνώμη και την παρουσία των άλλων. Επιπλέον, θα πρέπει να υπογραμμίσετε ότι το φυλετικό/εθνοτικό υπόβαθρο των μαθητών/ριών δεν πρόκειται να θεωρηθεί ως βάσιμος λόγος απόρριψης της συμμετοχής τους στη δραστηριότητα.

Πριν την έναρξη αυτής της δραστηριότητας, δημιουργήστε έναν διάδρομο ή έναν ανοιχτό χώρο από τη μία άκρη της αίθουσας ως την άλλη που δεν θα έχει καρέκλες, γραφεία και κάθε άλλου είδους έπιπλα. Αυτό είναι απαραίτητο, ώστε οι μαθητές/ριες να μπορούν να σχηματίσουν μια γραμμή. Στη μία άκρη της αίθουσας τοποθετήστε στον τοίχο ένα χαρτί που θα γράφει «Συμφωνώ» με μεγάλα ευανάγνωστα γράμματα, ενώ στην άλλη άκρη τοποθετήστε ένα χαρτί που θα γράφει «Διαφωνώ». Εξηγήστε στους/στις μαθητές/ριες ότι μπορούν να επιλέξουν να σταθούν και στις δύο απέναντι πλευρές του δωματίου ανάλογα με τη γνώμη που έχουν για κάθε θέμα/πρόταση που διαβάζετε δυνατά. Στην περίπτωση που ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν, εξηγήστε τους ότι μπορούν να σταθούν στη μέση της αίθουσας δείχνοντας ότι είναι «αναποφάσιστοι/ες».

Για να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/ριες να κατανοήσουν ότι αναμένετε από αυτούς/ές να υιοθετήσουν κάποιο είδος στάσης, δώστε τους τη δυνατότητα να εξασκηθούν στην επιλογή πλευρών ή να λάβουν θέση με βάση ορισμένες ενδεικτικές δηλώσεις. Για παράδειγμα: «Η δημόσια εκπαίδευση θα πρέπει να είναι υποχρεωτική για όλους/ες τους/τις μαθητές/ριες». Ζητήστε τους να επιλέξουν μία από τις ακόλουθες απαντήσεις: «Συμφωνώ»/«Διαφωνώ»/«Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ». Στη συνέχεια, ρωτήστε μερικούς/ές μαθητές/ριες γιατί επέλεξαν μια συγκεκριμένη πλευρά ή γιατί είναι «αναποφάσιστοι/ες». Η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα αν συμμετέχουν σε αυτήν άτομα που έχουν διαφορετικές απόψεις να μοιραστούν. Εξηγήστε ότι οι μαθητές/ριες είναι ελεύθεροι/ες να αλλάξουν γνώμη και να μετακινηθούν στην άλλη πλευρά του δωματίου.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Στη περίπτωση που οι μαθητές/τριες δε μπορούν να περπατήσουν ή να σηκωθούν, μπορούν να δοθούν κόκκινες/πράσινες κάρτες, τις οποίες μπορούν να σηκώνουν για διαφωνία/συμφωνία.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα δηλώσεων που θα σας βοηθήσουν να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα. Μπορείτε, αν θέλετε, να τροποποιήσετε τις εν λόγω δηλώσεις ή να δημιουργήσετε δικές σας. Θα σας συνιστούσαμε να ξεκινήσετε με μία λιγότερο συναισθηματικά φορτισμένη ή/και ακραία δήλωση και σταδιακά να κινηθείτε σε πιο δύσκολες δηλώσεις.

Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα:

Δηλώσεις	Απάντηση
Μια κοπέλα δεν μπορεί να μείνει έγκυος αν έχει την πρώτη της σεξουαλική επαφή	<b>ΛΑΘΟΣ</b> Μια κοπέλα ΜΠΟΡΕΙ να μείνει έγκυος ακόμη κι αν είναι η πρώτη της σεξουαλική επαφή. Κάθε φορά που ένα ζευγάρι έχει κολπική επαφή, η εγκυμοσύνη αποτελεί μια πιθανότητα. Αν ένα αγόρι και μια κοπέλα δεν θέλουν να κάνουν παιδί, θα πρέπει να χρησιμοποιούν μεθόδους αντισύλληψης (προφυλακτικά, αντισυλληπτικά).
Η διάρκεια της εμμηνουόρυσως διαφέρει μεταξύ των ατόμων	Ο μέσος εμμηνορυσιακός κύκλος διαρκεί 28 ημέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσει μεταξύ 21-35 ημέρες. Τα πρώτα χρόνια περιόδου είναι πιο άστατα, οπότε ο κάθε κύκλος διαφέρει από μήνα σε μήνα.
Ένα κορίτσι δεν μπορεί να μείνει έγκυος αν έχει έμμηνο ρύση	<b>ΛΑΘΟΣ</b> Μια κοπέλα <u>μπορεί</u> να μείνει έγκυος ακόμη κι αν δεν της έχει έρθει πρώτη φορά περίοδος ή έμμηνος ρύση. Η εγκυμοσύνη συνδέεται με την ωορρηξία, την απελευθέρωση του ωαρίου από τις ωοθήκες. Καθώς οι κοπέλες μπορεί να έχουν ωορρηξία πριν την πρώτη τους περίοδο, είναι πιθανό να μείνουν και έγκυες.
Όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο, δεν μπορεί να αθληθεί.	<b>ΛΑΘΟΣ</b> Η σωματική άσκηση ενώ μια κοπέλα έχει περίοδο, σίγουρα προσθέτει μια δυσκολία, αλλά είναι διαφορετικό για κάθε κοπέλα. Η περίοδος μπορεί να συνοδεύεται με πρήξιμο, κράμπες και μειωμένη ενέργεια. Οι πόνοι περιόδου είναι αρκετά κοινοί: οι περισσότερες κοπέλες και γυναίκες βιώνουν πόνους με διαφορετική ένταση κατά τη διάρκεια της περιόδου. Στις 10 από τις 100 γυναίκες ο πόνος είναι τόσο έντονος που αδυνατούν να κάνουν καθημερινές δραστηριότητες για μια με τρεις ημέρες κάθε μήνα.  Εάν θέλεις να παίξεις κάποιο άθλημα και νιώθεις ότι μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα κατάλληλα εργαλεία υγιεινής σχετικά με την περίοδο, τότε μπορείς να συμμετάσχεις σε αθλήματα χωρίς επιπτώσεις.
Δεν χρειάζεται να πλένετε το αιδοίο σας με σαπούνι	<b>ΑΛΗΘΕΙΑ</b> Το εσωτερικό του κόλπου είναι αυτοκαθαριζόμενο. Για το εξωτερικό (για παράδειγμα τα χείλη) μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χλιαρό νερό για να το καθαρίσετε. Εάν καθαρίζετε το εσωτερικό του κόλπου σας με σαπούνια ή πλύσεις γυναικείας υγιεινής, θα μπορούσατε ενδεχομένως να δημιουργήσετε μια ανισορροπία του PH του κόλπου σας. Που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μολύνσεις ζύμης ή βακτηριακή κολπίτιδα.  Η Βακτηριακή Κόλπωση είναι ένας από τους πιο κοινούς παράγοντες που προκαλεί δύσσομες κολπικές εκκρίσεις, και επηρεάζει το 15 με 50% των γυναικών στην αναπαραγωγική ηλικία. «Είναι μια πάθηση κατά την οποία υπάρχει μια ανισορροπία στην κολπική χλωρίδα» εξηγεί η Dr Rosen. «Το πρώτο σύμπτωμα είναι συχνά μια μυρωδιά που παραπέμπει σε ψάρι, το οποίο μπορεί να εξελιχθεί σε μια αφρώδη, γκρι ή πράσινη έκκριση».  Μυκητιασικές λοιμώξεις μπορεί επίσης να εμφανιστούν λόγω ανισορροπίας στην κολπική χλωρίδα. Τα συμπτώματα είναι, αλλά δεν περιορίζονται σε: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Κνησμό</li><li>○ Κόκκινο/πρησμένο αιδοίο</li><li>○ Πυκνή κρεμώδης λευκή απόρριψη</li><li>○ Πόνος κατά τη διάρκεια του σεξ</li></ul> Εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, ζητήστε βοήθεια από έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης. Δεν πρέπει να ντρέπεστε και οι περισσότεροι άνθρωποι με αιδοίο αντιμετωπίζουν αυτές τις λοιμώξεις τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Μόλις οι μαθητές/ριες παραταχθούν, ζητήστε τους με τη σειρά να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν τη συγκεκριμένη θέση. Προσπαθήστε να τους/τις ενθαρρύνετε να αναφέρουν στοιχεία και παραδείγματα για να υποστηρίξουν τη στάση τους. Ίσως είναι καλύτερο να κινηθείτε από τη μία άκρη της αίθουσας, στη μέση και στην άλλη άκρη, αντί να επιτρέψετε να ακούγονται μόνο οι φωνές της μίας πλευράς. Αφού ακουστούν περίπου τρεις ή τέσσερις απόψεις, ρωτήστε αν κάποιος άτομο επιθυμεί να αλλάξει θέση. Παρακινήστε τους/τις μαθητές/ριες να είναι ανοιχτόμυαλοι/ες. Μπορούν να μετακινηθούν αν παρουσιάσουν ένα επιχειρήμα που αλλάζει το σημείο στο οποίο θέλουν να σταθούν. Υλοποιήστε τη δραστηριότητα ώσπου να βεβαιωθείτε ότι έχουν ακουστεί οι περισσότερες ή όλες οι φωνές διασφαλίζοντας ότι δεν υπερισχύει η φωνή ενός μόνο ατόμου.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για την αποτίμηση αυτής της δραστηριότητας. Μπορείτε να ζητήσετε από τους/τις μαθητές/ριες να αναστοχαστούν στα τετράδιά τους σχετικά με το πώς η δραστηριότητα άλλαξε ή ενίσχυσε την αρχική τους άποψη. Εναλλακτικά, μπορείτε σε συνεργασία με όλη την τάξη να γράψετε στον πίνακα τα κύρια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της δραστηριότητας.

Ανάλογα με την ομάδα των μαθητών/τριών και το επίπεδο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασής τους, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικές προσεγγίσεις για να υλοποιήσει τη δραστηριότητα.

### ο **Κουτί Ερωτήσεων για την έμμηνο ρύση**

Ο/Η εκπαιδευτικός θα χρειαστεί να κόψει μικρά κομμάτια χαρτιού. Σε κάθε κομμάτι, ο/η εκπαιδευτικός θα γράψει μια ερώτηση από το αρχείο με τις οδηγίες και θα τις βάλει σε ένα κουτί. Σε ένα άλλο κουτί, ο/η εκπαιδευτικός θα βάλει διαφορετικά κομμάτια χαρτιού με απαντήσεις για κάθε ερώτηση που έγραψε στα κομμάτια χαρτιού. Κάθε συμμετέχων/έχουσα θα επιλέξει ένα κομμάτι χαρτί από κάθε κουτί. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες/χουσες έχουν πάρει τα κομμάτια χαρτιού, θα τους ζητήσει να καθίσουν σε έναν κύκλο και ο κάθε συμμετέχων/έχουσα θα διαβάσει τις ερωτήσεις του/της. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες/χουσες πρέπει να ανακαλύψουν ποιος/ποια έχει την απάντηση στην ερώτηση τους και όποιος/όποια την έχει, την διαβάζει δυνατά. Αφότου η ερώτηση και η απάντηση διαβαστούν, θα συζητηθούν στην ομάδα και μετά είναι η σειρά του/της επόμενου/επόμενης. Η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι όλες οι ερωτήσεις και απαντήσεις να έχουν διαβαστεί και συζητηθεί.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενθαρρύνει τη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων/εχουσών και να προσπαθήσει να απαντήσει όλα τα ερωτήματα ή τις αμφιβολίες των μαθητών/τριών σχετικά με την έμμηνο ρύση.

### ο **Μύθος ή Πραγματικότητα για την έμμηνο ρύση**

Ο/Η εκπαιδευτικός σημειώνει διάφορες ιδέες, πεποιθήσεις και πρακτικές σχετικά με την έμμηνο ρύση σε διάφορα κομμάτια χαρτιού. Σε έναν τοίχο θα κρεμάσετε δυο μεγάλα χαρτιά, ένα για να γράψετε τους μύθους και το άλλο για τις πραγματικότητες. Κάθε συμμετέχων/έχουσα διαβάζει το κομμάτι χαρτιού και το βάζει στην επιφάνεια που νομίζει ότι ταιριάζει (μύθος ή πραγματικότητα). Η ομάδα μετά συζητάει με λεπτομέρεια και αιτιολογεί γιατί τοποθέτησαν το χαρτάκι τους στη κάθε στήλη.



# Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Ο/Η εκπαιδευτικός χρειάζεται να καταρρίψει τους μύθους και θα ήταν βοηθητικό να χρησιμοποιήσει μύθους που υπάρχουν στον δικό τους κύκλο/κοινότητα. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να βοηθήσει τους/τις συμμετέχοντες/χουσες να δουν την έμμηνο ρύση ως μια ακόμη αλλαγή στο σώμα και για αυτό χρειάζεται την ίδια προσοχή και σημασία.

## Επιπλέον πηγές:

Take a stand: Human barometer activity. Take a Stand: Human Barometer Activity. (n.d.). Ανακτήθηκε 10 Δεκεμβρίου, 2021, από: [https://amhistory.si.edu/docs/Human\\_Barometer\\_Activity.pdf](https://amhistory.si.edu/docs/Human_Barometer_Activity.pdf).

Barometer: Taking a stand on controversial issues. Facing History and Ourselves. (n.d.). Ανακτήθηκε 10 Δεκεμβρίου, 2021, από: <https://www.facinghistory.org/resource-library/teaching-strategies/barometer-taking-stand-controversial-issues>.

Teachers - teachers: Teaching sexual health. Teachers | Teaching Sexual Health. (n.d.). Ανακτήθηκε 1 Δεκεμβρίου, 2021, από: <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/>.

Alberta Education. (2002). Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9. Ανακτήθηκε από: <http://www.education.alberta.ca/media/352993/pos.2> Harris, R.H., & Emberley, M. (2009). It's perfectly normal: Changing bodies, growing up, and sexual health (15th Anniversary Edition). Somerville MA: Candlewick Press.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7 – ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΣΜΝ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30-60 λεπτά

Υπάρχουν πολλές επιλογές για αυτήν την άσκηση, επομένως μπορεί να διαρκέσει μεταξύ 30 λεπτών (λιγότερες ομάδες, όχι πραγματικές παρουσιάσεις, απλώς συμπλήρωση του πίνακα) και 60 λεπτών (κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα από τα 10 ΣΜΝ).

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι μαθητές/τριες θα μάθουν διάφορα είδη ΣΜΝ, ποια είναι τα συμπτώματά τους, τι μπορεί να μεταδοθεί, πώς διαγιγνώσκεται, πιθανές υπάρχουσες θεραπείες, επικίνδυνες συμπεριφορές και μέτρα προφύλαξης.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες των 2-3 ατόμων. Στη συνέχεια, επιλέγουν τυχαία ένα διπλωμένο χαρτί στο οποίο αναγράφεται ένα από τα ΣΜΝ που είναι καταγεγραμμένα. Επιλέξτε ΣΜΝ τα οποία είναι συχνά στην χώρα σας, σε ίσο αριθμό με τις ομάδες που διαμορφώσατε στην αίθουσα.

- [Χλαμύδια](#)
- [Έρπης των γεννητικών οργάνων](#)
- [Γονόρροια](#)
- [HIV/AIDS](#)

- Ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV)
- Ηπατίτιδα Α
- Ηπατίτιδα Β
- Ψείρες του εφηβαίου
- Σύφιλη
- Τριχομονάδες

Κάθε ομάδα καλείται να μελετήσει επιμέρους λεπτομέρειες για το ΣΜΝ που επέλεξαν τυχαία. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους πόρους που προτείνει ο/η εκπαιδευτικός στο Διαδίκτυο. Αν υπάρχουν εσφαλμένες πληροφορίες, ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να βοηθήσει τους/τις μαθητές/ριες να αναζητήσουν επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με αυτά τα προβλήματα σεξουαλικής υγείας. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σχεδιάσει έναν μεγάλο πίνακα που θα αποτελείται από τις εξής στήλες:

Νόσημα    Τρόποι Μετάδοσης  
 Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (προσβολής από το νόσημα)  
 Συνήθη συμπτώματα  
 Πιθανές επιπλοκές  
 Θεραπεία

Όλες οι ομάδες, με τη σειρά, θα προσέλθουν στον πίνακα της τάξης και θα συμπληρώσουν τις εν λόγω στήλες για το ΣΜΝ που έχουν αναλάβει να ερευνήσουν. Κάθε ομάδα μαθητών/ριών θα πραγματοποιήσει μια σύντομη προφορική παρουσίαση στην τάξη.

Όταν ο πίνακας συμπληρωθεί με πληροφορίες για τα 10 ΣΜΝ, ο/η εκπαιδευτικός θα ανακεφαλαιώσει λέγοντας ποιες είναι οι συμπεριφορές υψηλού κινδύνου σε αυτές τις περιπτώσεις, κάποιες ευρέως διαδεδομένες παρανοήσεις και θα προτείνει περισσότερο επιστημονικούς ιστότοπους για αναζήτηση πληροφοριών για τη σεξουαλική υγεία.



## Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/ριες θα έχουν στα χέρια τους μία σαφή και περιεκτική λίστα με σχεδόν όλα τα πιθανά ΣΜΝ και τους τρόπους πρόληψής τους. Σε περίπτωση που εμφανίσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα γνωρίζουν πού μπορούν να απευθυνθούν για βοήθεια. Αν δεν είναι βέβαιοι/ες ότι πρόκειται για ΣΜΝ, γνωρίζουν τώρα πώς και πώς να αναζητήσουν κατάλληλη βοήθεια.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Παρουσιάστε τον στόχο του μαθήματος λέγοντας τα εξής: «Τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ) είναι λοιμώξεις που μεταδίδονται κατά κύριο λόγο μέσω της σεξουαλικής επαφής. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, με τη σεξουαλική επαφή μεταδίδονται περισσότερα από 30 διαφορετικά βακτήρια, ιοί και παράσιτα. Οι νέοι/ες είναι μία από τις ομάδες που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να μολυνθούν από ΣΜΝ, αλλά δυστυχώς συχνά πιστεύουν ότι δεν κινδυνεύουν και ότι τα ΣΜΝ προσβάλλουν μόνο τους «άλλους». Στο σημερινό μάθημα, θα συζητήσουμε τρόπους για το πώς μπορείτε να προστατευτείτε εσείς και ο/η σύντροφός σας από τα ΣΜΝ». Προτού ξεκινήσετε αυτήν τη δραστηριότητα, διαβάστε προσεκτικά το θεωρητικό μέρος που αναφέρεται στην κατευθυντήρια οδηγία του ΠΟΥ σε περίπτωση που χρειαστεί να παραπέμψετε τους/τις μαθητές/ριες σας στα κατάλληλα ιατρικά κέντρα.

Μια καλή ιδέα θα ήταν να καλέσετε έναν/μία γιατρό στο σχολείο για να σας βοηθήσει σε αυτήν την ενότητα ή τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να επικοινωνήσετε με το πλησιέστερο, στο σχολείο, ιατρικό κέντρο ή νοσοκομείο. Κάποιες κλινικές δέχονται και επισκέπτες. Ενδεχομένως να είναι ενθαρρυντική για τους/τις μαθητές/ριες η παρουσία ενός/μίας γιατρού στη διάρκεια της δραστηριότητας, καθώς θα μπορούσαν να τον/τη συμβουλευτούν αν εμφάνιζαν κάποιο από τα προαναφερθέντα συμπτώματα.

### Επιπλέον πηγές:

[What do you need to know to teach about STIs?](#)

[STDs \(Sexually Transmitted Diseases\)](#)

Advocates for youth, [Lesson Plan – STI Transmission Part I](#)

[5 Things to Include in Your STI/STD Health Lesson](#)



## ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ

Το **κοινωνικό φύλο (gender)** αναφέρεται στην αντίληψη των ανθρώπων/της κοινωνίας και την εμπειρία της αρρενωπότητας και της θηλυκότητας, αλλά και στην κοινωνική κατασκευή που αποδίδει συγκεκριμένες συμπεριφορές ως «τυπικές» της γυναίκας και του άνδρα. Το φύλο εξαρτάται από το συναίσθημα της ταυτότητας, το πώς γνωρίζετε και βλέπετε ότι είστε, καθώς και από τις προσδοκίες και τους ρόλους που σας αναθέτει η κοινωνία με βάση το φύλο σας (ή την έκφραση φύλου). Επομένως, το φύλο (ταυτότητα) ενός ατόμου δεν είναι απαραίτητα σύμφωνο με το βιολογικό του φύλο (και την ετικέτα φύλου που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση). Το φύλο επηρεάζει επίσης τον τρόπο με τον οποίο εκτιμούμε τους ανθρώπους. Στις περισσότερες κοινωνίες τα χαρακτηριστικά, τα χόμπι, οι δουλειές, τα ρούχα, τα χαρακτηριστικά κ.λπ. που θεωρούνται αρσενικά ή συνδέονται με τους άνδρες είναι ισχυρά. Ενώ τα χαρακτηριστικά, τα χόμπι, οι δουλειές, τα ρούχα, τα χαρακτηριστικά κ.λπ. που θεωρούνται θηλυκά ή συνδέονται με γυναίκες υποτιμώνται ή ακόμη θεωρούνται αδύναμα ή κακά. Η εκτίμηση ορισμένων χαρακτηριστικών ως ισχυρών ή αδύναμων διασφαλίζει τη διατήρηση της ανισότητας μεταξύ των φύλων.

#### ΕΜΦΥΛΟ ΔΙΠΟΛΟ / ΔΥΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ (GENDER BINARY)

Η **δυναδικότητα του φύλου** ή αλλιώς **έμφυλο δίπολο (gender binary)** είναι ένα σύστημα ταξινόμησης των φύλων στο οποίο όλοι οι άνθρωποι κατηγοριοποιούνται ως άνδρες ή γυναίκες, δηλαδή σε δύο διακριτές, αντίθετες μορφές αρσενικού και θηλυκού, από το κοινωνικό σύστημα ή σύμφωνα με πολιτιστικές πεποιθήσεις, με εξαίρεση τις μη-δυναδικές εκφράσεις/ταυτότητες φύλου.

#### ΕΚΦΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ

Η **έκφραση φύλου (gender expression)** αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους ένα άτομο εκδηλώνει αρρενωπότητα, θηλυκότητα ή άλλες έμφυλες συμπεριφορές και χαρακτηριστικά στο κοινωνικό σύστημα. Για παράδειγμα, έκφραση φύλου μπορεί να θεωρηθεί το χτένισμα, το ντύσιμο ή η κινησιολογία ενός ατόμου. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν αρρενωπή ή θηλυκή έκφραση φύλου, άλλοι μπορούν να έχουν και τις δύο ταυτόχρονα ή να μην επιθυμούν να θεωρούνται ούτε ως άνδρες ούτε ως γυναίκες. Αυτό μπορεί να ισχύει, αλλά να μην συνδέεται απαραίτητα με το φύλο που αποδόθηκε στο άτομο κατά τη γέννηση, το κοινωνικό του φύλο ή την ταυτότητα του φύλου του.

#### ΜΗ-ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

Η **μη-συμμόρφωση με το φύλο (gender non-conformity)** αναφέρεται σε άτομα που δεν συμμορφώνονται με τις έμφυλες νόρμες ή προσδοκίες ενός συγκεκριμένου πολιτισμού. Η έκφραση του φύλου τους δεν συνάδει με τους καθορισμένους από την κοινωνία έμφυλους ρόλους ή νόρμες για μια δεδομένη ταυτότητα φύλου. Η μη-συμμόρφωση με το φύλο υπερβαίνει τις κοινωνικές ή ψυχολογικές προσδοκίες για την αντιληπτή απόδοση του κοινωνικού φύλου μέσω της εμφάνισης, της συμπεριφοράς, της ταυτότητας ή άλλων μέσων. Αυτό αναφέρεται συνήθως στην έκφραση και όχι στην ταυτότητα.

#### ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ ΤΟΥΣ ΩΣ ΡΕΥΣΤΗ Ή ΩΣ ΜΗ ΤΥΠΙΚΗ



Τα άτομα που βιώνουν την ταυτότητα φύλου τους ως ρευστή (genderfluid) προτιμούν να έχουν ευελιξία σχετικά με την ταυτότητα φύλου τους αντί να ταυτίζονται με ένα μόνο φύλο. Τα άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως “genderfluid” ενδέχεται να εναλλάσσουν ταυτότητες φύλου ή να εκφράζουν πολλαπλά φύλα ταυτόχρονα. Τα **genderqueer** άτομα έχουν ταυτότητες φύλου, οι οποίες δεν μπορούν να χαρακτηριστούν ως τυπικά «ανδρικές» ή τυπικά «γυναικείες» και δεν εμπίπτουν στο μοντέλο δυαδικότητας του φύλου (άνδρας/γυναίκα) και την ετεροκανονικότητα.

Όταν γίνεται λόγος για την ταυτότητα φύλου των παραπάνω ατόμων, συχνά αναφερόμαστε στο γράμμα ‘T’ του ακρωνυμίου LGBTI+ (ΛΟΑΤΚΙ+):

#### ΤΡΑΝΣ Η΄ ΔΙΕΜΦΥΛΙΚΟ ΑΤΟΜΟ

Όσον αφορά την ταυτότητα φύλου, συχνά αναφερόμαστε στο « T » στο ακρωνύμιο ΛΟΑΤΚΙ+

**Τρανς (Trans) ή Διεμφυλικό (Transgender) άτομο** είναι ένας όρος-ομπρέλα που περιλαμβάνει άτομα με ταυτότητα ή/και έκφραση φύλου, η οποία διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Περιλαμβάνει όλες τις εκφράσεις και ταυτότητες φύλου που διαφέρουν από το καταγεγραμμένο ανατομικό φύλο, όπως άνδρες και γυναίκες οι οποίοι “binary trans”, δηλαδή αυτοπροσδιορίζονται ως άνδρες ή γυναίκες, ενώ τους δόθηκε ο προσδιορισμός γυναίκα ή άντρας αντίστοιχα κατά την γέννηση. Άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως τρανς, τρανσέξουαλ, διεμφυλικά άτομα, παρενδυτικά άτομα, ανδρόγυνα, polygender, genderqueer, gender variant άτομα, άτομα που χαρακτηρίζονται από απουσία ταυτότητας φύλου (agender) ή με οποιαδήποτε άλλη ταυτότητα ή/ και έκφραση φύλου, η οποία δεν είναι τυπική για έναν/μία cis άνδρα/γυναίκα (άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου ταυτίζεται με το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννησή τους). Τα τρανς άτομα εκφράζουν το φύλο τους μέσω των ρούχων που επιλέγουν, των παρεμβάσεων στις οποίες προβαίνουν στο σώμα τους (όπως εγχείρηση επαναπροσδιορισμού φύλου ή ορμονική θεραπεία) ή άλλων μορφών παρουσίασης του φύλου.

**Φυλομετάβαση (Transition)** είναι η διαδικασία αλλαγής του φύλου ενός ατόμου προκειμένου να ταιριάζει με την ταυτότητα του φύλου του. Δεν περιλαμβάνει μόνο ιατρικά/ανατομικά βήματα αλλά και κάποια νομικά, όπως: (α) ενημέρωση (coming out) της οικογένειας, των φίλων και των συναδέλφων από το ενδιαφερόμενο άτομο, (β) χρήση διαφορετικού ονόματος και νέων αντωνυμιών, (γ) διαφορετικό τρόπο ένδυσης, (δ) αλλαγή του ονόματος ή/και του φύλου σε νομικά έγγραφα, (ε) ορμονοθεραπεία, (στ) ενδεχομένως (αν και όχι πάντα) ένα ή περισσότερα είδη χειρουργικών επεμβάσεων (που είναι γνωστές ως επαναπροσδιορισμός φύλου) και (ζ) διευθέτηση λοιπών νομικών ή δικαστικών διαδικασιών σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο.

#### ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΦΥΛΟΥ

Ο **επαναπροσδιορισμός φύλου (gender reassignment)** αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα αλλάζουν στοιχεία του εαυτού τους, προκειμένου να εκφράσουν καλύτερα την ταυτότητα φύλου τους. Αυτή η διαδικασία μπορεί, αλλά δεν χρειάζεται, να περιλαμβάνει ιατρική παρέμβαση, όπως ορμονικές θεραπείες και τυχόν χειρουργικές επεμβάσεις στις οποίες υποβάλλονται τα τρανς άτομα για να ταυτιστεί το σώμα τους με το φύλο τους. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει, ωστόσο, ορισμένες ή όλες τις ακόλουθες κοινωνικές και νομικές προσαρμογές: (α) ενημέρωση (coming out) της οικογένειας, των φίλων και των συναδέλφων από το ενδιαφερόμενο άτομο, (β) διαφορετικό τρόπο ένδυσης, (γ) αλλαγή του ονόματος ή/και του φύλου σε νομικά έγγραφα και (δ) διευθέτηση λοιπών νομικών ή δικαστικών διαδικασιών σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο. Στην υπόθεση P κατά S και Cornwall County Council, το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο επιβεβαίωσε ότι ο επαναπροσδιορισμός φύλου περιλαμβάνεται στο πεδίο εφαρμογής του «βιολογικού φύλου» στο δίκαιο της Ένωσης.

Η **χειρουργική επέμβαση επαναπροσδιορισμού φύλου (gender reassignment surgery)** είναι ιατρικός όρος για αυτό που τα τρανς άτομα συχνά ονομάζουν εγχείρηση επιβεβαίωσης φύλου, η οποία φέρνει τα πρωτογενή και δευτερογενή χαρακτηριστικά φύλου του σώματος ενός τρανς ατόμου σε ταύτιση με την εσωτερική αυτοαντίληψή του. Δεν θέλουν όλα τα τρανς άτομα χειρουργεία ή δεν έχουν την επιλογή να κάνουν χειρουργικές επεμβάσεις. Οι χειρουργικές επεμβάσεις δεν αποτελούν επίσης προϋπόθεση για να είστε τρανς ή να ταυτίξετε ως διαφορετικό φύλο από αυτό που σας ανατέθηκε κατά τη γέννηση.

# The Gender Unicorn

Graphic by:  
**TSER**  
Trans Student Educational Resources



## Αλλαγές σε σχέση με το γράφημα “The Genderbread Person”

Ίσως να συνειδητοποιήσατε ότι το παραπάνω γράφημα έχει ομοιότητες με το εκπαιδευτικό εργαλείο που είναι γνωστό ως “ [The Genderbread Person](#)” που διατίθεται στον ιστότοπο [itspronouncedmetrosexual](#). Δημιουργήσαμε το εν λόγω γράφημα πραγματοποιώντας σημαντικές αλλαγές για να απεικονίσουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια τη διάκριση μεταξύ κοινωνικού φύλου, φύλου που αποδίδεται κατά τη γέννηση και της σεξουαλικότητας. Στόχος μας ήταν να αναγνωρίσουμε τα φύλα που δεν ανήκουν στη δυαδικότητα του φύλου του δυτικού πολιτισμού, κάτι που δεν το αναγνωρίζει το Genderbread Person. Δεν περιλαμβάνονται όλα τα τρανς άτομα σε μια κλίμακα αρρενωπότητας και θηλυκότητας. Άλλα προβλήματα που εμφανίζει το Genderbread Person είναι η χρήση του ανακριβούς όρου «βιολογικό φύλο» (sex), η χρήση του όρου «asex» (που δεν αναγνωρίζει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν χαρακτηριστικά φύλου που τους αποδίδονται στη γέννηση) και λοιπά ζητήματα που σχετίζονται με την ορολογία και την παρουσίαση.

### ΦΥΛΟ ΠΟΥ ΑΠΟΔΙΔΕΤΑΙ ΣΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ:

Η απόδοση του φύλου και η ταξινόμηση των ατόμων ως αρσενικών, θηλυκών, ίντερσεξ, ή άλλου φύλου με βάση έναν συνδυασμό ανατομίας, ορμονών και χρωμοσωμάτων. Είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιούμε απλώς τη λέξη «βιολογικό φύλο» λόγω της ασάφειας του ορισμού του φύλου και του γεγονότος ότι παραπέμπει σε τρανσφοβικές αντιλήψεις. Τα χρωμοσώματα χρησιμοποιούνται συχνά για τον προσδιορισμό του φύλου από τον προγεννητικό καρυότυπο (αν και όχι τόσο συχνά όσο τα γεννητικά όργανα). Επιπλέον, τα χρωμοσώματα δεν καθορίζουν πάντα τα γεννητικά όργανα, το βιολογικό ή το κοινωνικό φύλο.

### ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΛΞΗ:

Σεξουαλικός προσανατολισμός. Ας σημειωθεί ότι η σεξουαλική και η ρομαντική/συναισθηματική έλξη εξαρτώνται από ποικίλους παράγοντες που περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται στην ταυτότητα φύλου, την έκφραση/παρουσίαση φύλου και το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση.

### ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ ΕΛΞΗ:

Ρομαντικός/Συναισθηματικός προσανατολισμός. Ας σημειωθεί ότι η σεξουαλική και η ρομαντική/συναισθηματική έλξη εξαρτώνται από ποικίλους παράγοντες που περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται στην ταυτότητα φύλου, την έκφραση/παρουσίαση φύλου και το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση. Υπάρχουν και άλλες μορφές έλξης που σχετίζονται με το φύλο, όπως η αισθητική ή η πλατωνική έλξη που αποτελούν δύο από τις συνηθέστερες μορφές έλξης.

### Βιβλιογραφία:

Big Talk Education, 2017. “Sex and Gender Education.”

<https://www.bigtalkeducation.co.uk/rse-information-and-support-for-schools/sex-gender/>

Trans Student Educational Resources, 2015. “The Gender Unicorn.” <http://www.transstudent.org/>

[gender](#).

Cortes, N., Eisler, A., & Desiderio, G. (2016). Tip sheet: Gender, sexuality, and inclusive sex education. Baltimore: Healthy Teen Network. <https://www.healthyteennetwork.org/wp-content/uploads/Gender-Sexuality-Inclusive-Sex-Education.pdf>

<https://www.healthyteennetwork.org/wp-content/uploads/Gender-Sexuality-Inclusive-Sex-Education.pdf>

<https://www.coe.int/en/web/gender-matters/sex-and-gender>

<https://www.genderbread.org/>

61994CJ0013 - EN - EUR-Lex. (1994, April 30). EUR-Lex. Ανακτήθηκε 7 Δεκεμβρίου, 2021, από: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A61994CJ0013>

Moore, A., Pan, L., & Erlick, E. (n.d.). *Gender Unicorn - TSER*. Trans Student Educational Resources. Ανακτήθηκε 7 Δεκεμβρίου, 2021, από: <https://transstudent.org/gender>

# »» ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

## ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Νέοι/Νέες 14-20 ετών συμπεριλαμβανομένων ατόμων με δυσκολίες στις κοινωνικές δεξιότητες ή/και νοητική αναπηρία

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ

90 - 100 λεπτά (κρατήστε 30 - 40 λεπτά για το Θέατρο του Καταπιεσμένου)

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ κοινωνικού φύλου (gender) και βιολογικού φύλου (sex).
- Το κοινωνικό φύλο ως κοινωνική κατασκευή.
- Αναγνώριση της ποικιλομορφίας και του φάσματος των φύλων.
- Εξέταση της (αν)ισότητας των φύλων και προτάσεις για βελτίωση.
- Συζήτηση για την επίδραση του (κοινωνικού) φύλου στη σεξουαλικότητα και τη συναίνεση (π.χ. προσδοκίες στις σχέσεις, τις εμπειρίες και τις δεξιότητες, ανάλυση της κοινωνικής κατασκευής).
- Προσδιορισμός του ρόλου της θρησκείας, των μέσων και των προτύπων.
- Κατανόηση της κοινωνικής και ιατρικής μετάβασης για τα τρανς άτομα.
- Εκμάθηση, αναστοχασμός και εξάσκηση στη χρήση ουδέτερων ως προς το φύλο αντωνυμιών και τρόπων προσφώνησης.

## ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ/ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Εκπαιδευτικοί

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

- Βεβαιωθείτε ότι είστε εξοικειωμένος/η με την ορολογία που χρησιμοποιείται σε αυτήν την ενότητα. Οι μαθητές/ριες μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι/ες με ορισμένους όρους ή ενδεχομένως να βρίσκονται σε σύγχυση ως προς τη σημασία τους και ίσως χρειαστεί να τους δώσετε ορισμένες διευκρινίσεις.
- Για να είστε καλύτερα προετοιμασμένος/η, μπορείτε να στείλετε μια Φόρμα Google στους/στις μαθητές/ριες σας με ερωτήσεις που μπορεί να έχουν σχετικά με την εν λόγω ενότητα ή τι περιμένουν να μάθουν από αυτήν.
- Βεβαιωθείτε ότι σέβεστε κάθε συμμετέχοντα/ουσα και τις αντωνυμίες που επιθυμεί να χρησιμοποιούν οι άλλοι όταν αναφέρονται στο πρόσωπό του. Μάθετε ποιες ουδέτερες αντωνυμίες (μη δυαδικές) προτιμούν οι άνθρωποι στη γλώσσα σας. Εξασκηθείτε στη χρήση αντωνυμιών με ουδέτερο φύλο, ώστε να μπορείτε να δώσετε παραδείγματα για το πώς να τις χρησιμοποιήσετε.
- Προσπαθήστε να είστε πιο συμπεριληπτικός/ή απέναντι στους/στις μαθητές/ριες με αναπηρίες.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ! – Δραστηριότητα ενεργοποίησης

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Αλληλογνωριμία και εισαγωγή στο υπό εξέταση θέμα.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σε αυτή τη δραστηριότητα συμμετέχουν όλοι/ες/α συμπεριλαμβανομένου/ης του/της εκπαιδευτικού. Σχηματίστε έναν κύκλο με καρέκλες, με μία καρέκλα λιγότερη από τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων, ούτως ώστε πάντα ένα άτομο να μένει όρθιο. Ο/Η εκπαιδευτικός στέκεται στη μέση του κύκλου και κάνει την πρώτη δήλωση:

«Νιώθω αρρενωπός/θηλυκή, αν και..... »

Όσα άτομα συμφωνούν με αυτή τη δήλωση, θα σταθούν όρθια και στη συνέχεια, θα καθίσουν σε μία διαφορετική καρέκλα. Το άτομο που θα μείνει όρθιο, συνεχίζει τη δραστηριότητα συμπληρώνοντας την ίδια δήλωση:

«Νιώθω αρρενωπός/θηλυκή, αν και..... »

Προσπαθήστε να αναδείξετε θέματα με θετικό περιεχόμενο και ελαφρώς αντίθετα με τα στερεότυπα σχετικά με το φύλο και όχι απλώς εξωτερικά σωματικά χαρακτηριστικά.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για παράδειγμα μερικές από τις παρακάτω δηλώσεις:

- Νιώθω θηλυκή, αν και παίζω ποδόσφαιρο.
- Νιώθω αρρενωπός, αν και κλαίω όταν βλέπω ρομαντικές ταινίες.
- Νιώθω θηλυκή όταν παίζω ηλεκτρική κιθάρα σαν να είμαι στους Pearl Jam.
- Νιώθω αρρενωπός όταν πλένω τα πιάτα/τακτοποιώ το δωμάτιό μου.
- Νιώθω θηλυκή όταν εργάζομαι στον κήπο.
- Νιώθω αρρενωπός όταν αγκαλιάζω τους φίλους μου.

Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα θετικό κοινωνικό πρότυπο με δηλώσεις όπως οι ακόλουθες:

- Νιώθω αρρενωπός/θηλυκή όταν δηλώνω κατά των διακρίσεων.
- Νιώθω αρρενωπός/θηλυκή όταν δηλώνω ότι πρέπει να επιτρέπεται σε όλους να είναι ο εαυτός τους.
- Νιώθω αρρενωπός/θηλυκή όταν δηλώνω ότι ανυπομονώ για το επόμενο μέρος του εργαστηρίου
- Νιώθω αρρενωπός/θηλυκή όταν σκέφτομαι πως όλοι πρέπει να αποδεχτούμε τον συνάνθρωπό μας.



## Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/ριες, μετά την αλληλογνωριμία τους, μπορούν να κατανοήσουν σε τι διαφέρουν και σε τι αλληλοεπικαλύπτονται οι ταυτότητές τους. Το θέμα της ενότητας εισάγεται με χαμηλούς τόνους. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει ένα θετικό κοινωνικό πρότυπο



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Μόλις ξεκινήσετε αυτήν τη δραστηριότητα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δηλώσεις που κάνουν οι ίδιοι, φροντίζοντας μερικές φορές να καταλήγετε σε κοινό τόπο για να παρέχετε παραδείγματα όπως αυτά που δίνονται παραπάνω. Προσπαθήστε να τα κατευθύνετε προς το αντίθετο/στερεοτυπικό και μην τους ασκήσετε μεγάλη πίεση.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία πρόσθετη άσκηση ενεργοποίησης από άλλη δραστηριότητα, εκτός από αυτή που σας προτείνουμε, αν θεωρείτε ότι είναι απαραίτητο να συσφίξετε τις σχέσεις των συμμετεχόντων ή αν παρατηρήσετε ότι ορισμένοι συμμετέχοντες δεν είναι τόσο δραστήριοι ή χαλαροί όπως άλλοι. Να γνωρίζετε ότι τα 10 λεπτά διάρκειας ίσως να είναι υπεραρκετά σε αυτήν την περίπτωση.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΣ/ΑΥΤΗ Ο/Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Οι κοινωνικά κατασκευασμένες ιδέες γύρω από τα επαγγέλματα μπορεί να επηρεάσουν τις επαγγελματικές αποφάσεις ενός/μίας εφήβου/ης ή τη στάση του/της απέναντι σε κάποιον που αφηφά αυτές τις έννοιες. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ανταλλάξουμε απόψεις για αυτές τις κοινωνικές κατασκευές και να συζητήσουμε για τα δικά μας στερεότυπα με την ελπίδα μια μέρα να τα καταρρίψουμε.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Χωρίστε τους/τις μαθητές/ριες σε ομάδες των 5-6 ατόμων ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/ριών στην τάξη. Μοιράστε μερικές κόλλες χαρτί και μαρκαδόρους σε κάθε ομάδα.

Ξεκινήστε παρουσιάζοντας διάφορα επαγγέλματα και ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να γράψουν ποιος/ποια μπορεί να είναι αυτός/ή ο/η επαγγελματίας κατά τη γνώμη τους. Θα πρέπει τουλάχιστον να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποιο είναι το φύλο αυτού/ής του/της επαγγελματία;

Πώς λέγεται αυτός/ή ο/η επαγγελματίας;

Τι κάνει αυτός/ή ο/η επαγγελματίας σε καθημερινή βάση;

Δώστε 3 λεπτά στους/στις μαθητές/ριες για να αποφασίσουν για καθένα από τα επαγγέλματα που παρουσιάσατε. Μόλις τελειώσουν, ζητήστε τους να παρουσιάσουν όσα έγραψαν και απευθύνετε τους ερωτήσεις μεταπαρακολούθησης:

Γιατί επιλέξατε το συγκεκριμένο φύλο για το εν λόγω επάγγελμα;

Πιστεύετε ότι ένα άτομο του άλλου φύλου θα μπορούσε να κάνει αυτό το επάγγελμα;

Πιστεύετε ότι η αντίληψη ότι υπάρχουν θηλυκά και αρρενωπά επαγγέλματα θα μπορούσε να επηρεάσει τους/τις νέους/ες; Πώς;

Πιστεύετε ότι αν ένας άνδρας ασκεί ένα «θηλυκό επάγγελμα» θα δεχθεί διαφορετική μεταχείριση ή το αντίστροφο; Γιατί; Πώς νιώθεις για αυτό; Θεωρείς ότι είναι δίκαιο;

Μετά το τέλος της δραστηριότητας, συζητήστε με τους/τις μαθητές/ριες σχετικά με το πώς οι προσωπικές μας αντιλήψεις και οι κοινωνικές κατασκευές γύρω από το φύλο επηρεάζουν τις προσδοκίες μας σχετικά με τα επαγγέλματα, τους ρόλους, τα χαρακτηριστικά, τις πεποιθήσεις και τις στάσεις που μπορεί να έχει ένα άτομο.

Πρέπει να αναφέρετε την τραγικότητα του να χάνουμε πολλούς ταλαντούχους επαγγελματίες, όταν το μισό του πληθυσμού (είτε άνδρες είτε γυναίκες) «επιτρέπεται» να κάνει ορισμένα επαγγέλματα.

Τονίστε ότι, ευτυχώς, σε όλα τα επαγγέλματα, μπορούν να βρεθούν παραδείγματα επαγγελματιών διαφορετικών φύλων και έτσι να γίνεται πιθανό άτομα του άλλου φύλου να κάνουν κάποιο επάγγελμα διαφορετικού φύλου.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Σας προτείνουμε να παρουσιάσετε στην τάξη τα ακόλουθα επαγγέλματα: Μανικιουρίστ

- Υδραυλικός
- Μηχανικός
- Αισθητικός
- Μοντέλο
- Ολυμπιονίκης
- Γιατρός
- Φυσικός

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλα επαγγέλματα που αντιπροσωπεύουν καλύτερα την κουλτούρα της χώρας σας.

Θα μπορούσατε επίσης να εξετάσετε τα ακόλουθα παραδείγματα από την πραγματική ζωή:

- Megan Rapinoe, Επαγγελματίας ποδοσφαιρίστρια
- Lee Stafford, Κομμωτής
- Marie Curie, Φυσικός
- Rudolf Nureyev, Χορευτής μπαλέτου
- Σταύρος Καπερνάρος, Μανικιουρίστ

Αν ένας/μία μαθητής/ρια επιμένει σε ορισμένες στερεοτυπικές απόψεις (π.χ. «Δεν μπορούν τα κορίτσια να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές»), προσπαθήστε να τον/την ενθαρρύνετε να διερευνήσει τι τον/την έκανε να διαμορφώσει αυτή την άποψη. Χρησιμοποιήστε κάποιο από τα παραπάνω παραδείγματα ή προσπαθήστε να βρείτε παράδειγμα στην δική σας χώρα.



## Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/ριες θα εξετάσουν και θα συζητήσουν τα στερεότυπα που επικρατούν στις μέρες μας για τα «γυναικεία» και τα «ανδρικά» επαγγέλματα.

### ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Μπορείτε να αναφέρετε το επάγγελμα στους/στις συμμετέχοντες και να τους ζητήσετε να ζωγραφίσουν τον/την επαγγελματία (π.χ. εξωτερική εμφάνιση, ρούχα κλπ). Αν αφήσουν την φαντασία τους ελεύθερη θα μπορέσουμε να παρατηρήσουμε αν έχουν στερεότυπα σχετικά με ορισμένα επαγγέλματα (π.χ. τρόπος ενδυμασίας, εμφάνιση, φύλο κλπ.)
- Μπορείτε να δημιουργήσετε μίνι σενάρια ή ένα παιχνίδι ρόλων (π.χ. μια συνέντευξη) και να τους υποβάλετε ερωτήσεις. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να προσπαθήσουν να απαντήσουν σαν να ήταν στη θέση του/της εκάστοτε επαγγελματία. Δώστε τους χρόνο να παίξουν το σενάριο και παρατηρήστε αν υιοθετούν χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι αποδίδονται σε αυτό το επάγγελμα. Προσπαθήστε να δείτε αν εμφανίζουν στην ερμηνεία τους κάποια στερεότυπα φύλου και συζητήστε τα. Αν χρησιμοποιείτε αυτήν την παραλλαγή της δραστηριότητας, φροντίστε να κάνετε μερικές ασκήσεις ενεργοποίησης με τους/τις μαθητές/ριες ειδάλλως μπορεί να δείξουν απροθυμία να συμμετάσχουν σε αυτή.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – ΩΡΑ ΓΙΑ ΤΑΙΝΙΑ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

35 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές/μαθήτριες να συζητήσουν σχετικά με τα στερεότυπα φύλου, τις ταυτότητες φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό και την διαφορά μεταξύ τους. Τα παιδιά έτσι, θα διδαχθούν πως να συζητούν για τα φύλα και την ταυτότητα καθενός, με σεβασμό

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ακολουθείτε τους παρακάτω συνδέσμους (links) με ενδιαφέροντα βίντεο σχετικά με τον στόχο:

- [Range of Gender Identities](#)
- [Gender Identity and Pronouns](#)
- [Gender Roles and Stereotypes](#)

Αφού προβληθεί το βίντεο στην τάξη, θέτετε ερωτήματα δίνοντας σε όλους/ες/α χώρο να εκφράσουν τις ιδέες τους. Μερικά ερωτήματα που μπορούν να αξιοποιηθούν είναι τα εξής:

### Ερωτήσεις για το βίντεο [Range of Gender Identities](#)

- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του κοινωνικού φύλου σας και του γενετήσιου φύλου σας;
- Το άτομο στο βίντεο είπε ότι το φύλο είναι ένα φάσμα. Τι σημαίνει αυτό; Απάντηση: Δεν είναι δυαδικό, αλλά έχει πολλές διαφορετικές αποχρώσεις.
- Τι σημαίνει τρανσέξουαλ;
- Τι σημαίνει non-binary;
- Τι σημαίνει genderqueer/genderfluid;
- Το να είσαι τρανς μοιάζει με το να είσαι γκέι, λεσβία ή αμφιφυλόφιλη; Απάντηση: Όχι, γιατί η τρανς έχει να κάνει με το φύλο σου, όχι με το ποιος σε ελκύει. Δεν μπορείτε να μαντέψετε ποια είναι η σεξουαλική ταυτότητα κάποιου, με βάση την ταυτότητα φύλου του. Ωστόσο, το τρανς είναι μέρος της συντομογραφίας LGBTQ+. Αυτό συμβαίνει επειδή ιστορικά, τα τρανς άτομα αντιμετώπιζαν παρόμοιες (αν και διακριτές) διακρίσεις με τους γκέι, τις λεσβίες και τους αμφιφυλόφιλους/φιλες, και για αυτό αποτελούν μέρος της ίδιας κοινότητας.
- Ο παππούς είναι ακόμα μπερδεμένος με αυτό το θέμα. Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό; Απάντηση: Επειδή είναι πρωτόγνωρο για αυτόν, καθώς ήταν λιγότερο στην εποχή του (αν και υπήρχε ήδη), επειδή υπάρχουν πολλοί νέοι όροι και ίσως δεν ξέρει πώς να απευθυνθεί στον Alex, και ποιες αντωνυμίες να χρησιμοποιήσει. Σημείωση: όλα αυτά είναι πολύ κατανοητά και εντάξει! Πολλοί άνθρωποι, πιθανώς, αισθάνονται λίγο μπερδεμένοι σχετικά με αυτό.
- Όταν κάτι είναι άγνωστο και λίγο μπερδεμένο, τι μπορούμε να κάνουμε για να εξακολουθούμε να σεβόμαστε τους άλλους ανθρώπους; Το βίντεο αναφέρει: «Γίνε φίλος ή σύμμαχος με ανθρώπους όλων των φύλων», τι σημαίνει αυτό; Απάντηση: μην υποθέτετε το φύλο των ανθρώπων ή ποια χαρακτηριστικά έχουν με βάση το φύλο τους. Εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι, μπορείτε να ρωτήσετε με σεβασμό. Απευθυνθείτε στους ανθρώπους με το όνομα και τις αντωνυμίες με τις οποίες θέλουν να τους απευθυνθούν. Μην φοβάστε να κάνετε ένα λάθος, μπορείτε πάντα να λέτε συγγνώμη και να συνεχίσετε να προσπαθείτε. Και αν οι άλλοι άνθρωποι δείχνουν ασέβεια, ζητήστε τους να δείξουν σεβασμό, καθώς και οι ίδιοι θέλουν να τους φέρονται με σεβασμό.

Ρωτάτε τους/τις μαθητές/ριες αν γνώριζαν τις διαφορετικές ταυτότητες που προβλήθηκαν στα βίντεο και αν έχουν απορίες. Εξηγείτε ότι τα στερεότυπα περιορίζουν την αντίληψη και τις ενέργειες των ανθρώπων. Πολλά από αυτά τα στερεότυπα ενισχύονται και αναπαράγονται καθημερινά, με πολλούς τρόπους, μέσω της τηλεόρασης, των εκπαιδευτικών βιβλίων, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κλπ. Ρωτήστε τα παιδιά αν μπορούν να δώσουν παραδείγματα αυτής της ενίσχυσης των στερεοτύπων ή αλλιώς ενθαρρύνετε να τα ανακαλύψουν. Επίσης να γίνει συζήτηση γιατί υπάρχουν τα στερεότυπα.



Υπάρχει μια διαφορά μεταξύ του βιολογικού φύλου (που αποδίδεται στη γέννηση) και του κοινωνικού φύλου (μία προσωπική εμπειρία που είναι κοινωνικά κατασκευασμένη). Κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να εκφράζεται με τον τρόπο που θέλει και οι άνθρωποι πρέπει να σέβονται τις επιλογές των άλλων.



## Ανακεφαλαίωση

Σε αυτήν την δραστηριότητα, οι μαθητές/ριες θα παρακολουθούν μερικά βίντεο και συζητούν για τις πεποιθήσεις τους γύρω από τα στερεότυπα φύλου, τις ταυτότητες φύλου και τον σεξουαλικό προσανατολισμό, αλλά και τις διαφορές μεταξύ ταυτότητας και προσανατολισμού.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Το πρώτο βίντεο είναι αυτό που μπορείτε να χρησιμοποιηθεί στην τάξη. Το δεύτερο βίντεο έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες αναφορικά με το θέμα για τον/την εκπαιδευτικό. Το δεύτερο βίντεο είναι πιο θεωρητικό, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο εάν οι γνώσεις των παιδιών σχετικά με το φύλο είναι επαρκής. Τα βίντεο διατίθενται με αγγλικούς υπότιτλους. Σε περίπτωση που αυτό αποτελεί πρόβλημα, είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να βρει παρόμοια βίντεο στην εθνική γλώσσα τη δική του και/ή των παιδιών, ώστε να είναι ευκολότερο για τα συμμετέχοντα άτομα να επικεντρωθούν στη δραστηριότητα. Η εύρεση του σωστού βίντεο στη γλώσσα σας μπορεί να είναι λίγο δύσκολη. Για να βεβαιωθούμε ότι θα βρείτε το τέλειο βίντεο, ακολουθεί μια λίστα με σημαντικά μηνύματα που πρέπει να περιλαμβάνει το βίντεο. Εάν δεν μπορεί να βρεθεί ένα κατάλληλο βίντεο στη γλώσσα σας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί το αγγλικό και να γίνεται μετάφραση, όπου χρειάζεται από τον/την εκπαιδευτικό. Θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ταυτότητας φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού
- Την χρήση ουδέτερων αντωνυμιών (αυτοί)
- Τις ταυτότητες φύλου (non-binary, genderqueer, genderfluid)
- Το βίντεο πρέπει να τονίζει ότι είναι εντάξει να έχετε ταυτότητα φύλου που είναι διαφορετική από τον κανόνα

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά

Προσθήκη: +10 λεπτά

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές/μαθήτριες να:

- Κατανοούν και να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν παραδείγματα σεξισμού και ομοφοβίας.
- Αντιληφθούν ότι τα στερεότυπα παίζουν μεγάλο ρόλο στη διατήρηση των σεξιστικών/ομοφοβικών ιδεών.
- Ενσυναισθάνονται με άτομα που βιώνουν σεξισμό και ομοφοβία.
- Στοχάζονται πως να καταπολεμήσουν τα στερεότυπα και τα παραδείγματα ομοφοβίας.

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ζητείται η άποψη των μαθητών/μαθητριών για κάποια περιστατικά.

Παρουσιάζεται κάθε μελέτη περίπτωσης χωριστά σε ένα PPT στην τάξη. Μετά από κάθε μελέτη περίπτωσης, τίθενται οι ακόλουθες ερωτήσεις και δίνεται χώρος για συμμετοχή σε όλους/ες/α, και καταγράφονται οι απαντήσεις.

### Μελέτες Περιπτώσεων

A. Ο Γιάννης είναι 15 χρόνων και μετακόμισε πρόσφατα σε άλλη πόλη με τους γονείς του,. Επειδή δεν είχε μέχρι στιγμής την ευκαιρία να γνωρίσει κόσμο και να κάνει φίλους, αποφάσισε να βρει μια εξωσχολική δραστηριότητα για να απασχολείται μετά το σχολείο. Έψαξε για μαθήματα ή δραστηριότητες και βρήκε μια απίστευτη προσφορά για μαθήματα μπαλέτου. Την Τετάρτη, μετά το σχολείο, πήγε να κάνει εγγραφή στα μαθήματα. Όταν μπήκε στην αίθουσα, τα κορίτσια που ήταν ήδη εκεί σάστισαν και τον κοιτούσαν επίμονα. Μόλις εξήγησε ότι ήθελε να παρακολουθήσει τα μαθήματα μπαλέτου, τα κορίτσια άρχισαν να τον δείχνουν και να γελάνε. Η δασκάλα χορού δεν αντέδρασε καθόλου και είχε μείνει άναυδη. Τελικά, ο Γιάννης έφυγε τρέχοντας από την αίθουσα με δάκρυα στα μάτια.

Πιστεύετε ότι υπάρχουν στερεότυπα στην περίπτωση του Γιάννη;

Μπορείτε να αναφέρετε μερικά;

Πώς νομίζετε ότι νιώθει ο Γιάννης γι' αυτήν την κατάσταση;

Πιστεύετε ότι ένα τέτοιο περιστατικό θα μπορούσε να συμβεί στην πραγματική ζωή;

Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούσατε αν συνέβαινε κάτι παρόμοιο μπροστά σας;

B. Η Μαρία είναι υποψήφια για πρόεδρος της τάξης. Είναι πολύ ενθουσιασμένη, επειδή θα έχει την ευκαιρία να συμβάλει στην άσκηση των δικαιωμάτων των μαθητών/μαθητριών. Έχει ετοιμάσει μάλιστα ένα πρόγραμμα με όσα σκοπεύει να αλλάξει αν εκλεγεί πρόεδρος. Μια μέρα, όμως, πέντε από τους συμμαθητές της την πλησίασαν και της είπαν: «Δεν μπορείς να γίνεις πρόεδρος της τάξης μας! Είσαι κορίτσι! Τα κορίτσια δεν κάνουν για ηγέτες!». Η Μαρία ένιωσε συντετριμμένη, γιατί όλο το προηγούμενο διάστημα προσπάθησε πολύ σκληρά να βρει τρόπους για να εκπροσωπούνται όλα τα παιδιά από το πρόγραμμά της

Πιστεύετε ότι υπάρχουν στερεότυπα στην περίπτωση της Μαρίας; Μπορείτε να αναφέρετε μερικά;

Πώς νομίζετε ότι νιώθει η Μαρία γι' αυτήν την κατάσταση;

Πιστεύετε ότι ένα τέτοιο περιστατικό θα μπορούσε να συμβεί στην πραγματική ζωή;

Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούσατε αν συνέβαινε κάτι παρόμοιο μπροστά σας;

Γ.Ο Παύλος είναι ένα 17χρονο αγόρι. Έβγαινε με κορίτσια, έκανε παρέα με τους συμμαθητές του και γενικά, έκανε ό,τι έκαναν τα άλλα αγόρια της ηλικίας του. Μια μέρα, η κοπέλα του, η Σάρα, του ζήτησε να κάνουν το επόμενο βήμα στη σχέση τους, αλλά ο Παύλος αρνήθηκε. Δεν ένιωθε έτοιμος ακόμα, αφού αυτή ήταν και η πρώτη του ρομαντική σχέση. Τότε, η Σάρα άρχισε να τον κοροϊδεύει και είπε στα παιδιά της τάξης ότι είναι γκέι Την επόμενη μέρα, ολόκληρο το σχολείο άρχισε να βρίζει τον Παύλο αποκαλώντας τον «ανώμαλο» και ότι «δεν είναι φυσιολογικός».

- Πιστεύετε ότι υπάρχουν στερεότυπα στην περίπτωση του Παύλου; Μπορείτε να αναφέρετε μερικά;
- Πώς νομίζετε ότι νιώθει ο Παύλος γι' αυτήν την κατάσταση;
- Πιστεύετε ότι ένα τέτοιο περιστατικό θα μπορούσε να συμβεί στην πραγματική ζωή;
- Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδρούσατε αν συνέβαινε κάτι παρόμοιο μπροστά σας;



# Ανακεφαλαίωση

Οι μαθητές/μαθήτριες επεξεργάζονται διαφορετικά σενάρια και εκφράζουν τις απόψεις τους για περιστατικά σεξισμού (στερεοτύπων φύλου) και ομοφοβίας

## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Προκειμένου να διευκολυνθούν οι μαθητές/ μαθήτριες, μπορεί να γίνει δραματοποίηση των παραπάνω μελετών περιπτώσεων. Μπορούν κάποιοι/ κάποιες να αναλάβουν ρόλους και στη συνέχεια να τεθούν σχετικές ερωτήσεις. Αν κρίνεται σημαντικό, μπορούν να προστεθούν περαιτέρω ερωτήσεις, όπως:

Πώς αισθανθήκατε μετά από αυτό το περιστατικό;

Τι θα κάνατε αν αυτό συνέβαινε σε έναν/μία φίλο/η ή σε έναν συμμαθητή/τρια σας;



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Όταν ρωτάτε τους/τις μαθητές/τριες πώς θα αντιδρούσαν αν συνέβαιναν αντίστοιχες περιπτώσεις γύρω τους, δίνεται η ευκαιρία να μάθουν πώς να είναι σύμμαχοι και πώς να καταπολεμούν τις διακρίσεις, σε περίπτωση που δεν γνωρίζουν πως να διαχειριστούν μια παρόμοια κατάσταση.

- Μια πρώτη ενέργεια στην οποία μπορείτε να προβείτε σε μια αντίστοιχη κατάσταση, είναι να κάνετε ερωτήσεις στους ανθρώπους που γελούν/εκφοβίζουν: «Γιατί είναι αστείο; Αλήθεια το πιστεύεις αυτό; Τι είπες μόλις;»

- Δεύτερον, προσπαθήστε να απευθυνθείτε στην ενσυναίσθηση του ατόμου που κάνει διακρίσεις: «Πώς θα σας φαινόταν αν κάποιος το έλεγε αυτό για εσάς;» ή επικαλέστε τις αξίες τους: «Σε γνώριζα πάντα ως ένα πολύ σεβαστό άτομο, και αυτό δεν συνάδει με αυτό, πώς γίνεται;» Να σημειωθεί ότι αυτό λειτουργεί μόνο με άτομα που γνωρίζονται μεταξύ τους.

Να επισημανθεί στα παιδιά ότι μπορεί να αισθάνονται άβολα αρχικά και ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης, όσο εξασκούνται προς αυτήν την κατεύθυνση.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 – HELLO NO (ΓΕΙΑ, ΟΧΙ)

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Επιμέρους Στόχοι:

- Να δοθεί η δυνατότητα στα συμμετέχοντα άτομα την ευκαιρία να σκέφτονται και να μοιράζονται τις απόψεις τους σχετικά με το (κοινωνικό) φύλο και τις σχέσεις.
- Να προσδιοριστούν οι προκλήσεις και οι δυσκολίες γύρω από τις προκαταλήψεις που συνδέονται με το φύλο.
- Να αναστοχαστούν και να αμφισβητήσουν την άσκηση κοινωνικής πίεσης που συνδέεται με το φύλο.

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ζητείται από τα συμμετέχοντα άτομα να χωριστούν σε δύο ομάδες: άτομα που αυτοπροσδιορίζονται ως αρσενικά και άτομα που δεν αυτοπροσδιορίζονται ως αρσενικά. Μπορείτε να διεξάγετε την άσκηση αυτή και πιο απλοϊκά εάν δεν υπάρχουν 4 εμπυχωτές/τριες ή εκπαιδευτικοί διαθέσιμοι/ες. Εάν επιλέξετε να κάνετε την άσκηση σε όλη την τάξη και όχι σε ομάδες, τότε θα πρέπει να θέσετε τόσο τις ερωτήσεις για τα αγόρια, όσο και τις ερωτήσεις για αυτούς που δεν έχουν αντρική ταυτότητα.

Στην ομάδα με τους/τις μαθητές/ριες που δεν αυτοπροσδιορίζονται ως αρσενικά άτομα, ένας/μία από τους/τις εμπυχωτές/τριες παριστάνει ότι μιλάει στο τηλέφωνο με τον/τη σύντροφό του/της και αρχίζει να λέει «όχι» σε κάτι που του/της προτείνει. Ο/Η άλλος/η εμπυχωτής/εμπυχωτρία θέτει ερωτήματα στους/στις μαθητές/μαθήτριες

Τι συμβαίνει όταν ένα κορίτσι λέει όχι στο/στη σύντροφό της;

Προσπαθείτε να μιλάτε γενικά, χωρίς να γίνεται αναφορά σε «αγόρι» ή «κορίτσι» και παρατηρείτε αν οι συμμετέχοντες/ουσες αναφέρουν το φύλο του άλλου προσώπου που δεν βλέπουν. Αν γίνεται αναφορά, μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω το θέμα. Στην αντίθετη περίπτωση, δεν θα πρέπει να ασκηθεί πίεση στους/στις μαθητές/ μαθήτριες να αναφέρουν το φύλο.

Τι μπορεί να ρωτάει ο/η σύντροφος;

Πώς θα μπορούσε να αντιδράσει ο/η σύντροφος απέναντι σε αυτήν την άρνηση;

Τι θα σκεφτεί ο/η φίλος/η της για την άρνησή της;

Η ίδια σκηνή πρόκειται να εκτυλιχθεί στην ομάδα με τους/τις μαθητές/ριες που αυτοπροσδιορίζονται ως αρσενικά άτομα. Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια μιλάει στο τηλέφωνο με τον/τη σύντροφό του που λέει «όχι» σε κάτι που του/της προτείνει.

Ποια θα πρέπει να είναι η αντίδρασή;

Γιατί αρνείται ο/η σύντροφος; Έχει σημασία ο λόγος της άρνησης;

Μπορεί και ένας άντρας να πει όχι; Έχει διαφορά από όταν μια γυναίκα λέει όχι;

Υπάρχει διαφορά αν αυτό συμβεί μπροστά σε φίλους/φίλες ή αν είναι μόνος/η;

Οι φίλοι/φίλες του ακούν τη συζήτηση ή λέει εκ των υστέρων τι θα πουν;

Τι θα σκεφτούν για αυτόν/αυτήν και για τον/την σύντροφό του/της;

- ο - Συνοψίζετε τα σημεία συζήτησης μέσα στις ομάδες (χωρίς να κατονομάζετε και να κατηγορείτε).
- ο - Ανοίγετε συζήτηση στους συμμετέχοντες/ουσες για να μοιραστούν τις σκέψεις/εμπειρίες τους

Ερωτήσεις που πρέπει να απευθυνθούν προς όλα τα παιδιά:

- Τι ήταν η άσκηση;
- Ποια είναι η έννοια της συναίνεσης;
- Γιατί είναι πιο δύσκολο για κάποιους ανθρώπους να πουν όχι από ό,τι για άλλους;
- Περιμένουμε διαφορετικά πράγματα από διαφορετικά φύλα όσον αφορά τη συναίνεση; Και γιατί;
- Αν κάποιος πιέζεται να πει ναι ή όχι, εξακολουθεί να είναι συναίνεση;

## Συμβουλές για τον/την εκπαιδευτικό:

Για την εκπόνηση της δραστηριότητας θα χρειαστούν 4 εκπαιδευτικοί (ιδανικά 2 άνδρες, 2 γυναίκες). Θα σας συνιστούσαμε να επιτραπεί στα παιδιά να επιλέξουν την ομάδα που αισθάνονται ότι εκπροσωπούνται και να αποφευχθεί να γίνει διαχωρισμός από τον/την

Ο χωρισμός των μαθητών/ριών σε δύο ομάδες ανάλογα με το φύλο τους, ειδικά κατά την εργασία με θέμα το κοινωνικό φύλο, μπορεί να προβληματίσει. Δεν χρειάζεται όμως άγχος. Η δραστηριότητα έχει ως στόχο να εξετάσει και να κάνει τα συμμετέχοντα άτομα να σκεφτούν τους ρόλους που διαδραματίζουν στην κοινωνία με βάση το (κοινωνικό) φύλο τους, τα συστήματα εξουσίας, και την πίεση που δέχονται από τους/τις συνομηλίκους/ές τους και τους ενήλικες (επίσης) λόγω του φύλου τους. Πώς τα επηρεάζει αυτή η πίεση όταν εκφράζουν ή όχι τη συναίνεσή τους, όταν δέχονται ή όχι μια άρνηση (αυτή η δραστηριότητα συνδέεται στενά με την ενότητα του εργαστηρίου που έχει ως θέμα τη συναίνεση). Η δράση σε ξεχωριστές ομάδες επιτρέπει στα άτομα να είναι πιο ειλικρινή μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν κοινές εμπειρίες. Στο τέλος της δραστηριότητας, κατά τον αναστοχασμό, η ομάδα θα επανέλθει μαζί και θα μπορεί να μοιραστεί (αν θέλει και όσο θέλει) την εμπειρία της κατά τη διάρκεια της επιμέρους δράσης.

Κατά την διάρκεια της δράσης, οι εκπαιδευτικοί σε ρόλο «ηθοποιών» δεν θα πρέπει να προσδιορίσουν το φύλο του ατόμου που βρίσκεται στην άλλη πλευρά του τηλεφώνου. Επιτρέπουμε στα άτομα-θεατές να σχηματίζουν τις δικές τους σκέψεις, κι αν προκύψει αβίαστα, μπορεί να γίνει εισαγωγή στο θέμα του σεξουαλικού προσανατολισμού. Ζητείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να υποθέσουν το φύλο του άλλου και τι διαφορετικό θα είχε η κατάσταση εάν ο άλλος ταυτιζόταν με διαφορετικό φύλο.

Είναι σημαντικό να μην ασκηθεί πίεση στα παιδιά να ανταλλάξουν απόψεις αν δεν είναι έτοιμα να το κάνουν, και ειδικά στην διάρκεια της ανοιχτής συζήτησης με την τάξη.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 – Η ΓΡΑΜΜΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Επιμέρους στόχοι:

- Να δοθεί στα συμμετέχοντα άτομα η ευκαιρία να σκέφτονται και να μοιράζονται τις απόψεις τους σχετικά με το (κοινωνικό) φύλο και τις σχέσεις.
- Να προσδιοριστούν οι προκλήσεις/δυσκολίες γύρω από τις προκαταλήψεις που συνδέονται με το φύλο.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο/η εκπαιδευτικός μια γραμμή στο πάτωμα της αίθουσας χρησιμοποιώντας χαρτοταινία ή μια φανταστική γραμμή. Όλα τα παιδιά στέκονται πάνω στη γραμμή-χαρτοταινία. Εξηγείτε ότι το ένα άκρο σημαίνει «Συμφωνώ» και το άλλο σημαίνει «Διαφωνώ». Διαβάζετε δυνατά μια δήλωση και δίνετε την οδηγία στα παιδιά να επιλέξουν σε ποιο σημείο της γραμμής θα σταθούν με βάση τον βαθμό στον οποίο συμφωνούν ή διαφωνούν. Ξεκινάτε με απλές δηλώσεις ώστε τα παιδιά να κατανοήσουν με μεγαλύτερη ευκολία την δραστηριότητα. Για παράδειγμα: «Οι έφηβοι/έφηβες θα πρέπει να επιτρέπεται να καπνίζουν.» Συνεχίζετε με δηλώσεις για θέματα σχέσεων, όπως αυτά που αναδείχθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα.

- Αν δεν έχεις σχέση/φίλους-ες, έχεις πρόβλημα.
- Η εμπιστοσύνη είναι απαραίτητο συστατικό για μια καλή σχέση.
- Αν λες συνέχεια «όχι», κανείς δεν θα σου προτείνει τίποτα.
- Αν οι φίλοι/ες σου λένε ότι έχεις άδικο, θα πρέπει να ξανασκεφτείς τις επιλογές σου.
- Δεν υπάρχει αληθινή φιλία ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια.
- Δεν χρειάζεται να λες τα πάντα στους/στις φίλοι/ες σου.
- Τα “κουλ” αγόρια είναι δημοφιλή στα κορίτσια.
- Τα κορίτσια είναι πιο συγκαταβατικά από τα αγόρια.
- Πρέπει να μοιράζεσαι τα πάντα με το αγόρι/κορίτσι σου (π.χ. συναισθήματα/διλήμματα/

σκέψεις).

- ο Το τέλος μιας σχέσης είναι πάντα τραυματικό.

Αφού ακουστούν όλες οι δηλώσεις, ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν σύντομα γιατί επέλεξαν τις συγκεκριμένες θέσεις στη γραμμή. Ενημερώνετε τα παιδιά ότι μπορούν να αλλάξουν θέσεις αν η δήλωση κάποιου/ας αποτέλεσε έναυσμα να αλλάξουν γνώμη. Αν επιθυμούν, μπορούν να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα τον λόγο ή τους λόγους της αλλαγής της γνώμης. Στο κλείσιμο της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες μπορούν να ανταλλάξουν μεταξύ τους απόψεις σχετικά με το τι φάνηκε εύκολο και τι δύσκολο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Μπορείτε να υλοποιήσετε την Δραστηριότητα 5 - HELLO NO και να κάνετε απολογισμό μέσω της γραμμής Δραστηριότητα 6 – Η γραμμή των απόψεων. Εάν το κάνετε αυτό, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις ερωτήσεις που αναφέρονται στη Δραστηριότητα 5, καθώς αυτές μπορούν να λειτουργήσουν και ως δηλώσεις γνώμης.

3

**ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ  
ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ**

# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ (ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ) ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο όρος φύλο αναφέρεται στις κατηγορίες αρσενικό, θηλυκό και διαφυλικό (intersex). Αυτές οι κατηγορίες τυπικά αποδίδονται κατά τη γέννηση με βάση τα ορατά φυσικά χαρακτηριστικά, τα γεννητικά όργανα. Ωστόσο, άλλα χαρακτηριστικά χρησιμοποιούνται επίσης για τον καθορισμό του φύλου ενός ανθρώπου, όπως τα χρωμοσώματα, οι ορμόνες, τα εσωτερικά αναπαραγωγικά όργανα και τα δευτερεύοντα γεννητικά όργανα. Οι περισσότεροι άνθρωποι χαρακτηρίζονται ως άνδρες ή γυναίκες κατά τη γέννηση, αλλά περίπου 1 στα 2000 άτομα είναι διαφυλικά (intersex). Αυτό σημαίνει ότι έχουν έναν συνδυασμό ανδρικών και γυναικείων χαρακτηριστικών, όπως πέος και μήτρα, χρωμοσώματα ΧΧΥ ή υψηλότερα επίπεδα ορμονών που σχετίζονται με το αντίθετο φύλο. Μερικές φορές αυτό είναι εμφανές κατά τη γέννηση, αλλά μερικές φορές αυτό γίνεται εμφανές μόνο κατά την εφηβεία ή την ενηλικίωση.

Η σεξουαλικότητα είναι ένα πολύ ευρύ θέμα. Συνδέεται άμεσα και έμμεσα με ποικίλα καθημερινά θέματα στον κόσμο (μέσα ενημέρωσης, διαφημίσεις, κοινωνικές προσδοκίες κ.λπ.). Η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει τα πάντα, από το βιολογικό φύλο, την ταυτότητα φύλου και τον σεξουαλικό προσανατολισμό ενός ατόμου, την εγκυμοσύνη και την αναπαραγωγή, μέχρι τους κανόνες, τις απόψεις, την εκπροσώπηση και τις προσδοκίες κάθε κοινωνίας γύρω από αυτά τα θέματα. Ενώ η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει όλες αυτές τις διαστάσεις, δεν βιώνονται ή εκφράζονται πάντα όλες. Η σεξουαλικότητα επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, ηθικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων.

Η **ανθρώπινη σεξουαλική δραστηριότητα** είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν και εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους. Οι άνθρωποι επιδίδονται σε διάφορες σεξουαλικές πράξεις, οι οποίες μπορούν να περιλαμβάνουν όχι μόνο πράξεις με άλλο/α άτομο/α (π.χ. [σεξουαλική επαφή](#), [μη διεισδυτικό σεξ](#), [στοματικό σεξ](#) κλπ.), αλλά και πράξεις που κάνει το άτομο μόνο του (π.χ. [αυνανισμός](#)) σε ποικίλα πρότυπα συχνότητας και για διάφορους λόγους. Η σεξουαλική δραστηριότητα συνήθως οδηγεί σε [σεξουαλική διέγερση](#) και σωματικές αλλαγές στο άτομο που βρίσκεται σε κατάσταση διέγερσης, μερικές από τις οποίες είναι έντονες, ενώ άλλες είναι πιο ήπιες.

### ΠΟΡΝΟ

Ως πορνογραφία ορίζεται η αναπαράσταση, με οποιοδήποτε μέσο (φωτογραφίες ή βίντεο), ανθρώπων που συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις ή καταστάσεις που υποδηλώνουν σεξουαλικές δραστηριότητες. Πορνογραφικό περιεχόμενο μπορεί να παρουσιαστεί σε διάφορα μέσα. Ο όρος δεν περιλαμβάνει ζωντανές παραστάσεις, όπως τα sex-shows και το στριπτιζ. Όταν ένα άτομο βλέπει πορνό, συνήθως αυξάνεται η ερωτική του διάθεση. Αυτό είναι φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση, ενώ είναι εξίσου φυσιολογική και η απουσία της. Η πορνογραφία μερικές φορές ονομάζεται εν συντομία «πορνό». Πορνογραφία μπορεί να είναι:



- βιβλία
- περιοδικά
- φωτογραφίες
- βίντεο και ταινίες
- animation
- συγγραφή
- ηλεκτρονικά παιχνίδια

Οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουν ταινίες πορνό στο Διαδίκτυο. Ορισμένοι βλέπουν πορνό, επειδή αισθάνονται πιο ερωτικοί, κι αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα. Μπορεί επίσης να αγγίζουν τα γεννητικά τους όργανα κατά τη θέαση πορνό για να λάβουν προσωπική ικανοποίηση. Αυτή η πράξη ονομάζεται αυνανισμός.

Παρακάτω, ακολουθεί μία δραστηριότητα που σχετίζεται με την πορνογραφία, η οποία έχει τους εξής στόχους:

- να εξηγήσει τι είναι η πορνογραφία
- να παρουσιάσει τα είδη της πορνογραφίας
- η παρακολούθηση ή η επιθυμία θέασης πορνό είναι μία φυσιολογική επιθυμία
- να αποσαφηνιστεί η διαφορά μεταξύ φαντασίωσης και επιθυμιών της πραγματικής ζωής
- να καταδειχθεί ότι το πορνογραφικό υλικό δεν είναι πάντοτε μία ρεαλιστική αναπαράσταση του σεξ που κάνει ένα ζευγάρι που αγαπιέται
- να επιστημονιστεί ότι το πορνό μπορεί να δώσει παραπλανητικές πληροφορίες σχετικά με τη συναίνεση, σχετικά με τις απαιτήσεις από την σεξουαλική επαφή ή και να επηρεάσει την εικόνα που έχει κανείς για τον εαυτό του, βλέποντας διαφορετική εικόνα από αυτήν του δικού του σώματος. Εξηγείται ότι αυτό συμβαίνει επειδή οι ηθοποιοί στις ταινίες πορνό έχουν επιλεγεί με βάση κάποια συγκεκριμένα εξωτερικά χαρακτηριστικά.

#### ΑΥΝΑΝΙΣΜΟΣ

«Ο αυνανισμός είναι το κλειδί για ασφαλές σεξ για παιδιά και εφήβους», λέει ο πιστοποιημένος θεραπευτής σεξ Moushumi Ghose. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: «Είναι ο καλύτερος τρόπος για να προωθήσουμε το ασφαλές σεξ από το να τους διδάξουμε στην τάξη για τον αυνανισμό, δηλαδή το πώς ικανοποιούν τον εαυτό τους φροντίζοντας πρώτα τις δικές τους ανάγκες. Η παγκόσμια επίδραση της αποδοχής του αυνανισμού για τα παιδιά είναι πολύ σημαντική. Όταν ενδυναμώνουμε τα παιδιά με γνώσεις, τους δίνουμε εργαλεία για να λάβουν υγιείς αποφάσεις για τον εαυτό τους». Ενθαρρύνοντας τα παιδιά να εξοικειωθούν με το σώμα τους και να μάθουν τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει, θα είναι καλύτερα προετοιμασμένα να το επικοινωνήσουν με πιθανούς/πιθανές σεξουαλικούς συντρόφους. Η καλύτερη γνώση και επικοινωνία θα βοηθήσει και στη διαπραγμάτευση της συναίνεσης.

Ο/Η εκπαιδευτικός τονίζει στους/στις μαθητές/μαθήτριες ότι η κουλτούρα, τα ταμπού, οι νόρμες και η θρησκεία ασκούν ισχυρή επίδραση σε τέτοια θέματα. Μόνο όταν η κοινωνία αλλάξει, μπορεί να αλλάξουν και αυτές οι αντιλήψεις. Στις περισσότερες σεξουαλικές επιθυμίες, ο πολιτισμός επηρεάζει τις σεξουαλικές συμπεριφορές των ανθρώπων. Κατά τη διεξαγωγή του κουίζ για τον αυνανισμό, ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να ξεκινήσει από ένα απλό παράδειγμα και να μεταβεί στην ουσία της θεματικής του αυνανισμού. Σε ορισμένους πολιτισμούς ή χρονικές περιόδους, όπως η Αμερική του 1900, υπήρχε ισχυρή πεποίθηση ότι ο αυνανισμός αποτελεί κίνδυνο για την υγεία κάποιου. Αυτό έχει απορριφθεί, αλλά μερικοί άνθρωποι εξακολουθούν να το πιστεύουν.

#### ONLINE DATING & SEXTING

Οι ιστότοποι (websites) και οι εφαρμογές (apps) online dating (διαδικτυακών γνωριμιών) δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες/στις χρήστριες να κάνουν γνωριμίες μέσω του Διαδικτύου και να κλείνουν ραντεβού με άτομα που τους/τις ενδιαφέρουν. Υπάρχουν πολλά και διάφορα online dating websites και apps που μπορεί να επιλέξει ένα άτομο. Μερικά είναι δωρεάν, ενώ κάποια επί πληρωμή. Προκειμένου να έχει ένα άτομο πρόσβαση στα παραπάνω πρέπει να είναι 18 ετών και άνω. Ορισμένα εξειδικεύονται ή εστιάζουν σε άτομα με συγκεκριμένη σεξουαλικότητα. Για άτομα των οποίων η σεξουαλικότητα είναι διαφορετική από τον κανόνα (queer/BDSM/φετίχ), τα διαδικτυακά ραντεβού μπορεί να είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για την εύρεση ατόμων με τα ίδια σεξουαλικά ενδιαφέροντα.

Όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί πλατφόρμες online dating, θα πρέπει:

- Να ζητάει από πρόσωπο της εμπιστοσύνης του, να το βοηθήσει να ρυθμίσει το προφίλ του
- Να προχωράει με την ησυχία του ή στον χρόνο του τη γνωριμία που έχει ξεκινήσει με ένα άτομο μέσω online dating website ή app.
- Να μην βιάζεται να συναντήσει το άτομο αυτό δια ζώσης και αρχικά να μιλήσει μαζί του στο τηλέφωνο.
- Να αποσυνδέεται πάντα από το online dating website ή app, αφού ολοκληρώσει τη χρήση του.

Όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί πλατφόρμες online dating, είναι σημαντικό να σκεφτεί την προσωπική του ασφάλεια. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αποφεύγοντας τα παρακάτω:

- Πάντα να αποσυνδέεται από τον ιστότοπο ή την εφαρμογή διαδικτυακών γνωριμιών όταν ολοκληρώνεται η χρήση του, σε περίπτωση που χρησιμοποιεί δημόσιο σε δημόσιο υπολογιστή/συσκευή.
- Να μην επικοινωνεί το ονοματεπώνυμο, τη διεύθυνση, τον χώρο εργασίας, τον αριθμό τηλεφώνου ή τα στοιχεία του τραπεζικού λογαριασμού στο προσωπικό σας προφίλ. Δεν πρέπει να απαντάει ούτε σε ερωτήσεις σχετικά τα παραπάνω στοιχεία, καθώς αυτά αποτελούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα και θα πρέπει να γνωστοποιούνται μόνο σε άτομα εμπιστοσύνης.
- Να μην δίνει χρήματα σε ένα άτομο που γνώρισε στο Διαδίκτυο.
- Να μην «ανοίγει» ύποπτους συνδέσμους ή συνδέσμους (links) που σας έστειλε ένα άτομο που γνώρισε στο Διαδίκτυο.
- Να μην στέλνει σέξι ή γυμνές φωτογραφίες σε κάποιο άτομο χωρίς να το έχει ρωτήσει πρώτα. Είναι παράνομο να στέλνει σέξι φωτογραφίες σε άλλους χρήστες/άλλες χρήστριες εκτός αν συμφωνούν τόσο ο/η αποστολέας όσο και ο/η αποδέκτης τους. Αν κάποιος/κάποια χρήστης/χρήστρια σας ζητήσει σέξι φωτογραφίες και σας κάνει να νιώσετε άβολα, μην του τις στείλετε. Αν κάποιος χρήστης σας στείλει σέξι φωτογραφίες και σας κάνει να αισθανθείτε άβολα, απλώς διαγράψτε τες. Ενημερώνει κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεται για το εν λόγω περιστατικό. (σημείωση: εάν επιθυμεί να υποβάλει μια αναφορά στην αστυνομία για παρενόχληση, πραγματικά εξυπηρετεί εάν δεν έχει διαγραφεί κάποιο αποδεικτικό στοιχείο). Εάν κάποιος/κάποια σας κάνει να νιώθετε άβολα στο διαδίκτυο, αποκλείστε τον/την. Ενημερώνει ένα άτομο εμπιστοσύνης, ειδικά αν το άτομο που σας έκανε να νιώσετε άβολα είναι κάποιος/κάποια που γνωρίζετε επίσης εκτός σύνδεσης.
- Να μην εμπιστεύεται όποιο άτομο γνωρίζει στο Διαδίκτυο και να έχει υπόψη του/της ότι δεν γνωρίζουμε πραγματικά κάποιον/α/ο, αν δεν αποκτηθεί οικειότητα δια ζώσης

## »» ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Νέοι/Νέες 14-20 ετών συμπεριλαμβανομένων ατόμων με δυσκολίες στις κοινωνικές δεξιότητες ή/και νοητική αναπηρία

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

90 - 100 λεπτά (κρατήστε 30 - 40 λεπτά για το Θέατρο του Καταπιεσμένου)

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι μαθητές θα:

- Αναλογιστούν και εξερευνήσουν την έννοια του προσωπικού χώρου και της ασφαλούς απόστασης σε σχέση με την έννοια της επικοινωνίας συναίνεσης.
- Μιλήσουν για τις έννοιες σεξ και σεξουαλικότητα και θα δουν πόσο ευρεία είναι λόγω του πόσο διαφορετικά σκέφτονται όλοι για αυτές τις έννοιες.
- Μάθουν για τα διαφορετικά ΣΜΝ, τα συμπτώματά τους, πώς να τα προλάβουν, πότε και πού να κάνουν εξετάσεις.
- Ανακαλύψουν κοινές παρανοήσεις και βρουν πραγματικές απαντήσεις.
- Μάθουν πού και πώς να βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με το σεξ και τη σεξουαλικότητα.
- Μάθουν, με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και μη επικριτικό, ότι η πορνογραφία δεν είναι μια πραγματική αναπαράσταση του σεξ και της σεξουαλικότητας και η παρακολούθησή της κάθε τόσο (ή η μη παρακολούθησή της) δεν είναι κακό ή ανθυγιεινό.
- Μάθουν και θα μιλήσουν, με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και χωρίς κριτική, για τον αυνανισμό, την κανονικότητά του και (ανάλογα με το γνωστικό επίπεδο των μαθητών) ότι υπάρχει χρόνος και χώρος για αυτόν.

#### ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ/ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Εκπαιδευτικοί

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 - ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ: ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20 λεπτά

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Αυτή η άσκηση που βασίζεται στην κίνηση, επιτρέπει στα παιδιά να αισθανθούν τις εντάσεις που δημιουργούνται από την εγγύτητα και την απόσταση, όταν σχετίζονται με άλλους. Επιπλέον, βιώνουν και αναστοχάζονται σχετικά με το τι σημαίνει για τα ίδια «ασφαλής απόσταση» (με την έννοια το προσωπικού χώρου).

Επιμέρους στόχοι:

- Να εντοπίζουν, να αναστοχάζονται και να ερευνούν την έννοια του προσωπικού χώρου, μέσω της διάδρασης των σωμάτων.
- Να βιώνουν (ενσωματωμένη) τη δυναμική της κοινωνικής (διαπροσωπικής) απόστασης – πώς η απόσταση δημιουργείται, διατηρείται, μετασχηματίζεται.
- Να πειραματίζονται με τη φυσική απόσταση και να διαπραγματεύονται τη φυσική απόσταση με άλλα άτομα

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια. Στέκονται το ένα απέναντι στο άλλο σε κάποια απόσταση μεταξύ τους, με ένα αντικείμενο στο κέντρο, σαν έναν νοητό άξονα περιστροφής.
- Οι εκπαιδευτικοί επιδεικνύουν άσκηση κινούμενοι γύρω από τον άξονα περιστροφής, προσέχοντας να διατηρούν πάντα μια απόσταση ισοδύναμη μεταξύ του άξονα και των δύο παιδιών κάθε δυάδας. (Αν το ένα παιδί απομακρύνεται από τον άξονα, το ίδιο κάνει και το άλλο παιδί της δυάδας).
- Μετά την επίδειξη, είναι η σειρά των παιδιών. Οι εκπαιδευτικοί επισημαίνουν ότι πρέπει να έχουν επίγνωση και όλων των άλλων ζευγαριών γύρω τους και να αποφεύγουν να πέφτουν το ένα πάνω στο άλλο.

- Η άσκηση πρέπει να γίνει σε απόλυτη σιωπή. Αν δεν επιτευχθεί, δεν τίθεται ζήτημα, ωστόσο τα παιδιά θα πρέπει να το προσπαθήσουν. Η κάθε δυάδα παιδιών αλληλοκοιτάζονται στα μάτια, όσο περισσότερο γίνεται.
- Τα παιδιά δοκιμάζουν διαφορετικές ταχύτητες κίνησης, δίνοντας πάντα μεγάλη προσοχή στην ανατροφοδότηση που λαμβάνουν από το ζευγάρι τους στη δυάδα και ταυτόχρονα στον άξονα περιστροφής, ώστε να διατηρήσουν την ισορροπία στην απόσταση μεταξύ τους και του άξονα περιστροφής.
- Δεν υπάρχει προκαθορισμένος αρχηγός/ακόλουθος, αλλά μπορεί να προκύψει φυσικά.
- Πρόκειται για μια ενσώματη άσκηση και τα παιδιά βιώνουν και νιώθουν σώμα τους τι σημαίνει για τα ίδια ο προσωπικός χώρος και η ασφαλής απόσταση. Εάν η τάξη το έχει ανάγκη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διευκρινίσουν εκ των προτέρων ότι πρέπει να έχουν επίγνωση των αισθήσεων στο σώμα τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### Αναστοχάζονται ως ομάδα, αναφορικά με τις ακόλουθες πτυχές:

- Τι ήταν εύκολο και τι δύσκολο;
- Τι συνέβη, τι αισθανθήκατε;
- Αισθανθήκατε κάτι στο σώμα σας; Και πού;
- Αισθανθήκατε κάποια όρια ή περιορισμούς λόγω της οπτικής επαφής; Και εξαιτίας των κινήσεων; Πώς;
- Πώς αισθανθήκατε το σώμα σας πριν και μετά την άσκηση; Παρατηρήσατε κάποια αλλαγή;
- Ανακαλύψατε ή μάθατε κάτι σχετικά με το τι σημαίνει προσωπικός χώρος για εσάς;

#### ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

Μπορεί να αφαιρεθεί το αντικείμενο από το κέντρο και να ζητηθεί από τα παιδιά να διατηρήσουν την ίδια απόσταση σαν να ήταν ακόμα εκεί το αντικείμενο ανάμεσά τους. Ως τελευταίο βήμα σε αυτήν τη δραστηριότητα, μπορούν τα παιδιά να συνεχίσουν να εργάζονται ως ζεύγη, αλλά αυτή τη φορά να ξεχάσουν την ύπαρξη του αντικειμένου. Θα προσπαθήσουν να διαπραγματευτούν χωρίς να συζητήσουν για τη σωστή απόσταση, θα πειραματιστούν με το να κινηθούν λίγο πιο κοντά ή πιο μακριά το ένα από το άλλο.

Αφού διεξαχθεί η δραστηριότητα σε ζεύγη, μπορεί να δοκιμαστεί σε μικρές ομάδες ή σε ολόκληρη την ομάδα τα μέλη της οποίας θα περιστρέφονται ταυτόχρονα.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Μην εξηγείτε εκ των προτέρων τι σημαίνει ασφαλής απόσταση/προσωπικός χώρος. Πρόκειται για μια ενσώματη άσκηση, οπότε η υπερβολική εξήγηση της θεωρίας εκ των προτέρων θα αφαιρούσε από την ενσώματη εμπειρία που θα έχουν τα παιδιά. Στη συνέχεια, κατά τον αναστοχασμό, μπορούν να θέσουν στα παιδιά για το πως αισθάνθηκαν ή βίωσαν την ασφαλή απόσταση

Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί 2 εκπαιδευτικούς ως εμπυχωτές/εμπυχωτρίες.

#### Πληροφορίες για το ιστορικό:

Κάθε επικοινωνία αποτελείται από μια αλληλουχία ανοίγματος και κλεισίματος, δείχνοντας κάτι το ένα άτομο στο άλλο, αποκαλύπτοντας τον εαυτό του και θέτοντας όρια στην αποκάλυψη. Τέτοιες κινήσεις προς και μακριά ακολουθούν τα δύο βασικά και φαινομενικά αντίθετα κίνητρά μας: το κίνητρο προς το μοίρασμα και το ανήκειν και το κίνητρο προς το διαχωρισμό και τη διαφορετικότητα από τους άλλους. Αυτό δεν πρέπει να θεωρηθεί ως σύγχυση, αλλά μάλλον ως ένδειξη της πολυπλοκότητας και του δυναμισμού του εσωτερικού μας συστήματος: όντως παρακινούμαστε από αποκλίνουσες δυνάμεις και αναζητούμε μια δυναμική ισορροπία μεταξύ αυτών σχεδόν σε κάθε αλληλεπίδραση.

Οι σχέσεις δημιουργούνται μέσα από τη διαδικασία διαφορετικών αλληλεπιδράσεων, και σε όλες τις σχέσεις μας συναντάμε την ίδια δυναμική της κίνησης προς και από τον άλλον. Μέσω αυτής της διαδικασίας, διαπραγματευόμαστε την κατάλληλη απόσταση ή εγγύτητα μεταξύ μας. Μπορεί να μην το συνειδητοποιούμε απόλυτα, αλλά έχουμε μια αρκετά καλή αίσθηση του ποια είναι αυτή η «ασφαλής απόσταση»: μόλις υπάρξει μια υπέρβαση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, οι συναισθηματικές αντιδράσεις εφιστούν την προσοχή μας σε μια διαταραχή της σιωπηρής χορογραφίας. Η πραγματική φυσική απόσταση που παίρνουμε από ένα άλλο άτομο δεν είναι τυχαία, αποτελεί μέρος του προσωπικού και πολιτισμικού ρεπερτορίου της μη λεκτικής επικοινωνίας μας. Είναι όμως πολύ περισσότερο: περιλαμβάνει αυτό που λέμε ο ένας στον άλλον και το πώς το λέμε.

Πηγή: «Ο τρόπος που μιλάμε για την απόσταση μεταξύ μας είναι πολύ διαφορετικός από τον τρόπο που μιλάμε: Book of Good Proximity, Intimacy across cultures (πρόγραμμα Erasmus+)

Βιβλιογραφία: [Book of Good Proximity](#), Intimacy across cultures Erasmus+ project

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να εξετάσουν την ποικιλομορφία των ιδεών και των εμπειριών του σεξ και της σεξουαλικότητας·
- Να κατανοήσουν ότι όλοι έχουμε τα δικά μας συναισθήματα και απόψεις σχετικά με το σεξ και τη σεξουαλικότητα και ότι όλα ισχύουν (εφόσον δεν γίνονται διακρίσεις).
- Να αντιληφθούν ότι είναι εντάξει και απολύτως φυσιολογικό να συζητούν για το σεξ και τη σεξουαλικότητα με τους συμμαθητές/τις συμμαθήτριες και τον/την εκπαιδευτικό.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι μαθητές/ριες, προτού ξεκινήσουν άλλες δραστηριότητες, καλούνται να πουν μία (1) λέξη που τους έρχεται στο μυαλό, όταν σκέφτονται τις έννοιες «φύλο και σεξουαλικότητα». Ο/Η εκπαιδευτικός για τη διεξαγωγή του εργαστηρίου γράφει όλες τις απαντήσεις και προσπαθεί να κατηγοριοποιήσει τις λέξεις που ανήκουν στο «φύλο» και εκείνες που εμπίπτουν στη «σεξουαλικότητα».

Παραδείγματα επακόλουθων ερωτήσεων που μπορούν να τεθούν κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών:

- Τι είναι το σεξ;
- Γιατί οι άνθρωποι κάνουν σεξ;
- Ποιες σεξουαλικές πράξεις μπορείτε να αναφέρετε;
- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του σεξ και της σεξουαλικότητας;
- Ποιες σεξουαλικές περιστάσεις μπορείτε να αναφέρετε;
- Ποια συναισθήματα σχετίζονται με το σεξ;
- Μπορείς να μιλήσεις στους φίλους σου/στις φίλες σου για αυτά τα θέματα;
- Μπορείς να μιλήσεις στους γονείς σου για αυτά τα θέματα;
- Γιατί είναι σημαντικό να μάθεις για το σεξ;
- Υπάρχει μια σωστή ηλικία για να ξεκινήσετε με το σεξ;
- Με ποιον τρόπο τα μέσα μαζικής ενημέρωσης επηρεάζουν την άποψή μας για το σεξ;
- Με ποιον τρόπο η θρησκεία επηρεάζει την άποψή μας για το σεξ;
- Με ποιον τρόπο η κουλτούρα επηρεάζει την άποψή μας για το σεξ;
- Πού μπορείτε να βρείτε αξιόπιστες πληροφορίες για το σεξ και τη σεξουαλικότητα;
- Πρέπει να μαθαίνουμε για αυτά τα θέματα στο σχολείο;

## Ορισμοί για τους εκπαιδευτικούς:

### Σεξ

Σεξ είναι κάθε δραστηριότητα με τον εαυτό μας ή με άλλους, που προσφέρει σεξουαλική ευχαρίστηση ή ικανοποιεί τη σεξουαλική διέγερση.

Επειδή η λέξη είναι ομώνυμη (μία λέξη με δύο σημασίες), το φύλο αναφέρεται επίσης στα βιολογικά χαρακτηριστικά που καθορίζουν τους ανθρώπους ως γυναίκες ή άνδρες ή διεμφυλικά άτομα (ίντερσεξ). Οι άνθρωποι με διαφυλικές χαρακτηριστικά έχουν οποιοδήποτε συνδυασμό τόσο τυπικά ανδρικών όσο και τυπικά γυναικείων χαρακτηριστικών.

### Σεξουαλική Υγεία

Η σεξουαλική υγεία είναι κάτι περισσότερο από το να είσαι απλώς σωματικά υγιής. Αφορά επίσης τη συναισθηματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Η γνώση του εαυτού σας και του σώματός σας, η γνώση του τι θέλετε και τι δεν θέλετε, η γνώση του πού και πότε να βρείτε βοήθεια ή άλλες πηγές και σε ποιον να μιλήσετε, είναι όλα μέρος της σεξουαλικής υγείας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο ορισμός της σεξουαλικής υγείας είναι:

«...μία κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα- δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας. Η σεξουαλική υγεία απαιτεί μια θετική και με σεβασμό προσέγγιση της σεξουαλικότητας και των σεξουαλικών σχέσεων, καθώς και τη δυνατότητα να έχουμε ευχάριστες και ασφαλείς σεξουαλικές εμπειρίες, χωρίς εξαναγκασμό, διακρίσεις και βία. Για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η σεξουαλική υγεία, τα σεξουαλικά δικαιώματα όλων των ατόμων πρέπει να γίνονται σεβαστά, να προστατεύονται και να εκπληρώνονται».

### Σεξουαλικότητα

Η σεξουαλικότητα είναι ένας πολύ ευρύς όρος, διότι περιλαμβάνει τα πάντα γύρω από το σεξ και τη σεξουαλική υγεία, από τις προσωπικές συμπεριφορές, απόψεις και συναισθήματα μέχρι τις κοινωνικές, πολιτειακές και θρησκευτικές ιδέες, νόρμες και απόψεις σχετικά με αυτά τα θέματα. Η σεξουαλική υγεία δεν μπορεί να οριστεί, να κατανοηθεί ή να καταστεί λειτουργική χωρίς την ευρεία εξέταση της σεξουαλικότητας, η οποία διέπει σημαντικές συμπεριφορές και αποτελέσματα που σχετίζονται με τη σεξουαλική υγεία. Ο ορισμός του ΠΟΥ για τη σεξουαλικότητα είναι ο εξής:

«...μία κεντρική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής περιλαμβάνει το φύλο, τις ταυτότητες και τους ρόλους του φύλου, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τον ερωτισμό, την ευχαρίστηση, την οικειότητα και, για ορισμένους, την αναπαραγωγή. Η σεξουαλικότητα βιώνεται και εκφράζεται με σκέψεις, φαντασιώσεις, επιθυμίες, πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες, συμπεριφορές, πρακτικές, ρόλους και σχέσεις. Ενώ η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει όλες αυτές τις διαστάσεις, δεν βιώνονται ή εκφράζονται πάντα όλες. Η σεξουαλικότητα επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων».

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο καταιγισμός ιδεών θα δείξει πόσα διαφορετικά πράγματα μπορούν να ανήκουν στο σεξ και τη σεξουαλικότητα. Επισημαίνεται στα παιδιά ότι διαφέρει για κάθε άτομο το τι θεωρεί ότι ανήκει στο σεξ και τη σεξουαλικότητα. Δίνεται η εξήγηση στα παιδιά ότι αυτά τα μαθήματα ή αυτή η άσκηση θα τα βοηθήσει να προετοιμαστούν για το πότε θα θελήσουν να εμπλακούν σε σεξουαλική δραστηριότητα (αν ποτέ θελήσουν), μαθαίνοντάς τους να φροντίζουν τον εαυτό τους (και τους/τις συντρόφους τους).

Σημείωμα για τον/την εκπαιδευτικό

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει ένα πλαίσιο για ανώνυμες ερωτήσεις ή οποιοδήποτε διαδικτυακό εργαλείο στην αρχή της δραστηριότητας, για να γνωρίζει τι θα προτιμούσαν τα παιδιά να μάθουν από αυτή τη δραστηριότητα. Στην περίπτωση ενός φυσικού κουτιού ερωτήσεων, δίνεται σε όλα τα παιδιά ένα χαρτί στο οποίο να καταγράψουν την ερώτησή τους και σε περίπτωση που δεν έχουν κάποια ερώτηση, να γράψουν απλώς «καμία ερώτηση» και να το βάλουν στο κουτί. Με αυτόν τον τρόπο όλες οι ερωτήσεις θα παραμείνουν ανώνυμες. Αν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ένα διαδικτυακό εργαλείο, ίσως είναι καλή ιδέα να μην δειχθούν οι απαντήσεις σε πίνακα/οθόνη, επειδή τα παιδιά μπορεί να το βρουν άβολο ή μπορεί να υπάρχουν παιδιά που γράφουν κάποια πράγματα μόνο και μόνο για να «σοκαρίσουν». Οι εκπαιδευτικοί στη συνέχεια αποφασίζουν ποιες από τις χρήσιμες ερωτήσεις απαντούν ή ποιες λέξεις καταγράφονται στον πίνακα



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Μετά το πέρας της δραστηριότητας, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει (ή με ένα Doodle μέσω του Διαδικτύου) στην αρχή της δραστηριότητας με στόχο να μάθει τι θα ήθελαν να αποκομίσουν οι μαθητές/μαθήτριες από αυτήν τη δραστηριότητα. Θα μπορούσε ακόμη να τους/τις ρωτήσει τι συνειρμούς κάνουν για το φύλο και τη σεξουαλικότητα, τι γνωρίζουν για τις εν λόγω έννοιες και να τα συζητήσουν μαζί. Με αυτόν τον τρόπο, ο/η εκπαιδευτικός σχηματίζει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα του επιπέδου γνώσεων των μαθητών/μαθητριών, κάτι το οποίο είναι σημαντικό για να αυξήσει την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τη σεξουαλική τους ζωή, την πρόληψη σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και την παραπομπή σε αρμόδιους/ες επαγγελματίες σε περίπτωση που εκδηλώσουν συγκεκριμένα συμπτώματα. Για τον σκοπό αυτό, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να ανατρέξει στις επιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ή σε εκείνες του Εθνικού Οργανισμού Υγείας.

Κάθε δραστηριότητα μπορεί να ποικίλει ως προς το οπτικό και ακουστικό υλικό, την επιλογή της γλώσσας, το απλουστευμένο λεξιλόγιο, τη διάρκεια της δραστηριότητας κτλ. ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των ομάδων-στόχων (π.χ. ηλικία, επίπεδο αναπηρίας, γλωσσική κατανόηση, θρησκεία, πολιτισμικό πλαίσιο της χώρας). Για τους/τις μαθητές/μαθήτριες που μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν αφηρημένες έννοιες, μπορεί να προβληθεί σχετικό οπτικό υλικό στον πίνακα της τάξης.

Για περαιτέρω οπτικό περιέχουν υλικό δείτε την ιστοσελίδα: [All about sex](#)

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 - QUIZ

#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να αντιληφθούν τις συνήθειες παρανοήσεις σχετικά με το σεξ και τη σεξουαλικότητα.
- Να κατακτήσουν τρόπους εύρεσης έγκυρων πηγών για το σεξ.

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Η κάθε ομάδα θα έχει μερικές κάρτες ερωτήσεων. Να επιβεβαιωθεί ότι όλες οι ομάδες θα λάβουν διαφορετικές ερωτήσεις μεταξύ τους. Αν ο/η εκπαιδευτικός επιθυμεί, μπορεί να χρησιμοποιήσει μία πλατφόρμα μάθησης που βασίζεται στο παιχνίδι, όπως το Kahoot και εργαλεία διαδραστικής παρουσίασης, όπως το Mentimeter. Τα μέλη των ομάδων μπορούν να αναζητήσουν τις πληροφορίες στα κινητά τους τηλέφωνα. Στις κάρτες αναγράφονται επίσης μερικοί σχετικοί ιστότοποι (websites): δεν αναζητούνται πληροφορίες για πληροφορίες στο Google για το θέμα γενικά και αόριστα!!!

Οι εκπαιδευτικοί διασφαλίζουν ότι έχουν καταγραφεί οι απαντήσεις τους σε ένα φύλλο χαρτί. Όταν τελειώσουν όλες οι ομάδες, ζητείται από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις ερωτήσεις της και τις απαντήσεις που βρήκε. Επισημαίνεται κάθε φορά που οι απαντήσεις τους είναι σωστές ή λανθασμένες. Εάν οι απαντήσεις είναι λανθασμένες, εκπαιδευτικοί εξηγούν σε όλα τα παιδιά τις σωστές απαντήσεις. Εάν κάθε ομάδα έχει τελειώσει με την παρουσίαση των απαντήσεών της, μπορούν να τεθούν σε όλη την ομάδα οι ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες πληροφορίες ήταν καινούργιες για εσάς;
- Τι γνωρίζατε ήδη;
- Υπήρξε κάτι που σας εξέπληξε;

Πώς ξέρετε ποιοι ιστότοποι είναι αξιόπιστες πηγές;

Οι ερωτήσεις είναι οι εξής:

- Τι σημαίνουν τα γράμματα στο ακρωνύμιο ΛΟΑΤΚΙΑ+; [sexetc.org](http://sexetc.org)
- Τι μπορείς να κάνεις για να αποτρέψεις το ενδεχόμενο μίας εγκυμοσύνης; [plannedparenthood.org](http://plannedparenthood.org)
- Σεξ και πόνος: Τι κάνεις αν εσύ ή ο/η σύντροφός σου νιώσετε πόνο κατά τη διάρκεια του σεξ; [sense.info](http://sense.info) (EN)
- Είναι φυσιολογικός ο αυνανισμός; [Sense.info](http://Sense.info) (EN)
- Πρέπει όλοι/ες/α να έχουν σεξουαλική δραστηριότητα;
- Πότε πρέπει να κάνεις εξετάσεις για ΣΜΝ; [sense.info](http://sense.info) (EN), [soaids.nl](http://soaids.nl) (EN)
- Μπορείς να κάνεις εξετάσεις για ΣΜΝ διατηρώντας την ανωνυμία σου; [soaids.nl](http://soaids.nl)(EN)



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας και να εμποτεύετε αν οι μαθητές/μαθήτριες χρησιμοποιούν τους ιστότοπους που έχουν προταθεί. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει μελετήσει ιστοσελίδες που θα χρησιμοποιηθούν, ώστε να είναι σε θέση να λύσει τις απορίες των παιδιών.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ

#### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

25 λεπτά

#### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τι είναι η πορνογραφία και τι είδους πορνογραφία υπάρχει
- Να καλλιεργήσουν ότι το να βλέπεις ή να θέλεις να βλέπεις πορνό είναι μια φυσιολογική επιθυμία
- Να συζητήσουν για τη διαφορά μεταξύ των επιθυμιών της φαντασίας και της πραγματικής ζωής
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους τρόπους με τους οποίους το πορνογραφικό υλικό δεν είναι πάντα αντιπροσωπευτικό του πραγματικού σεξ.

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Μία λίστα με δηλώσεις για το πορνό, τη βιομηχανία του πορνό και τα είδη της πορνογραφίας θα προβληθεί στην οθόνη της τάξης ή σε ένα από τα έγγραφα που θα δοθούν σε κάθε ομάδα μαθητών/μαθητριών. Ενδεικτικά, μερικές τέτοιες δηλώσεις είναι οι ακόλουθες:

«Η λέξη «πορνογραφία» προέρχεται από τις αρχαίες ελληνικές λέξεις πόρνη και γράφω. Με άλλα λόγια, πορνογραφία σημαίνει “απεικονίζω πόρνες”.»



- «Το πορνό αποτελεί το 30% του συνόλου των δεδομένων που μεταφέρονται μέσω του Διαδικτύου.»
- «Κάθε δευτερόλεπτο, σχεδόν 30.000.000 μοναδικοί χρήστες του Διαδικτύου βλέπουν πορνό.»
- «Το 12% των websites διεθνώς είναι πορνογραφικά.»
- «Συγκεκριμένα είδη πορνό όπως περιοδικά και γραπτές ιστορίες, μπορούν να διεγείρουν τις σεξουαλικές φαντασιώσεις των ανθρώπων με διάφορους τρόπους.»
- «Ποικίλα εργαλεία των social media μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες να μην αναπτύξουν εθισμό.»
- «Η παρακολούθηση βίντεο με πορνογραφικό περιεχόμενο είναι μια παθητική ενέργεια εκ μέρους του χρήστη.»
- «Η ανάγνωση μιας ερωτικής ιστορίας μπορεί να ενισχύσει τη φαντασία των αναγνωστών/ριών.»
- «Διαφορετικά εργαλεία των social media μπορούν να έχουν διαφορετικές αρνητικές συνέπειες.»
- «Οι σεξεργάτες/ριες θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.»
- «Υπάρχει ένα είδος ταινιών πορνό που δημιουργήθηκε από γυναίκες και απευθύνεται σε γυναίκες, το οποίο ονομάζεται φεμινιστική πορνογραφία.»
- «Η βιομηχανία των ταινιών πορνό διευθύνεται κυρίως από άνδρες.»
- «Η ευχαρίστηση των γυναικών που συμμετέχουν σε ταινίες πορνό είναι σημαντική.»
- «Και οι δύο σύντροφοι θα πρέπει να ικανοποιούνται από τη σεξουαλική τους σχέση.»
- «Οι γυναίκες πορνοστάρ κερδίζουν κατά μέσο \$800-\$1.000 για μία σκηνή σεξ με έναν άνδρα, ενώ οι άνδρες πορνοστάρ \$500-\$600 για κάθε σκηνή.»
- «Η μέση ηλικία της πρώτης έκθεσης ενός ατόμου σε πορνογραφικό περιεχόμενο στο Διαδίκτυο είναι τα 11 έτη.»
- «Το πορνό είναι σεξουαλική εργασία, αλλά η σεξεργασία δεν είναι πορνό.»
- «Το να βλέπεις πορνό είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά.»
- «Το να μην βλέπεις πορνό είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά.»
- «Το πορνό μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να εξερευνήσουν τις σεξουαλικές τους επιθυμίες.»
- «Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την πορνογραφία ως ψυχαγωγική δραστηριότητα για να ανακουφίσουν το άγχος τους και να ξεχάσουν για λίγο τα αρνητικά τους συναισθήματα.»
- «Η επιθυμία να παρακολουθήσεις μια συγκεκριμένη φαντασίωση σε μια ταινία πορνό δεν σημαίνει ότι θέλεις να την πραγματοποιήσεις στην ερωτική σου ζωή.»
- «Μπορείς να δεις πορνό με τον/τη σύντροφό σου.»
- «Μπορείς να δεις πορνό μόνος/η σου.»
- «Το πορνό μπορεί να δημιουργήσει μια επιθυμία για αυνανισμό κατά τη διάρκεια ή μετά την παρακολούθηση.»
- «Η παρακολούθηση πορνό με τον/τη σύντροφό σου μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε ποιες είναι οι επιθυμίες σας για τη σεξουαλική σας ζωή.»
- «Από τους άνδρες που αυνανίζονται συχνά, το 70% βλέπει ταινίες πορνό τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.»
- «Η θέαση των γυμνών σωμάτων των πορνοστάρ που απεικονίζονται στις ταινίες πορνό μπορεί να προκαλέσει πίεση στους ανθρώπους.»
- «Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται λίγο χρόνο για να διεγερθούν σεξουαλικά και δεν θέλουν σεξ όλη την ώρα.»

«Η παρακολούθηση πορνό μέσω websites που διακινούν παράνομο πορνογραφικό υλικό μπορεί να οδηγήσει στην απονομιμοποίηση της εν λόγω βιομηχανίας.»

«Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την ισχύουσα νομοθεσία σχετικά με την πορνογραφία.»

«Ο εθισμός στο πορνό είναι μια ανθυγιεινή κατάσταση»  
και πολλά άλλα.

Στη συνέχεια, οι μαθητές/ριες χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες και ζητείται να ξεκινήσουν μια συζήτηση σχετικά με τα γεγονότα και τις δηλώσεις που προηγήθηκαν. Μπορούν να ομαδοποιήσουν τις δηλώσεις σε κατηγορίες («Συμφωνώ», «Διαφωνώ», «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ») σύμφωνα με τις προσωπικές τους απόψεις.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να επισημάνει στους/στις μαθητές/ριες ότι είναι σημαντικό να σκεφτούν αυτές τις δηλώσεις, αλλά δεν χρειάζεται να αφιερώσουν πολύ χρόνο στην κατηγοριοποίησή τους. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Σημασία έχει να είναι ενημερωμένοι/ες γύρω από αυτά τα δεδομένα που αφορούν στην πορνογραφία. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/ριες να είναι ευγενικοί/ές μεταξύ τους στη διάρκεια της συζήτησης των απόψεών τους για τις προαναφερθείσες δηλώσεις.

Έπειτα, θα πρέπει να ρωτήσει τους/τις μαθητές/ριες: «Σας εξέπληξε κάποιο από τα γεγονότα ή τις δηλώσεις που διαβάσατε;». Ο/Η εκπαιδευτικός θα ανακεφαλαιώσει με συντομία λέγοντας ότι: «Η παρακολούθηση πορνό είναι μία φυσιολογική πράξη και δεν θα πρέπει να την κατακρίνουμε. Ωστόσο, όπως κάθε μορφή μέσω μαζικής ενημέρωσης, το να εκτίθεστε σε βαθμό που σας αποσπάται η προσοχή, μπορεί να είναι σημάδι εθισμού. Στόχος μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε τους/τις μαθητές/ριες για τις θετικές και αρνητικές πτυχές της πορνογραφίας και των σχετικών συμπεριφορών».



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Τα ενδιαφέροντα γεγονότα που παρουσιάζονται στην αρχή της δραστηριότητας θα προσελκύσουν την προσοχή των μαθητών/μαθητριών στο θέμα της πορνογραφίας και τα είδη που περιλαμβάνει.

Η δραστηριότητα επιδιώκει να δείξει ότι το πορνό είναι μια βιομηχανία που είναι από τις πλέον διαδεδομένες, αλλά τις περισσότερες φορές δεν αντικατοπτρίζει την πραγματική ερωτική ζωή των ζευγαριών.

Σχετικές Ιστοσελίδες:

[Making Sense of Relationships](#), NSPCC

[Teaching and learning about pornography in health education](#), NZHEA

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 – ΑΓΓΙΖΩ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

25 minutes

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Η δραστηριότητα «Αγγίζω και ανακαλύπτω» σχεδιάστηκε στην Ισπανία από το La Xixa Teatre για να δώσει απαντήσεις σε μια ανησυχία που εξέφρασε το σχολείο με το οποίο συνεργάστηκε για την πιλοτική εφαρμογή αυτής της κατάρτισης. Ένας από τους κύριους προβληματισμούς αφορούσε τον αυνανισμό, καθώς είχε συμβεί να βρεθούν κάποιοι μαθητές να αυνανίζονται μέσα στην τάξη. Για το λόγο αυτό, το προσωπικό του σχολείου θεώρησε σημαντικό να προσφέρει μια δραστηριότητα που θα βοηθούσε τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τη διαφορά μεταξύ οικείων και

δημόσιων χώρων, σχετικά με το τι είναι κατάλληλο και αποδεκτό στο σχολείο, τι μπορεί να γίνει δημόσια και τι πρέπει να γίνεται σε ιδιωτικό χώρο ή τι, αν γίνεται παρουσία άλλων ανθρώπων, απαιτεί τη συγκατάθεση όλων. Ωστόσο, είναι σημαντικό αυτό να γίνει χωρίς να τροφοδοτηθεί το ήδη μεγάλο στίγμα που υπάρχει γύρω από τον αυνανισμό.

Επιμέρους στόχοι:

- Να έρθετε σε επαφή με το σώμα σας.
- Να πειραματιστείτε και να αναστοχαστείτε σχετικά με την ευχαρίστηση.
- Να προσδιορίσετε, να αναστοχαστείτε και να εξερευνήσετε την έννοια του προσωπικού και του δημόσιου χώρου.

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Αυτό μπορεί επίσης να γίνει με τους μαθητές να βρουν ένα αντικείμενο στο δωμάτιο για να το κρατήσουν και να το αγγίξουν, αντί να οραματιστούν το αγαπημένο τους φαγητό.

● Ο/η εμπυχωτής/-τρια ζητά από τους συμμετέχοντες/-ουσες να βρουν έναν χώρο στην αίθουσα όπου αισθάνονται άνετα και όπου αισθάνονται ότι έχουν κάποια ιδιωτικότητα.

● Ο/η εμπυχωτής/-τρια καλεί τους συμμετέχοντες/-ουσες να καθίσουν (στο πάτωμα ή σε καρέκλες, όπου αισθάνονται πιο άνετα) και να κλείσουν τα μάτια τους.

● Σε αυτό το σημείο ο/η εμπυχωτής/-τρια ζητά από τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν επίγνωση της αναπνοής τους, χωρίς να την τροποποιούν. Διατηρώντας τον ίδιο ρυθμό και την ίδια ένταση.

● Ο/η εμπυχωτής/-τρια εξηγεί ότι τώρα όλη η ομάδα θα αναπνέει ταυτόχρονα, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Ο/Η εκπαιδευτικός μετράει «1,2,3... και εισπνέουμε». Στη συνέχεια, «1,2,3... και εκπνέουμε».

● Μόλις αυτό επαναληφθεί μερικές φορές, ο/η εμπυχωτής/-τρια ζητά από τους συμμετέχοντες να αναπνεύσουν ξανά με τον δικό τους ρυθμό και να φανταστούν το αγαπημένο τους φαγητό. Σκεφτείτε το για λίγα δευτερόλεπτα.

● Οραματιστείτε το. Ποιο είναι το χρώμα του; Η υφή του; Είναι οπτικά ελκυστικό;

● Τώρα επικεντρωθείτε στη μυρωδιά. Πώς μυρίζει; Συγκεντρωθείτε λίγο περισσότερο και ελέγξτε αν μπορείτε να το μυρίσετε αυτή τη στιγμή. Σας ταξιδεύει αυτή η μυρωδιά κάπου αλλού; Σας ανοίγει ευχάριστες αναμνήσεις;

● Τώρα φανταστείτε ότι το τρώτε. Μασήστε το. Νιώστε τις αισθήσεις στο στόμα σας.

● Τώρα κάντε τον ήχο που θα κάνατε ενώ το μασάτε.

● Υπερτονίστε αυτόν τον ήχο και νιώστε την ευχαρίστηση του να τρώτε το αγαπημένο σας φαγητό.

Ο/η εμπυχωτής/-τρια μπορεί να αποφασίσει να τελειώσει τη δραστηριότητα εδώ χωρίς να προχωρήσει στο επόμενο μέρος. Σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε τα όσα αναφέρονται παρακάτω για την ενημέρωση. Εάν η δραστηριότητα συνεχίζεται, προχωρήστε στο δεύτερο μέρος.

● Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους όταν νιώσουν έτοιμοι και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις.

○ Ποιο ήταν το φαγητό που φανταστήκατε;

○ Πώς ήταν να φαντάζεστε ότι το είχατε μπροστά σας, να το βλέπετε και να το μυρίζετε;

○ Όταν κληθήκατε να το κάνετε, νιώσατε ότι το τρώγατε;

○ Πώς ήταν η εμπειρία; Αισθανθήκατε κάποια ευχαρίστηση;

○ Μιλάμε για την ευχαρίστηση που συνδέεται με το φαγητό. Τι συμβαίνει όμως αν μεταφέρουμε την έννοια της ευχαρίστησης στη σεξουαλικότητα;

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Μόλις είναι έτοιμοι, πείτε τους ότι θα κάνουν το ίδιο που έκαναν με την οπτικοποίηση του αγαπημένου τους φαγητού, αλλά τώρα με το άγγιγμα του δέρματός τους: αντιβράχιο, πόδι, κεφάλι και λαιμός.

Ζητήστε τους να κρατήσουν τα μάτια τους κλειστά και τώρα να αγγίξουν το εσωτερικό μέρος των χεριών τους και να σκεφτούν τα χαρακτηριστικά του: τη θερμοκρασία του, την υφή του κ.λπ.

Πώς είναι το δέρμα μου σε αυτό το σημείο; Τι νιώθω όταν το αγγίζω;

Συνεχίζοντας, ζητήστε τους να κρατήσουν τα μάτια τους κλειστά και να αγγίξουν αυτή τη φορά το πόδι τους (θα πρέπει να είναι ένα μέρος του ποδιού που δεν καλύπτεται από ρούχα).

Πώς είναι το δέρμα μου σε αυτό το σημείο; Τι νιώθω όταν το αγγίζω;

Μετά από αυτό, ζητήστε τους να κρατήσουν τα μάτια τους κλειστά και τώρα να αγγίξουν το κεφάλι τους και να του κάνουν μασάζ.

Πώς είναι το δέρμα μου σε αυτό το σημείο; Τι νιώθω όταν το αγγίζω;

Ύστερα ζητήστε τους να κρατήσουν τα μάτια τους κλειστά και να αγγίξουν τον λαιμό τους

Πώς είναι το δέρμα μου σε αυτό το σημείο; Τι νιώθω όταν το αγγίζω;

Ενώ έχουν ακόμα τα μάτια τους κλειστά, ζητήστε τους να πάρουν μια βαθιά αναπνοή, να θυμηθούν αυτές τις αισθήσεις και να αναλογιστούν τα εξής:

- Πώς ένιωθα όταν άγγιζα τον εαυτό μου;
- Ποιο μέρος μου άρεσε περισσότερο να αγγίζω;
- Σε ποια στιγμή ήμουν περισσότερο χαρούμενος/η/ο;
- Ένιωσα ευχαρίστηση;

**ΔΕΝ ΑΝΑΜΕΝΟΝΤΑΙ ΚΟΙΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ.** Ο/Η συντονιστής/ρια θα πρέπει να τονίσει στους/στις μαθητές/ριες ότι αυτές είναι ερωτήσεις σκοπό έχουν να διεγείρουν την αναστοχαστική σκέψη. Ούτε χρειάζεται να απαντηθούν με γλώσσα ούτε να αισθανθεί κανένα από τα συμμετέχοντα άτομα εκτεθειμένο.

Πριν οι μαθητές ανοίξουν ξανά τα μάτια τους, επαναλάβετε για λίγο την άσκηση αναπνοής και βάλτε τους να σκεφτούν ξανά το αγαπημένο τους φαγητό. Αυτό θα είναι μια καλή χαλάρωση για τυχόν τυχαία διέγερση που έχει γίνει αισθητή.

Το να αγγίζει ένα άτομο τον εαυτό του μπορεί να του δίνει ευχαρίστηση και να του προκαλεί χαλάρωση ή/και ενθουσιασμό. Όλοι χρειαζόμαστε έναν προσωπικό χώρο στον οποίο θα μπορούμε ελεύθερα να βιώσουμε την ευχαρίστηση με το σώμα μας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επισημάνετε τη διαφορά μεταξύ του προσωπικού χώρου, στον οποίο ένα άτομο μπορεί να βιώσει πλήρως την ευχαρίστηση, και των δημόσιων χώρων, όπου υπάρχουν άλλοι άνθρωποι και κανόνες που πρέπει να γίνονται σεβαστοί.

### ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ:

Ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να βρουν έναν πιο δημόσιο χώρο στην αίθουσα και να αισθανθούν πως τον καταλαμβάνουν με διαφορετικό τρόπο

Νιώθετε την διαφορά;

Κλείστε την δραστηριότητα με το εξής συμπέρασμα:

Μπορεί να τύχει, ενώ βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο (όπως στην τάξη, σε μια καφετέρια ή στο λεωφορείο) να νιώσετε διέγερση ή την εσωτερική ανάγκη να αντλήσετε ευχαρίστηση από τον εαυτό σας. Δεν υπάρχει πρόβλημα, αλλά να θυμάστε ότι αυτοί είναι δημόσιοι χώροι στους οποίους οι άνθρωποι έχουν την προσδοκία να μην μοιράζεστε μαζί τους τόσο προσωπικές εμπειρίες... Η διαχείριση τέτοιων καταστάσεων χρειάζεται προσπάθεια και εξάσκηση, χωρίς να σημαίνει ότι είναι ανέφικτη. Να θυμάστε ότι μετά την εφηβεία, γίνεται πιο εύκολη. Εισπνεύστε, εκπνεύστε και βρείτε την κατάλληλη στιγμή και το κατάλληλο μέρος για να ζήσετε την εμπειρία.

Αν προκύψουν ερωτήσεις/παρατηρήσεις, αφιερώστε λίγο χρόνο για να τις αντιμετωπίσετε με τρόπο απαλλαγμένο από ταμπού και μη επικριτικό.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Είναι βασικό, πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ο/η συντονιστής/ρια να μην αναφέρει καθόλου ότι η εν λόγω δραστηριότητα έχει ως θέμα τον αυνανισμό, προκειμένου να αποφευχθεί η απροθυμία και η αμηχανία εκ μέρους των συμμετεχόντων ατόμων.

Ο αυνανισμός σε όλες τις ηλικίες δεν είναι βρόμικος, επαίσχυντος ή παράνομος, αλλά μία απολύτως φυσιολογική και υγιής πράξη. Βέβαια, αποτελεί μία ιδιωτική δραστηριότητα που μπορεί να εκδηλώνεται μόνο σε έναν προσωπικό και ασφαλή χώρο, ενώ η τέλεσή του σε δημόσιους χώρους απαγορεύεται ρητά από τον νόμο. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί παρουσία του/της συντρόφου ή από κοινού, αρκεί να υπάρχει συναίνεση όλων των μερών.

Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη και να εξηγήσουμε στα συμμετέχοντα άτομα ότι η σεξουαλικότητα αναπτύσσεται διαρκώς και εξελίσσεται μέσω κοινωνικοπολιτιστικών διαδικασιών και πρακτικών. Κατά συνέπεια, η άποψή μας για τη σεξουαλικότητα, τι είναι αποδεκτό και τι όχι σε δημόσιο χώρο, δεν είναι το ίδιο σε κάθε κουλτούρα και έτσι δεν παρουσιάζει ομοιογένεια στον χώρο και τον χρόνο. Όμως, υπάρχουν νόμοι που ως πολίτες οφείλουμε να σεβόμαστε για να μην γινόμαστε παραβάτες της νομοθεσίας που έχει θεσπίσει το κράτος.

Θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να επισημάνετε ότι όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και μάλιστα είναι φυσιολογικό ορισμένα άτομα να αισθάνονται σεξουαλική έλξη προς άλλα και να επιθυμούν να βιώσουν ευχαρίστηση με το σώμα τους. Εξίσου φυσιολογικό είναι να υπάρχουν ασεξουαλικά άτομα που δεν νιώθουν σεξουαλική έλξη προς άτομα οποιουδήποτε φύλου και έχουν λίγο ή καθόλου ενδιαφέρον ή επιθυμία για οποιοδήποτε είδος σεξουαλικής δραστηριότητας. Η ασεξουαλικότητα διαφέρει από τη σεξουαλική αποχή και την κατ' επιλογή αγαμία, τα οποία αποτελούν συμπεριφορές που τις προκαλούν σε γενικές γραμμές παράγοντες, όπως οι προσωπικές ή οι θρησκευτικές πεποιθήσεις ενός ατόμου. (<https://lgbtq.unc.edu/resources/exploring-identities/asexuality-attraction-and-romantic-orientation/#:~:text=Asexual%20%E2%80%93%20A%20term%20used%20to,comment%20on%20one's%20sexual%20attractions>)

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 - QUIZ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΝΑΝΙΣΜΟ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

15 minutes

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι μαθητές θα:

- μαθαίνουν ότι ο αυνανισμός σε οποιαδήποτε ηλικία δεν είναι βρώμικος, ντροπιαστικός ή παράνομος, είναι μια απολύτως φυσιολογική και υγιής συμπεριφορά για τους ανθρώπους.
- Θα μάθουν για τον αυνανισμό με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους και άνετο.
- Θα μάθουν ότι είναι φυσιολογικό να έχουν σεξουαλικές ορμές και ενδιαφέροντα σε διαφορετικές ηλικίες.
- Μάθετε ότι παρόλο που ο αυνανισμός είναι απολύτως εντάξει, πρέπει να τίθενται όρια γύρω από αυτόν. Οι μαθητές θα διδαχθούν ρητά σχετικά με το ποιος είναι ο κατάλληλος χρόνος και τόπος.

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Για τη δραστηριότητα αυτή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πλατφόρμες μάθησης που βασίζονται στο παιχνίδι, όπως το Kahoot και εργαλεία διαδραστικής παρουσίασης, όπως το Mentimeter.

Οι μαθητές/ριες χωρίζονται σε ομάδες και αντιστοιχίζονται τις παρακάτω προτάσεις-δηλώσεις για τον αυνανισμό με τα συμπληρώματά τους:

- Ο αυνανισμός μπορεί να πραγματοποιηθεί-----σε ασφαλείς και ιδιωτικούς χώρους.
- Για να αυνανιστείς παρουσία ενός άλλου ατόμου στον ίδιο χώρο----- χρειάζεσαι τη συναίνεσή του.
- Μπορείς να αυνανιστείς μόνος/η σου ή----- με άλλα άτομα.
- Όταν αυνανίζεσαι ταυτόχρονα με τον/τη σύντροφό σου πραγματοποιείτε ----- αμοιβαίο αυνανισμό.
- Μετά την εκσπερμάτιση-----είναι σημαντικό να καθαρίσεις το σώμα σου και τον χώρο.
- Ο αυνανισμός μπορεί να συνδεθεί με ----- οπτικά βοηθήματα όπως το sexting, γυμνές εικόνες ή βίντεο, πορνογραφία και φωνητικές εγγραφές.
- Δεν θα τυφλωθείς -----αν αυνανίζεσαι.
- Υπάρχουν----- οφέλη για την υγεία από τον αυνανισμό

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο αυνανισμός είναι μια υγιής και φυσιολογική συμπεριφορά, που σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να κάνουν, ενώ άλλοι προτιμούν να κάνουν λιγότερο ή καθόλου. Αυτό είναι κάτι που εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς να αποφασίσετε για τον εαυτό σας. Μπορείτε να τον κάνετε μόνοι σας, στην ιδιωτικότητα του σπιτιού σας, ή μαζί με έναν σεξουαλικό σύντροφο (εφόσον συναινεί σε αυτό, φυσικά). Ο αυνανισμός μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι βρίσκετε ευχάριστο, προετοιμάζοντάς σας έτσι για τις σεξουαλικές σχέσεις που μπορεί να έχετε.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Αν έχετε χρόνο, μπορείτε να κάνετε την άσκηση λίγο μεγαλύτερη: Εξηγήστε γιατί χρησιμοποιήσατε το «δεν θα τυφλωθείς αν αυνανιστείς» (πρόκειται για έναν μύθο που χρησιμοποιείται για να αποτρέψει τους, κυρίως θρησκευόμενους, νέους από τον αυνανισμό). Ζητήστε από τους μαθητές να αναζητήσουν ως ομάδες περισσότερους μύθους για τον αυνανισμό από τις χώρες τους. Απαριθμήστε μερικούς από τους ενδιαφέροντες μύθους από τον ακόλουθο δικτυακό τόπο και βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές γνωρίζουν ότι πρόκειται για μύθους και όχι για γεγονότα.

Πηγή: ΕΛ: Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα δικαιώματα των νέων με διανοητική αναπηρία: A Scoping Review



**ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ**

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ; ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ;

Η συναίνεση είναι το σύνολο των αόρατων, προσωπικών κανόνων και ορίων που πρέπει να αποσαφηνιστούν και να καθιερωθούν έτσι ώστε η σχέση μας με τους άλλους να προστατεύεται και να μπορούμε να αντλήσουμε ευχαρίστηση και απόλαυση από αυτή. Επομένως, όταν συναινούμε σε κάτι σημαίνει ότι δίνουμε την άδεια ελεύθερης επιλογής για ένα συγκεκριμένο πράγμα και εμπλεκόμαστε κάτι που μας ανήκει, όπως δεδομένα, εικόνες, τον προσωπικό μας χώρο ή το σώμα μας.

Σύμφωνα με έρευνα σχετικά με την αντίληψη των ερωτικών/ρομαντικών σχέσεων και της σεξουαλικής συμπεριφοράς στην οποία συμμετείχε μια ομάδα εφήβων ηλικίας 14-18 ετών (Righi et al., 2019), οι έφηβοι/ες ένιωθαν ότι οι γυναίκες έπρεπε να εκφράσουν τη συγκατάθεσή τους σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες, δεδομένου ότι οι τελευταίοι συνήθως ξεκινούν τη σεξουαλική πράξη και ως εκ τούτου, θεωρούσαν την έλλειψη ρητής άρνησης ως ένδειξη ότι η σύντροφός τους συναινεί.

Κατά την αντίληψη αυτή, οι γυναίκες που έχουν μία ετεροφυλοφιλική σχέση επιφορτίζονται με το καθήκον της «σεξουαλικής θυροφύλαξης» ως ένα μέσο πρόληψης της επίθεσης (Burkett & Hamilton, 2012; Jozkowski, 2015).

Το «μοντέλο του πυλωρού» είναι μια θεωρία σεξουαλικής συναίνεσης που αναπτύχθηκε από την ακτιβίστρια Jaclyn Friedman, σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες ως «φύλακες της πύλης» (gatekeepers) παρέχουν απρόθυμα στους συντρόφους τους πρόσβαση στη σεξουαλικότητά τους, σε απάντηση αιτήματος ή πρόσκλησης για σεξουαλική δραστηριότητα από τους άνδρες.

Αυτό συνεπάγεται μεταξύ άλλων:

- σημαντικό ποσοστό ευθύνης των γυναικών να λαμβάνουν σεξουαλικές αποφάσεις για το ζευγάρι και
- περιορισμό της έκφρασης της συναίνεσης ως απλής έκφρασης ενός «ναι» ή ενός «όχι», αφήνοντας ελάχιστο περιθώριο για μη λεκτικά σήματα, όπως η σιωπή ή σημάδια δυσφορίας, ώστε να μεταδοθεί η απόρριψη.

Με βάση στοιχεία όπως αυτά που παρέχει η ανωτέρω έρευνα, προκύπτει η εσωτερίκευση μιας πολύ περιορισμένης αντίληψης συναίνεσης που συνδέεται στενά με το φύλο. Αυτή η υπόθεση, που έχει τις ρίζες της στην πολιτισμική μας αντίληψη, είναι ωστόσο πολύ σχετική, επειδή από τη μία πλευρά είναι επιβλαβής για τα αρσενικά θύματα σεξουαλικής κακοποίησης, που συνήθως παρουσιάζονται ως δράστες σεξουαλικής επίθεσης, και από την άλλη, δεν λαμβάνει υπόψη τη σημασία της ευθύνης της σεξουαλικής συναίνεσης σε άλλα είδη σεξουαλικών σχέσεων, επαναλαμβάνοντας έτσι μία ετεροκανονική θεώρηση.

Από αυτήν την άποψη, είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι η συναίνεση είναι ένα δικαίωμα που θα πρέπει να αναγνωρίζεται σε όλους τους ανθρώπους για να γίνεται σεβαστή η προσωπική αξιοπρέπεια και να μην θεωρείται ποτέ δεδομένη παρά τα



όσα έχουν παρατηρηθεί στην ανθρώπινη ιστορία στις σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Το να είναι κανείς σαφής για τη δική του συγκατάθεση και τη συγκατάθεση του άλλου είναι πολύ σημαντικό για να σέβεται ο ένας τον άλλον και να λαμβάνουν ευχαρίστηση και απόλαυση εκατέρωθεν από αυτήν την κοινή εμπειρία.

Όταν μιλάμε για σεξουαλική συναίνεση, εννοούμε μια εκούσια συμφωνία για την ανάληψη μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας που περιλαμβάνει στενή και προσωπική σωματική επαφή, όπως ένα φιλί στο πλαίσιο μιας ερωτικής σχέσης ή σεξουαλική πράξη.

Θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι η σεξουαλική συναίνεση:

- μπορεί να εκφραστεί λέγοντας «όχι» ή «ναι»·
- μπορεί να εκφραστεί με μη λεκτική επικοινωνία, μέσω της σιωπής ή ενός νεύματος·
- απαιτεί την ελεύθερη βούληση και των δύο μερών και ουδεμία επιβολή οποιασδήποτε μορφής·
- δεν είναι μόνιμη, οπότε ακόμη και αν είχαμε εκ των προτέρων σωματική ή σεξουαλική επαφή, θα πρέπει να ελέγξουμε ότι εξακολουθεί να υπάρχει βούληση και εκείνη τη στιγμή·
- μπορεί να δοθεί και να αποσυρθεί ανά πάσα στιγμή, διότι κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να αλλάζει γνώμη ή να μην είναι σίγουρος για κάτι και να δίνει στον εαυτό του χρόνο να το σκεφτεί, και γενικά όλοι έχουν το δικαίωμα να αλλάζουν γνώμη.

Η δήλωση συναίνεσης από την πλευρά σας συνεπάγεται ότι είναι σαφές για ποιον σκοπό δίνετε την άδειά σας, και αν δεν είναι, ίσως χρειαστεί να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να το συζητήσετε ή να συγκεντρώσετε πληροφορίες και να εξαλείψετε τυχόν αμφιβολίες σας.

Όλοι μας μέσα από τη γνώση και την επίγνωση του εαυτού μας και των ορίων μας μπορούμε:

- να κατανοούμε τα δικαιώματα και τη βούλησή μας, καθώς και τα δικαιώματα και τη βούληση των άλλων·
- να αναγνωρίζουμε τις επιθυμίες, τις ανάγκες και τα όριά μας αλλά και των άλλων·
- να κατανοούμε τις ευθύνες μας·
- να έχουμε τη δυνατότητα επιλογής και ελέγχου του εαυτού μας·
- να είμαστε σε θέση να εκφράζουμε τη συναίνεση ή τη διαφωνία μας με σεβασμό και με σαφήνεια.

## ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΤΕ ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ

Σύμφωνα με την προαναφερθείσα έρευνα των Righi, Bogen & Kuo του 2019, η συναίνεση εκφράζεται αφενός μέσω της λεκτικής επικοινωνίας (λέγοντας «ναι») και αφετέρου μέσω της ερμηνείας μη λεκτικών σημάτων, όπως η σιωπή, η ανταλλαγή βλεμμάτων ή η πράξη της αφαίρεσης των ρούχων ενός ατόμου.

Ποια είναι τα διαφορετικά επίπεδα επικοινωνίας που πρέπει να προσέχετε και να παρατηρείτε;

Λεκτική επικοινωνία: διεξάγεται με τη χρήση γραπτών ή προφορικών λέξεων.

Μη λεκτική επικοινωνία: αποστολή και λήψη μηνυμάτων μέσω της στάσης του σώματος και των εκφράσεων του προσώπου (μορφασμών), των κινήσεων, της ενδυμασίας, της εμφάνισης, της συμπεριφοράς και της εγγύτητας.

Παραγλωσσικά στοιχεία της ομιλίας: στοιχεία, όπως ο επιτονισμός, η χροιά, η ένταση και ο ρυθμός της φωνής, τα οποία υποβοηθούν τον προφορικό λόγο.

Είναι προφανές ότι η επικοινωνία επιτυγχάνεται εν μέρει με τη χρήση λέξεων και ότι η γλώσσα του σώματος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Αυτή η μορφή επικοινωνίας είναι μια αμφίδρομη διαδικασία ανάμεσα στον εαυτό μας και τους άλλους, αλλά και το αντίστροφο.

Συνεπώς, είναι αναγκαίο:

Να έχουμε επίγνωση της γλώσσας του σώματος που χρησιμοποιούμε και των μηνυμάτων που επικοινωνούμε μέσω αυτής.

Να διαβάζουμε τη γλώσσα του σώματος των άλλων για να κατανοούμε τα μηνύματα που μας στέλνουν.

Η έννοια της συναίνεσης στηρίζεται με άλλα λόγια στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία και δεν απαιτεί να ζητήσουμε απλώς την άδεια του προσώπου που μας ενδιαφέρει, αλλά να ακούσουμε και να παρατηρήσουμε επίσης την απάντηση που θα μας δώσει.

Μην ξεχνάτε ότι η συναίνεση δεν είναι μόνιμη. Θα πρέπει να βρίσκεστε σε συνεχή επικοινωνία με το άτομο που σας ενδιαφέρει, επειδή κατά τη διάρκεια προσωπικών στιγμών μπορεί να έρθετε αντιμέτωποι/ες με συγκεκριμένες δραστηριότητες που μπορεί να σας κάνουν να αισθανθείτε περισσότερο ή λιγότερο άνετα. Να θυμάστε ότι κάθε σεξουαλική δραστηριότητα χρειάζεται συναίνεση από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Για παράδειγμα, η συναίνεση για ένα φιλί δεν συνεπάγεται συναίνεση για σεξουαλική επαφή. Προτού λοιπόν κάνετε το επόμενο βήμα στη σχέση σας, επικοινωνήστε με τον/τη σύντροφό σας και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει βούληση και από τις δύο πλευρές.

Όταν μιλάμε για σεξουαλική συναίνεση, είναι ζωτικής σημασίας να μπορούμε να ανακαλύψουμε, να αποφασίσουμε και να επικοινωνήσουμε αυτά που θέλουμε από μία ερωτική/ρομαντική σχέση και όχι μόνο αυτά που δεν θέλουμε.

Αν είμαστε σε θέση να εκφράσουμε με σαφήνεια, λεκτικά και μη, τις επιθυμίες μας για ζητήματα που αφορούν στο συναίσθημα και τη σεξουαλικότητα, θα μας βοηθήσει να αποφύγουμε ανεπιθύμητες σεξουαλικές εμπειρίες ή ακόμη χειρότερα πιθανό εξαναγκασμό, καθώς θα λαμβάνουμε συνειδητές αποφάσεις για το σώμα μας και τις εμπειρίες που πραγματικά θέλουμε.

Τι θα μπορούσε να μας βοηθήσει να αντιληφθούμε το σώμα μας για μια υγιή και άμεση αντίδραση κατά τη διάρκεια μιας σχεσιακής ανταλλαγής;

Κατά κανόνα, όταν αντιμετωπίζουμε ορισμένες καταστάσεις, εκδηλώνουμε αυτόματες και παρορμητικές αντιδράσεις, οι οποίες συμβαίνουν πολύ γρήγορα, επειδή δεν δίνουμε στον εαυτό μας χρόνο να κατανοήσει την κατάσταση και στη συνέχεια να αντιδράσει. Για να γίνει η αυτόματη αντίδραση μια πραγματική συνειδητή απάντηση που λαμβάνει υπόψη το πώς είμαστε, τις αιτίες και τις συνέπειες, θα πρέπει να κάνουμε επιλογές που σέβονται τον εαυτό μας και τους άλλους. Πιο συγκεκριμένα:

Να ακούτε πρώτοι απ' όλους το σώμα σας: Όταν αντιμετωπίζετε ένα δίλημμα, προσπαθήστε να αισθανθείτε αν το σώμα σας επιχειρεί να σας στείλει μηνύματα και σήματα, όπως μια αλλαγή στην αναπνοή, ένα αίσθημα κόπωσης ή ναυτίας, πόνο σε ορισμένα μέρη του σώματος. Όλες αυτές είναι σημαντικές ενδείξεις που θα πρέπει να λάβετε υπόψη προτού δράσετε, διότι το σώμα δεν λέει ψέματα!

Να δίνετε χρόνο στον εαυτό σας: Όταν αντιμετωπίζετε καταστάσεις που απαιτούν να κάνετε μία επιλογή, ίσως να είναι σκόπιμο να αφιερώσετε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, να σταματήσετε ό,τι κάνετε και να αναστοχαστείτε, να κατανοήσετε μέσω του σώματος, του νου και των συναισθημάτων σας τι συμβαίνει πριν δώσετε μια απάντηση. Αν δεν υπάρχει απάντηση, μην βιαστείτε, γιατί μπορεί να χρειαστεί να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο και να επιστρέψετε στην ερώτηση αργότερα. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν ισχύει η παροιμία «ό,τι αφήνεις, σε αφήνει!».



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Προκειμένου να γίνει σαφέστερη η διάκριση μεταξύ των διαφόρων στοιχείων που επιτρέπουν την επικοινωνία, μπορείτε να δώσετε ένα πρακτικό παράδειγμα χρησιμοποιώντας ένα γράμμα (π.χ. το Α) ή μία λέξη για να εκφράσετε ένα συναίσθημα ή μία ιδέα και αξιοποιώντας μόνο την ένταση, τον τόνο και το χρώμα του ήχου του εν λόγω γράμματος ή της λέξης σε όλες τις πιθανές εκδοχές του προσθέτοντας μια συνοδευτική χειρονομία ή κίνηση.

## ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

### ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Με τη συμπερίληψη του αλκοόλ στο σεξουαλικό πλαίσιο, ενισχύεται το ενδεχόμενο κακής επικοινωνίας. Η σεξουαλική συναίνεση, όταν και τα δύο μέλη του ζεύγους βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ, μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση σχετικά με τη σεξουαλική κατάσταση και σε παρεξηγήσεις. Το αλκοόλ (και τα ναρκωτικά) καθιστούν πιο δύσκολο να αναγνωρίσεις τα δικά σου όρια, αλλά και του συντρόφου.

Αν και είναι πιθανό οι γυναίκες να παρενοχλούν σεξουαλικά και οι άνδρες θύματα σεξουαλικής κακοποίησης, η πλειοψηφία των σεξουαλικών επιθέσεων περιλαμβάνει άνδρες δράστες και γυναίκες θύματα. Μεταξύ των ΛΟΑΤΚΙΑ+ ατόμων, η σεξουαλική βία είναι ακόμη πιο αυξημένη, ιδίως μεταξύ των τρανς ατόμων.

Η έρευνα των Smith et al. με θέμα την επίδραση των ναρκωτικών στον τρόπο με τον οποίο γίνεται η επικοινωνία που αφορά στις αποφάσεις για σεξουαλική συναίνεση έδειξε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν ναρκωτικά περιέγραφαν ότι θεωρούνταν σεξουαλικά διαθέσιμοι από άτομα που βρίσκονταν κοντά τους.

Αυτή η αντίληψη φαίνεται να σχετίζεται με δύο υποθέσεις. Πρώτον, ότι οι άνθρωποι είναι ευκολότερο να πειστούν να κάνουν σεξ όταν έχουν καταναλώσει ναρκωτικά και δεύτερον, ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν ναρκωτικά θα ανταλλάξουν σεξ για ναρκωτικά. Κατά τη διάρκεια της λήψης ναρκωτικών ή αλκοόλ βιώνουν μερική ή πλήρη άγνοια του τι συμβαίνει, η οποία τους στερεί τη δυνατότητα να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις.

### ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΗΣΕΙΣ

Αν, για παράδειγμα, κάποιος/α απαντήσει: «Ναι, ασφαλώς θέλω να κάνω σεξ μαζί σου», αυτό αποτελεί πραγματική συναίνεση αν αυτός/αυτή που κάνει την ερώτηση ασκεί αρκετή εξουσία στο άτομο που δίνει την απάντηση; Πολλές πτυχές της περίστασης και της σχέσης μεταξύ των συντρόφων μπορούν να επιφέρουν σοβαρές συνέπειες στη σημασία που έχουν οι επιπτώσεις των δηλώσεων και των συμπεριφορών ενός ατόμου όσον αφορά τη σεξουαλική συναίνεση.

Γενικά λέγεται ότι η μη λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιείται συχνότερα για την έκφραση και την ερμηνεία της συναίνεσης. Η ρητή λεκτική συναίνεση είναι πιο πιθανή στις πρώτες συναντήσεις. Επιπρόσθετα, η λεκτική συναίνεση ή λεκτική συναίνεση συνίσταται επίσης σε λιγότερο ρητές λεκτικές αλληλεπιδράσεις, όπως η ερώτηση «μπορώ να βγάλω το πουκάμισό σου» ή «μπορώ να σε αγγίξω/φιλήσω/γλείψω εδώ».

Υπάρχει επίσης η επιρροή και ο αντίκτυπος της δυναμικής της εξουσίας στην επικοινωνία και την ερμηνεία της συναίνεσης. Οι ορισμοί της συναίνεσης συχνά διευκρινίζουν ότι η συναίνεση για συμμετοχή σε σεξουαλική πράξη θα πρέπει να δίνεται ελεύθερα. Ωστόσο, σε συγκεκριμένες σχέσεις ανισορροπίας δυνάμεων, η συναίνεση είναι αδύνατη λόγω των πιθανών συνεπειών που έχει απόρριψη των σεξουαλικών προτάσεων που γίνονται από άτομα που βρίσκονται σε θέσεις υψηλού κύρους

Εκτός από αυτό, οι κοινωνικές νόρμες μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις όσον αφορά τη συναίνεση. Για παράδειγμα, όταν ο τρόπος κοινωνικοποίησης των γυναικών χαρακτηρίζεται από εμμεσότητα και υποταγή προς τους άνδρες, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη χρήση περισσότερο έμμεσων μέσων επικοινωνίας της μη-συναίνεσης, ακόμη και αν υπάρχουν πολύ ισχυρά συναισθήματα ενάντια στη σεξουαλική εμπλοκή που θα έπρεπε να σημαίνουν ρητή άρνηση. Αυτό θα μπορούσε με τη σειρά του να οδηγήσει τους άνδρες στο να υποτιμήσουν την ένταση της πραγματικής μη-συναίνεσης ή ακόμα και να παρερμηνεύσουν το νόημά της θεωρώντας την εσφαλμένα ως συναίνεση.

Ακόμη, τα σεξουαλικά στερεότυπα μπορούν να προωθήσουν την εσφαλμένη αντίληψη της σεξουαλικής συναίνεσης. Τα σεξουαλικά στερεότυπα ή σενάρια που αποδίδουν στους άνδρες, ότι τάχα κάνουν πάντα την πρώτη κίνηση στο σεξ, και στις γυναίκες, ότι τάχα είναι πιο απρόθυμες για σεξ ενισχύουν την ερμηνεία της παθητικότητας ως συναίνεσης. Ένα ευρέως διαδομένο παραπλανητικό σεξουαλικό σενάριο είναι η «φαινομενική αντίσταση» (“token resistance”) ή ότι το άτομο «το παίζει

δύσκολο» (“playing hard to get”): ένα άτομο (ιδιαίτερα οι γυναίκες) αρνείται αρχικά σεξουαλικές προτάσεις, ακόμη και αν στην πραγματικότητα επιθυμεί να συμμετάσχει σε σεξουαλικές δραστηριότητες

## ΜΗ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

Η επίγνωση της σημασίας της σεξουαλικής συναίνεσης και του τρόπου με τον οποίο γίνεται η επικοινωνία που αφορά τη συναίνεση, είναι μια θεμελιώδης πτυχή της σεξουαλικότητας και της πλήρους απόλαυσης όλων όσοι εμπλέκονται στη σεξουαλική εμπειρία, αν και μπορεί να αφήσει περιθώρια για πολύ δυσάρεστα γεγονότα που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο την ασφάλειά σας.

Όπως αναφέραμε πρωτύτερα, η εξήγηση της προθυμίας για σεξουαλική δραστηριότητα δεν συμβαίνει μόνο μέσω του προφορικού λόγου, αλλά θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι υπάρχουν διάφορες απόψεις και δεν πρέπει να υποθέτουμε ότι οι κατευθύνσεις είναι σαφείς και οικουμενικές. Η συναίνεση συνδέεται, για την ακρίβεια, με την αναγνώριση και την κατανόηση του συνόλου των λεκτικών και μη-λεκτικών σημάτων που λαμβάνονται από το άλλο πρόσωπο.

Ποιοι, λοιπόν, είναι οι κίνδυνοι να πάει στραβά η επικοινωνία και να είναι αναποτελεσματική;

Όταν η επικοινωνία δεν πάει καλά, μπορεί να φταίει το γεγονός ότι δεν εκφράζετε με τρόπο κατανοητό τις προθέσεις σας. Η έννοια της συναίνεσης είναι θεμελιώδες στοιχείο για τη διάκριση της σεξουαλικής βίας από ό,τι δεν συνιστά σεξουαλική βία. Στην πραγματικότητα, όταν οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα δεν έχει την πλήρη συναίνεσή μας, δεν συμμετέχουμε στη δραστηριότητα, αλλά την υφιστάμεθα και κατά συνέπεια, γινόμαστε θύματα.

Η σεξουαλική κακοποίηση και η σεξουαλική βία είναι εγκλήματα και ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να μπορούμε να τα αναγνωρίζουμε και να τα αναφέρουμε σε έναν/μία ενήλικα και τις αρμόδιες αρχές. Αυτά τα είδη εγκλημάτων είναι ακόμα πιο σοβαρά όταν το θύμα είναι ανήλικο ή άτομο με αναπηρία.

## SEXTING

Υπάρχει επίσης ένα άλλο κανάλι που χρησιμοποιείτε στην επικοινωνία και το οποίο είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη: το κανάλι της εικονικής επικοινωνίας.

Ο όρος sexting αποτελεί συνδυασμό των λέξεων «sex» και «texting». Γενικά, αναφέρεται στην ανταλλαγή μηνυμάτων, ήχου, εικόνων ή βίντεο μέσω ψηφιακών συσκευών - ιδίως μέσω smartphones ή συνομιλιών (chats) στα μέσα κοινωνική δικτύωσης - προκλητικού ή σεξουαλικού περιεχομένου, τα οποία περιλαμβάνουν γυμνές ή ημίγυμνες φωτογραφίες.

Το sexting είναι ένα φαινόμενο, ή καλύτερα μια πραγματικότητα, που συνηθίζεται ακόμη και μεταξύ των εφήβων και μπορεί να γίνεται:

- ο για να δείξει ένα άτομο την αγάπη και την εμπιστοσύνη του προς τον/τη σύντροφό του·
- ο για πλάκα·
- ο για να ανακαλύψει ένα άτομο τη σεξουαλικότητά του.

Το sexting βιώνεται από τους εφήβους ως ένας πολύ άνετος τρόπος να εκφράσουν τη σεξουαλικότητά τους ή να ξεκινήσουν τη σεξουαλική τους ζωή. Ωστόσο, οι γυμνές ή οι σεξουαλικές φωτογραφίες συνιστούν εξαιρετικά προσωπικό και ευαίσθητο περιεχόμενο. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να λάβετε υπόψη τους κινδύνους της λήψης, αποστολής ή της κοινοποίησης γυμνών φωτογραφιών. Σημειώστε, ωστόσο, ότι τις περισσότερες φορές έρχονται στο φως μόνο οι «κακές» ιστορίες ή εμπειρίες με το sexting. Οι θετικές εμπειρίες με το sexting μένουν μεταξύ των ανθρώπων που επιδίδονται σε αυτή τη συμπεριφορά, ενώ οι αρνητικές εμπειρίες εμφανίζονται στα μέσα ενημέρωσης, σε δικαστικές υποθέσεις και σε ιστορίες τρόμου/προειδοποίησης.

Ας εξετάσουμε με προσοχή τους πιθανούς κινδύνους που εγκυμονεί το sexting για τους/τις νέους/ες:

### ο **Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο**

Η κοινοποίηση ή η αποστολή προσωπικών φωτογραφιών στο Διαδίκτυο και στα κοινωνικά δίκτυα είναι δύσκολο να ελεγχθεί. Αν ο δεσμός με το άτομο στο οποίο στέλνετε ένα sext δεν είναι καλός, μπορεί να κινδυνεύετε από σεξουαλική κακοποίηση στο διαδίκτυο. Παραδείγματα αυτού είναι τα εξής:

- Εκδικητικό πορνό (revenge porn): διάδοση προσωπικών φωτογραφιών ή βίντεο με σεξουαλικό περιεχόμενο στο Διαδίκτυο χωρίς τη συγκατάθεση του προσώπου που απεικονίζεται για λόγους εκδίκησης (για παράδειγμα από έναν/μία πρώην σύντροφο) και προσβολής της υπόληψης του εικονιζόμενου προσώπου·
- Σεξουαλικός εκβιασμός (sextortion): απειλή διάδοσης του φωτογραφικού υλικού/βίντεο, πάντοτε με σκοπό τη βλάβη της υπόληψης του εικονιζόμενου προσώπου ή την απόσπαση χρήματων ή την αποκόμιση κέρδους·
- Διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying): επιθετικές, κακοποιητικές ή παρενοχλητικές πράξεις και επικοινωνίες που πραγματοποιούνται με ψηφιακά εργαλεία.

#### ○ **Νομικές συνέπειες**

Ακόμα και αν δεν έχετε πρόθεση να βλάψετε το άλλο άτομο ή να διαπράξετε διαδικτυακή κακοποίηση (όπως στις παραπάνω περιπτώσεις), δεν αποκλείεται οι τυπικές συμπεριφορές του sexting να μπορούν να στοιχειοθετήσουν εγκλήματα που σχετίζονται με την παιδική πορνογραφία, επειδή έχετε χάσει, έστω και αφελώς, τον έλεγχο και τη διαχείριση προσωπικού υλικού. Σύμφωνα με την πρόσφατη γνωμοδότηση της Επιτροπής Lanzarote του Συμβουλίου της Ευρώπης (όργανο που παρακολουθεί την εφαρμογή της Σύμβασης του Συμβουλίου της Ευρώπης για την προστασία των παιδιών από τη σεξουαλική εκμετάλλευση και κακοποίηση), όταν το sexting, δηλ. η ανταλλαγή γυμνών φωτογραφιών ή σεξουαλικού περιεχομένου, συμβαίνει μεταξύ δύο ανηλίκων και η χρήση παραμένει αποκλειστικά μεταξύ αυτών, η συμπεριφορά δεν συνδέεται με την παιδική πορνογραφία. Ωστόσο, η γνωμοδότηση διευκρινίζει ότι οι ανήλικοι που εξαναγκάζονται σε τέτοιες συμπεριφορές θα πρέπει να παραπέμπονται στις αρμόδιες υπηρεσίες υποστήριξης θυμάτων και να μην διώκονται ποινικά.

#### ○ **Κοινωνικές συνέπειες**

Όπως συμβαίνει με τις σωματικές σεξουαλικές δραστηριότητες, έτσι και το διαδικτυακό sexting απαιτεί συναίνεση και επομένως, θα πρέπει να αξιολογείται με ψυχραιμία λαμβάνοντας υπόψη τον ρυθμό και τις επιθυμίες κάθε ανθρώπου. Μερικές φορές, ορισμένες εξωτερικές πιέσεις μπορεί να οδηγήσουν έναν/μία έφηβο/η να ενδώσει σε συμπεριφορές που δεν αντικατοπτρίζουν τις προσωπικές του/της επιθυμίες. Οι εν λόγω πιέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων:

- Πίεση από συνομήλικα άτομα («Όλοι το κάνουν, γιατί όχι κι εσύ;»)
- Εκφοβισμό ή απειλές («Αν δεν το κάνεις, σημαίνει ότι δεν με αγαπάς»)
- Προβλήματα αυτοεκτίμησης·
- Αίσθημα υποχρέωσης προς τον/τη σύντροφο για αποφυγή συναισθημάτων ενοχής.

Προτού συναινέσετε στην αποστολή φωτογραφιών, βίντεο, ηχητικών ή γραπτών μηνυμάτων με σεξουαλικό ή προκλητικό περιεχόμενο, είναι σημαντικό να αναλύσετε κριτικά τις επιθυμίες σας και την όλη κατάσταση, ούτως ώστε να ορίσετε τα προσωπικά σας όρια και να αναγνωρίσετε τότε ένα εξωτερικό αίτημα τα υπερβαίνει.



# Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Για να μεταδώσετε καλύτερα την έννοια της συναίνεσης, μπορείτε να προβάλετε στην τάξη αυτό το σύντομο βίντεο\* (2 λεπτά) στο οποίο μπορείτε να δείτε ένα πρακτικό παράδειγμα άσκησης πίεσης για ανταλλαγή φωτογραφιών.



\*Το εν λόγω βίντεο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου STAY SAFE (GA NUMBER — 881693) για την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των γυναικών με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες με στόχο την πρόληψη και την αντιμετώπιση της σεξουαλικής βίας στην οποία εκτίθενται (εντός και εκτός του Διαδικτύου). Είναι διαθέσιμο στις εθνικές γλώσσες (αγγλικά, ιταλικά, ελληνικά και ισπανικά) των εταίρων που συμμετέχουν στην υλοποίηση του έργου. Αν ενδιαφέρεστε για τις γλώσσες των ξένων εταίρων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αυτόματους υπότιτλους που είναι διαθέσιμοι σε όλες τις γλώσσες ή να αναζητήσετε ένα παρόμοιο βίντεο στην εθνική σας γλώσσα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Amnesty International, 2020, #IoLoChiedo, Il consenso è condivisione, è rispetto dell'altro

Smith et al., 2020, Making and Communicating Decisions About Sexual Consent During Drug Involved Sex: A Thematic Synthesis.

Ward et al., 2012, Alcohol and Sexual Consent Scale: Development and Validation.

Wood et al., 2019, Definition, Communication, and Interpretation of Sexual Consent.



# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

## ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Νέοι/Νέες 14-20 ετών συμπεριλαμβανομένων ατόμων με δυσκολίες στις κοινωνικές δεξιότητες ή/και νοητική αναπηρία

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ

90 - 100 λεπτά (κρατήστε 30 - 40 λεπτά για το Θέατρο του Καταπιεσμένου)

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τι σημαίνει συναίνεση.
- Να μάθουν ότι η συναίνεση επικοινωνείται προφορικά και μη προφορικά.
- Να βιώσουν πώς είναι να λες «ναι» και «όχι» και να ακούς «ναι» και «όχι» από άλλους.
- Να μάθουν να συσχετίζουν τα στερεότυπα των φύλων με τη συναίνεση και να τα αμφισβητούν.
- Να μάθουν να έχουν επίγνωση των σημάτων που τους δίνει το ίδιο τους το σώμα.
- Να μάθουν να προβληματίζονται σχετικά με τα όρια και την απόρριψη.

## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Εκπαιδευτικοί

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΝΑΙ ΚΑΙ ΟΧΙ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Επιμέρους στόχοι:

- Να αναστοχαστούμε σχετικά με το πώς αντιδρά το σώμα μας όταν λέμε «ναι» και «όχι» και να βελτιώσουμε τη μη λεκτική μας επικοινωνία.
- Να αναστοχαστούμε σχετικά με το πώς νιώθουμε, όταν μας λένε «ναι» ή «όχι» και όταν κάποιο άτομο θέλει να μας κάνει να αλλάξουμε γνώμη.
- Να αναρωτηθούμε και να αναστοχαστούμε σχετικά με τη συναίνεση με βάση το φύλο.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να σχηματίσουν ζεύγη. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να αποφασίσουν ποιος/ποια/ποιο θα είναι το «Α» και ποιος το «Β». Το άτομο «Α» μπορεί να χρησιμοποιήσει μόνο τη λέξη «ΝΑΙ», ενώ το άτομο «Β» μπορεί να πει μόνο τη λέξη «ΟΧΙ». Κάθε άτομο θα πρέπει να πείσει το άλλο να αλλάξει γνώμη. Τα ζεύγη θα εργάζονται ταυτόχρονα. Δεν πρέπει να πουν καμία άλλη λέξη, αλλά έχουν το δικαίωμα να κινούνται στον χώρο και να συνοδεύουν τη λέξη με χειρονομίες. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις λέξεις τους με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Το ΝΑΙ μπορεί να σημαίνει συμφωνία, ευχή, ερώτηση κλπ... ενώ το ΟΧΙ μπορεί να σημαίνει απόρριψη, τήρηση των προσωπικών ορίων, ένδειξη κόπωσης κλπ. Το νόημα των λέξεων μπορεί να τροποποιείται διαρκώς από τα συμμετέχοντα άτομα. Αποστολή του ατόμου «Α» είναι να κάνει το άτομο «Β» να πει ΝΑΙ στο τέλος. Το άτομο «Α» μπορεί να φέρει εις πέρας ή όχι την αποστολή του (και τα δύο αποτελέσματα είναι ενδιαφέροντα και θα μπορούσαν να συζητηθούν στη διάρκεια της αποτίμησης). Μετά από 5 λεπτά, οι ρόλοι αντιστρέφονται.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Στόχος της άσκησης είναι να βιώσουν τα συμμετέχοντα άτομα την εμπειρία της παροχής και της λήψης μιας θετικής ή αρνητικής απάντησης και να σκεφτούν πώς είναι όταν κάποιος/α/ο επιμένει να κάνουν κάτι που δεν θέλουν και πώς είναι όταν κάποιος/α/ο τα απορρίπτει και τους λέει «όχι» ως απάντηση.

Δεν χρειάζεται να επιλέξετε κάποιο συγκεκριμένο θέμα, φράση, περιεχόμενο πριν από τη δραστηριότητα. Τα συμμετέχοντα άτομα απλώς θα χρησιμοποιήσουν τις λέξεις «ναι» και «όχι», θα τις αισθανθούν και θα τις εκφράσουν με το σώμα τους. Αν θέλουν, μπορούν να σκεφτούν κάτι συγκεκριμένο στο οποίο λένε «ναι» ή «όχι», αλλά δεν είναι υποχρεωτικό. Ανάλογα με τους/τις μαθητές/ριες στους/στις οποίους/ες απευθύνεται η δραστηριότητα (ηλικία, επίγνωση της σεξουαλικότητάς τους), θα μπορούσε να προταθεί μια παραλλαγή στην οποία θα επαναλαμβάνεται η δραστηριότητα με τα προφυλακτικά. Σε αυτήν την περίπτωση, οι μαθητές/ριες θα πρέπει να επαναλάβουν τη δραστηριότητα «Ναι» και «Όχι» κρατώντας απλώς ένα προφυλακτικό. Ανάλογα με την ομάδα, μπορεί να σας φανεί ενδιαφέρον επίσης να δείξετε πώς είναι ένα γυναικείο προφυλακτικό.

Δεν είναι απαραίτητο να προκύψει συμφωνία ή να πειστεί το άλλο άτομο...είναι απλώς μία από τις επιλογές που προσφέρει η εν λόγω άσκηση.

Ερωτήσεις αποτίμησης:

- Πώς σας φάνηκε η άσκηση;
- Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε χειρονομίες, τη γλώσσα του σώματος, τη φωνή σας για να προσθέσετε περαιτέρω νόημα στη μία λέξη που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε;
- Αυτές οι χειρονομίες/κινήσεις συνδέονται πάντα με την απάντηση «ναι/όχι»; Σε όλες τις κουλτούρες;
- Ήταν πιο εύκολο να πείτε ΝΑΙ ή ΟΧΙ; Γιατί;
- Πώς αισθανθήκατε όταν λέγατε «ναι» επιμένοντας να συμφωνήσει ο/η συνεργάτης/ιδά σας;
- Πώς αισθανθήκατε όταν λάβατε ως απάντηση τη λέξη «όχι»; Πώς σας έκανε να αισθανθείτε αυτή η άρνηση;
- Θα μπορούσατε να κάνετε τον/τη συνεργάτη/ιδά σας να αλλάξει γνώμη; Αν ναι, πώς θα το κάνατε;
- Μπόρεσε να σας πείσει ο/η συνεργάτης/ιδά σας; Αν ναι, πώς τα κατάφερε; Πώς νιώθατε όσο προσπαθούσε να σας κάνει να αλλάξετε γνώμη;
- Πρέπει πάντα να προσπαθούμε να πείσουμε το άλλο άτομο αν δεν θέλει το ίδιο πράγμα που θέλουμε εμείς; Υπάρχει κάποιο όριο;

Το να δεχτούμε ένα «όχι» ως απάντηση μπορεί να είναι δύσκολο και η προσπάθεια να πείσουμε το άλλο άτομο να κάνει αυτό που θα θέλαμε να κάνει μπορεί να είναι ενστικτώδης, όμως δεν είναι πάντοτε σωστή, και σίγουρα δεν είναι όταν πρόκειται για ερωτικές/ρομαντικές σχέσεις και όρια που θέτει ο/η σύντροφός μας. Σε αυτές τις σχέσεις, θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι και οι δύο πλευρές έχουν τις ίδιες επιθυμίες και η συναίνεση θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σαφής. Ο διεκδικητικός τρόπος επικοινωνίας και η αποδοχή της άρνησης είναι ικανότητες που μπορούν να διδαχθούν και πρέπει να εξασκούνται. Στην αρχή, είναι φυσιολογικό να σας φανεί δύσκολο, αλλά να είστε σίγουροι/ες ότι είναι εφικτό. Τέλος, να θυμάστε ότι ορισμένες χειρονομίες δεν σημαίνουν το ίδιο πράγμα σε όλες τις κουλτούρες και ότι ένα χαμόγελο δεν σημαίνει πάντα χαρά, αλλά μπορεί για παράδειγμα να δηλώνει αμηχανία.



## ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Να κατανοήσουν οι μαθητές μόνοι/ες τους τη σημασία της σεξουαλικής συναίνεσης συνδέοντάς τη με πραγματικές υποθέσεις που σχετίζονται με το εθνικό πλαίσιο του εταίρου.

## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Θα παρουσιαστούν τέσσερις (4) εικόνες ειδήσεων και άρθρων που ασχολούνται με το θέμα της σεξουαλικής συναίνεσης.

Διαβάστε τις ειδήσεις ή ζητήστε από έναν μαθητή να τις διαβάσει δυνατά. Τέλος, θα θέσετε στους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι πιστεύετε για αυτές τις ειδήσεις;
- Έχετε ακούσει ποτέ για κάποιο από αυτά τα θέματα;

Παραδείγματα από τον Ιταλό εταίρο:

Υπόθεση 1 και Υπόθεση 2: Άρθρα που σχετίζονται με τη συναίνεση αναφορικά με τα ζητήματα του Stealthing (αφαίρεση του προφυλακτικού κατά τη διάρκεια του σεξ χωρίς τη γνώση ή τη συναίνεση της γυναίκας) και του Catcalling (σεξουαλική παρενόχληση στον δρόμο).

Υπόθεση 3: Η εκστρατεία της Διεθνούς Αμνηστίας “#iolochiedo” («Εγώ το ζητώ»), η οποία προωθεί τη μεταρρύθμιση του νόμου για τον βιασμό ώστε να βασίζεται στη συναίνεση.

Υπόθεση 4: Διαδικτυακό άρθρο που παρουσιάζει το θέμα της συναίνεσης ως παγκόσμιο ζήτημα μεταξύ όλων των φύλων.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Συμβουλευτείτε το θεωρητικό μέρος: Τι είναι η συναίνεση; Γιατί είναι σημαντική;

Λαμβάνοντας υπόψη τους/τις μαθητές/ριες στους/στις οποίους/ες απευθύνεται η εκπαίδευση (ηλικία και γνωστική ικανότητα), είναι δυνατή η χρήση εικόνων που περιγράφουν καταστάσεις οι οποίες αφορούν σε θέματα συναίνεσης και όχι σε απλή παράθεση ειδήσεων και γεγονότων.

Διευκρινίστε ότι προφανώς δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, αλλά ότι θεωρήσατε αυτές τις υποθέσεις ενδιαφέρουσες ακριβώς επειδή αφορούν τη συναίνεση, η οποία είναι το θέμα της ενότητας. Η άσκηση αυτή χρησιμεύει μόνο ως εισαγωγή στις έννοιες που θα διερευνηθούν μετέπειτα στην ενότητα.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

20 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Να παρακινήσει τους μαθητές να συνάψουν μια συζήτηση μεταξύ των μαθητών/ριών με στόχο να διερευνήσει αν γνωρίζουν τον όρο συναίνεση και τι σημασία (νόημα) του αποδίδουν.

Ρωτήστε τους/τις μαθητές/ριες: Τι είναι η συναίνεση κατά τη γνώμη σας; και ξεκινήστε μια συζήτηση για το θέμα αυτό.

Μερικές πιθανές ερωτήσεις που θα μπορούσαν οι εκπαιδευτικοί να θέσουν στους/στις νέους/ές είναι οι εξής:

- Έχετε ακούσει ποτέ τη λέξη «συναίνεση»; Σε ποια περίπτωση;
- Τι σημαίνει για εσάς το «να δίνετε τη συναίνεσή σας»;
- Κατά τη γνώμη σας, είναι απαραίτητο να ζητάτε κάθε φορά τη συναίνεση ενός ατόμου ή μπορεί να θεωρηθεί δεδομένη (π.χ. με φίλους/ές, μέλη της οικογένειας, συντρόφους κτλ.);
- Σχετίζεται η συναίνεση με το φύλο/την ηλικία/τον τόπο γέννησης/εθνικότητα/τις ικανότητες (ψυχικές/νοητικές);

Αναρτήστε τις διάφορες ιδέες σε μία επιφάνεια ή σε έναν πίνακα που θα λέγεται «ο τοίχος των ιδεών» για να έχετε μια συνολική εικόνα των ιδεών που εξέφρασαν οι μαθητές/ριες.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Σε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να συμβουλευτείτε το θεωρητικό κεφάλαιο «Τι είναι η συναίνεση;», «Γιατί είναι σημαντική;» για να βοηθηθείτε στην υλοποίηση της δραστηριότητας και τη μετάδοση των βασικών της περιεχομένων.

Με βάση τα χαρακτηριστικά των ομάδων-στόχων, όπως η ηλικία, το είδος της αναπηρίας και ο βαθμός βαρύτητάς της, η γλωσσική κατανόηση, οι συντονιστές/ριες μπορούν να προσθέσουν μερικά παραδείγματα και να χρησιμοποιήσουν τη γλώσσα του σώματος για να μεταδώσουν με μεγαλύτερη σαφήνεια τις υπό εξέταση έννοιες.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει υπόψη του/της τις απαντήσεις που έδωσαν τα συμμετέχοντα άτομα προκειμένου να μεταβεί ομαλά στην επόμενη άσκηση κατά τη διάρκεια της θεωρητικής ανάλυσης. Αν προκύψουν συγκεκριμένες ορθές ή λανθασμένες πεποιθήσεις, θα μπορούσαν να συζητηθούν μέσω των ακολούθων θεωρητικών πτυχών.

Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να ελέγχει τη ροή της συζήτησης και να διαχειρίζεται τις ιδέες των μαθητών/ριών διορθώνοντας επίσης τις απαντήσεις που εισάγουν διακρίσεις ή προσβάλλουν τα θεμελιώδη δικαιώματα του ανθρώπου. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο καλό θα ήταν να χειριστείτε τέτοιες «επικίνδυνες» απαντήσεις των μαθητών/ριών:

«Η συναίνεση θεωρείται δεδομένη για άτομα που γνωρίζουμε καλά (π.χ. τον/τη σύντροφό μου)»: Η συναίνεση δεν είναι μία μόνιμη στάση, αλλά αποτελεί μια ελεύθερη επιλογή σε κάθε πράξη και σε καθετί στο οποίο εμπλέκονται άλλα πρόσωπα. Ένα άτομο μπορεί τη μία στιγμή να συναίνεσει σε οποιαδήποτε πράξη, ακόμα και σεξουαλική, και την επόμενη μέρα να μην συναίνεσει, ακόμη και όταν μιλάμε για μία μακροχρόνια σχέση. Ένα άτομο μπορεί επίσης να αλλάξει γνώμη μέσα σε λίγα λεπτά, και αυτό είναι το δικαίωμά του.

«Καταλαβαίνω ότι το άτομο που με ενδιαφέρει μου δίνει τη συναίνεσή του από τον τρόπο που με κοιτάζει/μιλάει»: Η μη-λεκτική επικοινωνία, όπως η χρήση της διαπροσωπικής απόστασης, το βλέμμα, ο τόνος της φωνής, η στάση σώματος που υιοθετούμε απέναντι στον/στη συνομιλητή/ρια, μπορεί να αποκαλύψει πολλά πράγματα για τα αισθήματα που τρέφουμε για κάποιον/ατομό.

Ωστόσο, πολλά σήματα μπορεί να είναι διφορούμενα και να αντιπροσωπεύουν πολύ διαφορετικά συναισθήματα. Ένα χαμόγελο, για παράδειγμα, συνδέεται γενικά με την ευτυχία, αλλά μπορεί να εκφράζει και άλλες αντιλήψεις. Ενδεικτικά, μπορεί να υποδηλώνει νευρική ή/και άγχος, ή ακόμα και συγκαταβατικότητα. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να ρωτάτε κάθε φορά το άτομο που σας ενδιαφέρει αν θέλει να προχωρήσει σε μια συγκεκριμένη πράξη (ειδικά στον σεξουαλικό τομέα) χωρίς να θεωρείτε δεδομένη τη συναίνεσή του.

«Η συναίνεση αφορά μόνο τις γυναίκες»: Η συναίνεση δεν συνδέεται με συγκεκριμένο φύλο ή ταυτότητα φύλου. Όλα τα άτομα που συμμετέχουν σε μία σεξουαλική πράξη θα πρέπει να έχουν δώσει τη συναίνεσή τους πριν την τέλεσή της σεξουαλικής πράξης. Οι σεξουαλικές σχέσεις έχουν ως στόχο την απόλαυση και τη γνωριμία με τον εαυτό σας και το σώμα σας. Γι' αυτό, απαιτείται η συναίνεση όλων των προσώπων που εμπλέκονται στη σεξουαλική πράξη.

Ο/Η συντονιστής/ρια θα πρέπει να συγκεντρώσει τις ιδέες των μαθητών/ριών σε έναν πίνακα (φυσικό ή ψηφιακό) σημειώνοντας σημαντικές πτυχές που μπορούν να εξεταστούν αργότερα στο πλαίσιο της ανάλυσης. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι να εξηγήσει στους/στις νέους/ες τον ορισμό της συναίνεσης, επειδή πρέπει να λαμβάνουν το περιεχόμενο αυτής της έννοιας υπόψη στις σχέσεις που αναπτύσσουν με τους άλλους ανθρώπους και ιδίως στις σεξουαλικές τους σχέσεις. Επομένως, θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή σε «επικίνδυνες» απόψεις των μαθητών/ριών (π.χ. που εισάγουν διακρίσεις, που προσβάλλουν συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες).

Προτεινόμενα εργαλεία για τον τοίχο των ιδεών: Πίνακας Κιμωλίας ή Μαρκαδόρου, Χαρτοπίνακας (Flip chart) ή διαδικτυακά εργαλεία όπως το IdeaBoardz ή το JamBoard.

Για να μεταδώσετε καλύτερα την έννοια της συναίνεσης, μπορείτε να προβάλετε στην τάξη αυτό το σύντομο βίντεο\* (2 λεπτά) στο οποίο μπορείτε να δείτε πρακτικά παραδείγματα καταστάσεων στις οποίες ένα άτομο δίνει ή αρνείται να δώσει τη συναίνεσή του.

Επιπλέον, υπάρχει ένα άλλο σύντομο βίντεο\* (2 λεπτά) στο οποίο προβάλλεται το δικαίωμα να λέμε «όχι» σε περίπτωση κακομεταχείρισης μέσα από μία σύντομη ιστορία.



\* Το εν λόγω βίντεο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου STAY SAFE (GA NUMBER — 881693) για την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των γυναικών με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες με στόχο την πρόληψη και την αντιμετώπιση της σεξουαλικής βίας στην οποία εκτίθενται (εντός και εκτός του Διαδικτύου). Είναι διαθέσιμο στις εθνικές γλώσσες (αγγλικά, ιταλικά, ελληνικά και ισπανικά) των εταίρων που συμμετέχουν στην υλοποίηση του έργου. Αν ενδιαφέρεστε για τις γλώσσες των ξένων εταίρων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αυτόματους υπότιτλους που είναι διαθέσιμοι σε όλες τις γλώσσες ή να αναζητήσετε ένα παρόμοιο βίντεο στην εθνική σας γλώσσα.

Θα σας συνιστούσαμε να πραγματοποιήσετε αυτή τη θεωρητική ανάλυση μέσω μιας παρουσίασης PowerPoint ή Prezi (online εργαλείο που επιτρέπει τη δημιουργία περισσότερο δυναμικών και διαδραστικών παρουσιάσεων), για να επισημάνετε τις κύριες πτυχές και τα χαρακτηριστικά της έννοιας της συναίνεσης.

Μπορεί να ακολουθήσει σύντομη συζήτηση σχετικά με το τι προέκυψε, ούτως ώστε να δοθεί η ευκαιρία να εκφραστούν τυχόν αμφιβολίες ή σχόλια και να ανακεφαλαιωθούν τα όσα ειπώθηκαν προτού προχωρήσετε στην επόμενη δραστηριότητα.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – ΑΚΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

25 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Να αντιλαμβάνονται τα σήματα ως αισθήσεις στο σώμα τους.
- Να συζητήσουν με στόχο να διερευνηθεί αν γνωρίζουν τον όρο συναίνεση και τι σημασία (νόημα) του αποδίδουν.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να καθίσουν άνετα στις θέσεις τους, να κλείσουν τα μάτια τους και να πάρουν μερικές συνειδητές αναπνοές και να ακολουθήσουν αυτό που θα τους πείτε, δίνοντας προσοχή στις σωματικές τους αισθήσεις.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να φανταστούν ότι για λίγα λεπτά κάποιος τους κάνει κάτι που τους εξοργίζει πολύ, όπως μια έντονη λογομαχία με έναν/μία φίλο/η ή σύντροφο ή τους γονείς ή να τους αρπάζει κάποιος κάτι δικό τους, χωρίς την συναίνεσή τους.

Δώστε στους/στις μαθητές/ριες λίγα λεπτά για να οραματιστούν τη σκηνή.

Ύστερα, ζητήστε τους να φανταστούν τη συνήθη παρορμητική τους αντίδραση δίνοντάς τους τις ακόλουθες ερωτήσεις ως ερέθισμα:

- Πώς αντιδράς σε αυτήν την κατάσταση;
- Τι λες;
- Πώς συμπεριφέρεσαι;
- Φωνάζεις, βρίζεις, πετάς αντικείμενα ή λες πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώνεις;

Φανταστείτε ότι έχετε μια από αυτές τις αντιδράσεις.

Αφού αφήσετε τους/τις μαθητές/ριες για λίγα λεπτά να αναστοχαστούν, ζητήστε τους να φανταστούν ξανά την αρχική κατάσταση, αλλά αυτή τη φορά να εστιάσουν στη στιγμή πριν από την αντίδρασή τους.

Πρώτα, ζητήστε τους να παρατηρήσουν ποιες είναι οι σωματικές τους αντιδράσεις, όταν κάποιος ξεπερνάει τα όρια τους και σε ποια ακριβώς σημεία του σώματος τις εντοπίζουν. Έπειτα, ζητήστε τους να προσπαθήσουν να παρατηρήσουν τις σκέψεις που σχετίζονται με αυτόν τον θυμό. Είναι σκέψεις εκδίκησης, μίσους, κακίας, απογοήτευσης; Είναι σκέψεις φόβου, στεναχώριας, απόστασης και απομόνωσης; Τέλος, ζητήστε από τα συμμετέχοντα άτομα να επικεντρωθούν στα σχετικά συναισθήματα και τις σωματικές αντιδράσεις που προκαλούν.

Συμπέρασμα:

Για να ολοκληρώσετε, αφιερώστε 5 λεπτά σε μια απολογιστική συζήτηση στην οποία οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν εθελοντικά όσα προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας. Καθοδηγήστε τον τελικό ομαδικό προβληματισμό με ερωτήσεις όπως:

- Ήταν εύκολο να προσπαθήσετε να νιώσετε αυτό που νιώσατε;
- Τι ήταν πιο δύσκολο;
- Προέκυψαν κοινά στοιχεία;

Όταν κάποιος ξεπερνά τα όριά μας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με την αρχική αντίδραση του να το αντιμετωπίσουμε ή να το αποφύγουμε (fight or flight response). Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να σκεφτούμε τη δευτερεύουσα αντίδρασή μας. Απομακρυνόμαστε από την κατάσταση; Μιλάμε στο άτομο εκείνη τη στιγμή; Ή απομακρυνόμαστε πρώτα και επιστρέφουμε για να μιλήσουμε στο άτομο σε διαφορετική στιγμή;



# Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Συμβουλευτείτε το θεωρητικό μέρος: Πώς να επικοινωνείτε με σεβασμό σε μία σχέση για να βοηθηθείτε στην υλοποίηση της δραστηριότητας και τη μετάδοση των βασικών της περιεχομένων. Πριν από την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ζητήστε από τους/τις μαθητές/ριες να πάρουν τρεις συνειδητές αναπνοές και, όταν νιώθουν έτοιμοι/ες, να τεντώσουν τα χέρια και τα πόδια τους και κατόπιν, να ανοίξουν αργά τα μάτια τους κοιτάζοντας περιμετρικά τον χώρο για να επανακτήσουν την επαφή με το σώμα και το περιβάλλον τους.

Η ερώτηση «Φωνάζετε, βρίζετε, πετάτε πράγματα ή λέτε πράγματα για τα οποία θα μετανιώσετε αργότερα;» θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο αν γνωρίζετε ότι μπορεί να ισχύει για τους μαθητές σας. Διαφορετικά, μην την χρησιμοποιείτε.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5 – ΚΟΚΚΙΝΟ - ΠΡΑΣΙΝΟ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Να εξασκηθούν οι μαθητές/ριες στο να εντοπίζουν σε ποιες καταστάσεις υπάρχει συναίνεση και σε ποιες όχι.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Μετά τη θεωρητική-πρακτική επεξήγηση του τι είναι η συναίνεση και πώς είναι παρούσα και απαραίτητη σε διάφορους τομείς της ζωής μας, εξετάζονται σύντομα σενάρια στα οποία ζητείται από τους/τις νέους/ες να αναγνωρίσουν σε ποια περίπτωση υπάρχει συναίνεση και σε ποια όχι.

Η τάξη θα χωριστεί σε ομάδες των 3-4 μαθητών/ριών, σε καθεμία από τις οποίες θα δοθούν τρία (3) σύντομα σενάρια και δύο (2) κάρτες: μία κόκκινη και μία πράσινη. Οι μαθητές/ριες θα πρέπει να διαβάσουν τα σενάρια, να συζητήσουν μεταξύ τους εάν υπάρχει συναίνεση ή όχι, και στη συνέχεια να ψηφίσουν για την τελική απάντηση της ομάδας. Μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας στο πλαίσιο της ομάδας, οι απαντήσεις θα συζητηθούν στην ολομέλεια με τη χρήση της κόκκινης κάρτας (ένδειξη μη συναίνεσης) και της πράσινης κάρτας (ένδειξη συναίνεσης).

Σενάρια:

1. Η Ιουλία παίρνει το λεωφορείο για το σχολείο κάθε πρωί και συναντά συχνά τον Παναγιώτη, ένα αγόρι της ηλικίας της, που πηγαίνει στο σχολείο της. Η Ιουλία πιστεύει ότι ο Παναγιώτης είναι πολύ χαριτωμένος και όταν έρχεται κοντά της μια μέρα για να της μιλήσει, εκπλήσσεται, γιατί δεν πίστευε ποτέ ότι θα ενδιαφερόταν για εκείνη. Αρχίζουν να μιλούν συχνά στο λεωφορείο, κάθονται πάντα κοντά ο ένας στον άλλο και κάνουν όλη τη διαδρομή μαζί. Μια μέρα που το λεωφορείο είχε πολύ κόσμο και δεν υπήρχε αρκετός ελεύθερος χώρος και ενώ η Ιουλία κοίταζε το τηλέφωνό της, αισθάνθηκε ένα χέρι να της πιάνει τα οπίσθια. Κοιτάζει τον Παναγιώτη και εκείνος της κλείνει το μάτι. Η Ιουλία κατεβαίνει στην επόμενη στάση και πηγαίνει μόνη της στο σχολείο.

Αν ήσουν ο Παναγιώτης, θα άγγιζες με αυτόν τον τρόπο την Ιουλία; Να αιτιολογήσεις την απάντησή σου.

2. Η Φραντζέσκα είναι 15 ετών και έχει σχέση με τον Γιώργο, ο οποίος είναι συνομήλικός της. Μια μέρα, ενώ βρίσκονταν στο σπίτι της Φραντζέσκας, οι γονείς της τους είπαν ότι θα βγουν για να κάνουν κάποιες δουλειές και θα επιστρέψουν σε περίπου μία ώρα. Μόλις έμειναν μόνοι τους στο σπίτι, η Φραντζέσκα άρχισε να γδύνει τον Γιώργο λέγοντάς του ότι, αν θέλει να κάνουν σεξ,

θα πρέπει να εκμεταλλευτούν τον σύντομο χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους και να το κάνουν γρήγορα. Ο Γιώργος της λέει ότι πέρασε μια δύσκολη μέρα και θα ήθελε απλώς να καθίσουν αγκαλιά. Εκείνη επιμένει και στο τέλος πείθει τον Γιώργο.

Αν ήσουν η Φραντζέσκα, θα έκανες σεξ με τον Γιώργο; Να αιτιολογήσεις την απάντησή σου.

3. Ο Παύλος λατρεύει την μουσική τέκνο και πηγαίνει συχνά σε συναυλίες ή εκδηλώσεις με φίλους. Ένα βράδυ, σε ένα μπαρ, σε ένα από αυτά τα μέρη, γνωρίζει ένα άλλο αγόρι, τον Γρηγόρη, με τον οποίο ανακαλύπτει ότι έχουν πολλά κοινά: και στους δύο αρέσει το μπάσκετ, οι σειρές του Netflix και η μουσική τέκνο. Μετά από μερικά ποτά, ο Γρηγόρης λέει ότι θέλει να πάει σπίτι, γιατί νιώθει λίγο κουρασμένος και νομίζει ότι έχει πει πάρα πολύ. Ο Παύλος προσφέρεται να τον συνοδεύσει και ο Γρηγόρης δέχεται. Όταν φτάνουν μπροστά στο σπίτι του Γρηγόρη, ο Παύλος τον ρωτά αν μπορεί να τον φιλήσει και ο Γρηγόρης του γνέφει καταφατικά χαμογελώντας.

Αν ήσουν ο Παύλος, θα φιλούσες τον Γρηγόρη; Να αιτιολογήσεις την απάντησή σου.



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Συμβουλευτείτε το θεωρητικό μέρος: Επόμενο επίπεδο συναίνεσης για να βοηθηθείτε στην υλοποίηση της δραστηριότητας και τη μετάδοση των βασικών της περιεχομένων.

Αν οι συντονιστές/ριες διαθέτουν κατάλληλες δεξιότητες, μπορούν να υποδυθούν τους χαρακτήρες των σεναρίων αντί να διαβάσουν απλώς τα σενάρια.

Υπάρχουν κάποιες ερωτήσεις που μπορεί να αξιοποιήσει ο/η συντονιστής/ρια, για να προσελκύσει το ενδιαφέρον των μαθητών/ριών για συζήτηση. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ερωτήσεων που σχετίζονται με τα παραπάνω σενάρια:

- Σενάριο 1. Ο Παναγιώτης πήρε άδεια από την Ιουλία πριν την αγγίξει; Η Ιουλία έχει ελεύθερη επιλογή; Το γεγονός ότι η Ιουλία συμπαθεί τον Παναγιώτη επηρεάζει το δικαίωμά της να συναινέσει; Το γεγονός ότι ο Παναγιώτης και η Ιουλία είναι καλοί φίλοι και παίρνουν πάντα μαζί το λεωφορείο επηρεάζει το δικαίωμα της Ιουλίας στη συναίνεση; Πώς αισθάνεται, κατά τη γνώμη σας, η Ιουλία;
- Σενάριο 2. Η Φραντζέσκα πήρε άδεια από τον Γιώργο πριν τον γδύσει; Επιτρέπεται στον Γιώργο να επιλέξει ελεύθερα; Το γεγονός ότι η Φραντζέσκα και ο Γιώργος έχουν σχέση επηρεάζει το δικαίωμα του Γιώργου στη συναίνεση; Πώς αισθάνεται, κατά τη γνώμη σας, ο Γιώργος;
- Σενάριο 3. Ο Παύλος πήρε άδεια από τον Γρηγόρη πριν τον φιλήσει; Επιτρέπεται στον Γρηγόρη να επιλέξει ελεύθερα; Το γεγονός ότι ο Γρηγόρης ήπια επηρεάζει το δικαίωμα του στη συναίνεση; Πώς αισθάνεται, κατά τη γνώμη σας, ο Γρηγόρης;

Ανάλογα με την ηλικία και τις γνωστικές δεξιότητες των μαθητών/ριών της ομάδας, αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να μετατραπούν σε μια λίστα ελέγχου, που μπορείτε να προτείνετε στους/στις μαθητές/ριες, για να τους/τις βοηθήσετε να αναγνωρίζουν την ύπαρξη ή τη μη ύπαρξη συναίνεσης με έναν πιο δομημένο τρόπο. Ωστόσο, θα ήταν ιδανικό να προτείνετε τη δραστηριότητα μόνο με την πράσινη και την κόκκινη κάρτα, για να επιτρέψετε όσο το δυνατόν περισσότερη ελευθερία στην ανάλυση της κατάστασης και των δικών τους απόψεων. Ο/Η συντονιστής/ρια θα μπορούσε επίσης να αποφασίσει να προσθέσει νέα σενάρια σχετικά με τους/τις μαθητές/ριες με κάποια αναπηρία (π.χ. σωματική και ψυχοκοινωνική).

Ο/Η συντονιστής-ρια/εκπαιδευτικός θα πρέπει να διαχειριστεί σωστά τη συνεισφορά των μαθητών/ριών και να δώσει το έναυσμα για συζήτηση στην τάξη. Σαφώς, ορισμένα από τα σενάρια είναι εσκεμμένα διφορούμενα, οπότε δεν είναι εύκολο να τα κατατάξουμε απευθείας σε «κόκκινα» ή «πράσινα». Όταν ο/η συντονιστής/συντονίστρια επινοεί τα δικά του σενάρια, θα πρέπει να φροντίζει να έχει και ένα τουλάχιστον διφορούμενο σενάριο, επειδή πολλές καταστάσεις στην πραγματικότητα δεν είναι «κόκκινες» ή «πράσινες», αλλά εμπεριέχουν πολλούς παράγοντες προς ανάλυση που συμβάλλουν στον προσδιορισμό του κατά πόσον από την όλη κατάσταση προκύπτει δήλωση συναίνεσης ή όχι (π.χ. στη δεύτερη περίπτωση η συναίνεση ήταν καταναγκαστική, στην τρίτη περίπτωση η συναίνεση δόθηκε από ένα άτομο υπό την επήρεια αλκοόλ).

Ο/Η συντονιστής-ρια/εκπαιδευτικός κινεί το ενδιαφέρον των μαθητών/ριών για ομαδική συζήτηση και τους/τις ενθαρρύνει να αναφέρουν και στην ευρύτερη ομάδα τις ανησυχίες και τις αμφιβολίες, οι οποίες ενδεχομένως διατυπώθηκαν σε μικρές ομάδες. Τα ερεθίσματα που μπορούν να δημιουργήσουν μια σύνδεση μεταξύ αυτής της άσκησης και του θεωρητικού μέρους που προηγήθηκε συλλέγονται (π.χ. το τελευταίο σενάριο θα μπορούσε να προκαλέσει ερωτήματα που θα απαντηθούν αργότερα).

Στο τέλος του παιχνιδιού, ο/η συντονιστής/ρια εξηγεί το εξής: «Αν κάποιος περάσει με κόκκινο (έναν δρόμο), είναι επικίνδυνο, διότι θα μπορούσε να βλάψει τον εαυτό του ή κάποιο άλλο άτομο. Αν κάποιος κάνει σεξ χωρίς να έχει λάβει προηγουμένως τη συναίνεση του άλλου προσώπου, αυτή είναι μια συμπεριφορά για «κόκκινη κάρτα», καθώς υπάρχει κίνδυνος να βλάψει (σωματικά ή ψυχολογικά) το άλλο άτομο. Αν τύχει να βιώσετε μία τέτοια συμπεριφορά, έχετε το δικαίωμα να πείτε «όχι» και να ξεκαθαρίσετε τη θέση σας».

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6 – ΤΣΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ

45 λεπτά

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι μαθητές:

- Θα μάθουν πώς μοιάζει η μη συναίνεση.
- Θα δουν παραδείγματα σεναρίων στα οποία η συναίνεση είναι σημαντική.
- Θα ορίσουν τη συναίνεση μιλώντας για αυτό που βλέπουν να γίνεται πράξη.
- Θα μάθουν να βρίσκουν λύσεις σε προβληματικά σενάρια.
- Θα προβληματιστούν σχετικά με τα όρια και την απόρριψη.

### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Το βίντεο «Τσάι και συναίνεση» δημιουργήθηκε για να καταστήσει πολύ σαφές και απλό ότι η σεξουαλική συναίνεση είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό θέμα. Στο βίντεο, το σεξ παρομοιάζεται με ένα φλιτζάνι τσάι: δεν θα ρίχνατε ποτέ απλά ένα φλιτζάνι τσάι στο στόμα κάποιου, αν αυτός δεν ήθελε το τσάι. Προφανώς, το ίδιο ισχύει και για το σεξ. Αυτό το βίντεο δεν έχει να κάνει με το να μάθετε να λέτε καλύτερα όχι, αλλά με το να αναγνωρίζετε και να σέβεστε ένα όχι.

Η απλότητα του βίντεο είναι υπέροχη, αλλά αφήνει και κάποια περιθώρια για λάθη. Αυτό που δεν φαίνεται στο βίντεο, για παράδειγμα, είναι ότι μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να πεις όχι όταν πιέζεσαι ή όταν κάποιος έχει κάποια εξουσία πάνω σου ή έχει κάποια πληροφορία με την οποία μπορεί να σε απειλήσει. Αυτό μπορεί να είναι καλό να το συζητήσετε με τους μαθητές και μετά, για παράδειγμα κάνοντας μια ερώτηση όπως «είναι πάντα τόσο εύκολο να πείτε όχι σε κάποιον; Πότε είναι πιο εύκολο/δύσκολο;».

Πριν διεξάγετε τη δραστηριότητα, παρακολουθήστε το βίντεο. Σημειώστε μερικές από τις σκηνές που θεωρείτε σημαντικές για να δουν οι μαθητές. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της μαθησιακής δραστηριότητας, δύο εμπυχωτές/εμπυχωτρίες μπορούν να αναπαριστούν τις σκηνές από το βίντεο εις διπλούν. Την πρώτη φορά το κάνουν όπως στο βίντεο με ένα φλιτζάνι τσάι- τη δεύτερη φορά αλλάζουν το τσάι με ένα φιλί (ή μια αγκαλιά, ανάλογα με το επίπεδο άνεσής σας με τον/την άλλο εμπυχωτή/εμπυχωτρία). Η δεύτερη φορά ολοκληρώνεται με το φιλί του ενός ηθοποιού στον άλλο, παρόλο που δεν συμφωνούν. Μετά το τέλος της δεύτερης σκηνής, ρωτήστε τους/τις μαθητές/ριες:

Τι είδαμε;

Είναι κάτι που συμβαίνει στην πραγματική ζωή;

Πώς νιώθετε για αυτό το γεγονός;

Πείτε στα συμμετέχοντα άτομα ότι θα επαναλάβουν τη σκηνή του φιλιού, αλλά ότι τώρα κάθε φορά που βλέπουν κάτι λάθος, θα μπορούν να πουν «ΣΤΟΠ!». Όταν διακόπτουν τη σκηνή, θα λένε τι δεν πάει καλά με αυτό που συμβαίνει και θα προσπαθούν να βρουν εναλλακτικές λύσεις για να αλλάξουν το σκηνικό. Αναστοχαστείτε ως προς τους παραλληλισμούς που υπάρχουν μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης σκηνής, αλλά και για το πώς να εκφράσετε τη συναίνεση και πώς να διαχειριστείτε την απόρριψη.

Ο απολογισμός αυτής της άσκησης περιλαμβάνει τη σύνοψη των σημείων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Αν θεωρείτε ότι είναι απαραίτητο για την τάξη σας, μπορείτε να θέσετε τα εξής ερωτήματα: Τι ήταν εύκολο/δύσκολο; Πώς αισθάνεστε μετά την εκτέλεση αυτής της άσκησης; Είναι αυτό κάτι που θα χρησιμοποιήσετε στην πραγματική ζωή;



## Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό



Για αυτή τη δραστηριότητα προτείνουμε να υπάρχουν τουλάχιστον δύο εμπυχωτές/εμπυχωτρίες. Όταν προβάλετε το βίντεο «Τσάι και συγκατάθεση» και χρησιμοποιείτε ένα φιλί/αγκαλιά αντί για τσάι, είναι σημαντικό οι ηθοποιοί να εκφράζουν την έλλειψη συγκατάθεσης ενός από τα εμπλεκόμενα μέρη.

Υπάρχουν ορισμένες πιθανές τροποποιήσεις σε αυτή την άσκηση:

- Εάν δεν είναι δυνατόν να συμμετάσχουν περισσότεροι από ένας, μπορείτε να αποφασίσετε να προβάλετε το βίντεο αντί αυτού, και τη δεύτερη φορά οι μαθητές μπορούν να πουν «stop» για να διακόψουν το βίντεο και να σκεφτούν εναλλακτικά σενάρια.

- Μπορείτε επίσης να βάλετε τους μαθητές να παίξουν τις σκηνές για τον δεύτερο (ή τρίτο) γύρο υποκριτικής, σε ομάδες είτε δύο ατόμων (μόνο δύο ηθοποιοί που συσκέπτονται) είτε 3-5 ατόμων (δύο ηθοποιοί και οι άλλοι για να λένε stop). Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές γνωρίζουν ότι, παρόλο που υποδύονται ρόλους, δεν πρέπει να ξεπερνούν τα όρια κανενός. Βάλτε τους μαθητές να λένε «stop» στον ηθοποιό σύντροφό τους όταν νιώθουν ότι δεν υπάρχει συναίνεση σε αυτό που υποδύονται (έτσι ώστε και οι δύο/όλοι οι μαθητές να μπορούν να πουν stop, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ο «ηθοποιός που ξεπερνά τα όρια»).



Πρόκειται για σκηνές που μπορεί να είναι οικείες στους μαθητές- πιθανότατα τις έχουν δει σε ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, ή ίσως και να έχουν βιώσει κάτι τέτοιο προσωπικά. Ενθαρρύνετέ τους να αναγνωρίσουν, να σκεφτούν και να εκφράσουν αυτό με το οποίο δεν συμφωνούν και να υπερασπιστούν τον εαυτό τους και τους άλλους αν κάτι παρόμοιο συμβεί στην πραγματική ζωή.

Αν δείξετε στην τάξη το βίντεο, είναι σημαντικό να σημειώσετε ότι η απλότητα της σύγκρισης μπορεί να κάνει το βίντεο να φανεί λίγο παράλογο και συνεπώς αστείο σε ορισμένους μαθητές. Εξακολουθεί να είναι ένα πολύ σοβαρό θέμα και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως τέτοιο. Φανταστείτε πώς μπορεί να αισθανθεί ένας μαθητής που έχει υποστεί επίθεση ή βιασμό, αν η υπόλοιπη τάξη αρχίσει να γελάει δυνατά με αυτές τις σκηνές.

Παρακολουθήστε το βίντεο με τίτλο “Tea and consent” και «Το σεξ εν όπως τα σουβλάκια»: <https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrXVavnQ> <https://www.youtube.com/watch?v=YmW6Wgws9Y>



[WWW.INCLUDEDPROJECT.EU](http://WWW.INCLUDEDPROJECT.EU)

