

**Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού
στο μάθημα Αγωγής Υγείας/Οικιακής Οικονομίας**

**28 - 29 Ιανουαρίου 2015, Λευκωσία
5 – 6 Μαρτίου 2015, Λεμεσός
Επιμόρφωση εκπαιδευτικών Οικιακής Οικονομίας Μ.Ε.**

3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3 Αποδοχή, διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

Βιωματικά εργαστήρια: Εφαρμογή δραστηριοτήτων και πρακτικών της Θεματικής ενότητας 3: Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

1^η μέρα: 11:00 – 13:00

Άσκηση για Σπάσιμο Πάγου & Ενεργοποίησης: Σε κύκλο ο/η καθένας/μία λέει το όνομά του/της και κάτι που του/της αρέσει. Ο/Η επόμενος/η λέει τα δικά του/της και τι είπε ο προηγούμενος/η μέχρι να συμπληρωθούν όλοι.

Σημείωμα – οι ασκήσεις σπάσιμο πάγου/ενεργοποίησης μπορούν να εφαρμόζονται συχνά εντός της ενότητας, βάση της κρίσης του/της εκπαιδευτικού, ο/η οποίος θα κρίνει, κατά πόσο χρειάζεται να τονώσει το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών/τριών.

Δραστηριότητα 1: Συμβόλαιο συνεργασίας

Υλικά: Μεγάλο χαρτόνι και μαρκαδόροι, blue tack

Χρόνος: 30 λεπτά

Σκοπός: Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας εντός της σχολικής τάξης για τη συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων.

- ❖ Οι συμμετέχοντες θέτουν τους κανόνες και τις προϋποθέσεις για το εργαστήριο που θα ακολουθήσει και που θα ισχύει και στη 2^η μέρα επιμόρφωσης.
- ❖ Οι κανόνες αποφασίζονται μέσα στα πλαίσια αμοιβαίου σεβασμού, ειλικρίνειας, εχεμύθειας και ασφάλειας.
- ❖ Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες και συζητούν τους κανόνες που επιθυμούν να εφαρμόσουν. Τα μέλη της κάθε ομάδας συμφωνούν μεταξύ τους, τους κανόνες.
- ❖ Η κάθε ομάδα ανακοινώνει τους κανόνες που έθεσε και από κοινού αποφασίζουν τους τελικούς κανόνες που θα εφαρμόσουν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, συζητούνται τα κοινά σημεία, οι διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των ομάδων καθώς και οι λόγοι που πιστεύουν πως πρέπει να ισχύουν οι κανόνες.

Ανακοινώνονται οι κανόνες αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού και αφού διασφαλιστεί η αποδοχή από όλους/ες, δίνουν τη λεκτική συγκατάθεσή τους.

- ❖ Εκτίθενται οι κανόνες σε χώρο όπου μπορούν να τις βλέπουν όλοι, και, όταν υπάρχει παραβίαση κανόνων, μπορούμε να τους ζητήσουμε να εξετάσουν τη συμπεριφορά σε σχέση με τους κανόνες για να κάνουν τη δική τους αυτοκριτική.

Ενδεικτικό παράδειγμα για την τάξη:

Μαθητές/τριες και εκπαιδευτικός συμφωνούμε για τα παρακάτω και υπογράφουμε:

Στα πλαίσια του μαθήματος/ενότηταςΓια να μπορέσει να λειτουργήσει ομαλά η ομάδα και να συνεργαστούμε αποτελεσματικά, αποδεχόμαστε τους παρακάτω κανόνες αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού:

- Όλοι είμαστε εξίσου σημαντικοί.
- Εμπιστευόμαστε τους άλλους.
- Ακούμε το άλλο παιδί όταν μιλάει, χωρίς να διακόπτουμε.
- Σεβόμαστε τις απόψεις των άλλων, χωρίς να κοροϊδεύουμε ποτέ κάποιον/α για κάτι που είπε ή έκανε.
- Διατηρούμε καθαρό το εργαστήρι.
- Δεν αναφερόμαστε σε προσωπικές εμπειρίες
- Χρησιμοποιούμε επιστημονικούς όρους (όχι προσβλητικούς)

Σημεία συζήτησης και αναστοχασμού

- Πώς νιώσατε εφαρμόζοντας αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς μπορείτε να την εφαρμόσετε με τους/τις μαθητές/τριές σας;
- Με ποιους τρόπους μπορείτε να διασφαλίσετε την εφαρμογή των κανόνων;
- Σε περίπτωση που υπάρχει παράβαση αυτών των κανόνων, τι κάνουμε;
 - Αποφασίζουν μεταξύ τους οι μαθητές/τριες.
 - Ο καθένας ελέγχει τον εαυτό του και τους υπόλοιπους.
- Γιατί είναι καλό να βρίσκονται οι κανόνες σε κοινή θέα (μέσα στο εργαστήρι της Οικιακής Οικονομίας);
- Ανάγκη θετικής πτυχής υγείας - Θετική διατύπωση των κανόνων. Π.χ. Η φράση: Δεν ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ σε σχέση με τη φράση: Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟ. Νιώσατε διαφορετικά όταν ο κανόνας αρχίζει με ΔΕΝ; Νομίζετε ότι η θετική ή η αρνητική διατύπωση επηρεάζει τη συμμόρφωση στους κανόνες;
- Μπορούμε να παρέμβουμε στους κανόνες, σε περίπτωση που δεν αναφερθούν κάποιοι σημαντικοί; Π.χ. εχεμύθεια, δεν είναι υποχρεωμένος κάποιος να απαντήσει (δικαίωμα «πάσου» ή δικαίωμα «άρνησης»).
- Γιατί είναι σημαντικό να υπάρχει κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης για αυτή την ενότητα;
 - Επισημαίνεται η ανάγκη ύπαρξης κανόνων για την ομαλή λειτουργία της ομάδας, εξηγώντας πως έτσι εξασφαλίζονται τα δικαιώματα και διασαφηνίζονται οι υποχρεώσεις του καθενός, έτσι ώστε να αναπτυχθούν η αμοιβαία εμπιστοσύνη και ο σεβασμός.

Δραστηριότητα 2: Τι είναι η σεξουαλικότητα

Υλικά: Χαρτάκια Post-it, μεγάλο χαρτόνι

Χρόνος: 30 λεπτά

Σκοπός: Η αποδοχή των διαφόρων απόψεων και διαστάσεων της σεξουαλικότητας.

Οδηγίες:

Γράψτε στα χαρτάκια (post it) 2-3 λέξεις ή φράσεις που σας έρχονται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη: **ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ**

Τα post – it αναρτώνται σε ένα χαρτόνι και ο/η εκπαιδευτής/τρια διαβάζει το περιεχόμενό τους.

Σημεία συζήτησης – αναστοχασμού;

- Γιατί είναι σημαντική αυτή η δραστηριότητα;
- Γιατί χρησιμοποιήσαμε τα χαρτάκια τύπου post-it;
- Σε περίπτωση που γελάσουν οι μαθητές με κάποια εισήγηση τι κάνουμε;
- Γιατί είναι σημαντικό να καταλάβουν οι μαθητές/τριες την έννοια της σεξουαλικότητας;
- Ποιες οι διαστάσεις της σεξουαλικότητας;
- Τι είναι η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία; Πώς εξηγούμε αυτές τις έννοιες στους/στις μαθητές/τριες;

Επισήμανση:

Σκοπός δεν είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες τους ορισμούς Τονίζεται ότι δε θα αξιολογηθούν γνωσιολογικά σε αυτό το κομμάτι. Δεν απαιτούμε να ξέρουν τους ορισμούς. Άλλωστε οι ορισμοί Σεξουαλικότητα, Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, Οικογενειακός προγραμματισμός κ.λπ. δεν έχουν απόλυτη επεξήγηση και οριοθέτηση.

Επεξήγηση ορισμών-εννοιών

Σεξουαλικότητα

Η σεξουαλικότητα είναι φυσικό, αναπόσπαστο, μέρος της ζωής που αφορά τη σωματική, συναισθηματική, πνευματική και διαπροσωπική εξέλιξη του κάθε ανθρώπου.

"Η σεξουαλικότητα είναι βασική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης και μπορεί να περιλαμβάνει την ερωτική επιθυμία, τη συμπεριφορά των ατόμων σε σχέση με τη σεξουαλική έλξη, την οικειότητα, την απόλαυση, την ταυτότητα και τους ρόλους των φύλων. Εκφράζεται μέσω των σκέψεων, των φαντασιώσεων, των επιθυμιών, των αντιλήψεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των ρόλων και των σχέσεων. Επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτικούς, ιστορικούς, θρησκευτικούς και άλλους παράγοντες".

Πηγή: Διεθνής Οργανισμός Υγείας. World Health Organization (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva*. W.H.O: Geneva, retrieved by

http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- Υποδηλώνει ότι το άτομο είναι ικανό να έχει υπεύθυνη και ασφαλή σεξουαλική ζωή και ότι έχει τη δυνατότητα αναπαραγωγής και την ελευθερία στο να αποφασίσει εάν, πότε και πόσο συχνά θα έχει σεξουαλική ζωή. Είναι σημαντικό το δικαίωμα του ατόμου (γυναικών και ανδρών) για ενημέρωση και παροχή ασφαλών, κοινωνικά και οικονομικά αποδεκτών μεθόδων για αναπαραγωγή της επιλογής του. Εξίσου σημαντικό είναι το δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας, που θα βοηθήσει τις γυναίκες να έχουν ασφαλή εγκυμοσύνη και τοκετό αλλά και όσο το δυνατόν κατάλληλη παροχή τέτοιων συνθηκών, οι οποίες να προσφέρουν ασφάλεια του βρέφους στο κάθε ζευγάρι (Π.Ο.Υ., 1994).
- Είναι η ύπαρξη φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθενειών ή η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία των εφήβων μπορεί να διασφαλιστεί μέσω της

- ❖ Απόκτησης θετικών στάσεων και καλλιέργειας δεξιοτήτων για έναν υγιή τρόπο ζωής.
- ❖ Υγιής σωματικής, συναισθηματικής, σεξουαλικής, πνευματικής, κοινωνικής ανάπτυξης.
- ❖ Πλήρης πρόσβασης στην έγκυρη ενημέρωση για την υγεία τους.
- ❖ Εύκολης πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και λήψης κατάλληλης υγειονομικής φροντίδας.
- ❖ Πρόσβασης σε υπηρεσίες πληροφόρησης, εκπαίδευσης και επικοινωνίας, για θέματα που αφορούν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης πρόωρης εγκυμοσύνης, της

σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και της πρόληψης του HIV/AIDS, καθώς και άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών.

- Εφόσον η **Υγεία** αποτελεί **Θεμελιώδες Ανθρώπινο Δικαίωμα**, τότε και η **Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία** είναι **Βασικό Ανθρώπινο Δικαίωμα**.

Σεξουαλική Αγωγή

Είναι η διά βίου διαδικασία απόκτησης πληροφοριών και διαμόρφωσης στάσεων, αντιλήψεων και αξιών σε θέματα ταυτότητας, σχέσεων και στενών επαφών. Περιλαμβάνει τη βιολογική, κοινωνικοπολιτισμική, ψυχολογική και πνευματική διάσταση της σεξουαλικότητας. Ενδυναμώνει το άτομο, προάγει την καλή οικογενειακή ζωή και την υγεία, καθώς και τον σεβασμό της διαφορετικότητας.

Αντικειμενικός στόχος της σεξουαλικής αγωγής είναι η ενίσχυση και η υποστήριξη των νεαρών εφήβων μέσα από τη σωματική, τη συναισθηματική και την ηθική τους ανάπτυξη. Το σχολικό περιβάλλον είναι ένας από τους πλέον κατάλληλους χώρους στους οποίους το παιδί μαθαίνει να σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους και να προχωρά με αυτοπεποίθηση προς την ενηλικίωση. (PSHE, Department for education and employment, 2000, Σημειώσεις ΝΑΠ Επιτροπής Αγωγής Υγείας Μέσης Εκπαίδευσης).

Δραστηριότητα 3: Απορίες εφήβων

Υλικά: Κουτί, καρτέλες

Χρόνος: 60 λεπτά

Στόχος: Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται και να ανταποκρίνονται στις διάφορες απορίες των εφήβων

Σε ένα κουτί που θα το ονομάσουμε «**Κουτί εφήβων**» θα έχουμε χαρτάκια με διάφορες απορίες εφήβων.

Ο/Η κάθε συμμετέχοντας/ουσα καλείται να διαλέξει ένα χαρτάκι, να διαβάσει το περιεχόμενό του και να το σχολιάσει. Σε περίπτωση που κάποιο άτομο δεν επιθυμεί ή δε γνωρίζει να απαντήσει, επικαλούμαστε το **δικαίωμα πάσου** και μπορεί να πάρει τον λόγο ένα άλλο άτομο.

Απαντώνται αρχικά 15 ερωτήσεις εφήβων, έτσι ώστε να συμμετάσχουν όλοι οι συμμετέχοντες και αν υπάρχει χρόνος διαβάζονται και οι υπόλοιπες ερωτήσεις. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χρόνος συζήτησής τους, δεν πειράζει. Τουλάχιστον, γίνεται η ενημέρωση γύρω από τις διάφορες απορίες των εφήβων.

Ερωτήματα εφήβων

- Μπορεί ένα κορίτσι να μείνει έγκυος από την πρώτη σεξουαλική επαφή;
- Γιατί ιδρώνω εύκολα;
- Τι μπορώ να κάνω για την ακμή μου;
- Γιατί μια στιγμή είμαι χαρούμενη και μια άλλη λυπημένη;
- Πώς να δείξω σε ένα αγόρι ότι μου αρέσει;
- Τι είναι η ονειρώξη;
- Τι είναι ο αυνανισμός;
- Είναι βλαβερός ο αυνανισμός;
- Είναι φυσιολογικό να αυνανίζεται ένας φίλος μου;
- Ο αυνανισμός είναι μόνο για τα αγόρια;
- Όταν ένα άτομο αυνανίζεται σημαίνει ότι είναι έτοιμο να κάνει σεξ;
- Πόσες φορές τη μέρα μπορώ να αυνανίζομαι;
- Τι κάνω όταν έχω στύση;
- Πόσα σπερματοζωάρια χρειάζονται για να μείνει μια κοπέλα έγκυος;
- Πώς γίνεται η γονιμοποίηση;
- Γίνεται να γυμνάζομαι όταν έχω περίοδο;
- Τι είναι αγάπη και τι έρωτας;
- Πότε θα είμαι έτοιμος/η έτοιμη να έχω σεξουαλική επαφή;
- Μπορώ να μιλήσω με τους γονείς μου για αυτά τα θέματα;
- Τι σημαίνει παρθένα;
- Είναι κακό να βλέπω πορνό ταινίες;

- Να στείλω γυμνή φωτογραφία στο κινητό του φίλου μου;
- Πώς να έχω το κορμί που βλέπω στις διαφημίσεις, έτσι ώστε να αρέσω στα κορίτσια;
- Είμαι ευσυγκίνητος πολύ. Λυπάμαι όταν μου λένε μην κλαις είσαι αγόρι.
- Θα είμαι άντρας όταν κάνω σεξ;
- Πώς μπορώ να καταλάβω αν είμαι γκέι ή στρέιτ;
- Αν βάλω ταμπόν, χάνω την παρθενιά μου;
- Ο παρθενικός υμένας σπάζει εύκολα;
- Πώς μοιάζει ο παρθενικός υμένας;
- Πότε γίνεται γόνιμο το σπέρμα;
- Πώς θα είναι η πρώτη φορά;

Ερωτήματα συζήτησης:

- Θα μπορούσαν οι έφηβοι να έχουν αυτές τις απορίες;
- Ποια είναι η εμπειρία σας; Πώς αντιδράσατε;
- Αν δεν γνωρίζετε μία απάντηση τι κάνετε;
- Σε περίπτωση που δώσει λανθασμένη απάντηση ένας μαθητής ή μία μαθήτρια και υπάρχει χλευασμός τι κάνουμε;
- Ποιος είναι ο ρόλος μας σε περίπτωση που οι μαθητές/τριες εκφράσουν κάποιες από τις προσωπικές τους εμπειρίες;
- Ποιος είναι ο ρόλος μας, σε περίπτωση που υπάρχουν προσωπικά ερωτήματα σε σχέση με τη σεξουαλικότητα του/της μαθητή/τριας;

Επισημάνσεις

- ❖ Σε περίπτωση προσωπικών ερωτημάτων: Πρώτα ακούμε. Εκφράζεται η απορία. Παραπομπή στον σύμβουλο και υπάρχουν οι επόμενες διαδικασίες.
- ❖ Σε περίπτωση που υπάρχουν προσωπικές ερωτήσεις προς των εκπαιδευτικό χρησιμοποιούμε την μέθοδο αντανάκλασης. Γυρίζουμε την ερώτηση στον μαθητή. Για παράδειγμα. Κυρία πότε έκανες σεξ; Φαίνεται ότι σας ενδιαφέρει πολύ αυτό το θέμα. Γιατί άραγε είναι σημαντική η ηλικία;
- ❖ Αντιμετωπίζουμε τις απόψεις των παιδιών με σεβασμό στην προσωπική άποψη του καθενός μέσα σε πλαίσια που δεν αναπαράγουν μύθους.
- ❖ Υπενθυμίζουμε ότι όλοι έχουν δικαίωμα να εκφράσουν ελεύθερα την άποψη τους ή να διαφωνήσουν με κάποιο άλλο άτομο χωρίς να επικρίνουν ή να καταφύγουν σε προσβλητικούς χαρακτηρισμούς. Η εχεμύθεια, η εμπιστευτικότητα και ο σεβασμός είναι στοιχεία, απαραίτητα για τη λειτουργική πλαίσιωση του μαθήματος.
- ❖ Είμαστε παραδείγματα ευγένειας, διακριτικότητας και τήρησης δημοκρατικών διαδικασιών. Φροντίζουμε να μη δημιουργούμε καταστάσεις πόλωσης ανάμεσα στα δύο φύλα.
- ❖ Φροντίζουμε ώστε να μην εκτίθενται προσωπικά δεδομένα των παιδιών ή των οικογενειών τους.

- ❖ Αποφεύγουμε συνειδητά να ζητούμε από τους/τις μαθητές/τριες να μοιραστούν με την ολομέλεια προσωπικά βιώματα. Χρησιμοποιούμε τεχνικές που αποπροσωποποιούν καταστάσεις και εξασφαλίζουν την ιδιωτικότητα όλων (π.χ. σενάρια, υπόδυση ρόλων, σκίτσα, εικόνες, φιγούρες, ταινίες, μουσική κλπ).
- ❖ Δεν χρειάζεται να δίνουμε περισσότερες πληροφορίες από όσες χρειάζονται οι μαθητές/τριες. Εμείς είμαστε αυτοί που θα κρίνουμε, κατά πόσο χρειάζεται πραγματικά να δοθούν ή όχι οι επιπρόσθετες πληροφορίες. Επίσης, εμείς αποφασίζουμε αν θα δοθούν οι επιπρόσθετες πληροφορίες στο περιβάλλον της τάξης ή κατ' ιδίαν με τον/τη μαθητή/τρια. Άλλωστε, πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν πως τα ίδια τα παιδιά θα επεξεργαστούν και θα ζητήσουν να μάθουν αυτά που χρειάζονται.
- ❖ Συνειδητά αποφεύγουμε να αναπαράγουμε ή να αφήνουμε να αναπαράγονται ταμπού, στερεότυπα, προκαταλήψεις, δεισιδαιμονίες ή άλλες ακραίες αντιλήψεις.
- ❖ Επιδεικνύουμε εμπράκτως αποδοχή της διαφορετικότητας.
- ❖ Βεβαιωνόμαστε ότι το κλίμα στην τάξη είναι ευχάριστο. Χρησιμοποιούμε χιούμορ κι επιτρέπουμε έκφραση χιούμορ από τους/τις μαθητές/τριες.

Σημείωση: Η αναθεώρηση του περιεχομένου του Οδηγού Εκπαιδευτικού για ατή την ενότητα πραγματοποιείται αυτήν την περίοδο και βάση της ανατροφοδότησης της διήμερης επιμόρφωσης θα ολοκληρωθεί. Ακολούθως, θα αναμένεται η έγκρισή του, από την αρμόδια επιτροπή. Το περιεχόμενο του Τετραδίου Εργασιών στην Γ΄ Γυμνασίου θα δοκιμαστεί φέτος για πρώτη φορά και βάσει της ανατροφοδότησης των συναδέλφων θα προβεί η ομάδα εργασιών στις ανάλογες τροποποιήσεις.

Επεξήγηση ορισμών/εννοιών

Ονειρώξη

Πολύ συχνά οι έφηβοι κατά τη διάρκεια του ύπνου τους ή το πρωί που θα ξυπνήσουν είναι πιθανό να παρατηρήσουν ότι έχουν εκσπερματίσει. Η ονειρώξη, όπως ονομάζουμε το φαινόμενο αυτό, συμβαίνει κατά τη διάρκεια των νυχτερινών στύσεων και έρχεται συνήθως ως αποτέλεσμα κάποιου σεξουαλικού ονείρου, χωρίς όμως αυτό να είναι υποχρεωτικό. Μπορεί να ανησυχήσει ένα έφηβο το γεγονός αυτό, να αισθανθεί φόβο, αμηχανία και ντροπή γιατί συμβαίνει χωρίς τη θέλησή του και γιατί ανησυχεί μήπως είναι κάτι παθολογικό ή ακόμα φοβάται μήπως γίνει αντιληπτό από τον περίγυρο του.

Η αλήθεια είναι ότι η ονειρώξη είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό και συμβαίνει στην πλειοψηφία των εφήβων σε αυτές τις ηλικίες.

Σεξουαλική επαφή (από το τετράδιο εργασιών Γ΄ Γυμνασίου)

Η σεξουαλική επαφή θεωρείται ένα όμορφο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής, το οποίο συνήθως προκαλεί σωματική και συναισθηματική ικανοποίηση στους άνδρες και στις γυναίκες, αν φυσικά συντρέχουν οι υγιείς προϋποθέσεις. Η ερωτική επαφή δύο ατόμων σημαίνει συνάντηση δυο σωμάτων, αλλά και δύο ψυχισμών, και είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει η ψυχική και η συναισθηματική συμμετοχή και των δυο ατόμων. Η σεξουαλική επαφή πρέπει να είναι μια πράξη **συναισθηματικής ωριμότητας** και όχι

αποτέλεσμα πίεσης ή αντίδρασης. Όσο πιο έτοιμοι είναι οι άνθρωποι για αυτό το ταξίδι, - σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά-, τόσο πιο όμορφο και μοναδικό γίνεται.

Μερικοί από τους κινδύνους υγείας που περιλαμβάνονται στη σεξουαλική επαφή, είναι η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και η μετάδοση μιας ή περισσότερων σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών. Ακόμη, σε περίπτωση που ένα άτομο έρχεται σε σεξουαλική επαφή όταν δεν είναι έτοιμο ή επειδή κάποιος/α το πιέζει, οι συνέπειες στον ψυχολογικό κόσμο του ατόμου αυτού είναι αρνητικές και επιβλαβείς.

Η αποχή κατά την εφηβεία, αποτελεί μια επιλογή που συμβάλλει στη μείωση των ανεπιθύμητων εγκυμοσύνων, ενώ δίνει στους έφηβους τον χρόνο για να ωριμάσουν συναισθηματικά και σωματικά, έτσι ώστε να κάνουν τις σωστές επιλογές.

Όταν θα έχω την πρώτη μου σεξουαλική επαφή θα έχω αιμορραγία και πόνο;

Ο παρθενικός υμένας είναι ένας λεπτός υμένας που καλύπτει τμήμα του ανοίγματος του κόλπου. Μερικές γυναίκες και όχι όλες, που έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή εμφανίζουν μικρή ποσότητα αίματος και λίγο πόνο μετά τη ρήξη του υμένα. Ο υμένας, αν σπάσει, δεν σχηματίζεται πάλι κι αυτά τα προβλήματα συνήθως δε θα παρουσιαστούν ξανά, ακόμα και αν περάσει πολύς καιρός για την επόμενη επαφή. Παρόλα αυτά, μερικές φορές μπορεί να εκδηλωθεί μια ήπια ενόχληση και λίγο αίμα σε κάποιες από τις επόμενες επαφές. Αυτό συμβαίνει γιατί οι μυς γύρω από τον κόλπο δεν είναι χαλαροί. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο άγχος και στο φόβο που έχει η γυναίκα για την πρώτη της επαφή, αλλά είναι και οργανικό γιατί οι μυς αυτοί δεν έχουν μάθει να διατείνονται. Επίσης το δέρμα και ο βλεννογόνος γύρω και στην είσοδο του κόλπου είναι λεπτό και ευαίσθητο σε εκδορές, που μπορεί να οδηγήσουν σε μικρή αιμορραγία. Με την πάροδο του χρόνου οι ιστοί αποκτούν πάχος και ανθεκτικότητα.

Υπενθύμιση: οποιαδήποτε συζήτηση γύρω από την πρώτη σεξουαλική επαφή δεν είναι πλήρης, αν δεν περιλαμβάνει αναφορά στο ασφαλές σεξ και ιδιαίτερα στη χρήση του προφυλακτικού.

Τι ακριβώς είναι ο παρθενικός υμένας και πώς σπάει;

Είναι μια λεπτή ελαστική μεμβράνη που περιορίζει το άνοιγμα του κόλπου, φράζοντας εν μέρει τη σύνδεσή του με τα εξωτερικά γεννητικά όργανα. Στο κέντρο της έχει ένα μικρό άνοιγμα, το οποίο αργότερα διευρύνεται με τη σεξουαλική πράξη (σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να είναι τόσο ελαστικός, ώστε η διείσδυση να μην τον σπάσει). Το σχήμα και η ανθεκτικότητά του διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα.

Θα πονέσω την πρώτη φορά που θα κάνω έρωτα;

Το τι συμβαίνει στην κάθε γυναίκα είναι διαφορετικό. Πιθανό είναι να αισθανθεί μία κοπέλα μια μικρή ενόχληση και ίσως να έχει και λίγο αίμα.

Στύση

- Η στύση αφορά την ανέγερση και σκλήρυνση του πέους
- Η στύση είναι αντανακλαστικό φαινόμενο.
- Η στύση μπορεί να προκληθεί από τον αυνανισμό.

- Στύση ονομάζεται το φαινόμενο κατά το οποίο το πέος γίνεται παχύτερο, πιο μακρύ και πιο ζεστό.

Εκσπερμάτωση

- Κατά την εκσπερμάτωση το πέος εκκρίνει υγρά που περιέχουν σπέρμα.
- Η εκσπερμάτωση συμβαίνει πάντα μετά από στύση.
- Κάθε εκσπερμάτωση περιέχει από 300 μέχρι 500 εκατομμύρια σπερματοζωάρια.
- Η εκσπερμάτωση μπορεί να προκαλέσει γονιμοποίηση ωαρίου, που σημαίνει ότι μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος.
- Όταν ένα αγόρι εκσπερματώσει στον ύπνο του, αυτό ονομάζεται ονειρώξη.
- Ένα αγόρι δεν μπορεί να ελέγξει ούτε να σταματήσει την ονειρώξη.

Αυνανισμός

Ο αυνανισμός είναι απόλυτα φυσιολογικός. Κορίτσια και αγόρια ξεκινούν συχνά ,στην εφηβεία όμως μερικά παιδιά αρχίζουν νωρίτερα. Το πότε ξεκινά η εφηβεία διαφέρει από παιδί σε παιδί. Αυνανισμός είναι το να αγγίζει ένα άτομο τα γεννητικά του όργανα με τέτοιο τρόπο που να προκαλείται το αίσθημα της ικανοποίησης, συχνά μέχρι που το άτομο να φτάνει σε οργασμό.

Γιατί οι άνθρωποι αυνανίζονται; Ο αυνανισμός θεωρείται γενικά μια κατάσταση που προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα. Θεωρείται, επίσης, ότι μπορεί να απελευθερώσει σεξουαλικές ή άλλες εντάσεις, με ένα αποδεκτό τρόπο, για άτομα που δεν είναι σε θέση ακόμη ή που δεν μπορούν να έχουν ενεργή σεξουαλική επαφή.

Μπορεί ο αυνανισμός να είναι βλαβερός; Δεν υπάρχουν σωματικοί κίνδυνοι ή βλάβες που προκαλούνται με τον αυνανισμό.

Τι γίνεται με την ιδιωτικότητα; Ο αυνανισμός και η ιδιωτικότητα είναι ένα. Ο αυνανισμός είναι καθαρά ιδιωτική υπόθεση.

«Υπάρχει η άποψη ότι οι άνδρες αυνανίζονται συχνότερα απ' ότι οι γυναίκες». Μια πιθανή εξήγηση μπορεί να είναι ότι τα σεξουαλικά όργανα των ανδρών είναι εξωτερικά κι έτσι πιο εύκολα προσβάσιμα και όχι επειδή οι άντρες έχουν μεγαλύτερη έφεση ή ανάγκη για σεξουαλική ικανοποίηση.

«Όταν ένα νεαρό άτομο αυνανίζεται σημαίνει ότι είναι έτοιμο να κάνει σεξ» Αυτή η δήλωση δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα για το λόγο ότι ο αυνανισμός προϋποθέτει βιολογική σεξουαλική ωρίμανση του ατόμου, ενώ η σεξουαλική πράξη προϋποθέτει συναισθηματική και νοητική σεξουαλική ωρίμανση που καθιστούν το άτομο απόλυτα υπεύθυνο απέναντι στον εαυτό του και στο σεξουαλικό του σύντροφο

Ταινίες πορνό

Το περιεχόμενο των ταινιών διαφέρουν πολύ από την πραγματικότητα, πρόκειται για ηθοποιούς που πληρώνονται για να παίξουν σε αυτές τις ταινίες ή να κάνουν φωτογραφίες.

Σεξουαλική ταυτότητα – Σεξουαλικός προσανατολισμός (από το τετράδιο εργασιών Γ' Γυμνασίου)

Ο όρος σεξουαλική ταυτότητα αναφέρεται στην ταυτότητα του φύλου (είμαι αγόρι/άντρας, είμαι κορίτσι/γυναίκα), και στον σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου και στον προσδιορισμό της έλξης, αν το άτομο δηλαδή είναι ετεροφυλόφιλο, ομοφυλόφιλο ή αμφιφυλόφιλο. Παράλληλα, έχει να κάνει και με τις σεξουαλικές προσδοκίες του ατόμου, με όλα εκείνα δηλαδή που ορίζουν «τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει» και αυτά που αναζητά κανείς σε έναν άλλον άνθρωπο.

Ο όρος σεξουαλικός προσανατολισμός αναφέρεται στο φύλο από το οποίο το άτομο έλκεται. Αρχίζει να οργανώνεται από την παιδική ηλικία, διαμορφώνεται στα χρόνια της ήβης, για να ολοκληρωθεί στο κλείσιμο της εφηβικής ηλικίας. Αποτελεί μία βίο - συναισθηματική έκφραση και για τον καθορισμό του εμπλέκονται βιολογικοί, και ψυχολογικοί μηχανισμοί.

Οι βασικοί τύποι σεξουαλικού προσανατολισμού που έχουν περιγραφεί μέχρι σήμερα, είναι οι ετεροφυλόφιλοι, οι ομοφυλόφιλοι και οι αμφιφυλόφιλοι. Ως ετεροφυλόφιλοι χαρακτηρίζονται τα άτομα που έλκονται συναισθηματικά και σεξουαλικά από άτομα του αντίθετου φύλου, ενώ ως ομοφυλόφιλοι χαρακτηρίζονται τα άτομα που έλκονται συναισθηματικά και σεξουαλικά από άτομα του ίδιου φύλου. Ο όρος αμφιφυλόφιλος χρησιμοποιείται για τα άτομα που έλκονται τόσο σε συναισθηματικό, όσο και σε σεξουαλικό επίπεδο, και από τα δύο φύλα.

2^η μέρα: 10:00 – 12:00 π.μ.

Δραστηριότητα 1: Η ταμπέλα

Υλικά: Καρτέλες, αυτοκόλλητο labels

Χρόνος: 30 λεπτά

Σκοπός: Η απόκτηση νέας οπτικής, μέσα από τη διαδικασία της ενσυναίσθησης και βιώνοντας εμπειρίες περιθωριοποιημένων ατόμων, με στόχο την κατάρριψη στερεοτύπων

Έτοιμες 15 καρτέλες με διάφορες διαστάσεις διαφορετικότητας

ξανθή γυναίκα
υπέρβαρος άνδρας
λεπτή γυναίκα
μουσουλμάνο
μετανάστης από την Αγγλία
μετανάστης από τη Συρία
ομοφυλόφιλος
τυφλός
άτομο σε αναπηρικό καροτσάκι
μαύρος άντρας
οροθετική γυναίκα
οροθετικός άνδρας
οικιακή βοηθός
εκπαιδευτικός
ιερέας
ηλικιωμένη γυναίκα
πόρνη

Οδηγίες:

Τοποθετείται μία καρτέλα στο μέτωπο του/της κάθε συμμετέχοντα/ουσας, χωρίς να γνωρίζει το περιεχόμενό της. Οι επιμορφωτές μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τους rapporteurs.

Περιπλανιόνται στο χώρο και ζητείται από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συμπεριφερθούν ανάλογα με το περιεχόμενο της κάρτας (με τον τρόπο που η πλειοψηφία της κοινωνίας θα συμπεριφερόταν σε έναν άνθρωπο με το χαρακτηριστικό που είναι γραμμένο).

Στόχος είναι να εκφράσουν συμπεριφορές που συνήθως συμβαίνουν στην Κύπρο.

Συζήτηση – αναστοχασμός (στερεότυπα, προκαταλήψεις, αισθήματα)

- Ποια ήταν η ταμπέλα σου; Μπορείς να μαντέψεις;
- Πώς νιώσατε;
- Γιατί συμπεριφερθήκατε με αυτόν τον τρόπο;
- Τι σχέση έχουν τα στερεότυπα με αυτή σας την συμπεριφορά;
- Πώς νοιώσατε έχοντας τις συγκεκριμένες ταμπέλες;
- Νιώσατε διάκριση;
- Τι κάνουμε ως εκπαιδευτικοί για αυτές τις καταστάσεις;

Δραστηριότητα 2: Ενημερωμένη συγκατάθεση - Ετοιμότητα - Άσκηση πισίνας **Χρόνος: 15 λεπτά**

Σκοπός: Να αντιληφθούν τη σημασία της ενημερωμένης συγκατάθεσης και να μπορούν να διαχειριστούν ερωτήματα σε σχέση με τη σεξουαλική επαφή.

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες αν έχουν κάνει βουτιά στην πισίνα/θάλασσα από κάποιο ύψος.

Αν η πλειοψηφία έχει βουτήξει από ψηλά στην πισίνα ή στη θαλασσή, τότε συνεχίζει τη δραστηριότητα, καλώντας τους να θυμηθούν την πρώτη φορά που έκαναν βουτιά στην πισίνα.

Σημείωση: Στην τάξη: Για να γίνει πιο διασκεδαστική η δραστηριότητα, ο/η εκπαιδευτικός καλεί ένα ή μία μαθητή/τρια να σχεδιάσει στον πίνακα μία πισίνα, έναν βατήρα και ένα άτομο να κάνει βουτιά.

Στη συνέχεια, διαχωρίζει τον πίνακα σε δύο στήλες και γράφει στην πρώτη στήλη τη λέξη **Λόγοι** και στη δεύτερη στήλη τη λέξη **Συναισθήματα**. Εναλλακτικά, μπορεί να δώσει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ένα χαρτόνι και να σχεδιάσουν τον αντίστοιχο πίνακα.

Καλεί τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προσδιορίσουν τους λόγους για τους οποίους ήθελαν να πηδήξουν από τον βατήρα της πισίνας και να αναφέρουν τα συναισθήματα που ένιωσαν πέφτοντας στο νερό.

Πιθανές απαντήσεις είναι:

Λόγοι: ενθουσιασμός, μίμηση, αίσθημα ικανοποίησης, πίεση φίλων, περιέργεια, πραγματική επιθυμία, ζήλια, εγωισμός, ετοιμότητα, κάποιο άτομο με έσπρωξε, με τη δική μου θέληση κ.ά.

Συναισθήματα: Πόνος, ζάλη, απόλαυση, μετάνοια, κλάμα, ενθουσιασμός, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, φόβος κ.ά.

Ακολουθεί συζήτηση με τη βοήθεια των πιο κάτω ερωτήσεων και προκαλείται προβληματισμός και συζήτηση.

- A. Μπορείς να σταματήσεις την εμπειρία του άλματος, καθώς ανεβαίνεις τα σκαλιά;
- B. Μπορείς να σταματήσεις τον εαυτό σου πριν το άλμα;
- Γ. Σε ποιο σημείο δεν υπάρχει επιστροφή;

Συζήτηση – αναστοχασμός

- Τι σχέση έχει αυτή η δραστηριότητα με την εμπειρία της πρώτης σεξουαλικής επαφής δύο ατόμων;
- Πώς σχετίζονται οι απαντήσεις που δώσατε τόσο για τους λόγους που σας ώθησαν να βουτήξετε στην πισίνα όσο και για τα συναισθήματα που προκλήθηκαν εξαιτίας αυτής της πράξης, με την πρώτη σεξουαλική επαφή κάποιου ατόμου;
- Προετοιμασία για τη βουτιά – προετοιμασία για τη σεξουαλική επαφή.
- Ποιες θεωρείτε κατάλληλες προϋποθέσεις για να έλθει ένα ζευγάρι σε σεξουαλική επαφή;

Επισημάνσεις:

- ❖ Να επισημανθούν τόσο τα αρνητικά συναισθήματα όσο και τα θετικά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν μετά από μία σεξουαλική επαφή.
- ❖ Αναγνώριση του δικαιώματος της αποδοχής και μη αποδοχής
- ❖ Πώς να λέω όχι
- ❖ Σημασία Ενημερωμένης συγκατάθεσης
- ❖ Επισημάνσεις για τη σεξουαλική επαφή: Βλέπετε σελ. 8-9

Δραστηριότητα 3: Θέματα σεξουαλικής ταυτότητας– Νοητή γραμμή

Υλικά: καρτέλες Συμφωνώ και Διαφωνώ

Χρόνος: 60 λεπτά

Σκοπός: Η αποδοχή διαφορετικών αντιλήψεων γύρω από τα θέματα σεξουαλικής ταυτότητας και η διαμόρφωση θετικών στάσεων σε αυτά τα θέματα.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ο/η εκπαιδευτικός εκφράζει μία δήλωση και ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, να σταθούν σε δύο σημεία της αίθουσας. Στο ένα σημείο εκείνοι που συμφωνούν και στο άλλο σημείο εκείνοι που διαφωνούν. Η κάθε πλευρά υπερασπίζεται τη θέση της με επιχειρήματα. Ακούγονται τουλάχιστον 2-3 απόψεις από τα διαφορετικά σημεία της γραμμής.

Ακούγοντας τα επιχειρήματα της άλλης πλευράς, ο/η κάθε συμμετέχοντας/ουσα μπορεί να μετακινηθεί ανάλογα πάνω στη νοητή γραμμή που συνδέει τις δύο πλευρές. Μπορεί δηλαδή, κάποιος/α συμμετέχοντας/ουσα να σταθεί και στο μέσο της νοητής γραμμής.

Δηλώσεις

- ❖ Το σεξ είναι πολύ σημαντικό στη ζωή του ατόμου.
- ❖ Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι επιλογή.
- ❖ Η ομοφυλοφιλία είναι ψυχική διαταραχή.
- ❖ Είναι εντάξει κάποιος να έλθει σε σεξουαλική επαφή, μόνο για απόλαυση.
- ❖ Το περιστασιακό σεξ είναι εντάξει αν γίνεται με προφυλάξεις.
- ❖ Η άμβλωση καταπατεί τα «δικαιώματα του αγέννητου παιδιού».
- ❖ Η ομοφυλοφιλία δεν είναι φυσιολογική, αφού δεν υπάρχει κάτι τέτοιο στη φύση.
- ❖ Το περιβάλλον προσδιορίζει τον σεξουαλικό προσανατολισμό.
- ❖ Ο σεβασμός μεταξύ δύο ατόμων είναι προϋπόθεση για μια υγιή σχέση.
- ❖ Κάποιο άτομο είναι εντάξει να έχει πολλούς σεξουαλικούς συντρόφους.
- ❖ Οι ομοφυλόφιλοι είναι υπεύθυνοι για τη μετάδοση του AIDS.
- ❖ Οι άντρες πρέπει να αποκτήσουν γιους έτσι ώστε να μπορούν να στηρίξουν την οικογένεια.
- ❖ Κάποτε είναι εντάξει ο άντρας να εξασκήσει σωματική βία .
- ❖ Το ποδόσφαιρο είναι άθλημα μόνο για αγόρια, ενώ το μπαλέτο είναι χορός μόνο για κορίτσια.
- ❖ Η διάκριση με βάση τον σεξουαλικό προσανατολισμό είναι υπαρκτό φαινόμενο.

Επισημάνσεις

- Συστήνεται να ακουστούν τουλάχιστον 2-3 απόψεις διαφορετικών θέσεων για την κάθε δήλωση.
- Επεξήγηση του δικαιώματος αλλαγής άποψης - σημασία μετακίνησης της γραμμής
- Η σωστή ενημέρωση συμβάλει στην κατάρριψη προκαταλήψεων και στερεοτυπικών αντιλήψεων