

ΠΑΡΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ  
ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΟ  
ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΧΡΟΝΟ



# ΕΙΣΑΙ ΝΕΟΣ/Α;

Η ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΤΩΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ  
ΣΚΕΥΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ Η ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗ  
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΜΠΕΡΔΕΥΕΙ  
Ή ΝΑ ΣΕ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΚΑΙ ΤΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ  
ΧΡΗΣΙΜΟ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ ΜΕ ΕΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΑ  
ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ.

ΘΥΜΗΣΟΥ -  
ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ/Η!



Η σεξουαλικότητα αποτελεί  
βασική διάσταση της ανθρώπινης  
ύπαρξης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής

- Οι νέοι συνήθως αρχίζουν να αναπτύσσουν σεξουαλικά ενδιαφέροντα για τους άλλους κατά την εφηβεία και γύρω από αυτήν, ενώ ορισμένοι μπορεί να έχουν σεξουαλικές ορμές ακόμη και νωρίτερα.
- Το να έχεις σεξουαλικό ενδιαφέρον για τους συνομηλικούς σου όταν μεγαλώνεις είναι απολύτως φυσιολογικό. Η εφηβεία περιλαμβάνει την αυτογνωσία και τον προβληματισμό για διάφορες πτυχές της σεξουαλικότητας.
- Ορισμένοι νέοι μπορεί να αναγνωρίσουν στον εαυτό τους ένα ενδιαφέρον για τους νεότερους. Η σκέψη για διάφορες πτυχές που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα συχνά δεν σημαίνει ότι οι σκέψεις είναι μόνιμες ή ότι οι σκέψεις αυτές θα μεταφραστούν ποτέ σε δράση.

## Κοινωνική ζωή

Ορισμένοι νέοι μπορεί να αντιμετωπίζουν προκλήσεις στις σχέσεις με συνομηλικούς για διάφορους λόγους, γεγονός που μπορεί μερικές φορές να τους κάνει να αλληλοεπιδρούν πιο άνετα ή πιο εύκολα με μικρότερα παιδιά. Είναι απολύτως φυσιολογικό για τα νεαρά άτομα να έχουν φίλους διαφορετικών ηλικιών- δεν υπάρχει τίποτα κακό σε αυτό. Ωστόσο, όταν πρόκειται να βγουν ραντεβού ή να έχουν σεξουαλικούς συντρόφους που είναι σημαντικά νεότεροι, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι λόγω της διαφοράς ηλικίας, η συμμετοχή σε σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να είναι παράνομη.

Οι σεξουαλικές σκέψεις ενός νέου ατόμου προς τα μικρά παιδιά μπορεί να σχετίζονται με ένα ευρύ φάσμα παραγόντων. Μέσω της κατάλληλης υποστήριξης, μπορείς να εξερευνήσεις την αναπτυσσόμενη σεξουαλικότητά σου με έναν έμπιστο ενήλικα και να αυξήσεις την κατανόηση του εαυτού σου.

## Οι αλλαγές της εφηβείας

Οι ορμονικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να εντείνουν προσωρινά τη σεξουαλική σου ορμή. Αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και μερικές φορές ένα νεαρό άτομο μπορεί να παρατηρήσει ότι η σεξουαλική έλξη αναδύεται σε καθημερινές καταστάσεις όπου υπάρχουν σημαντικά μικρότερα παιδιά. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι σημαντικό να σέβεσαι τόσο τα δικά σου όσο και τα όρια των άλλων ανθρώπων.

## Ψυχική υγεία

Ορισμένες προκλήσεις ψυχικής υγείας και χαρακτηριστικά συμπεριφοράς μπορεί, κατά καιρούς, να περιλαμβάνουν σεξουαλικές σκέψεις προς τα παιδιά. Αυτές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν π.χ. καταναγκαστικές σκέψεις και δυσκολίες κατανόησης των αιτιών των δικών μας σεξουαλικών πράξεων.

# ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗ;



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Η γνώση για τις υγιείς σχέσεις και τα όρια προάγει τη συναισθηματική σου ευημερία, βοηθώντας σε να δημιουργήσεις και να διατηρήσεις θετικές σχέσεις με τους άλλους.

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Η εκπαίδευση μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις τη σημασία του σεβασμού των ορίων και της συναίνεσης των δικών σου και των άλλων ανθρώπων, μειώνοντας τον κίνδυνο εμπλοκής σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

## ΕΝΔΥΝΑΜΟΣΗ

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση σου δίνει τη δυνατότητα να λαμβάνεις ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με το σώμα και τις σχέσεις σου, δίνοντάς σου τα εργαλεία για να υπερασπίζεσαι τα όρια και την ευημερία σου.

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Μπορούμε να μειώσουμε την πιθανότητα να γίνουμε εμείς οι ίδιοι θύμα ή να συμμετάσχουμε ακούσια σε επιβλαβείς ενέργειες.

## ΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Θα πρέπει να γνωρίζεις ότι οι σεξουαλικές πράξεις που αφορούν παιδιά σημαντικά μικρότερης ηλικίας από εσένα μπορεί να είναι παράνομες και να οδηγήσουν σε σοβαρές νομικές συνέπειες.

# ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ;

## Η εξελισσόμενη σεξουαλικότητα

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η περιστασιακή ύπαρξη σεξουαλικών σκέψεων και συναισθημάτων για τα παιδιά ως νεαρό άτομο μπορεί να είναι ένα φυσικό μέρος της σεξουαλικής μας ανάπτυξης.

## Μοιράσου τις ανησυχίες σου

Αν οι σκέψεις και τα συναισθήματα γίνονται πιο μόνιμα ή αν ανησυχείς γι' αυτά, είναι σημαντικό να μιλήσεις με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

## Έμπιστος ενήλικας

Ένας έμπιστος ενήλικας μπορεί να είναι γονέας, κηδεμόνας, δάσκαλος, σχολικός σύμβουλος, άτομα που εργάζονται με εφήβους ή οποιοσδήποτε άλλος ενήλικας που εσύ εμπιστεύεσαι. Μπορεί να είναι πρόκληση να συζητήσεις αυτές τις σκέψεις, αλλά η καθοδήγηση και η υποστήριξη μπορεί να σε βοηθήσει.

## Οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν είναι παράνομα

Ωστόσο άρνηση ή αγνόηση των σκέψεων και των συναισθημάτων δεν θα τα εξαφανίσει. Είναι καλό να θυμάσαι ότι το να ενεργείς σύμφωνα με τις σεξουαλικές σκέψεις και τα συναισθήματά σου μπορεί να είναι παράνομο.

## Μπορείς να ελέγξεις τη συμπεριφορά σου

Δεν μπορείς να ελέγξεις τα σεξουαλικά συναισθήματα και τις σκέψεις προς τα παιδιά, αλλά μπορείς να μάθεις να ελέγχεις τη συμπεριφορά σου, ώστε οι σκέψεις και τα συναισθήματα να μη μεταφράζονται ποτέ σε σεξουαλικές πράξεις. Είναι δυνατόν να ζήσεις μια καλή ζωή με αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα.

## Ζήτησε βοήθεια

Εάν πιστεύεις ότι υπάρχει πιθανότητα να ενεργήσεις σύμφωνα με τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου, είναι σημαντικό να αναζητήσεις βοήθεια για να υποστηρίξεις τη διαχείριση της δικής σου ζωής.



# ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Ευρωπαϊκή Γραμμή βοήθειας για το παιδί: 116 111



**CSAPE**  
CHILD SEXUAL  
ABUSE PREVENTION  
AND EDUCATION



Save the Children



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του συγγραφέα και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για αυτά