

Προς :

Προεδρείο και μέλη του Συνδέσμου Γονέων και Κηδεμόνων του

Γυμνασίου/Λυκείου

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Σας απευθύνουμε αυτή την επιστολή για να μοιραστούμε μαζί σας τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς μας για το σημαντικότερο θέμα της λεγόμενης “Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης” του ΥΠΠΑΝ.

Είναι από τη δεκαετία του 2000 που άρχισε η προώθηση της Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης στο εκπαιδευτικό σύστημα της Κύπρου και τελευταία εντάθηκε με την ψήφιση του σχετικού νόμου (Ν205(Ι)/2022) από τη Βουλή, στις 17 Δεκεμβρίου 2022, που την καθιστά υποχρεωτικό μάθημα από το Νηπιαγωγείο μέχρι και το Λύκειο.

Αυτή η προώθηση γίνεται :

1. Χωρίς την ουσιαστική ενημέρωση των πολιτών για τον προσανατολισμό, το περιεχόμενο και την προέλευση του συγκεκριμένου μαθήματος.
2. Χωρίς ενημέρωση και πρόσκληση των ενδιαφερομένων μερών -γονέων, εκπαιδευτικών, Εκκλησίας - ώστε να μελετήσουν το νομοσχέδιο και να συμμετέχουν ενεργά στις προπαρασκευαστικές συζητήσεις στις αρμόδιες Επιτροπές της Βουλής. Αντ’ αυτού το θέμα χαρακτηρίστηκε κυρίως θέμα προστασίας των δικαιωμάτων του παιδιού και ενώ κλήθηκαν να συμμετάσχουν στη συζήτηση του νομοσχεδίου διάφοροι φορείς ακόμα και ΜΚΟ, ατυχώς και παραλόγως και ίσως και παράτυπα, δεν κλήθηκαν οι ουσιαστικά εμπλεκόμενοι φορείς παιδείας : γονείς, εκπαιδευτικοί, Εκκλησία, παιδαγωγοί, ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι.
3. Χωρίς δημόσιο, κοινωνικό και επιστημονικό διάλογο στη Βουλή, στις οργανώσεις γονέων/ κηδεμόνων και εκπαιδευτικών, στα ΜΜΕ, σε εκπαιδευτικά, πολιτιστικά και πανεπιστημιακά ιδρύματα και στην Εκκλησία.

Γι’ αυτό αναλάβαμε αυτή την πρωτοβουλία, να μοιραστούμε μαζί σας τις απόψεις μας, κάνοντας αρχή σε έναν δημόσιο διάλογο που πρέπει, έστω και καθυστερημένα, να ανοίξει για χάρη των παιδιών και των νέων μας. Οφείλουμε σεβασμό και υπευθυνότητα στην ελεύθερη και ευαίσθητη διαδικασία της διαμόρφωσης της προσωπικότητας των παιδιών μας, διότι αυτά πρόκειται να χτίσουν το μέλλον της πατρίδας και της κοινωνίας μας. Οφείλουμε να τα βοηθήσουμε να καταστούν όσο το δυνατόν πιο υγιή σωματικά και ψυχικά, κοινωνικά, διανοητικά και πνευματικά για να ανταπεξέλθουν σε προκλήσεις και για να κάνουν την πατρίδα και την κοινωνία μας καλύτερες από ό,τι εμείς θα τους τις παραδώσουμε.

Η συνείδηση μας δεν μας επιτρέπει να βολευτούμε στη σιωπή, τον εφησυχασμό και την αδιαφορία για τόσο κρίσιμα, προσωπικά και ευαίσθητα θέματα που έχουν βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχολογία των παιδιών μας, στις σχέσεις τους με τους συνανθρώπους τους, ειδικότερα με το άλλο φύλο, και στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, τον ιερό θεσμό της οικογένειας, την αγάπη και τον έρωτα.

Το θέμα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης δεν είναι απλό. Σχεδόν όλες οι πτυχές της ανθρωπίνης προσωπικότητας εμπλέκονται με αυτό. Οι γνώσεις που έχει ένα παιδί για τα βιολογικά και κοινωνικά θέματα,

οι εμπειρίες, τα βιώματα και οι δεξιότητες του στο συναισθηματικό, κοινωνικό και γνωστικό τομέα διαφέρουν από το ένα στάδιο της ζωής του σε άλλο, αλλά και από παιδί σε παιδί. Γι' αυτό και δεν μπορούν να υπάρξουν συνταγές, τυποποιημένα μαθήματα και αναλυτικό πρόγραμμα κατάλληλο για όλους τους μαθητές μιας συγκεκριμένης ηλικίας ή τάξης. Εκείνο όμως που εκ των πραγμάτων δεν μπορεί να γνωρίζει για κάθε μαθητή το σχολείο, το γνωρίζει ο γονιός ή ο κηδεμόνας διότι ζει με το παιδί του. Η κάθε οικογένεια δημιουργεί τη δική της νοοτροπία, αξίες και δράση με τις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής της και τις προσωπικότητες των μελών της. Γι' αυτό η οικογένεια είναι η πιο κατάλληλη όχι μόνο να μιλήσει αλλά και να διαπαιδαγωγήσει το παιδί για αυτά τα ζωτικά θέματα.

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η διαπαιδαγώγηση δεν γίνεται με λόγια, θεωρητικά, γενικά και απρόσωπα. Αλλά γίνεται με πρότυπα και με βιώματα που δίνει ο περίγυρος του παιδιού, οικογενειακός και κοινωνικός και επίσης ανάλογα με τις ανάγκες και απορίες που εκφράζει το παιδί τη συγκεκριμένη στιγμή. Γι' αυτό δεν είναι σωστό να προτρέχουμε να το διδάξουμε πράγματα τα οποία δεν το απασχολούν ακόμα, φτιάχνοντας τεχνητά «παιδαγωγικά» περιβάλλοντα σύμφωνα με το τι θεωρούμε εμείς ότι πρέπει να το απασχολεί. Κι εδώ πάλι είναι το "άγρυπνο μάτι" του γονέα/κηδεμόνα που μπορεί να διστασθεί, να κατανοήσει και να βοηθήσει.

Ένα άλλο θέμα που αναφύεται είναι ότι το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού για το μάθημα της Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης δεν μπορεί παρά να είναι υποκειμενικό, ανάλογο με τις ιδέες των δημιουργών του, οι οποίες όμως μπορεί να μην συμφωνούν με τις ιδέες με τις οποίες ανατρέφουν τα παιδιά τους διάφορες οικογένειες. Έτσι σε τόσο καίρια και πολυσήμαντα για τον ψυχισμό του παιδιού θέματα μπορεί να δημιουργηθούν συγκρούσεις, σύγχυση και μη διαχειρίσιμα προβλήματα, πρωταρχικά μέσα στη ψυχή του παιδιού και ύστερα ανάμεσα στο σχολείο, το εκπαιδευτικό σύστημα και την οικογένεια. Το αποτέλεσμα θα είναι ο ψυχικός κόσμος του παιδιού να διαταράσσεται και ο ενοποιητικός ρόλος του σχολείου μέσα στην κοινωνία να κλονίζεται και να υπονομεύεται.

Επίσης, παρατηρούμε ότι με το μάθημα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης το παιδί έρχεται σε πρώτη επαφή με μια τόσο σημαντική δραστηριότητα της ανθρώπινης ύπαρξης με έναν αρνητικό-αμυντικό σκοπό και τρόπο, που εμπνέει την καχυποψία, τον δισταγμό και τον φόβο σχετικά με αυτήν, πριν καν την βιώσει και κατανοήσει την αξία της, αφού εκ των πραγμάτων δεν είναι δραστηριότητα κατάλληλη για την ηλικία του. Αυτή η ανησυχία μας προκύπτει από την αιτιολόγηση εισαγωγής του μαθήματος, όπου δηλώνεται ότι ο βασικός λόγος είναι η πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ότι κακοποιείται η ίδια η σεξουαλική δραστηριότητα μέσα στο συναισθηματικό και νοητικό κόσμο του παιδιού, που σε κάποια παιδιά μπορεί να καταστεί τραυματική εμπειρία φτάνοντας στην σεξουαλική αδρανοποίηση κατά την ενήλικη ζωή ή και την σεξουαλική αναπηρία λόγω φόβου και αυτοάμυνας.

Πιστεύουμε ότι ο καλύτερος τρόπος προστασίας των παιδιών από την σεξουαλική κακοποίηση δεν είναι η ενημέρωσή τους για όλα τα σεξουαλικά εγκλήματα, τα πολλά είδη δήθεν οικογενειών και άλλα παρεμφερή θέματα τα οποία είναι εκτός της ηλικιακής τους ωριμότητας, αλλά η επιμόρφωση των γονέων για να μπορούν να μιλήσουν με τον κατάλληλο τρόπο και στον κατάλληλο χρόνο στα παιδιά τους και η συμπληρωματική παροχή των επιστημονικών γνώσεων από το σχολείο στην κατάλληλη ηλικία.

Τέλος, σημαντική προστασία των παιδιών από τη σεξουαλική κακοποίηση θα προέλθει από την αύξηση των ωρών φυσικής παρουσίας των γονέων στην οικογένεια, όσο υπάρχουν σε αυτήν ανήλικα παιδιά. Κι αυτό μπορεί και πρέπει να γίνει με διευκολύνσεις των εργαζομένων γονέων, τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα, όπως διευκολύνσεις στα ωράρια, στις γονικές άδειες, στην τηλεργασία κ.α.

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Σας καλούμε να ταχθείτε μαζί μας στον αγώνα για σωστή σεξουαλική αγωγή των παιδιών μας στο πλαίσιο που παραθέσαμε πιο πάνω.

Με εκτίμηση

Αλληλεγγύη Γονέων

Επικοινωνία: prostasiaoikogeneias@gmail.com

Συνημ.

Πιο κάτω σας επισυνάπτουμε ορισμένα δείγματα του εκπαιδευτικού υλικού που έχει ήδη ενταχθεί στα σχολικά προγράμματα Γυμνασίου/Λυκείου, για ιδία γνώση.

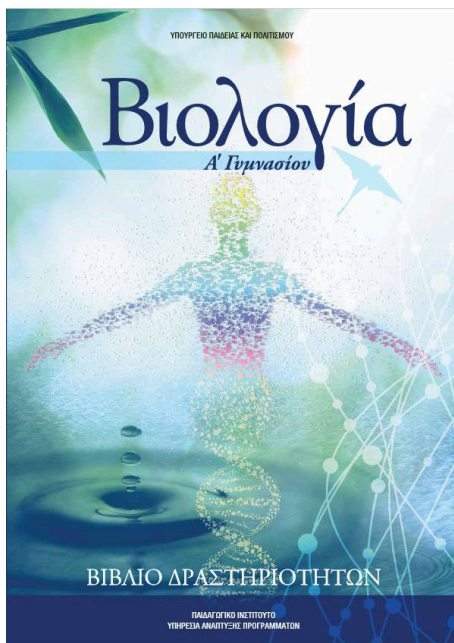
Α' Γυμνασίου



Φύλλο εργασίας 1: Τι γνωρίζω για την εφηβεία;



Επιμέλισε ✓ όπου συμφωνείς, διαφωνείς ή δεν γνωρίζεις:	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Δεν γνωρίζω
1. Ο έφηβος δεν είναι ούτε παιδί, αλλά ούτε ενήλικας.			
2. Οι έφηβοι βιώνουν έντονες σωματικές αλλαγές, που τους προκαλούν έκπληξη ή ακόμη και δυσφορία.			
3. Η εφηβεία αρχίζει και τελειώνει σε διαφορετική ηλικία σε κάθε άτομο και με διαφορετικό ρυθμό.			
4. Κατά την περίοδο της εφηβείας, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ατομική υγιεινή.			
5. Η έμμηνος ρύση είναι μια φυσιολογική λειτουργία που συμβαίνει στα κορίτσια και σηματοδοτεί την ικανότητα αναπαραγωγής.			
6. Κατά την εφηβεία τα κορίτσια αρχίζουν να παράγουν ωάρια και τα αγόρια μπορούν να εμπερισταύσουν το σπέρμα.			
7. Ο αυνανισμός είναι φυσιολογικός κατά τη διάρκεια της εφηβείας.			
8. Η εφηβεία επηρεάζει ορμονικές αλλαγές.			
9. Η ονείριση είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό και μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια.			
10. Η σωστή διατροφή και η γυμναστική βοηθούν στην ανάπτυξη των εφήβων.			
11. Οι έφηβοι συχνά ντρέπονται για την ακμή τους.			
12. Οι έφηβοι είναι έτοιμοι να πάρουν σοβαρές αποφάσεις από μόνοι τους.			
13. Οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους είναι σχεδόν πάντα αρμονικές.			
14. Οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από τις τάσεις της μόδας και συχνά επηρεάζονται να τις υιοθετήσουν.			
15. Οι έφηβοι γνωρίζουν το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν.			
16. Οι έφηβοι μπορούν να διαχωρίσουν σωστά τα οικονομικά τους.			
17. Οι έφηβοι θέλουν να μοιάσουν με τους μεγαλύτερούς τους.			



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6.8. Με ποιο τρόπο ο Κώστας και η Άρτεμη μπορούν να δημιουργήσουν ένα καινούργιο οργανισμό;
20'

Γνωρίζετε ότι...

Η σεξουαλική (ερωτική) επαφή, που ονομάζεται επίσης και συνουσία, είναι ένας από τους πολλούς τρόπους, με τους οποίους ο Κώστας και η Άρτεμη, μπορούν να εκφράσουν την αγάπη που νιώθουν ο ένας για τον άλλο. Ο Κώστας και η Άρτεμη, με τη σεξουαλική επαφή, ενώ από τη μια ολοκληρώνουν τη συναισθηματική σύνδεσή τους, από την άλλη αν δεν υπάρχουν προβλήματα, θα μπορέσουν να αφήσουν απογόνους. Ουσιαστικά είναι το ανθρώπινο είδος. Με την ερωτική διέγερση ο κόλπος της γυναίκας υγραίνεται, ενώ το πέος του άνδρα γεμίζει με αίμα και επέρχεται η στύση. Μετά την είσοδο του πέους στον κόλπο επέρχεται η εκσπερμάτωση, με την οποία απελευθερώνονται στον κόλπο της γυναίκας περίπου 500 εκατομμύρια σπερματοζωάρια!

Να παρακολουθήσετε το βίντεο με τίτλο «Γονιμοποίηση» και να λύσετε την άσκηση συμπλήρωσης κενών που ακολουθεί.

6.8.1. Να χρησιμοποιήσετε τις κατάλληλες λέξεις από το καυτό. Με βάση τα όσα είδατε τι σημαίνει «γονιμοποίηση του ωαρίου»;

διαίρεσεις	ωθήκες	σπλήγγες	ζυγωτά	κύηση	τοίχωμα
εκσπερμάτωση	ωάρια	γονιμοποίηση	σπερματοζωάρια		

Μετά την _____ το σπέρμα περνά από τον κόλπο, διαμέσου του τραχήλου, στην κοιλότητα της μήτρας. Η μήτρα με συσπάσεις του τοιχώματός της βοηθά την κίνηση των _____ προς τις _____.

Αυτά συνεχίζουν την κίνησή τους μέσα στους αγωγούς προς τις ζώο _____ . Στην περίπτωση, κατά την οποία τα σπερματοζωάρια θα συναντήσουν ένα _____, τότε μόνο ένα από αυτά θα το διατρήσει και ο πυρήνας του θα περάσει μέσα στο ωάριο. Στη συνέχεια ο πυρήνας του σπερματοζωαρίου θα ενωθεί με τον πυρήνα του ωαρίου. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται _____ του ωαρίου και από αυτή τη στιγμή το γονιμοποιημένο ωάριο ή _____ μπορεί και διαιρείται.

Με συνεχείς κυτταρικές _____ το ζυγωτό μετατρέπεται σε μια μπάλα από κύτταρα που σταδιακά μεταφέρεται μέσω στον αγωγό, για να καταλήξει στη κοιλότητα της μήτρας και να εμφυτευτεί στο _____ της ώστε να ξεκινήσει η εγκυμοσύνη ή _____.

6. Να συζητήσετε το πιο κάτω περιστατικό με τους γονείς/κηδεμόνες σας και στη συνέχεια να μοιραστείτε τις σκέψεις σας στην τάξη.

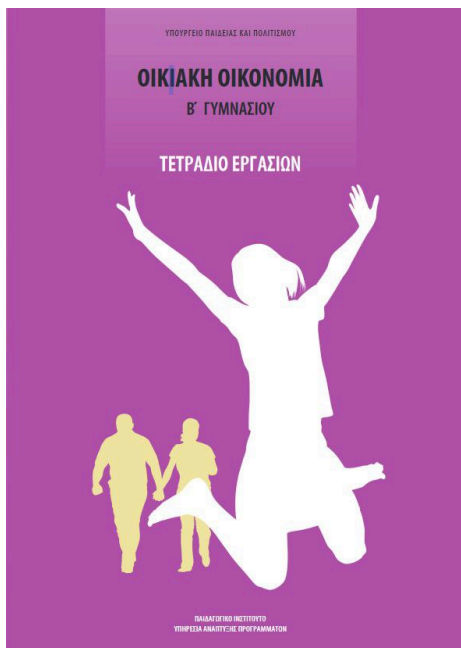
Η Κωνσταντίνη και ο Σωκράτης (και οι δύο 17 ετών) είναι μαθητές στη Γ' Λυκείου. Γνωρίζοντας σε ένα πάρτι γενέθλιων και αδύναμα δημοφιλής μια εκδήλωση που κρατά εδώ και ένα χρόνο. Από τη στιγμή που άρχισαν να έχουν εκθέσεις, πέρασαν πολύ χρόνο μαζί. Παρόλο που δεν ηγούνται στο ίδιο σχολείο βλέπουν ο ένας τον άλλο εκτός από κάθε μέρα, ενώ το τηλέφωνό τους είναι πάντα φορτισμένο.

Εδώ και λίγους μήνες, η Κωνσταντίνη μετά από αντίστροφο του Σωκράτη πείραγμα και άρχιαν να έχουν και ομοιωμένους φρωτικές εκθέσεις. Είναι μάλιστα για λίγο και αποφοίτησαν ο Σωκράτης να χρησιμοποιεί προφυλακτικό για να έχουν προστασία από μια ενδεχόμενη εγκυμοσύνη και από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Ωστόσο, η Κωνσταντίνη ανησυχεί μήπως είναι έγκυος καθώς, εδώ και δύο μήνες, δεν έχει έμμηνη ρύση, νιώθει πολύ κουρασμένη και έχει τρέσει για τρέψα όλη την ώρα. Πλησιάζουν και οι Πατέρες εξετάσεις για το Πανευρωπαϊκό και αυτή είναι κάλπη. Προβληματίζεται τι να κάνει, μοιράζεται τις εκθέσεις της με μια φίλη της, αλλά ότι με τον Σωκράτη ή τους γονείς της.

(α) Να γράψετε διάφορα προβλήματα, που με βάση το πιο πάνω περιστατικό, πιστεύετε ότι έχουν δημιουργηθεί στον Σωκράτη και την Κωνσταντίνη.

(β) Ποιο είναι, κατά τη γνώμη σας, το μεγαλύτερο πρόβλημα που πιθανόν να αντιμετωπίζει η Κωνσταντίνη και ποιο δόγμα έχει να αντιμετωπίσει;



Γ' Γυμνασίου

3.1.1 Βιολογικό και κοινωνικό φύλο

Η έννοια του **φύλου** αναφέρεται στις βιολογικές και κοινωνικές διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών.



Το βιολογικό φύλο (sex) ενός ατόμου είναι γενετικά καθορισμένο, ενώ το κοινωνικό φύλο (gender) είναι πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένο. Υπάρχουν επομένως δύο βιολογικά φύλα (το αρσενικό και το θηλυκό) και δύο κοινωνικά φύλα (το ανδρικό και το γυναικείο).

Πηγή: Βέικου Μ., <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>.

Το κοινωνικό φύλο αναφέρεται στους κοινωνικά κατασκευασμένους ρόλους που απονέμονται στους άνδρες και στις γυναίκες, οι οποίοι ρόλοι μαθαίνονται και αφομοιώνονται συνεκτικά ή υποσυνείδητα, ως μέρος της διαδικασίας κοινωνικοποίησης από διάφορους φορείς (όπως την οικογένεια, το σχολείο, τη θρησκεία, τους φίλους, το κράτος, τα Μ.Μ.Ε., κ.τ.λ.).

Στερεότυπα

Είναι το σύνολο των πεποιθήσεων που αφορούν στα προσωπικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας ανθρώπων (π.χ. οι Σκοτσέζοι είναι τσιγκούνηδες).

Πολλές φορές τα στερεότυπα συγχέονται με τα πρότυπα ή και τις προκαταλήψεις, ενώ στην πραγματικότητα οι έννοιες είναι διαφορετικές.



Με τον όρο **πρότυπο**, εννοούμε οπδήποτε μπορεί να χρησιμεύσει ως υπόδειγμα ή ως μοντέλο για μίμηση.

Με τον όρο **προκατάληψη**, νοείται η επηρεασμένη γνώμη για πρόσωπα, πράγματα ή καταστάσεις.

Τα παιδιά ξεκινούν να εμφανίζουν συμπεριφορές που διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο στα 2 περίπου τους χρόνια. Ξεκινούν με γενικές αντιλήψεις για τις διαφορές στα παιχνίδια, το ντύσιμο, ακόμα και την προσωπικότητα, ανάμεσα στα 2 και 4 χρόνια. Στα 5 τους χρόνια τα παιδιά έχουν στερεότυπα παρόμοια με αυτά των ενηλίκων. Αργότερα τα παιδιά μαθαίνουν πάρα πολλές πληροφορίες για τους ρόλους των δύο φύλων. Στην εφηβεία και στην αρχή της ενήλικης ζωής, οι στάσεις αυτές μετριάζονται και τα νεαρά άτομα παραισιάζονται με νέους ρόλους.

Ταυτότητα κοινωνικού φύλου

Όταν αναφερόμαστε στην ταυτότητα του κοινωνικού φύλου (gender identity), εννοούμε «την αυτοαντίληψη που διαμορφώνει ένα άτομο σχετικά με τον γυναικείο ή ανδρικό κοινωνικό ρόλο (gender role) που επιλέγει να ασκεί και ο οποίος μπορεί να είναι διαφορετικός από το βιολογικό φύλο». Η ταυτότητα του κοινωνικού φύλου δύσκολα αλλάζει (Βέικου Μ., <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>).

Τι είναι η σεξουαλικότητα;

Η **σεξουαλικότητα του ανθρώπου** αναπτύσσεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και σε στάδια, καθένα από τα οποία έχει τα δικά του χαρακτηριστικά. Είναι συνεχώς παρούσα σε όλη την πορεία της ζωής του ανθρώπου και εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται. Εκφράζεται μέσω των σκέψεων, των φαντασιώσεων, των επιθυμιών, των αντιλήψεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των ρόλων και των σχέσεων. Η σεξουαλικότητα ενός ατόμου 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

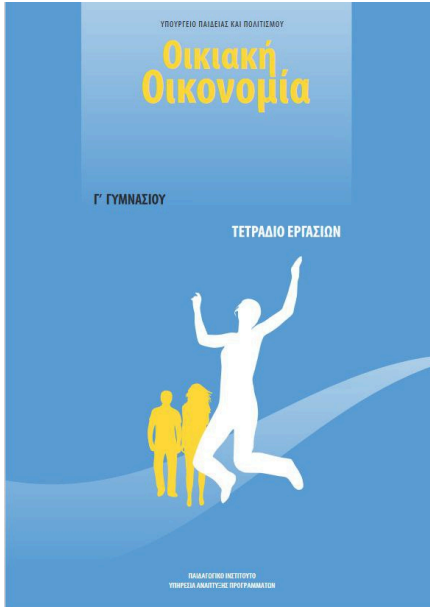
Τα **χαρακτηριστικά της σεξουαλικότητας στην εφηβεία**, είναι η σωματική ωρίμανση, οι ψυχολογικές αλλαγές που τη συνοδεύουν, καθώς και η αναζήτηση της ευχαρίστησης (συναίσθηματικής, πνευματικής, σωματικής). Κάποια άλλα γνωρίσματα της σεξουαλικότητας που μπορεί να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της εφηβείας και είναι φυσιολογικά, είναι η ανσφάλεια της σεξουαλικής ταυτότητας του ατόμου, η ονείρωση (εκσπερμάτωση κατά τη διάρκεια της νύχτας), ο συναντισμός, το ενδιαφέρον για την εξωτερική εμφάνιση, καθώς και η ανάγκη για ψυχική επαφή.

Ο όρος **σεξουαλική ταυτότητα** αναφέρεται στην ταυτότητα του φύλου (είμαι αγόρι/άντρας, είμαι κορίτσι/γυναίκα), 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.

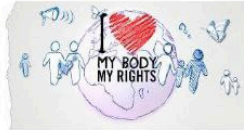
Ο όρος **σεξουαλικός προσανατολισμός** αναφέρεται στο φύλο από το οποίο το άτομο έλκεται. Αρχίζει να οργανώνεται από την παιδική ηλικία, διαμορφώνεται στα χρόνια της ήβης, για να ολοκληρωθεί στο κλείσιμο της εφηβικής ηλικίας. Αποτελεί μία βίο - συναισθηματική έκφραση και για τον καθορισμό του εμπλεκόμενων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

112



6. Το δικαίωμα στην πληροφόρηση και εκπαίδευση, σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία για όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένης και της πρόσβασης σε ολοκληρωμένη πληροφόρηση για τα οφέλη, τους κινδύνους, και την αποτελεσματικότητα όλων των μεθόδων ρύθμισης της γονιμότητας, ώστε όλες οι αποφάσεις να παίρνονται με βάση την ολοκληρωμένη, ελεύθερη, και πληροφόρητη συγκατάθεση του ατόμου.



7. Το δικαίωμα επιλογής γάμου ή όχι και της δημιουργίας προγραμματισμένης οικογένειας.
8. Το δικαίωμα απόφασης εάν ή ποτέ ένα άτομο θα αποκτήσει παιδιά.
9. Το δικαίωμα στη φροντίδα και προστασία της υγείας, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα στην καλύτερη ποιότητα ιατρικής φροντίδας, και το δικαίωμα να είναι ελεύθερο από παραδοσιακές συνήθειες που είναι επιζήμιες για την υγεία.
10. Το δικαίωμα στα οφέλη της επιστημονικής πρόοδου, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα στους χρήστες των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών υπηρεσιών υγείας να έχουν πρόσβαση σε καινούριες τεχνολογίες που αφορούν την αναπαραγωγική υγεία, οι οποίες να είναι ασφαλείς, αποτελεσματικές και αποδεκτές.
11. Το δικαίωμα στην ελευθερία συνάθροισης και πολιτικής συμμετοχής, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των ατόμων να ζητήσουν να επηρεάσουν τις κοινότητες και τις κυβερνήσεις, ώστε να θέσουν ως προτεραιότητα τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα.
12. Το δικαίωμα να είσαι απαλλαγμένος/η από βασανιστήρια και κακομεταχείριση, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των γυναικών, ανδρών και νέων να είναι προστατευμένοι από τη βία, τη σεξουαλική εκμετάλλευση και την κακοποίηση.



* Για τους σκοπούς του Διεθνούς Δικαίου, τα άτομα είναι ανθρώπινες υπάρξεις που έχουν γεννηθεί

Πηγή: Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικής Δράσης II, Διεθνής Αντιστάση <http://www.amnesty.org.gr/wp-content/uploads/2010/05/DemandDignity2.pdf>

117

Η αντισύλληψη είναι ευθύνη του κάθε ατόμου και θα πρέπει να συζητείται και να συμφωνείται από τα ζευγάρια πριν από τη σεξουαλική επαφή. Η παροχή πληροφόρησης και η πρόσβαση σε αντισυλληπτικές μεθόδους, διασφαλίζει ότι άντρες και γυναίκες θα είναι ικανοί να πάρουν την κατάλληλη απόφαση. Η παροχή υπηρεσιών πρέπει, επίσης, να περιλαμβάνει συμβουλευτικές και ποιοτικές αντισυλληπτικές υπηρεσίες.

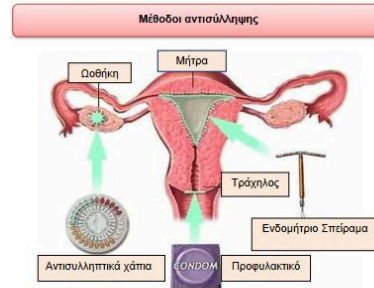


Οι μέθοδοι αντισύλληψης διακρίνονται σε πέντε κατηγορίες:

- ✦ Τις μεθόδους φραγμού (ανδρικό και γυναικείο προφυλακτικό, διάφραγμα, κοιλτική σπύγγος και σπερματοκτόνα κοιλτικά επιθέματα)
- ✦ Τα αντισυλληπτικά χάπια (ορμονικά σκευάσματα)
- ✦ Τα ενδομήτρια σπείρματα
- ✦ Τις μόνιμες μεθόδους (στερίωση)
- ✦ Τις φυσικές μεθόδους (αποχή, διακεκομμένη συνουσία, μέθοδος ρυθμού).

Η **επίγνωση αντισύλληψης** («το χάπι της επόμενης μέρας») χρησιμοποιείται μόνο για έκτακτα περιστασιακά (αφού απέτυχε το μέτρο προφύλαξης ή δεν πάρθηκε οποιαδήποτε προφύλαξη) και δεν θεωρείται μέθοδος αντισύλληψης.

Η αποχή είναι η πλήρης αποφυγή των σεξουαλικών σχέσεων. Μπορεί για κάποιους αυτό να σημαίνει να μην έχουν σεξουαλικές σχέσεις για κάποιο χρονικό διάστημα ή με το συγκεκριμένο άτομο, ενώ για άλλους μπορεί να σημαίνει να μην έχουν σεξουαλικές σχέσεις κατά τη διάρκεια όλης τους της ζωής.



132

Ομάδα Γ: Επιστολή 3

Αγαπητέ Δρ. Βοήθεια,

Σκέφτομαι μαζί με το κορίτσι μου να προχωρήσουμε σε σεξουαλική σχέση. Νιώθουμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο, υπάρχει αμοιβαία αγάπη και σεβασμός. Προβληματίζομαι όμως κατά πόσο θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ή όχι προφυλακτικό. Θα είναι η πρώτη μας φορά. Υπάρχει περίπτωση το κορίτσι μου να μείνει έγκυος; Θα ήθελα επίσης να σας ενημερώσω πως το κορίτσι μου δεν έχει σταθερή περίοδο.

Με εκτίμηση,
Προβληματισμένος

Αγαπητή Φοβισμένη, αγαπητέ Ανήσυχε, αγαπητέ Προβληματισμένε, (επιλέξετε την επιστολή που θα απαντήσετε)

Φύλλο εργασίας 7: Σενάρια



Ομαδική εργασία:
Οδηγίες:

- > Μελετήστε στις ομάδες σας τα πιο κάτω σενάρια και αφού τα συζητήσετε, απαντήστε με επιχειρήματα τις αντίστοιχες ερωτήσεις.

Σενάριο 1:

Η Μέλανη και ο Γιάννης είναι παντρεμένοι εδώ και δύο χρόνια. Τον τελευταίο χρόνο προσπαθούν χωρίς επιτυχία να κάνουν μωρό. Για τον λόγο αυτό έχουν καταφύγει στον γιατρό για εξετάσεις. Ο γιατρός ρωτά τη Μέλανη αν είχε ποτέ κάποιο σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα. Η Μέλανη είναι βέβαιη, ότι δεν είχε και το λέει στον γιατρό. Δεν είχε ποτέ της τέτοιου είδους προβλήματα, άλλωστε δεν είχε κάποιο ασυνήθιστο σύμπτωμα.

- > Για ποιο λόγο τη ρωτά ο γιατρός αν είχε κάποιο Σ.Μ.Ν.;
- > Μπορεί η Μέλανη να είναι απόλυτα σίγουρη ότι δεν έχει μολυνθεί από κάποιο Σ.Μ.Ν.;

Σενάριο 2:

Η Μαρία και ο Παναγιώτης σκοπεύουν να παντρευτούν αλλά θεωρούν ότι είναι πιο σωστό να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους και να αποκατασταθούν πρώτα επαγγελματικά. Έχουν σεξουαλικές σχέσεις και συνήθως χρησιμοποιούν προφυλακτικό. Πρόσφατα τους έτυχε μία άσχημη εμπειρία και είναι και οι δύο πανικοβλημένοι. Μετά τη σεξουαλική επαφή, αντιλήφθηκαν ότι το προφυλακτικό είχε σπάσει. Δεν είναι έτοιμοι να κάνουν μωρό παρόλο που αγαπούνται. Από την άλλη δεν είναι υπέρ των εκτρώσεων.

- > Τι μπορούν να κάνουν τώρα; Τι επιλογές έχουν;
- > Τι πρέπει να κάνουν στο μέλλον;

Σενάριο 3:

Η Αντρία είχε σχέση με τον Αντρέα αλλά πρόσφατα χώρισαν. Σήμερα την πήρε τηλέφωνο για να της πει ότι έχει μια μόλυνση, που λέγεται χλαμύδια, και που είναι σεξουαλικώς μεταδιδόμενη. Της είπε ότι πρέπει κι αυτή να πάει στον γιατρό να εξεταστεί. Η Αντρία θυμωσε πολύ και του έκλεισε το τηλέφωνο. Είναι αποφασισμένη να μην πάει στο γιατρό. Έτσι κι αλλιώς αν είχε κολλήσει κι αυτή θα είχε συμπτώματα και θα το καταλάβαινε.

3.5 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Ο όρος **ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη** μπορεί να έχει δύο εκδοχές:

- Όταν το ζευγάρι, ενώ δεν είχε προγραμματίσει τεκνοποίηση, αποφασίσει να μη διακόψει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, και σιγά-σιγά εξοικειώνεται με αυτό το γεγονός.
- Όταν η γυναίκα μόνη της ή και ο άντρας/σύντροφος δεν επιθυμούν να φέρουν στον κόσμο μια ανεπιθύμητη ζωή για διάφορους λόγους:
 - Αυτό μπορεί να συμβεί σε πολύ νεαρά άτομα, στην αρχή μίας σχέσης ή ακόμα και σε ζευγάρια που διατηρούν χρόνια σχέση είτε είναι σε γάμο είτε όχι.

Έκτρωση - Άμβλωση

- Έκτρωση/άμβλωση είναι η διακοπή μιας αδιατάρακτης ενδομητρίου κύησης ενός ή περισσότερων εμβρύων, που διενεργείται σε πρώιμη ηλικία κύησης (< 24 εβδο.) και οδηγεί σε αφαίρεση του εμβρύου από τη μήτρα, με συνέπεια τον θάνατο του κυήματος. Η άμβλωση προκαλείται τεχνητά, με χημικές, χειρουργικές ή άλλες μεθόδους. Το διεθνές όριο των 24 εβδομάδων, καθορίστηκε με βάση την ελάχιστη ηλικία κύησης που επιτρέπει σε ένα έμβρυο που θα γεννηθεί να είναι βιώσιμο (η διάπλαση της καρδιάς ολοκληρώνεται την 23η εβδομάδα).

Πηγή: Βικιπαίδεια. Ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα:

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BA%CF%84%CF%81%CF%86%CF%83%CE%B7>

- Σε ορισμένες περιπτώσεις η έκτρωση μπορεί να προκύψει αυθόρμητα, οπότε αποκαλείται αυτόματη έκτρωση ή αποβολή.
- Το ζήτημα της εφηβικής εγκυμοσύνης, αποτελεί παγκοσμίως, μεγάλο πρόβλημα. Ως βασικός άξονας του τομέα της εφηβικής υγείας, απασχολεί έντονα τόσο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας όσο και τη Διεθνή Κοινότητα.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

- Περίπου 16 εκατομμύρια έφηβες γεννούν κάθε χρόνο - οι περισσότερες σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες.
- Εκτιμάται ότι περίπου τρία εκατομμύρια κορίτσια, ηλικίας 15-19 ετών, υποβάλλονται σε ανασφαλείς αμβλώσεις κάθε χρόνο.
- Σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, οι επιπλοκές από την εγκυμοσύνη και τον τοκετό, αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου, μεταξύ των κοριτσιών ηλικίας 15-19 ετών.
- Η θνησιμότητα των νεογνών και των θανάτων είναι 50% ψηλότερη μεταξύ των βρεφών των μητέρων που είναι σε εφηβική ηλικία, σε σχέση με τα βρέφη των γυναικών, ηλικίας 20-29 ετών.
- Βρέφη των μητέρων που είναι σε εφηβική ηλικία, έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν χαμηλό σωματικό βάρος γέννησης.

Νομοθεσία στην Κύπρο

Στην Κύπρο οι εκτρώσεις επιτρέπονται από τον νόμο, κατόπιν συγκατάθεσης και καταβολής ποσοποιητικών δύο ιατρών και υπό τις εξής προϋποθέσεις:

- Σοβαρός κίνδυνος για τη ζωή της μητέρας.
- Σοβαρός κίνδυνος για διατάραξη της φυσικής και πνευματικής υγείας της μητέρας.
- Ιατρική διάγνωση, ότι το παιδί που θα γεννηθεί, θα πάσχει από σοβαρή αναπηρία ή από ανίατη ασθένεια.
- Το κυοφορούμενο παιδί να είναι αποτέλεσμα βιασμού ή αιμομιξίας.

Η Εκκλησία της Κύπρου εγκρίνει την έκτρωση, μόνο εάν υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή της μητέρας. Επίσης, κατά την περίοδο αμέσως μετά την Τουρκική εισβολή του 1974, συγκατατέθηκε να υποβληθούν σε έκτρωση οι Ελληνίδες Κύπριες που είχαν πέσει θύμα βιασμών.

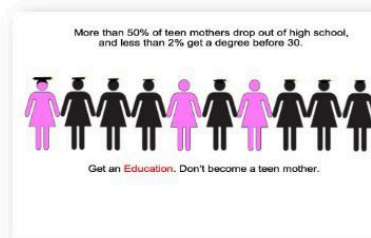
Πηγή: Βικιπαίδεια,

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BA%CF%84%CF%81%CF%86%CF%83%CE%B7>



Συνέπειες μίας εφηβικής ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης:

Οι επιπτώσεις μιας τέτοιας εγκυμοσύνης, είναι πολυδιάστατες (σωματικές και ψυχοκοινωνικές).



Ο κ. Βασίλειος Μπέλλιος, μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος και διδάκτωρ των Πανεπιστημίων Αθηνών και Βιέννης ανέφερε στην εφημερίδα «Ελευθέρος Τύπος» της Ελλάδας (2010) πως «παράτηραί σχετική μείωση του αριθμού των αμβλώσεων, γιατί η ενημέρωση των νέων γυναικών και ανδρών τα τελευταία χρόνια σχετικά με την αντισύλληψη, τις επιπτώσεις των αμβλώσεων και την εξάλειψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων είναι αρκετά καλύτερη από ότι στο παρελθόν». Η κοινωνική λειτουργός του Συλλόγου Πρακτικής Αγέννητου Παιδιού στην Ελλάδα υποστηρίζει στο ίδιο άρθρο ότι οι έφηβες και νεαρές κοπέλες παίρνουν την απόφαση να αμβλώσει «έχοντας πλήρη άγνοια για το τι είναι άμβλωση, τι επιπτώσεις έχει στη σωματική και ψυχική τους υγεία, καθώς δεν γνωρίζουν ότι από την πρώτη στιγμή της σύλληψης το γονιμοποιημένο ωάριο είναι ένα άτομο σε πλήρη ανάπτυξη».

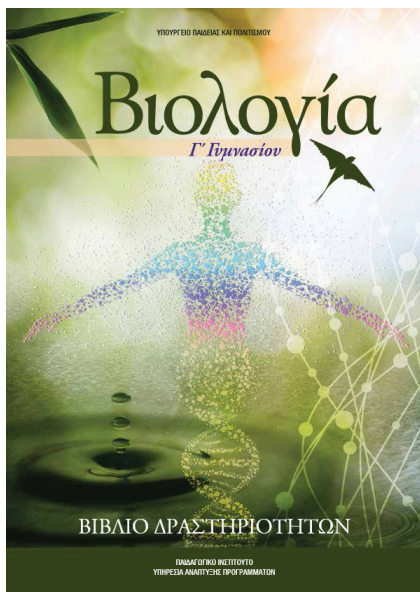
Πηγή: Εφημερίδα «Ελευθέρος Τύπος» 2010, σελίδες 28-29. Ανακτήθηκε από <http://www.aqualia.org.gr/enmetoslabortion/53-teens-abortion>

- α) Πιστεύετε ότι η σωστή ενημέρωση μπορεί να ενισχύσει την υπευθυνότητα των εφήβων και των νέων σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

- β) Στο πιο πάνω άρθρο γίνεται λόγος για το θέμα της ζωής του εμβρύου. Πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν πως η άμβλωση καταπατά τα «δικαιώματα του αγέννητου παιδιού». Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή την τοποθέτηση; Να υποστηρίξετε την άποψή σας, αφού πρώτα μελετήσετε τη διακήρυξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

- «Ο έρωτας, ο γάμος, η απόκτηση οικογένειας είναι από τα πιο υπέροχα πράγματα στη ζωή, αλλά μόνο όταν οι νέοι αισθάνονται έτοιμοι να τα δεχτούν και να αναλάβουν τις ευθύνες που αυτά συνεπάγονται».

> Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή τη δήλωση; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.



1 Ανακαλύπτοντας τον Κόσμο των Μικροβίων...

1.7.5. Σε ποιο βαθμό οι διάφοροι τρόποι ή μέθοδοι αντισύλληψης (ΜΑ) (Φυσικοί και Τεχνητοί) μπορούν να μας προστατεύσουν από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ); Να μελετήσετε τις πληροφορίες που δίνονται στον πιο κάτω πίνακα και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ	
1. ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ - ΑΓΝΩΤΗΤΑ 	- Εγκράτεια - Αγνότητα - Αποχή από την σεξουαλική δραστηριότητα προ του γάμου Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 100%. Η μόνη απόλυτα ασφάλιστη μέθοδος. Προστασία από ΣΜΝ: ΝΑΙ - Στο πλαίσιο του γάμου μόνο η αμοιβαιότητα πιστή μονογαμική σχέση προσφέρει προστασία από ΣΜΝ
2. ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΑΠΟΧΗ 	Η γυναίκα αποφασίζει την σεξουαλική επαφή κατά την κρίσιμη περίοδο (11η - 16η μέρα του καταμήνιου κύκλου 28 ημερών). Προορίζεται η κρίσιμη περίοδος με: - Μέτρηση ημερών καταμήνιου κύκλου - Παρατήρηση καλλωπικών συμπτωμάτων - Θερμομετρηση (η γυναίκα θερμοντρεχτεί κάθε πρωί - κατά την ωοθυλακιορρηξία αυξάνεται η θερμοκρασία) Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 70-75%. Όχι τόσο ασφάλιστη μέθοδος. Δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί με ακρίβεια η ημέρα της ωοθυλακιορρηξίας. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ
3. ΔΙΑΚΕΚΟΜΜΗΝΗ ΣΥΝΟΥΣΙΑ 	- Απομάκρυνση του πέους από τον κόλπο πριν την εκπεμπόμενη - Πιθανότητα πρόωξης εκπεμπόμενης - Ο θύλος εκκρίνει σπέρματικό γυάλι πριν εκπεμπήσει το οποίο περνάει στην κοιλότητα Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 40%. Δεν είναι ασφάλιστη μέθοδος. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ

ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ

1. ΑΝΔΡΙΚΟ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ 	- Φτιάχνεται από καουτσούκ - Τοποθετείται στο πέος όταν αυτό βρίσκεται σε στάση - Αναφέρεται ερεθισμός ή αλλεργίες κόλλου και πέους - Μιας χρήσης Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 85-98%. Αναφέρονται 0,4 - 31,9 κύτταρα ανά 100 γυναίκες ανά έτος. Προστασία από ΣΜΝ: ΜΕΡΙΚΗ (85% για HIV, 70% για HPV, 50% για έρπη)
2. ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟ 	- Μεγαλύτερο από το ανδρικό προφυλακτικό - Εισάγεται στον κόλπο - Εμποδίζει το σπέρμα, όπως και το ανδρικό προφυλακτικό, να περάσει στο γυναικείο σύστημα - Δυσκολία χρήσης Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 75-80%. Προστασία από ΣΜΝ: ΜΕΡΙΚΗ
3. ΚΟΛΠΙΚΟ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ 	- Μαλακό ελαστικό κάλυμμα - Τοποθετείται βαθιά στον κόλπο σε επαφή με τον τράχηλο - Εμποδίζει την είσοδο του σπέρματος - Συνδυάζεται με σπέρματοκτονες κρέμες - Λιείνουν συχνά στην κοιλότητα Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 80 - 95%. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ
4. ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟ ΣΠΕΙΡΑΜΑ (ΣΠΙΡΑΛ) 	- Πλαστική ραβδος (καλάμι ή προγεστερόνης) σε σχήμα T που τοποθετείται στη μήτρα - Αδρανισμένη το σπέρματοζωάριο - Αποτρέπει την εμφύτευση του εμβρύου (αν υπάρχει) στη μήτρα - Μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή και αποσημνοποίηση - Αποτελεσματικό για 3-5 χρόνια Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 97 - 98%. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ

1 Ανακαλύπτοντας τον Κόσμο των Μικροβίων...

ΧΗΜΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ

1. ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΑ ΧΑΠΙΑ - ΔΙΑΔΕΡΜΙΚΑ ΕΜΠΛΑΣΤΡΑ 	- Δίνονται μόνο με συνταγή γιατρού - Είναι αποτελεσματικά μόνο όταν χρησιμοποιούνται σωστά - Αντιστέλλεται η ωρίμανση του ωοφύου και κατ'επέκταση η ωοθυλακιορρηξία - Μπορεί να χρησιμοποιηθούν και για άλλους λόγους (θεραπεία ακμής, δυσμηνόρροια, διαταραχές ψυχρής, συνήθως πολυκαταστάσεων ωοθυλακίων) - Κίνδυνος θρομβοεμβολίας - Αποτρέπει την εμφύτευση του εμβρύου (αν υπάρχει) στη μήτρα Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 99% (σε ιδανική χρήση). Μία μόνο λανθασμένη δόση μπορεί να προκαλέσει αποτυχία της μεθόδου. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ
2. ΣΠΕΡΜΑΤΟΚΤΟΝΕΣ ΚΡΕΜΕΣ - ΚΟΛΠΙΚΑ ΥΠΟΒΕΤΑ 	- Χημικά ποικιλοτρόπια - Υπάρχουν κρέμες, γέλ, καλλικά υπόθετα, σφρό, καλλικά σπόμενα - Καταστρέφουν το σπέρματοζωάριο για να μην γονιμοποιήσουν το ωάριο - Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα ή σε συνδυασμό με προφυλακτικό (ανάρρη ή γυναικείο) ή καλλικά διαφραγμικά - Μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμούς Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 70-80%. Έχουν μεγάλη αποτυχία αν χρησιμοποιούνται ως αποκλειστική μέθοδος. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ
3. ΧΑΠΙ ΕΠΙΘΕΜΝΗΣ ΜΕΡΑΣ 	- Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως είδος αντισύλληψης - Χρησιμοποιείται σε εξαιρετικές περιπτώσεις - Για να σταματήσει αποτελεσματικά πρέπει να χορηγηθεί όσο πιο σύντομα γίνεται - Αντιστέλλεται την ωοθυλακιορρηξία (αν δεν έχει γίνει) - Αποτρέπει την εμφύτευση του εμβρύου (αν υπάρχει) στη μήτρα Αποτελεσματικότητα ΜΑ: Ποσοστό επιτυχίας 58-95% ανάλογα με τον χρόνο λήψης. Προστασία από ΣΜΝ: ΟΧΙ

Εγχειρίδιο I'm set για Β' και Γ' Γυμνασίου

Πρόγραμμα I'M SET

Implementing Mandatory Sexuality Education - I'M SET

Το πρόγραμμα *Implementing Mandatory Sexuality Education for Teens - I'M SET* (Εφαρμόζοντας την Υποχρεωτική Περιεκτική Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση στους Εφήβους) αποτελεί μια δεκαετούς διάρκειας διμερή συνεργασία μεταξύ Κύπρου και Νορβηγίας η οποία περιλαμβάνει επίσης μια εξαιρετική συνεργασία μεταξύ των οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών και των εκπαιδευτικών αρχών στην Κύπρο. Το πρόγραμμα συντονίζεται από τον Κυπριακό Σύνδεσμο Οικογενειακού Προγραμματισμού (ΚΣΟΠ), την κατεξοχήν Μη Κυβερνητική Οργάνωση (ΜΚΟ) σε θέματα Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας και Δικαιωμάτων (ΣΑΥΔ) στην Κύπρο και έχει αναπτυχθεί και εφαρμόζεται με την ενεργό συμμετοχή και εμπλοκή των ακόλουθων εταίρων: της Επιτροπής Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού (ΕΠΔΠ), του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου (ΠΙ), του Μεσογειακού Ινστιτούτου Μελετών Κοινωνικού Φύλου (MIGS), και του Sex og Politikk (SoP) - του Νορβηγικού Συνδέσμου για την προώθηση της Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας και Δικαιωμάτων (ΣΑΥΔ).

Σκοπός του προγράμματος είναι η προώθηση των σεξουαλικών δικαιωμάτων των παιδιών ηλικίας 12-15 μέσω της εφαρμογής της υποχρεωτικής Περιεκτικής Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης (ΠΣΔ) βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα στη Μέση Εκπαίδευση στην Κύπρο.

Από το πρόγραμμα αυτό θα επωφεληθούν εκπαιδευτικοί οι οποίοι θα καταρτιστούν για τη διδασκαλία της ΠΣΔ και έφηβοι οι οποίοι θα αναπτύξουν δεξιότητες και θα αποκτήσουν γνώσεις για τη σεξουαλική υγεία και δικαιώματα.

αναπτύξουν δεξιότητες και θα αποκτήσουν γνώσεις για τη σεξουαλική υγεία και δικαιώματα.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα διεξαχθεί μια σειρά δραστηριοτήτων με την ενεργό εμπλοκή όλων των εταίρων. Αρχικά θα γίνει μια ανάλυση της τρέχουσας κατάστασης μέσω της εξέτασης στοιχείων που αφορούν στους νέους και τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα (ΣΑΥΔ) στην Κύπρο όπως επίσης και του αναλυτικού προγράμματος της Αγωγής Υγείας που ανέπτυξε το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (2010) και των προκλήσεων κατά την εφαρμογή του. Στη συνέχεια, θα γίνει ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που αφορά στις μεθόδους και το υλικό για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στην Ευρώπη ώστε να συγκεντρωθούν συναφή εργαλεία και εμπειρική πληροφόρηση. Επιπρόσθετα, θα γίνει αξιολόγηση των αναγκών των μαθητών και εκπαιδευτικών στη Μέση Εκπαίδευση σε θέματα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και της διδασκαλίας της, μέσω συζητήσεων σε ομάδες εστίασης (focus groups). Κατόπιν θα δημιουργηθεί ένα Εγχειρίδιο Διδασκαλίας της Περιεκτικής Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης (ΕΔΠΣΔ) για τους εκπαιδευτικούς βάσει των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν για την Κύπρο και των αναγκών των εκπαιδευτικών και μαθητών καθοδηγούμενο από τα εμπειρικά στοιχεία για την ΠΣΔ στην Ευρώπη και τις βέλτιστες πρακτικές στη Νορβηγία. Μόλις συνταχθεί το ΕΔΠΣΔ θα αναπτυχθεί ένα Πρόγραμμα Κατάρτισης Εκπαιδευτικών (ΠΚΕ) στο οποίο θα εκπαιδευτεί μια ομάδα εκπαιδευτικών για τη χρήση του ΕΔΠΣΔ και το οποίο θα εφαρμοστεί πιλοτικά σε μια ομάδα μαθητών στη Μέση Εκπαίδευση. Τέλος, το ΕΔΠΣΔ θα διανεμηθεί σε όλα τα σχολεία της Μέσης Εκπαίδευσης της Κύπρου και τα αποτελέσματα του προγράμματος θα κοινοποιηθούν στο κοινό, τους εκπαιδευτικούς και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς μέσω των ΜΜΕ, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, και την ιστοσελίδα του προγράμματος ώστε να ευαισθητοποιηθούν για τη σημασία των σεξουαλικών δικαιωμάτων των εφήβων.

Συνεργάτες

SEX²POLITIKK

CYPRUS
FAMILY
PLANNING
ASSOCIATION



Παρακαλώ, σημειώστε τη πρόταση που επιλέξατε: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 22 ☐ 23 ☐ 24 ☐ 25 ☐ 26 ☐ 27 ☐ 28 ☐ 29 ☐ 30 ☐ 31 ☐ 32 ☐ 33 ☐ 34 ☐ 35 ☐ 36 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41 ☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐ 51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54 ☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐ 66 ☐ 67 ☐ 68 ☐ 69 ☐ 70 ☐ 71 ☐ 72 ☐ 73 ☐ 74 ☐ 75 ☐ 76 ☐ 77 ☐ 78 ☐ 79 ☐ 80 ☐ 81 ☐ 82 ☐ 83 ☐ 84 ☐ 85 ☐ 86 ☐ 87 ☐ 88 ☐ 89 ☐ 90 ☐ 91 ☐ 92 ☐ 93 ☐ 94 ☐ 95 ☐ 96 ☐ 97 ☐ 98 ☐ 99 ☐ 100 ☐ 101 ☐ 102 ☐ 103 ☐ 104 ☐ 105 ☐ 106 ☐ 107 ☐ 108 ☐ 109 ☐ 110 ☐ 111 ☐ 112 ☐ 113 ☐ 114 ☐ 115 ☐ 116 ☐ 117 ☐ 118 ☐ 119 ☐ 120 ☐ 121 ☐ 122 ☐ 123 ☐ 124 ☐ 125 ☐ 126 ☐ 127 ☐ 128 ☐ 129 ☐ 130 ☐ 131 ☐ 132 ☐ 133 ☐ 134 ☐ 135 ☐ 136 ☐ 137 ☐ 138 ☐ 139 ☐ 140 ☐ 141 ☐ 142 ☐ 143 ☐ 144 ☐ 145 ☐ 146 ☐ 147 ☐ 148 ☐ 149 ☐ 150 ☐ 151 ☐ 152 ☐ 153 ☐ 154 ☐ 155 ☐ 156 ☐ 157 ☐ 158 ☐ 159 ☐ 160 ☐ 161 ☐ 162 ☐ 163 ☐ 164 ☐ 165 ☐ 166 ☐ 167 ☐ 168 ☐ 169 ☐ 170 ☐ 171 ☐ 172 ☐ 173 ☐ 174 ☐ 175 ☐ 176 ☐ 177 ☐ 178 ☐ 179 ☐ 180 ☐ 181 ☐ 182 ☐ 183 ☐ 184 ☐ 185 ☐ 186 ☐ 187 ☐ 188 ☐ 189 ☐ 190 ☐ 191 ☐ 192 ☐ 193 ☐ 194 ☐ 195 ☐ 196 ☐ 197 ☐ 198 ☐ 199 ☐ 200 ☐ 201 ☐ 202 ☐ 203 ☐ 204 ☐ 205 ☐ 206 ☐ 207 ☐ 208 ☐ 209 ☐ 210 ☐ 211 ☐ 212 ☐ 213 ☐ 214 ☐ 215 ☐ 216 ☐ 217 ☐ 218 ☐ 219 ☐ 220 ☐ 221 ☐ 222 ☐ 223 ☐ 224 ☐ 225 ☐ 226 ☐ 227 ☐ 228 ☐ 229 ☐ 230 ☐ 231 ☐ 232 ☐ 233 ☐ 234 ☐ 235 ☐ 236 ☐ 237 ☐ 238 ☐ 239 ☐ 240 ☐ 241 ☐ 242 ☐ 243 ☐ 244 ☐ 245 ☐ 246 ☐ 247 ☐ 248 ☐ 249 ☐ 250 ☐ 251 ☐ 252 ☐ 253 ☐ 254 ☐ 255 ☐ 256 ☐ 257 ☐ 258 ☐ 259 ☐ 260 ☐ 261 ☐ 262 ☐ 263 ☐ 264 ☐ 265 ☐ 266 ☐ 267 ☐ 268 ☐ 269 ☐ 270 ☐ 271 ☐ 272 ☐ 273 ☐ 274 ☐ 275 ☐ 276 ☐ 277 ☐ 278 ☐ 279 ☐ 280 ☐ 281 ☐ 282 ☐ 283 ☐ 284 ☐ 285 ☐ 286 ☐ 287 ☐ 288 ☐ 289 ☐ 290 ☐ 291 ☐ 292 ☐ 293 ☐ 294 ☐ 295 ☐ 296 ☐ 297 ☐ 298 ☐ 299 ☐ 300 ☐ 301 ☐ 302 ☐ 303 ☐ 304 ☐ 305 ☐ 306 ☐ 307 ☐ 308 ☐ 309 ☐ 310 ☐ 311 ☐ 312 ☐ 313 ☐ 314 ☐ 315 ☐ 316 ☐ 317 ☐ 318 ☐ 319 ☐ 320 ☐ 321 ☐ 322 ☐ 323 ☐ 324 ☐ 325 ☐ 326 ☐ 327 ☐ 328 ☐ 329 ☐ 330 ☐ 331 ☐ 332 ☐ 333 ☐ 334 ☐ 335 ☐ 336 ☐ 337 ☐ 338 ☐ 339 ☐ 340 ☐ 341 ☐ 342 ☐ 343 ☐ 344 ☐ 345 ☐ 346 ☐ 347 ☐ 348 ☐ 349 ☐ 350 ☐ 351 ☐ 352 ☐ 353 ☐ 354 ☐ 355 ☐ 356 ☐ 357 ☐ 358 ☐ 359 ☐ 360 ☐ 361 ☐ 362 ☐ 363 ☐ 364 ☐ 365 ☐ 366 ☐ 367 ☐ 368 ☐ 369 ☐ 370 ☐ 371 ☐ 372 ☐ 373 ☐ 374 ☐ 375 ☐ 376 ☐ 377 ☐ 378 ☐ 379 ☐ 380 ☐ 381 ☐ 382 ☐ 383 ☐ 384 ☐ 385 ☐ 386 ☐ 387 ☐ 388 ☐ 389 ☐ 390 ☐ 391 ☐ 392 ☐ 393 ☐ 394 ☐ 395 ☐ 396 ☐ 397 ☐ 398 ☐ 399 ☐ 400 ☐ 401 ☐ 402 ☐ 403 ☐ 404 ☐ 405 ☐ 406 ☐ 407 ☐ 408 ☐ 409 ☐ 410 ☐ 411 ☐ 412 ☐ 413 ☐ 414 ☐ 415 ☐ 416 ☐ 417 ☐ 418

	Κοινωνικό φύλο	Βιολογικό φύλο
1. Οι γυναίκες μπορούν να γένουν, αλλά οι άνδρες όχι.		
2. Τα κορίτσια δεν είναι τόσο καλά στις φυσικές επιστήμες όσο τα αγόρια.		
3. Οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν, ενώ οι άνδρες όχι.		
4. Τα κορίτσια είναι σεμνά, γλυκά και ευγενικά, ενώ τα αγόρια είναι δυνατά και σκληρά.		
5. Τα αθλήματα είναι σημαντικότερα για τα αγόρια απ' ό,τι για τα κορίτσια.		
6. Τα κορίτσια πρέπει μεγαλώνοντας να βρουν έναν καλό σύζυγο, ενώ τα αγόρια πρέπει να βρουν μια καλή δουλειά.		
7. Οι γυναίκες μπορούν να μείνουν έγκυες, ενώ οι άνδρες όχι.		
8. Οι γυναίκες δεν οδηγούν τρένα.		
9. Η φωνή των αγοριών αλλάζει στην εφηβεία, ενώ των κοριτσιών όχι.		
10. Σε κάποιες χώρες συμβαίνει οι γυναίκες να αμολώνται με 40-60% χαμηλότερο μισθό από τους άνδρες για την ίδια εργασία.		
11. Η δουλειά του υδραυλικού είναι για άνδρες.		
12. Οι άνδρες δεν κλαίει, ενώ οι γυναίκες κλαίει.		
13. Τα κορίτσια παίζουν με κοκκίες, ενώ τα αγόρια παίζουν με αυτοκίνητα.		
14. Οι γυναίκες έχουν εμμηνόρροια, ενώ οι άνδρες όχι.		
15. Τα αγόρια εκτεμεριάζουν, ενώ τα κορίτσια όχι.		

Υποενότητα 3.1

Οι μαθητές/τριες:
Να αναπτύξουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις
Να αναγνωρίζουν τη διαφορά ανάμεσα στο
βιολογικό και κοινωνικό φύλο

Τάξη:
B'

Η φυλακή του φύλου

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
80 λεπτά

- Αποκόμματα από περιοδικά με διαφημίσεις που απεικονίζουν άνδρες και γυναίκες
- Μεγάλα φύλλα χαρτί, μαρκασόροι
- Φύλλο εργασίας (βλέπε πιο κάτω)

Ετοιμάζουμε εικόνες από περιοδικά που απεικονίζουν το πώς «πρέπει» να δείχνουν ή να φέρονται οι άνδρες και οι γυναίκες. Σχεδιάζουμε σε δύο μεγάλα φύλλα χαρτί δύο πλαίσια που θα γίνουν οι «φυλάκες του φύλου».

Σε ένα άδειο μεγάλο χαρτόνι, προς το τέλος του μαθήματος, θα καταγραφούν οι αρνητικές, βίαιες συμπεριφορές που, πιθανόν, να προκύπτουν σε βάρος στόμων, λόγω της ταυτότητας του φύλου τους.

[illegible]

Τα ακόλουθα αποτελέσματα για σύζυγους με πρωτεύοντα θύλη:

- Συμπίπτει με όλα τα διακριτά των συζυγίων τα παιδιά μπορούν να προσδιορίσουν τα «φίλητάς των πόλων», χαρακτηριστικά που δεν έχουν αναφέρει προηγουμένως.
- Με βάση την εμπειρία τους, τους αναγνωρίζουν να συμπεριφέρονται τα κορίτσια:
- Με βάση την μη γενική ανάλυση, η κάνει ένα κορίτσι εκτελεί τα δημοφιλή:
- Με βάση την εμπειρία τους, τους αναγνωρίζουν να συμπεριφέρονται τα αγόρια:
- Με βάση την μη γενική ανάλυση η κάνει ένα αγόρι εκτελεί τα δημοφιλή:
- Πως διακρίνεται οι διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και κορίτσια, εντοπίζει κάποιες διαφορές στον τρόπο με τον οποίο αναγνωρίζουν να συμπεριφέρονται οι γυναικες και οι άνδρες, Εξήγηται.
- Με βάση όλα αναγνωρίζουν μικρά τμήρα, εντοπίζει κάποιο φύλο και είναι εύκολοτα προσδιορίσει στην εξήταση η κομμάτια της θέση στην κοιλότητα. Αν αναγνωρίζει κάποια τα χαρακτηριστικά που έχουν αναφέρει για τα κορίτσια και κάποια τα αγόρια και τα διακρίνει με βάση τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στα στερεότυπα για τον τρόπο του φύλου;

- Τι συμβαίνει αν ένα κορίτσι ή ένα αγόρι συμπεριφέρεται με τρόπο που να ανταποκρίνεται στα στερεότυπα του φύλου;
- Τα παιδιά αν αυτό το πρώτο αναγνώριμα να συσχετίζουν την συμπεριφορά που ανταποκρίνεται στα στερεότυπα για το ρόλο του φύλου με θετικά σχόλια ή επιβράβευση, οι ίδιοι κάτω καταστάσεις είναι ευκολότερα να προκύψουν αν τα άτομα συμπεριφέρονται σύμφωνα με το στερεότυπο του φύλου. Π.χ., διάφορα ευκολότερα τον σεβασμό, είναι πιο δημοφιλή, ασκούν ευκολότερα επιρροή, δεν διατρέκουν κινδύνους να παρενοχλούν κ.λπ.
- Τι συμβαίνει αν ένα κορίτσι ή ένα αγόρι συμπεριφέρεται διαφορετικά από αυτό που καθορίζουν τα στερεότυπα για το ρόλο του φύλου;

Τα παιδιά σε αυτό το ερώτημα αναμένεται να συσχετίσουν την συμπεριφορά που δεν ανταποκρίνεται στα στερεότυπα για το ρόλο του φύλου με αρνητικά σχόλια ή αρνητικές καταστάσεις. Οι πιο κάτω καταστάσεις είναι ευκολότερο να προκύψουν αν τα άτομα δεν συμπεριφέρονται σύμφωνα με τα στερεότυπα του φύλου. Π.χ. κίνδυνος απομόνωσης, κοροϊδία, εκφοβισμός, διάδοση αρνητικών φημών, ρατσιστική συμπεριφορά, πολιτική μίσους, αποκλεισμός, προσβλητικοί χαρακτηρισμοί, σεξιστική βία, κ.λπ.

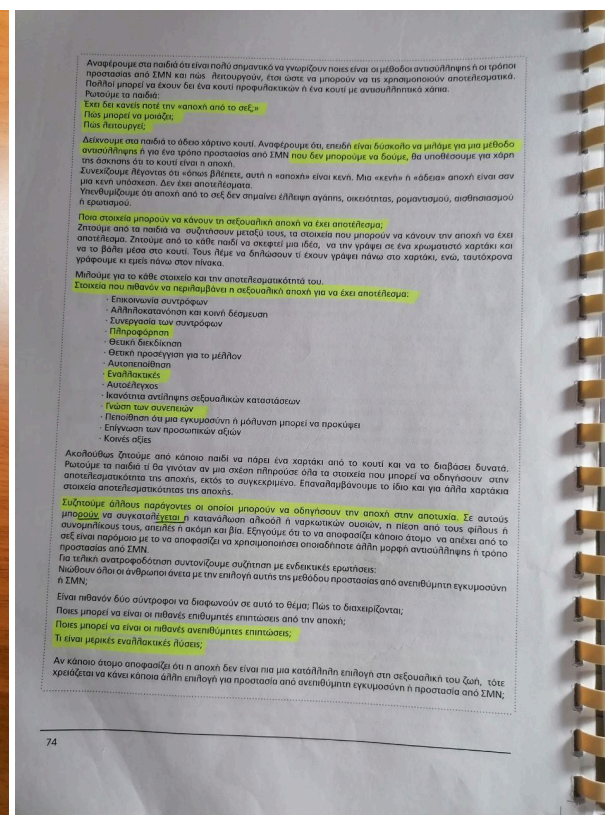
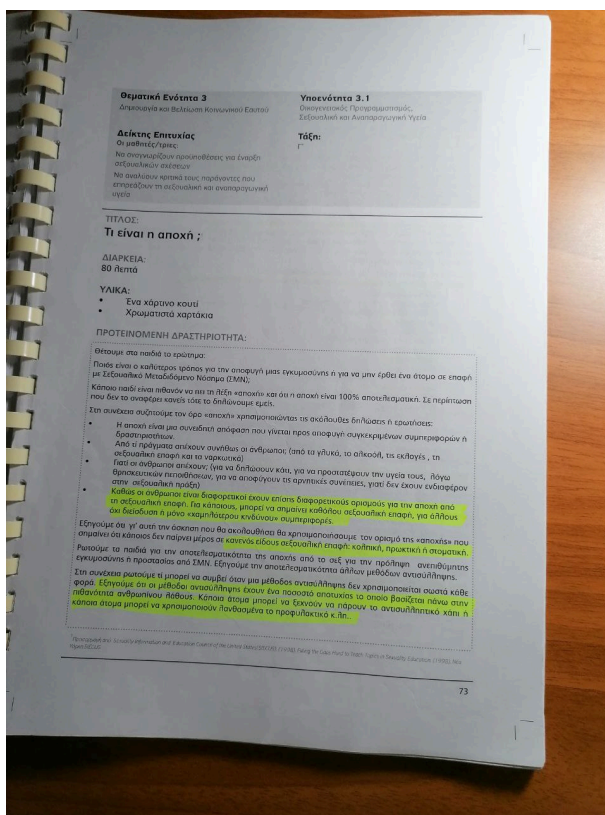
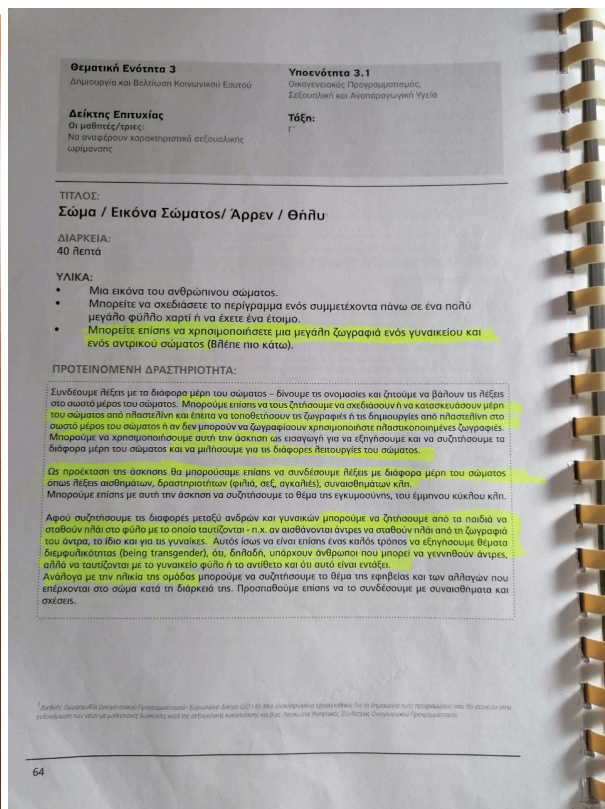
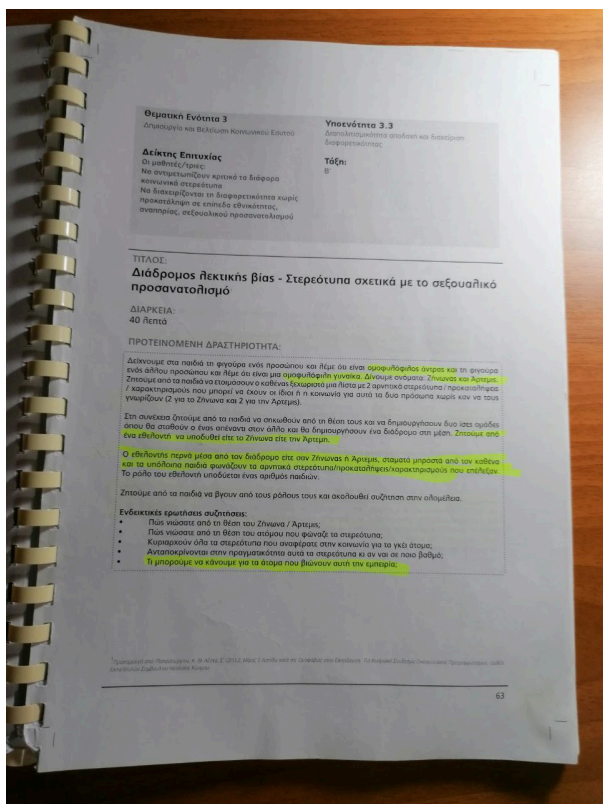
Στο άδείο μεγάλο χαρτόνι συμπληρώσαμε με τη συμμετοχή των παιδιών τις αρνητικές, βλαπείς συμπεριφορές που, πιθανόν, να προκύπτουν σε βάρος ατόμων, λόγω της ταυτότητας του φύλου τους. Αναμένεται ότι τα παιδιά θα αναφερθούν στις έννοιες: κίνδυνος απομόνωσης, κοροϊδία, εκφοβισμός, διάδοση αρνητικών φημών, ρατσιστική συμπεριφορά, ρητορική μίσους, αποκλεισμός, προσβλητικοί χαρακτηρισμοί, σωματική βία, κ.λπ.

Καταληκτικά αναφερόμαστε στο δικαίωμα όλων των ανθρώπων να αντιμετωπίζονται με σεβασμό στη βάση της ταυτότητας τους, συμπεριλαμβανομένης και της ταυτότητας του φύλου.

Τα χαρίσματα με τις παρατηρήσεις των παιδιών, καθώς και τα καταληκτικά σχόλια, αναρτώνται σε κάποιο σημείο της αίθουσας, γιατί θα χρησιμοποιηθούν και στο επόμενο μάθημα, με τίτλο «Είδν έμφυλης βίας».

Σημειώσεις σχετικά με τους μύθους και πραγματικότητες

- [illegible]



Α' Λυκείου

Σεμινάριο από Επισκέπτριες Υγείας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II: «ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΟΥ»

Για ανθρώπους με σεξουαλική δραστηριότητα το προφυλακτικό είναι η καλύτερη προφύλαξη εναντίον των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και του HIV/AIDS, αλλά και της πρόληψης ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Γνώσεις σχετικά με τα προφυλακτικά είναι σημαντικές για σωστή και αποτελεσματική χρήση.

Οδηγίες:

Στην άσκηση πιο κάτω, δίνονται τα βασικά στάδια ορθής χρήσης του προφυλακτικού. Αφού μελετήσετε στην ομάδα σας τα στάδια που περιγράφονται, βάλτε το στη σωστή σειρά.

	Πέταξε το χρησιμοποιημένο προφυλακτικό σε ασφαλές μέρος. Χρησιμοποίησε καινούργιο προφυλακτικό την επόμενη φορά.
	Μετά τη σεξουαλική επαφή και την εκπερμάτωση, κράτησε το χείλος του προφυλακτικού και σπρώξε το πέος έξω προτού μαλακώσει.
	Άνοιξε προσεκτικά το πακέτο έτσι ώστε να μην σχιστεί το προφυλακτικό.
	Κρατώντας την άκρη του προφυλακτικού, ξετύλιξε το προφυλακτικό μέχρι που να καλύψει όλο το πέος που βρίσκεται σε στύση.
	Έλεγξε την ημερομηνία λήξης του προφυλακτικού πριν το χρησιμοποιήσεις.
	Βεβαιώσου ότι το προφυλακτικό δείχνει προς τη σωστή κατεύθυνση. Μη ξετυλίξεις το προφυλακτικό προτού το εφαρμόσεις.
	Σφίξε την άκρη του προφυλακτικού έτσι, ώστε να διοχετευτεί ο αέρας έξω από το προφυλακτικό.
	Φύλαξε τα προφυλακτικά σε δροσερό, στεγνό μέρος.

Ορθή Σειρά Χρήσης Προφυλακτικού

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Η	Ε	Γ	Ζ	Δ	Β	Α	