



Innovative and Culturally Sensitive
Educational Package for Migrants'
Sexual Health Education

Ψηφιακό Εγχειρίδιο ICEX



Co-funded by
the European Union

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



**LINNA-SMÄEN
OPISTO**



kmop
EDUCATION HUB

ESEL
Nursing School
of Lisbon

ADF

ASSOCIAÇÃO
PARA O PLANEAMENTO
DA FAMÍLIA



**ESTONIAN
REFUGEE
COUNCIL**

Copyright © [CC BY-NC-SA 4.0](#) (Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές).

Εικόνα εξωφύλλου (προσαρμοσμένη): Εικόνα της Angelina Bambina, μέσω [Vecteezy](#) ([www.vecteezy.com](#)).
Πνευματικά δικαιώματα για εικόνες: Pessi Pajunen

Ως επαγγελματίας που εργάζεστε με μετανάστες/ πρόσφυγες* έχετε αναρωτηθεί ποτέ...

...αν η καθημερινή σας εργασία ενδυναμώνει τους μετανάστες/πρόσφυγες να αναλάβουν τον έλεγχο της σεξουαλικής τους υγείας;

...πώς μπορείτε να μιλήσετε για τη σεξουαλική υγεία με μετανάστες/πρόσφυγες με τρόπο που να έχει πραγματικά νόημα για αυτούς;

...πώς μπορείτε να υλοποιήσετε σεξουαλική αγωγή σε μετανάστες/ πρόσφυγες;

Διαβάστε το Ψηφιακό Εγχειρίδιο ICEX για να βρείτε τις απαντήσεις!

*Στο παρόν εγχειρίδιο, ο όρος «μετανάστης/πρόσφυγας» περιλαμβάνει όλα τα άτομα που ανήκουν σε μεταναστευτικούς και προσφυγικούς πληθυσμούς ανεξαρτήτως ταυτότητας φύλου και χρησιμοποιείται για λόγους ευκολίας στην ανάγνωση.

Η ιδέα του έργου ICEX: Καινοτόμος και πολιτισμικά κατάλληλη σεξουαλική αγωγή

Οι μετανάστες/πρόσφυγες συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα σεξουαλικής υγείας επειδή μεταβάλλονται οι συνθήκες ζωής τους ή λόγω γεγονότων του παρελθόντος, τα οποία μπορούν να έχουν σοβαρές συνέπειες στη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Η παροχή τεκμηριωμένης και ολοκληρωμένης σεξουαλικής αγωγής προσαρμοσμένης στις ανάγκες των μεταναστών/προσφύγων είναι απαραίτητη για τη δημόσια υγεία. Η σεξουαλική αγωγή πρέπει να παρέχεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον λαμβάνοντας υπόψη γλωσσικά και πολιτισμικά ζητήματα και πρέπει να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με το ανθρώπινο σώμα, την αναπαραγωγική υγεία, τα σεξουαλικά δικαιώματα και την πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας.

Το έργο ICEX (Καινοτόμο και Πολιτισμικά Κατάλληλο Εκπαιδευτικό Πακέτο για τη Σεξουαλική Αγωγή σε Μετανάστες/Πρόσφυγες) φιλοδοξεί να ενισχύσει τις γνώσεις σε θέματα σεξουαλικής υγείας των ενήλικων μεταναστών/προσφύγων και των επαγγελματιών που εργάζονται μαζί τους. Μέσω της ανάπτυξης καινοτόμου και πολιτισμικά κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού, το έργο επιδίωξε να καλύψει τα κενά σε πληροφορίες και δεξιότητες, με στόχο τη βελτίωση της σεξουαλικής υγείας των μεταναστών/προσφύγων. Συντονιστής του έργου ήταν το Turku University of Applied Sciences της Φινλανδίας και συμμετείχαν οι εξής εταίροι: το Linnasmäki College της Φινλανδίας, το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ) και ο Κόμβος Εκπαίδευσης και Καινοτομίας (KMOP) στην Ελλάδα, το Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL) και το Family Planning Association (APF) στην Πορτογαλία, καθώς και το Estonian Refugee Council (ERC) στην Εσθονία.

Το έργο ICEX έχει τρία κύρια αποτελέσματα: το Πλαίσιο ICEX, το Υλικό Σεξουαλικής Αγωγής ICEX (educational package) και το Ψηφιακό Εγχειρίδιο ICEX (e-Handbook) για επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστες/πρόσφυγες και άλλα ενδιαφερόμενα άτομα. Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Συμπράξεις Συνεργασίας Erasmus+ και έχει διάρκεια από 1η Νοεμβρίου 2022 έως 31 Οκτωβρίου 2025.

Το υλικό απευθύνεται κυρίως σε ενήλικες μετανάστες/πρόσφυγες παρέχοντάς τους τις σχετικές πληροφορίες για να βελτιώσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους σε θέματα σεξουαλικής υγείας. Επιπλέον, στηρίζει τους/τις επαγγελματίες παρέχοντάς τους τις καλύτερες διαθέσιμες γνώσεις σε θέματα σεξουαλικής υγείας και παιδαγωγικές πρακτικές για τη σεξουαλική αγωγή, ώστε να μπορούν να εκπαιδεύουν και να συμβουλεύουν αποτελεσματικά τους μετανάστες/πρόσφυγες. Συνολικά, το έργο ICEX στοχεύει στη βελτίωση της σεξουαλικής υγείας και ευημερίας των μεταναστών/προσφύγων συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία μιας πιο υγιούς και ενημερωμένης κοινότητας.

Ψηφιακό Εγχειρίδιο ICEX

Το ψηφιακό εγχειρίδιο δημιουργήθηκε για επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστες/πρόσφυγες. Σχεδιάστηκε με σκοπό να υποστηρίξει και να ενισχύει το έργο σας και την προαγωγή της σεξουαλικής αγωγής ώστε να είναι συμπεριληπτική, προσαρμοσμένη στις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες και να σέβεται τις εμπειρίες των μεταναστών/προσφύγων. Σε αυτό, θα βρείτε πρακτικές οδηγίες, εργαλεία και θεωρητικές γνώσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ενήλικων μεταναστών/προσφύγων. Προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε το Ψηφιακό Εγχειρίδιο παράλληλα με το υλικό σεξουαλικής αγωγής ICEX (Εκπαιδευτικό Πακέτο)



Το ψηφιακό εγχειρίδιο ICEX είναι ένας τεκμηριωμένος οδηγός, που αποτελείται από δύο μέρη: το πρώτο μέρος αποτελεί εισαγωγή στη σεξουαλική υγεία και τη σεξουαλική αγωγή, ενώ το δεύτερο είναι το ολοκληρωμένο εγχειρίδιο για τη χρήση του υλικού σεξουαλικής αγωγής ICEX (εκπαιδευτικό πακέτο). Συνδυάζει καινοτόμες παιδαγωγικές μεθόδους και διαδραστικές δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να προσεγγίσετε ευαίσθητα θέματα με σαφήνεια, αυτοπεποίθηση και προσοχή.

Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της συνεργασίας των εταίρων του έργου ICEX με κοινή δέσμευση για την προώθηση μιας συμπεριληπτικής και αποτελεσματικής σεξουαλικής αγωγής σε διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον.

Διατίθεται δωρεάν στο διαδίκτυο στα αγγλικά και σε όλες τις γλώσσες των χωρών-εταίρων (φινλανδικά, ελληνικά, πορτογαλικά και εσθονικά), ώστε να διασφαλίζεται ότι επαγγελματίες και οργανισμοί από διάφορες χώρες μπορούν να επωφεληθούν από το περιεχόμενό του και να το εφαρμόσουν στο δικό τους περιβάλλον.

Σας προτείνουμε να το εξερευνήσετε, να το προσαρμόσετε, να το αξιοποιήσετε στην εργασία σας και το πιο σημαντικό, να το χρησιμοποιήσετε ως εργαλείο σεξουαλικής αγωγής.

Πίνακας Περιεχομένων

| | |
|---|-----------|
| 1. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ | 7 |
| 1.1 Βασικές έννοιες | 7 |
| 1.2 Σεξουαλική υγεία και σεξουαλική αγωγή για μετανάστες/πρόσφυγες | 10 |
| 1.3 Αρχές για τη σεξουαλική αγωγή των μεταναστών/προσφύγων | 11 |
| 1.4 Ηθικές αρχές για τη σεξουαλική αγωγή των μεταναστών/προσφύγων | 12 |
| 1.5. Σεξουαλικά δικαιώματα | 14 |
| 2. ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΑΚΕΤΟ) ICEX | 15 |
| 2.1 Προσέγγιση της σεξουαλικής αγωγής με σεβασμό και συμπερίληψη | 16 |
| 2.2 Πώς να πλοηγηθείτε στο υλικό σεξουαλικής αγωγής ICEX | 17 |
| 2.3 Χρήση του υλικού σεξουαλικής αγωγής ICEX σε διαφορετικά πλαίσια | 18 |
| 2.4 Πώς να διαχειριστείτε δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν σε ομαδικό πλαίσιο | 19 |
| 2.5 Οδηγός εφαρμογής του υλικού σεξουαλικής αγωγής ICEX | 20 |

1. Σεξουαλική Υγεία και Σεξουαλική Αγωγή

Η σεξουαλική υγεία και η σεξουαλική αγωγή είναι απαραίτητες για τη διασφάλιση της ευημερίας, την προώθηση ενημερωμένων επιλογών σχετικά με τη σεξουαλικότητα, την πρόληψη ασθενειών καθώς την πρόληψη της σεξουαλικής και έμφυλης βίας. Σε ό,τι αφορά τον μεταναστευτικό/προσφυγικό πληθυσμό, ενισχύει επίσης την ένταξη, μειώνει την ευαλωτότητα στην εκμετάλλευση και προασπίζει τα ανθρώπινα δικαιώματα.

1.1 Βασικές έννοιες

Οι έννοιες και η ερμηνεία τους είναι σημαντικές. Στην πράξη, είναι σημαντικό οι μετανάστες/πρόσφυγες και οι επαγγελματίες να έχουν την ίδια αντίληψη για κάθε έννοια. Αν προκύψει οποιαδήποτε ασάφεια, θα πρέπει να διευκρινιστεί, ώστε να διασφαλιστεί ότι τόσο οι μετανάστες/πρόσφυγες όσο και οι επαγγελματίες αναφέρονται στο ίδιο πράγμα. Παρακάτω, παρουσιάζονται οι βασικές έννοιες που χρησιμοποιούνται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Το **κοινωνικό φύλο (gender)** αναφέρεται στους ρόλους, τις συμπεριφορές, τις δραστηριότητες, τα χαρακτηριστικά που έχουν κατασκευαστεί κοινωνικά που θεωρούνται κατάλληλα για γυναίκες και άνδρες (WHO, 2022· Council of Europe, 2011).

Η **ταυτότητα φύλου (gender identity)** είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βιώνει το φύλο και την έκφραση του φύλου του. Αυτό μπορεί να ταιριάζει ή όχι στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ταυτότητες φύλου, που αντικατοπτρίζουν την ποικιλομορφία της ανθρώπινης εμπειρίας. Η ταυτότητα φύλου ενός cisgender ατόμου (δεν έχει αποδοθεί ο όρος στα ελληνικά) ταιριάζει στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Αντίθετα, η ταυτότητα φύλου ενός διεμφυλικού (transgender) ατόμου δεν ταιριάζει στο φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Τα διαφυλικά (intersex) άτομα γεννιούνται με φυσικά χαρακτηριστικά φύλου που δεν ταιριάζουν με τους τυπικούς ορισμούς του άνδρα ή της γυναίκας. Μερικά άτομα αυτοπροσδιορίζονται ως μη δυαδικά (non-binary) ή χωρίς φύλο (genderless) που σημαίνει ότι δεν θεωρούν τον εαυτό τους αυστηρά άνδρα ή γυναίκα. Για άλλα άτομα, ο ορισμός του φύλου τους δεν είναι σημαντικός ή μπορεί να επιλέξουν να μην το ορίσουν καθόλου (WHO, 2016).



Το **βιολογικό φύλο (sex)** είναι το σύνολο των ανατομικών, φυσιολογικών και γενετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου. Αποδίδεται συνήθως κατά τη γέννηση ως θηλυκό ή αρσενικό και μερικές φορές ως διαφυλικό (Nash, 2023).

ΛΟΑΤΚΙΑ+ (Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλα, Τρανς, Κουίρ ή Questioning, Ίντερσεξ, Ασεξουαλικά ή Άφυλα Άτομα). Αυτό το ακρωνύμιο επιδιώκει να καλύψει την ποικιλομορφία του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων των οποίων η ταυτότητα βασίζεται στον σεξουαλικό τους προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου (Human Rights Campaign, 2023).

Η **σεξουαλική υγεία** περιλαμβάνει μια θετική και με σεβασμό προσέγγιση της σεξουαλικότητας και των σεξουαλικών σχέσεων, χωρίς διακρίσεις και βία, καθώς και την ικανότητα να έχει το άτομο ασφαλείς, ευχάριστες εμπειρίες και να κάνει ενημερωμένες επιλογές. Η πρόσβαση στη σεξουαλική υγειονομική περίθαλψη και εκπαίδευση και η προστασία από την έμφυλη βία είναι θεμελιώδες μέρος της ολοκληρωμένης σεξουαλικής υγείας, της παγκόσμιας υγείας και της ευημερίας, καθώς επηρεάζει όχι μόνο την ατομική υγεία, αλλά και τις σχέσεις των ζευγαριών και των οικογενειών, αλλά και την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη των κοινοτήτων (WHO, 2015).

Η **σεξουαλική αγωγή** παρέχει στα άτομα τις πληροφορίες και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να λαμβάνουν τις καλύτερες αποφάσεις για τον εαυτό τους σε θέματα σεξουαλικότητας και σχέσεων. Είναι μια δια βίου διαδικασία μάθησης σχετικά με την ταυτότητα, τις σχέσεις και την οικειότητα. Όλοι οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα σε μια ολοκληρωμένη σεξουαλική αγωγή που να αντιμετωπίζει τις κοινωνικοπολιτισμικές, βιολογικές, ψυχολογικές και πνευματικές διαστάσεις της σεξουαλικότητας μέσω της παροχής πληροφοριών, της διερεύνησης συναισθημάτων, των αξιών, των στάσεων, της ανάπτυξης δεξιοτήτων επικοινωνίας, της λήψης αποφάσεων και κριτικής σκέψης. Η σεξουαλική αγωγή μπορεί να πραγματοποιηθεί στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα ή στο διαδίκτυο (UNESCO, 2018). Αν και στην βιβλιογραφία υπάρχουν διάφοροι όροι, ο πιο σύγχρονος και ευρέως αποδεκτός είναι ο όρος «σεξουαλική αγωγή», όπως έχει υιοθετηθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2010· WHO, 2023).

Ο **σεξουαλικός προσανατολισμός** αναφέρεται στην συναισθηματική, ρομαντική ή/και σεξουαλική έλξη ενός ατόμου προς άλλα άτομα – ή στην έλλειψή της – συμπεριλαμβανομένου του ποιον μπορεί ή δεν μπορεί να επιθυμεί σεξουαλικά. Είναι ένα βασικό κομμάτι της ταυτότητας ενός ατόμου και διαφέρει από την ταυτότητα φύλου. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός αποτελείται από τρία στοιχεία: σεξουαλική έλξη, σεξουαλική συμπεριφορά και σεξουαλική ταυτότητα. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι ποικίλος και μπορεί να βιωθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ένα ετεροφυλόφιλο άτομο αισθάνεται συναισθηματική ή/και σεξουαλική έλξη για άτομα διαφορετικού φύλου. Αντίθετα, ένα ομοφυλόφιλο άτομο αισθάνεται έλξη για άτομα του ίδιου φύλου. Ένα αμφιφυλόφιλο άτομο αισθάνεται έλξη τόσο για άτομα του ίδιου φύλου όσο και για άτομα διαφορετικού φύλου. Ορισμένα άτομα αυτοπροσδιορίζονται ως *queer*, που σημαίνει ότι δεν επιθυμούν να κατατάξουν τη σεξουαλική τους προτίμηση σε παραδοσιακές κατηγορίες. Από την άλλη, ένα ασεξουαλικό άτομο αισθάνεται ελάχιστη ή καθόλου σεξουαλική έλξη προς άλλα άτομα (WHO, 2016).

Η **σεξουαλικότητα** είναι μια θεμελιώδης και πολύπλοκη πτυχή της ανθρώπινης ταυτότητας, που περιλαμβάνει συναισθήματα, συμπεριφορές και προσανατολισμούς. Αφορά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βιώνουν και εκφράζουν τον εαυτό τους ως σεξουαλικά όντα, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής έλξης, των συναισθηματικών δεσμών και των ερωτικών σχέσεων. Διαμορφώνεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες. Η αναγνώριση και ο σεβασμός της ποικιλομορφίας των σεξουαλικών προσανατολισμών και ταυτοτήτων είναι απαραίτητοι για την ανάπτυξη συμπεριληπτικών και υποστηρικτικών κοινοτήτων (World Health Organisation [WHO], 2015). Εμπόδια όπως το στίγμα, η διάκριση και η έλλειψη εκπαίδευσης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη σεξουαλική υγεία αποτρέποντας τα άτομα από το να εκφράσουν τη σεξουαλικότητά τους με ασφάλεια και άνεση (Bohren, 2022).

Τα **σεξουαλικά δικαιώματα** εντάσσονται στα ανθρώπινα δικαιώματα. Περιλαμβάνουν το δικαίωμα όλων των ατόμων να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας, να αναζητούν πληροφορίες, να εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους και να ζουν χωρίς διακρίσεις, εξαναγκασμό ή βία.

Βασίζονται στις θεμελιώδεις αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και προβλέπουν το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή, τη σωματική αυτονομία, την ισότητα και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας. Αυτά τα δικαιώματα είναι απαραίτητα για την αξιοπρέπεια, την ευημερία και την πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία. Πρέπει να γίνονται σεβαστά, να προστατεύονται και να εκπληρώνονται για όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή το πολιτισμικό τους υπόβαθρο (World Association for Sexual Health, 2014).

Η **σεξουαλική σχέση** είναι ένας στενός δεσμός μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων που περιλαμβάνει σεξουαλική οικειότητα και μπορεί να περιλαμβάνει σωματική ή συναισθηματική εγγύτητα. Αυτές οι σχέσεις μπορούν να λάβουν πολλές μορφές, από περιστασιακές αλληλεπιδράσεις έως μακροχρόνιες, δεσμευτικές σχέσεις και όλα τα ενδιάμεσα στάδια (Ventriglio, 2019). Οι σεξουαλικές σχέσεις μπορούν να εκφραστούν μέσω της αγάπης και της ηδονής συμβάλλοντας στην ενίσχυση των συναισθηματικών δεσμών (Vieira, 2016) ή να υπάρχουν χωρίς ρομαντικά συναισθήματα. Η σεξουαλική συμπεριφορά είναι ένας σημαντικός τρόπος για τους/τις συντρόφους να επικοινωνούν και να αλληλεπιδρούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους (Zhang, 2022). Οι σεξουαλικές σχέσεις μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με την ταυτότητα ή την έκφραση του φύλου των εμπλεκόμενων ατόμων (Kennis et al. 2023).



1.2 Σεξουαλική υγεία και σεξουαλική αγωγή για μετανάστες/ πρόσφυγες

Ο όρος «μετανάστης/πρόσφυγας» (migrant) είναι ένας γενικός όρος, που δεν ορίζεται στο διεθνές δίκαιο, και αντικατοπτρίζει την κοινή αντίληψη για ένα άτομο που μετακινείται από τον τόπο της συνήθους διαμονής του, είτε εντός μιας χώρας είτε πέρα από τα διεθνή σύνορα, προσωρινά ή μόνιμα, και για διάφορους λόγους. Οι όροι «μετανάστης» και «πρόσφυγας» έχουν διακριτό νομικό, κοινωνικό και πολιτικό περιεχόμενο, το οποίο διαφοροποιείται κυρίως ως προς τους λόγους της μετακίνησης και το νομικό καθεστώς που απορρέει από αυτήν (Sironi, 2019).

Τα άτομα που μετακινούνται μπορεί να αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις στην πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας, γεγονός που επηρεάζει την ευημερία τους και την ικανότητά τους να ασκούν τα σεξουαλικά τους δικαιώματα. Εμπόδια όπως το στίγμα, η διάκριση και η έλλειψη εκπαίδευσης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη σεξουαλική υγεία, καθώς αποθαρρύνουν τα άτομα να εκφράσουν τη σεξουαλικότητά τους με ασφάλεια και άνεση. Οι μετανάστες/πρόσφυγες συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ενημέρωση για τη σεξουαλική υγεία, όπως γλωσσικά εμπόδια, πολιτισμικό στίγμα, έλλειψη εκπαίδευσης, νομικούς περιορισμούς και οικονομικές δυσκολίες (Mandroiu, 2024· WHO, 2020· Gaspar et al., 2020· Keygnaert et al., 2014· Rechel et al., 2013).

Επιπλέον, οι μεταβαλλόμενες συνθήκες ή οι εμπειρίες του παρελθόντος μπορούν να δημιουργήσουν προκλήσεις για τη σεξουαλική υγεία των μεταναστών/προσφύγων, με δυνητικά σοβαρές συνέπειες για την ψυχική και σωματική τους υγεία. Αυτές οι προκλήσεις εκθέτουν τα άτομα σε αυξημένους κινδύνους και ευαλωτότητα, περιορίζοντας την πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας, όπου αυξάνεται ο κίνδυνος για ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (ΣΜΛ), έμφυλη βία και δυσάρεστες συνέπειες για την υγεία της μητέρας (Keygnaert et al., 2014).

Η προαγωγή της σεξουαλικής υγείας και των δικαιωμάτων υποστηρίζουν άμεσα τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ) των Ηνωμένων Εθνών, συμπεριλαμβανομένης της καλής υγείας και ευημερίας (ΣΒΑ 3), της ισότητας των φύλων (ΣΒΑ 5) και της μείωσης των ανισοτήτων (ΣΒΑ 10). Το έργο ICEx συμβάλλει στη δημιουργία πιο υγιών και πιο συμπεριληπτικών κοινοτήτων βελτιώνοντας την πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες, ιδίως για ευάλωτες ομάδες όπως οι μετανάστες/πρόσφυγες, οι οποίοι συχνά αντιμετωπίζουν νομικά και κοινωνικά εμπόδια. Η ενσωμάτωση της σεξουαλικής υγείας στις προσπάθειες βιώσιμης ανάπτυξης είναι καθοριστικής σημασίας για τη δημιουργία ενός πιο δίκαιου και ισότιμου κόσμου (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 2025).

Η ευαισθητοποίηση απέναντι στη διαφορετικότητα είναι απαραίτητη για την αναγνώριση και την κατανόηση των διαφόρων μορφών πολιτισμικής ποικιλομορφίας, συμπεριλαμβανομένων του φύλου, της εθνικότητας, της ηλικίας, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, της θρησκείας, του σεξουαλικού προσανατολισμού και άλλων κοινωνικών δεικτών. Αυτές οι διαφορές πρέπει να ενσωματωθούν στη δημιουργία αποτελεσματικών και δίκαιων συστημάτων και υπηρεσιών. Ανεξάρτητα από την προέλευσή της, η ίδια η ποικιλομορφία μπορεί να συμβάλει θετικά στην κοινωνία (WHO, 2020). Από αυτή την άποψη, ο πολιτισμός μπορεί να είναι ένας τρόπος ζωής και να μην συνδέεται μόνο με κοινωνικά, θρησκευτικά και εθνικά ζητήματα ή γεωγραφικά όρια (UNESCO, 2018).

Ακόμη, κεντρική θέση κατέχει η ολιστική προσέγγιση της ευημερίας, η οποία ενσωματώνει τη σωματική, συναισθηματική και ψυχική υγεία για την αντιμετώπιση των διαφορετικών αναγκών των ατόμων. Η προσέγγιση αυτή προάγει την ισότητα των φύλων και την ποικιλομορφία δημιουργώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς στο οποίο όλοι οι άνθρωποι γίνονται σεβαστοί και έχουν τη δυνατότητα να ασκούν το δικαίωμα της αυτοδιάθεσης. Τέλος, όλες οι πληροφορίες που παρέχονται βασίζονται στην επιστημονική ακρίβεια διασφαλίζοντας ότι είναι τεκμηριωμένες, αμερόληπτες και αξιόπιστες (WHO, 2010). Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός σεξουαλικής αγωγής διασφαλίζει ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες λαμβάνουν τις γνώσεις και την υποστήριξη που χρειάζονται για να ζήσουν τη ζωή τους με αυτοπεποίθηση και αξιοπρέπεια (Konstantinou et al., 2025).

1.3 Αρχές για τη σεξουαλική αγωγή των μεταναστών/προσφύγων

Δεδομένου ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα στην σεξουαλική αγωγή (ΠΟΥ, 2010), η σεξουαλική αγωγή των μεταναστών/προσφύγων διέπεται από βασικές αρχές που διασφαλίζουν τη συνάφεια και την αποτελεσματικότητά της. Η προσέγγιση είναι προσαρμοσμένη πολιτισμικά και κατάλληλη για την ηλικία των συμμετεχόντων παρέχοντας πληροφορίες και υποστήριξη ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο και το πολιτισμικό υπόβαθρο των μεταναστών/προσφύγων. Είναι εδραιωμένη σε ένα πλαίσιο που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα, το οποίο υποστηρίζει τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα αναγνωρίζοντάς τα ως απαραίτητα για την αξιοπρέπεια, την αυτονομία και την ευημερία του ατόμου (Keygnaert et al., 2014).

Οι σύγχρονες έρευνες τονίζουν τη σημασία μιας προσέγγισης στη σεξουαλική αγωγή που βασίζεται στα δικαιώματα και λαμβάνει υπόψη τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες. Επιπρόσθετα, η βιβλιογραφία (Kwok & Kwok, 2023· Morin & Marwah, 2024· European Parliament, Michielsen, & Ivanova, 2022) προτείνει τις ακόλουθες βασικές αρχές για την ανάπτυξη προγραμμάτων σεξουαλικής αγωγής για μετανάστες/πρόσφυγες:

Ανθρώπινα δικαιώματα: Η σεξουαλική αγωγή προασπίζει τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα ως θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα. Όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους, πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ολοκληρωμένη σεξουαλική αγωγή που σέβεται την αξιοπρέπεια και την αυτονομία τους. Οι μετανάστες/πρόσφυγες πρέπει να ενημερώνονται για τα δικαιώματά τους στην υγειονομική περίθαλψη και τη συναίνεση, ανεξάρτητα από το νομικό τους καθεστώς.

Ολιστική ευημερία: Ενσωματώνει τις σωματικές, συναισθηματικές και ψυχικές διαστάσεις της σεξουαλικής υγείας. Η σεξουαλική αγωγή πρέπει να αναγνωρίζει την αλληλοσύνδεση του σώματος, του νου και των συναισθημάτων στην συνολική ευημερία.

Πολιτισμική και ηλικιακή καταλληλότητα: Προσαρμόζεται σε διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα και στάδια ζωής, ώστε να εξασφαλίζεται η καταλληλότητα. Οι συζητήσεις για τη σεξουαλική υγεία μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των γενεών, οπότε χρειάζεται να διασφαλίζεται ότι τα θέματα είναι κατάλληλα για την κάθε ηλικία και γίνονται κατανοητά στην ομάδα. Η σεξουαλική αγωγή πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις πολιτισμικές αξίες, τις πεποιθήσεις, τις πρακτικές και να χρησιμοποιείται γλώσσα που εκφράζει σεβασμό.

Δια βίου μάθηση: Προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες, από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση. Η σεξουαλική αγωγή χρειάζεται να εξελίσσεται μαζί με το εκπαιδευόμενο άτομο ανταποκρινόμενη στις ανάγκες κάθε ηλικίας σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Επιστημονική ακρίβεια: Παρέχει τεκμηριωμένες και επικαιροποιημένες πληροφορίες. Η σεξουαλική αγωγή χρειάζεται να βασίζεται σε επιστημονικά ακριβή και αμερόληπτα δεδομένα, ώστε να διασφαλίζεται ότι τα εκπαιδευόμενα άτομα λαμβάνουν τις πλέον αξιόπιστες πληροφορίες.

Ενδυνάμωση και συμπερίληψη: Ενθαρρύνει τη λήψη αποφάσεων, την αυτονομία και την κοινωνική δικαιοσύνη. Είναι απαραίτητο να προωθηθεί η αυτοδιάθεση και η λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σε θέματα σεξουαλικής υγείας. Η παροχή γνώσεων στους μετανάστες/πρόσφυγες σχετικά με τις ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές και τη νομική προστασία, τους δίνει τη δυνατότητα να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις στις σχέσεις τους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαδραστικές και συμμετοχικές μέθοδοι ώστε να ανταποκριθούν στις διαφορετικές ανάγκες και το πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Επιπλέον, θα πρέπει να καθοδηγούν τα άτομα στην κριτική ανάλυση των μέσων επικοινωνίας, ιδίως στην αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αναγνώριση αξιόπιστων πηγών και την αποφυγή της παραπληροφόρησης.

Ισότητα των φύλων και ποικιλομορφία: Προωθεί την ισότητα, την ένταξη και την αυτοδιάθεση για όλους τους ανθρώπους. Η σεξουαλική αγωγή πρέπει να καταπολεμά ενεργά τα στερεότυπα και να προάγει τον σεβασμό για όλα τα φύλα και τους σεξουαλικούς προσανατολισμούς. Η παροχή πληροφοριών σχετικά με την ταυτότητα φύλου και τις μη δυαδικές εμπειρίες εξασφαλίζει την ένταξη όλων των ατόμων ανεξάρτητα από την ταυτότητά τους.

1.4 Ηθικές αρχές για τη σεξουαλική αγωγή των μεταναστών/προσφύγων

Οι παρακάτω ηθικές αρχές έχουν ως στόχο να καθοδηγήσουν τους/τις επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστες/πρόσφυγες προωθώντας τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την εφαρμογή της πολιτισμικής δεξιοτήτας. Μπορούν επίσης να εφαρμοστούν ευρέως στην υλοποίηση της σεξουαλικής αγωγής. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις αρχές, οι επαγγελματίες μπορούν να διασφαλίσουν ότι η εργασία τους είναι αποτελεσματική και δίκαιη, οδηγώντας σε βελτιωμένα αποτελέσματα στον τομέα της σεξουαλικής υγείας για τις κοινότητες μεταναστών/προσφύγων (WHO, 2017· WHO, 2021).



Πολιτισμική ευαισθησία και σεβασμός στην ποικιλομορφία

Οι επαγγελματίες χρειάζεται να κατανοούν και να σέβονται το γεγονός ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα με διαφορετικές στάσεις απέναντι στη σεξουαλικότητα, τους ρόλους των φύλων και τη σεξουαλική υγεία. Ταυτόχρονα, χρειάζεται να κατανοούν και να σέβονται αυτές τις διαφορές διασφαλίζοντας παράλληλα ότι η σεξουαλική αγωγή είναι πολιτισμικά κατάλληλη στο πλαίσιο της κοινότητας.



Δικαιώματα και ενδυνάμωση

Τα προγράμματα σεξουαλικής αγωγής πρέπει να σχεδιάζονται με τρόπο που να μην εισάγει διακρίσεις με βάση το μεταναστευτικό/προσφυγικό καθεστώς, την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή οποιονδήποτε άλλο παράγοντα. Αυτή η συμπεριληπτική προσέγγιση είναι απαραίτητη για την προώθηση της ίσης πρόσβασης και τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας και των δικαιωμάτων όλων των εκπαιδευόμενων.

Εξίσου σημαντική είναι η αρχή της ενημερωμένης συναίνεσης. Οι μετανάστες/πρόσφυγες χρειάζεται να έχουν τη δυνατότητα να δώσουν την ενημερωμένη συναίνεσή τους πριν την έναρξη της σεξουαλικής αγωγής. Αυτό είναι μείζονος σημασίας για τη διατήρηση των ηθικών προτύπων και την προστασία της αυτονομίας τους.



Εμπιστευτικότητα και απόρρητο

Οι επαγγελματίες χρειάζεται να δίνουν προτεραιότητα στην προστασία των προσωπικών δεδομένων. Να διασφαλίζουν τον σεβασμό του απορρήτου και την εμπιστευτικότητα των ευαίσθητων πληροφοριών που αφορούν την υγεία.

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης είναι ζωτικής σημασίας όταν εργάζονται με μεταναστευτικούς/προσφυγικούς πληθυσμούς. Η διασφάλιση της εμπιστευτικότητας μπορεί να συμβάλει στην άμβλυση των ανησυχιών σχετικά με την αποκάλυψη προσωπικών δεδομένων. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεται η σχέση και προωθείται μια πιο αποτελεσματική σεξουαλική αγωγή.



Πρόσβαση και εμπόδια στις υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας

Οι μετανάστες/πρόσφυγες συχνά αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας, όπως γλωσσικές δυσκολίες, έλλειψη γνώσης σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες, φόβο απέλασης και πολιτισμικό στίγμα. Είναι σημαντικό οι επαγγελματίες να εντοπίζουν και να εργάζονται για την άρση αυτών των εμποδίων.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι επαγγελματίες χρειάζεται να υποστηρίζουν ενεργά αλλαγές στις πολιτικές που επηρεάζουν τη σεξουαλική υγεία και τα σεξουαλικά δικαιώματα των μεταναστών/προσφύγων και να βελτιώνουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας και σεξουαλική αγωγή για όλους τους μετανάστες/πρόσφυγες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων χωρίς τα απαραίτητα έγγραφα.

Εκπαίδευση και διεπιστημονικότητα

Οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστες/πρόσφυγες και υλοποιούν προγράμματα σεξουαλικής αγωγής εκπαιδεύονται συνεχώς για να επικαιροποιούν τις γνώσεις τους για τη σεξουαλική υγεία, τις πολιτισμικές δεξιότητες, τα νομικά δικαιώματα των μεταναστών/προσφύγων και την ηθική πρακτική.

Επιπλέον, συχνά απαιτείται ολιστική προσέγγιση της σεξουαλικής αγωγής των μεταναστών/προσφύγων και διεπιστημονική συνεργασία μεταξύ τομέων όπως η υγειονομική περίθαλψη, η κοινωνική εργασία, η νομική υπεράσπιση και οι οργανώσεις της κοινότητας.

Ηθική κατά την λήψη αποφάσεων

Οι επαγγελματίες χρειάζεται να διασφαλίζουν ότι οι παρεμβάσεις τους είναι προς όφελος των μεταναστών/προσφύγων και των κοινοτήτων τους, με στόχο να προάγουν το καλό (ευεργεσία) και να αποφεύγουν το κακό (μη βλάβη). Αυτό περιλαμβάνει την προώθηση της ευημερίας, την πρόληψη ασθενειών και την αποφυγή ενεργειών που θα μπορούσαν να περιθωριοποιήσουν περαιτέρω ή να βλάψουν τους μεταναστευτικούς/προσφυγικούς πληθυσμούς. Εξίσου σημαντικό είναι ο σεβασμός της αυτονομίας των μεταναστών/προσφύγων. Αυτό σημαίνει να τους δίνεται η ελευθερία να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με τη σεξουαλική τους υγεία χωρίς εξαναγκασμό ή πίεση.

Νομικές πτυχές

Οι επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της σεξουαλικής αγωγής πρέπει να γνωρίζουν τόσο το τοπικό όσο και το διεθνές νομικό πλαίσιο που διέπει τη σεξουαλική αγωγή και τα δικαιώματα των μεταναστών/προσφύγων. Για παράδειγμα, οι συμβάσεις για τα ανθρώπινα δικαιώματα (όπως η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και το Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα) τονίζουν τα δικαιώματα των μεταναστών/προσφύγων στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας.

Επιπλέον, οι επαγγελματίες χρειάζεται να γνωρίζουν τους νόμους για τους μετανάστες/πρόσφυγες και την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας. Αν και πολλές χώρες ενδέχεται να περιορίζουν την πρόσβαση σε ορισμένες υπηρεσίες υγείας για τους μετανάστες/πρόσφυγες χωρίς έγγραφα, η ηθική πρακτική περιλαμβάνει την προώθηση της καθολικής πρόσβασης στην εκπαίδευση σε θέματα σεξουαλικής υγείας ανεξάρτητα από το μεταναστευτικό καθεστώς.

Ακόμη, οι νομικές απαιτήσεις ενδέχεται να διαφέρουν από χώρα σε χώρα όσον αφορά ορισμένα ζητήματα (π.χ. κακοποίηση παιδιών ή εμπορία ανθρώπων). Οι επαγγελματίες πρέπει να γνωρίζουν τους συγκεκριμένους νόμους και να αντιμετωπίζουν αυτές τις πολυπλοκότητες διατηρώντας παράλληλα τις ηθικές πρακτικές.

1.5. Σεξουαλικά δικαιώματα

Τα σεξουαλικά δικαιώματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Η κατανόηση των σεξουαλικών δικαιωμάτων βοηθά τους/τις επαγγελματίες να υποστηρίζουν την αξιοπρέπεια, την ελευθερία και την ισότητα για όλους τους ανθρώπους. Η προώθηση των σεξουαλικών δικαιωμάτων σημαίνει τη δημιουργία ασφαλέστερου περιβάλλοντος με περισσότερο σεβασμό. Είτε εργάζεστε με μετανάστες/πρόσφυγες είτε με άλλες ευάλωτες κοινότητες, αυτά τα δικαιώματα είναι σημαντικά. Το παρακάτω ενημερωτικό γράφημα περιγράφει τις βασικές αρχές των σεξουαλικών δικαιωμάτων.




ΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ:

- 1** Το δικαίωμα στην ισότητα και τη μη διάκριση
- 2** Το δικαίωμα στη ζωή, την ελευθερία και την προσωπική ασφάλεια
- 3** Το δικαίωμα στην αυτονομία και τη σωματική ακεραιότητα
- 4** Το δικαίωμα απαλλαγής από βασανιστήρια και σκληρή, απάνθρωπη ή εξευτελιστική μεταχείριση ή τιμωρία
- 5** Το δικαίωμα στην ελευθερία από κάθε μορφή βίας και εξαναγκασμού
- 6** Το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή
- 7** Το δικαίωμα στο υψηλότερο εφικτό επίπεδο υγείας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής υγείας, με τη δυνατότητα ευχάριστων, ικανοποιητικών και ασφαλών σεξουαλικών εμπειριών
- 8** Το δικαίωμα στα οφέλη της επιστημονικής προόδου και της εφαρμογής της
- 9** Το δικαίωμα στην πληροφόρηση
- 10** Το δικαίωμα στην εκπαίδευση και το δικαίωμα στην ολοκληρωμένη σεξουαλική εκπαίδευση
- 11** Το δικαίωμα επιλογής γάμου ή όχι και λύσης του γάμου και άλλων παρόμοιων τύπων σχέσεων με βάση την ισότητα και την πλήρη και ελεύθερη συναίνεση
- 12** Το δικαίωμα απόφασης του ατόμου αν θα κάνει παιδιά, τον αριθμό και τη χρονική απόσταση μεταξύ των κήσεων καθώς και να έχει τις πληροφορίες και τα μέσα για να το πάρει αυτές τις αποφάσεις
- 13** Το δικαίωμα στην ελευθερία της σκέψης, της γνώμης και της έκφρασης
- 14** Το δικαίωμα στην ελευθερία, να οργανώνεστε και να συγκεντρώνεστε ειρηνικά
- 15** Το δικαίωμα συμμετοχής στη δημόσια και πολιτική ζωή
- 16** Το δικαίωμα πρόσβασης στη δικαιοσύνη, στα ένδικα μέσα και στην επανόρθωση



2. Πώς να χρησιμοποιήσετε το υλικό σεξουαλικής αγωγής (εκπαιδευτικό πακέτο) ICEX

Το υλικό σεξουαλικής αγωγής ICEX έχει αναπτυχθεί με βάση την αξιολόγηση των αναγκών των μεταναστευτικών/προσφυγικών πληθυσμών. Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική υγεία τόσο για τους μετανάστες/πρόσφυγες όσο και για τους/τις επαγγελματίες που εργάζονται μαζί τους. Προορίζεται να αξιοποιηθεί σε διάφορες ομάδες επιτρέποντας στους/στις επαγγελματίες να το προσαρμόσουν και να το ενσωματώσουν στις δράσεις αγωγή υγείας που εφαρμόζουν ανάλογα με τις ανάγκες του πληθυσμού-στόχου. Το υλικό διατίθεται δωρεάν σε ψηφιακή μορφή και είναι διαθέσιμο σε έξι γλώσσες: αγγλικά, φινλανδικά, ελληνικά, πορτογαλικά, εσθονικά και ρωσικά.

Το υλικό σεξουαλικής αγωγής ICEX αποτελείται από καινοτόμα και πολιτισμικά κατάλληλα εργαλεία που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, τα οποία είναι οργανωμένα σε τρεις κύριες ενότητες: «Ανατομία και φυσιολογία της σεξουαλικής λειτουργίας», «Αναπαραγωγική υγεία και ασφαλές σεξ» και «Ηθικό και νομικό πλαίσιο». Οι τρεις κύριες ενότητες χωρίζονται σε υποενότητες και ορισμένες ακόμη και σε περαιτέρω υποενότητες. Οι ενότητες περιλαμβάνουν υλικό σεξουαλικής αγωγής με διαδραστικές δραστηριότητες, εικόνες, εργαλεία αυτοαξιολόγησης (π.χ. κουίζ), βίντεο κ.α.

Ανατομία και φυσιολογία της σεξουαλικής λειτουργίας

- Ανατομία και φυσιολογία
- Σεξουαλική λειτουργία
- Ατομική υγιεινή
- Γνώσεις για το σώμα και ενδοπροσωπικές δεξιότητες

Αναπαραγωγική υγεία και ασφαλές σεξ

- Οικογενειακός προγραμματισμός
- Ερωτική σχέση
- Ασφαλές σεξ και πρόληψη

Ηθικό και νομικό πλαίσιο

- Ηθική και κριτική σκέψη
- Νομοθεσία και υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ICEX
- Σεξουαλικά δικαιώματα

2.1 Προσέγγιση της σεξουαλικής αγωγής με σεβασμό και συμπερίληψη

Για την σεξουαλική αγωγή με γνώμονα τη συμπερίληψη και τον σεβασμό, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη οι ακόλουθες βασικές παράμετροι:

Δείξτε ενσυναίσθηση και χρησιμοποιήστε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης.

- Να είστε ουσιαστικά παρόντες/ρουσες και να προσπαθείτε να δημιουργήσετε μια ήρεμη και φιλόξενη ατμόσφαιρα.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.
- Αλληλεπιδράστε και βεβαιωθείτε ότι κάθε μετανάστης/πρόσφυγας έχει ακουστεί.
- Να έχετε επίγνωση της γλώσσας του σώματος. Όταν η χρήση της γλώσσας είναι περιορισμένη, η σημασία της ανοιχτής και φιλικής γλώσσας του σώματος γίνεται ακόμη πιο έντονη.

Προσφέρετε πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής.

- Δώστε στους μετανάστες/πρόσφυγες αρκετό χρόνο για να εξοικειωθούν με το υλικό.
- Αφήστε τους μετανάστες/πρόσφυγες να αποφασίσουν πώς και σε ποιον βαθμό θέλουν να συμμετάσχουν.
- Να θυμάστε ότι η γλώσσα μπορεί να αποτελεί εμπόδιο στη συμμετοχή, αλλά η σιωπή δεν σημαίνει ότι δεν συμμετέχουν.

Να είστε ανοιχτοί/-χτές και να δείχνετε ενδιαφέρον για διαφορετικές πεποιθήσεις και πολιτισμούς.

- Αναγνωρίστε τις προκαταλήψεις σας και προσπαθήστε να τις ξεπεράσετε εκ των προτέρων.
- Προσεγγίστε τις νέες καταστάσεις με ανοιχτό πνεύμα και αφήστε τον εαυτό σας να εκπλαγεί.
- Δημιουργήστε ατμόσφαιρα σεβασμού.
- Να είστε υπομονετικοί/κές. Η αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική υγεία μπορεί να είναι δύσκολη, ανάλογα με παράγοντες όπως τα πολιτισμικά ταμπού ή η έλλειψη λεξιλογίου.

Λάβετε υπόψη την ποικιλομορφία των φύλων και δημιουργήστε ασφαλείς χώρους χρησιμοποιώντας συμπεριληπτική γλώσσα.

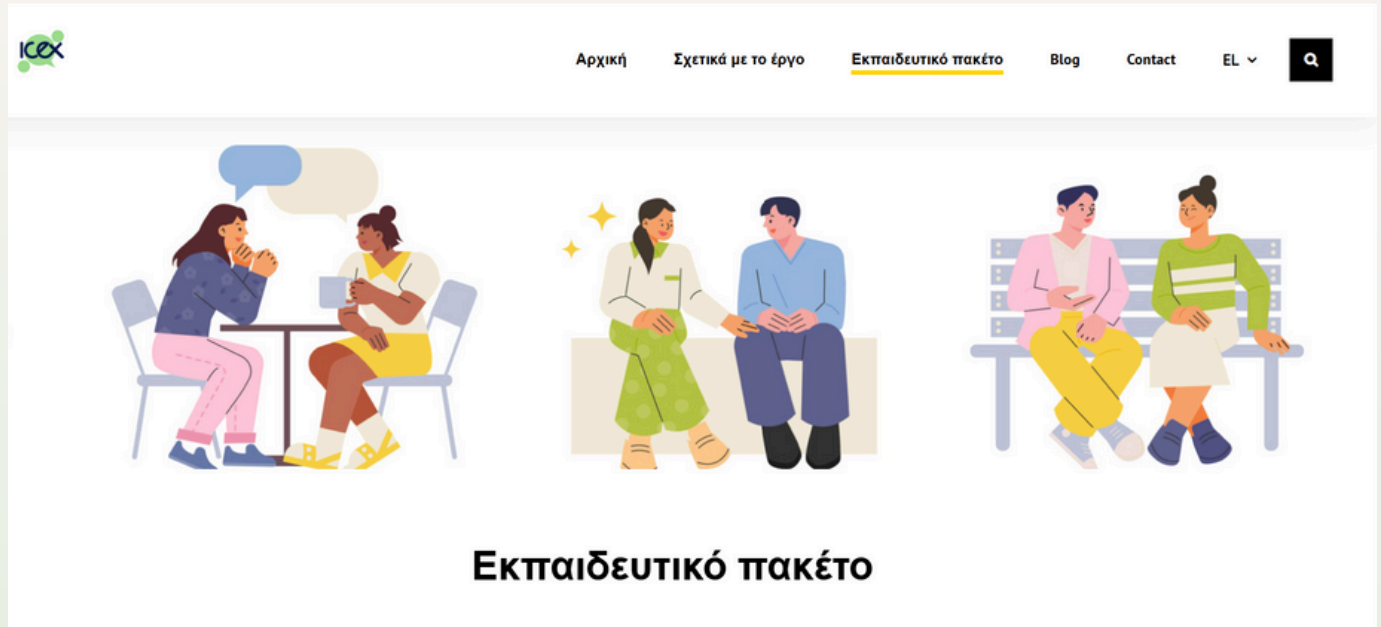
- Να θυμάστε ότι η εξωτερική εμφάνιση δεν είναι αξιόπιστη ένδειξη της ταυτότητας φύλου ενός ατόμου. Ρωτήστε το όνομά του/πώς θα ήθελε να το προσφωνείτε.
- Χρησιμοποιήστε όρους ουδέτερους ως προς το φύλο και χωρίς αποκλεισμούς, όπως «σύντροφος» και «σύζυγος», αντί για «άντρας»/«γυναίκα» όταν αναφέρεστε σε σημαντικά άλλα πρόσωπα.

Να θυμάστε τη σημασία της γλωσσικής επίγνωσης.

- Χρησιμοποιήστε απλουστευμένη γλώσσα και όρους που είναι εύκολα κατανοητοί.
- Εξηγήστε νέες λέξεις, όρους και έννοιες και αποφύγετε το αφηρημένο λεξιλόγιο όποτε είναι εφικτό.
- Βεβαιωθείτε ότι έχει γίνει κατανοητό το θέμα που συζητάτε πριν προχωρήσετε στο επόμενο θέμα.
- Να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται πάντα υπερβολική εξήγηση!

2.2 Πώς να πλοηγηθείτε στο υλικό σεξουαλικής αγωγής ICEx

Μπορείτε να ξεκινήσετε από οποιαδήποτε από τις κύριες ενότητες και να πλοηγηθείτε σε όλο το περιεχόμενο ή να μεταβείτε απευθείας σε μία από τις υποενότητες που σας ενδιαφέρουν. Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη ενότητα ή διαφάνεια, κάντε κλικ στο κουμπί «Πίσω» που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας.



Υπάρχουν δύο τρόποι πλοήγησης στο υλικό της ιστοσελίδας. Ορισμένες ενότητες είναι οργανωμένες σε διαφάνειες, ενώ σε άλλες η πλοήγηση γίνεται με κύλιση της σελίδας προς τα κάτω:

- Η πλοήγηση στις **παρουσιάσεις διαφανειών** γίνεται κάνοντας κλικ στο δεξί βέλος για να μεταβείτε στην επόμενη διαφάνεια και κάνοντας κλικ στο αριστερό βέλος για να επιστρέψετε στην προηγούμενη διαφάνεια.
- Οι **κάρτες με εικόνες** περιέχουν πληροφορίες και στις δύο πλευρές. Κάντε κλικ στο "Γύρισε" στην κάρτα για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.
- Ορισμένες διαφάνειες και εικόνες έχουν **σημεία** με εικονίδια **i** ή **?** στα οποία μπορείτε να κάνετε κλικ για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες.
- Μερικές ασκήσεις γίνονται **σύροντας τη σωστή λέξη** στη σωστή εικόνα ή στη σωστή θέση στο κείμενο.
- Στα **κουίζ**, οι χρήστες/-στριες επιλέγουν τη σωστή απάντηση στην ερώτηση. Κάνοντας κλικ στο "Έλεγχος" θα εμφανιστεί η σωστή απάντηση και μερικές φορές θα δοθεί ανατροφοδότηση ή περισσότερες πληροφορίες.
- Στα **κουίζ «σωστό ή λάθος»**, οι χρήστες/στριες επιλέγουν αν μια πρόταση είναι σωστή ή λάθος κατά τη γνώμη τους. Κάνοντας κλικ στο «Έλεγχος» θα εμφανιστεί η σωστή απάντηση και μερικές φορές θα δοθεί ανατροφοδότηση ή περισσότερες πληροφορίες.

2.3 Χρήση του υλικού σεξουαλικής αγωγής ICEX σε διαφορετικά πλαίσια

Το υλικό σεξουαλικής αγωγής είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο για αυτόνομη χρήση, δίνοντας τη δυνατότητα στους μετανάστες/πρόσφυγες χρήστες να ασχοληθούν με το περιεχόμενο χωρίς την επίβλεψη επαγγελματία. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστες/πρόσφυγες είτε σε ατομικές συνεδρίες είτε σε ομαδικές συνεδρίες.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτό το υλικό σε ένα οργανωμένο ομαδικό πλαίσιο, τα παρακάτω βήματα μπορούν να σας βοηθήσουν να εξασφαλίσετε μια ασφαλή, συμπεριληπτική και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία:

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

1. Προετοιμαστείτε για τη χρήση του υλικού σεξουαλικής αγωγής ICEX

Είναι σημαντικό να προσεγγίζετε το θέμα της σεξουαλικής υγείας με αυτογνωσία και ευαισθησία απέναντι στην πολιτισμική ποικιλομορφία και την ισότητα των φύλων. Η χρήση των σωστών όρων είναι ζωτικής σημασίας για την ποιοτική σεξουαλική αγωγή, αλλά εξίσου σημαντικό είναι να είστε προετοιμασμένοι/νες να παρέχετε τις ίδιες πληροφορίες και εξηγήσεις χρησιμοποιώντας απλή και προσιτή γλώσσα.

Το κλειδί για την προετοιμασία είναι να νιώσετε πρώτα άνετα με το ίδιο το θέμα και στη συνέχεια να μάθετε πώς να μιλάτε για τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική υγεία. Θα πρέπει να αναγνωρίζετε τα προσωπικά σας όρια και περιορισμούς όταν αντιμετωπίζετε το θέμα της σεξουαλικής υγείας. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις για αναστοχασμό που θα σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την προετοιμασία σας:

- Πώς σχετίζομαι με το θέμα της σεξουαλικότητας και της σεξουαλικής υγείας;
- Πόσο άνετα αισθάνομαι να συζητώ θέματα που αφορούν τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική υγεία;
- Ποιες είναι οι προσωπικές μου πεποιθήσεις, αξίες και πιθανά ταμπού σχετικά με τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική υγεία;
- Έχω κάνει ποτέ υποθέσεις σχετικά με τις πεποιθήσεις ή τις εμπειρίες των μεταναστών/προσφύγων;
- Έχω ζητήσει ανατροφοδότηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο χειρίζομαι ευαίσθητα θέματα;

2. Προετοιμάστε την αλληλεπίδραση

- Μάθετε πληροφορίες για τα συμμετέχοντα άτομα (εάν είναι δυνατόν):
 - ηλικία, φύλο, χώρα προέλευσης, γλωσσικές δεξιότητες και ψηφιακές γνώσεις.
- Καθορίστε σαφείς στόχους για τη σεξουαλική αγωγή.
- Επιλέξτε έναν κατάλληλο χώρο:
 - Εξασφαλίστε προστασία του απορρήτου, ελάχιστο θόρυβο και επαρκή χώρο για την ομάδα.
- Προγραμματίστε τη διάρκεια:
 - Λάβετε υπόψη τη διαθεσιμότητα της ομάδας και τηρήστε το συμφωνημένο χρονοδιάγραμμα.
- Εξασφαλίστε πρόσβαση σε τεχνολογία, αν χρειαστεί:
 - Ενημερώστε τους μετανάστες/πρόσφυγες αν θα χρειαστούν smartphone, tablet ή υπολογιστές ή παραχωρήστε τους τις απαραίτητες συσκευές.

3. Δημιουργήστε ένα ασφαλές και με σεβασμό περιβάλλον

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου είναι απαραίτητη για μια ανοιχτή συζήτηση με σεβασμό σχετικά με τη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική υγεία. Μπορείτε να το πετύχετε με τους εξής τρόπους:

- Συστήνοντας τους μετανάστες/πρόσφυγες μεταξύ τους.
 - Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τεχνικές για να «σπάσετε τον πάγο» στην αρχή της συνεδρίας, ώστε να δημιουργήσετε ένα πιο άνετο περιβάλλον για όλα τα άτομα.
- Καθορίστε με σαφήνεια τους στόχους, τη διάρκεια και τις προσδοκίες εμπιστευτικότητας.
- Διασφαλίστε την κατανόηση της γλώσσας (προσφέρετε διερμηνεία ή απλουστευμένη γλώσσα, αν χρειαστεί).
- Δημιουργήστε ομαδικές συμφωνίες για την προώθηση του σεβασμού και της ασφάλειας:
 - Η εμπιστευτικότητα και ο αμοιβαίος σεβασμός είναι απαραίτητα.
- Προσωπικά όρια:
 - Αποφύγετε να συζητάτε προσωπικές σεξουαλικές εμπειρίες (μετανάστες/πρόσφυγες και εκπαιδευτές/τριες).
 - Αποφύγετε να δείχνετε ή να τραβάτε προσωπικές φωτογραφίες κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
 - Φροντίστε να ζητάτε προφορική συγκατάθεση πριν συζητήσετε ευαίσθητα θέματα.

4. Ολοκληρώστε τη συνεδρία

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι ερωτήσεις των μεταναστών/προσφύγων έχουν απαντηθεί.
- Οργανώστε επόμενες συναντήσεις εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- Προσφέρετε επιλογές για περαιτέρω υποστήριξη, όπως στοιχεία επικοινωνίας για επαγγελματίες υγείας.

5. Εξασκηθείτε στον αυτο-αναστοχασμό μετά από κάθε συνεδρία.

- Ζητήστε την γνώμη των συναδέλφων ή των μεταναστών/προσφύγων.
- Διαβάστε σχετική βιβλιογραφία.
- Παρακολουθήστε σεμινάρια/εργαστήρια.
- Καταγράψτε και αξιολογήστε τις συνεδρίες που συντονίσατε.

2.4 Πως να διαχειριστείτε δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν σε ομαδικό πλαίσιο

Μπορεί να προκύψουν προκλήσεις και η διαχείριση τους να είναι δύσκολη. Για παράδειγμα, ένας μετανάστης/πρόσφυγας μπορεί να μοιραστεί κάτι πολύ προσωπικό ή να σας ζητήσει την προσωπική σας άποψη. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις για τις περιπτώσεις που προκύψουν κάποιες δυσκολίες:

- Αναγνωρίστε ότι η κατάσταση είναι δύσκολη
- Υπενθυμίστε στους μετανάστες/πρόσφυγες τους κανόνες που έχετε συμφωνήσει ώστε να διασφαλίζουν ένα ασφαλές περιβάλλον για τους/τις συμμετέχοντες/χουσες
- Διερευνήστε πως αισθάνονται οι μετανάστες/πρόσφυγες μετά το τέλος της συνεδρίας

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα παραδείγματα δυσκολιών που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε κατά την υλοποίηση σεξουαλικής αγωγής καθώς και προτάσεις για τη διαχείριση τους:

- *Τι κάνετε όταν σας θέσουν κάποια ερώτηση αλλά δεν γνωρίζετε την απάντηση?*

Μπορείτε να παραδεχτείτε ότι δεν γνωρίζετε την απάντηση. Στη συνέχεια μπορείτε είτε να επανέλθετε αργότερα με την απάντηση είτε να παραπέμψετε το άτομο σε άλλον αρμόδιο επαγγελματία ή σε άλλες πηγές.

- *Τι κάνετε όταν κάποιος σας ζητήσει τη γνώμη σας για το τι είναι σωστό ή λάθος ή σας ζητήσει τη συμβουλή σας για το τι πρέπει να κάνει;*

Για πολλές ερωτήσεις δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, καθώς η καταλληλότερη επιλογή εξαρτάται από ατομικούς παράγοντες. Οι διαφορές στις αξίες και τα έθιμα της χώρας υποδοχής σε σχέση με τις χώρες καταγωγής μπορούν να διερευνηθούν μέσα από συζήτηση. Ως επαγγελματίες, ωστόσο, είναι σημαντικό να παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τα σεξουαλικά δικαιώματα και τη νομοθεσία, και να τις αναφέρετε για να τεκμηριώσετε τις απαντήσεις σας.

- *Τι γίνεται αν ένας μετανάστης/πρόσφυγας πει κάτι ανάρμοστο ή προσβλητικό;*

Θυμηθείτε ότι τα άτομα προέρχονται από διαφορετικές χώρες και πολιτισμούς, οπότε μην το δείτε προσωπικά. Μείνετε στα γεγονότα και προσπαθήστε να διατηρήσετε χαμηλούς τόνους. Μπορείτε να διακόψετε τη συνεδρία εάν δεν αισθάνεστε ασφαλή.

- *Τι κάνετε αν κάποιος αρχίσει να περιγράφει μία προσωπική τραυματική εμπειρία ή μοιράζεται πολύ ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες;*

Δείξτε κατανόηση και ενσυναίσθηση και εξηγήστε ότι θα ήταν καλύτερα να απευθυνθεί σε ένα εξειδικευμένο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Στη συνέχεια καθοδηγήστε τον σε ανάλογη δομή.

- *Τι κάνετε εάν κάποιος αναφέρει ότι δεν του αρέσει το υλικό;*

Ως επαγγελματίες, δεν είστε υποχρεωμένοι/νες να υπερασπιστείτε το υλικό σεξουαλικής αγωγής ICEX. Αν είναι σκόπιμο, ζητήστε διευκρινίσεις και αξιολογήστε το ως χρήσιμη ανατροφοδότηση.

2.5 Οδηγός εφαρμογής του υλικού σεξουαλικής αγωγής ICEX

Σε αυτή την ενότητα του εγχειριδίου θα βρείτε καθοδήγηση σχετικά με την υλοποίηση των δραστηριοτήτων κάθε υποενότητας σε διά ζώσης συνεδρίες σεξουαλικής αγωγής. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οδηγίες ανάλογα με το θέμα. Φροντίστε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον αλληλεπίδρασης που προάγει την ασφάλεια και την εμπιστευτικότητα.

Ανατομία και φυσιολογία της σεξουαλικής λειτουργίας

Αυτή η ενότητα περιέχει τα παρακάτω θέματα:

Ανατομία και φυσιολογία

Αυτή η υποενότητα παρουσιάζει την ανατομία και τη φυσιολογία του ανδρικού και του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, τον εμμηνορροϊκό κύκλο και το πως να επιτευχθεί εγκυμοσύνη. Παρέχονται επίσης πληροφορίες σχετικά με την περιτομή και τον ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων.

Σεξουαλική λειτουργία

Σε αυτή την υποενότητα, θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική λειτουργία, την αντίδραση του σώματος σε σεξουαλικά ερεθίσματα, τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη σεξουαλική αντίδραση, καθώς και τα κύρια προβλήματα ή δυσλειτουργίες.

Ατομική υγιεινή

Αυτή η υποενότητα περιέχει βασικές πληροφορίες για την ατομική υγιεινή και την πρόληψη των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Λοιμώξεων (ΣΜΛ).

Γνώσεις για το σώμα και ενδοπροσωπικές δεξιότητες

Αυτή η υποενότητα εστιάζει στην επίγνωση του σώματος και στις δεξιότητες που σχετίζονται με την επικοινωνία στις ερωτικές σχέσεις.

Ανατομία και φυσιολογία

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την ανατομία και λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες κατανοούν το θέμα που συζητάτε.
- Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις: Θέλετε να μιλήσουμε για αυτό το θέμα; Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια μέρη του αναπαραγωγικού συστήματος; Ξέρετε πού βρίσκονται στο σώμα;
- Διερευνήστε αν οι μετανάστες/πρόσφυγες έχουν ερωτήσεις σχετικά με τη ν ανατομία και φυσιολογία της σεξουαλικής λειτουργίας.

2. Χρήση του υλικού:

Η ενότητα της «Ανατομίας και Φυσιολογίας» ξεκινά με μία διαδραστική ιστορία: ένα ζευγάρι μεταναστών/προσφύγων εκφράζουν απορίες σχετικά με την ανατομία και τη λειτουργία του ανδρικού και του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος.

- Ρωτήστε: Τι θέλεις να μάθεις για την αναπαραγωγή;
- Κατανοήστε τις πληροφορίες και μελετήστε τις εικόνες.
- Κάντε click σε κάθε πράσινο πλαίσιο για περισσότερες πληροφορίες σε κάθε θέμα.
- Ρωτήστε: Γνωρίζεις την ανδρική και τη γυναικεία ανατομία του αναπαραγωγικού συστήματος; Γνωρίζεις τη λειτουργία αυτού του συστήματος; Τι γνωρίζεις για τη γονιμότητα; Πώς λειτουργεί; Τι είναι ο εμμηνορροϊκός κύκλος; Τι είναι η έμμηνος ρύση; Ξέρεις πώς να αποκτήσεις παιδιά; Πώς μένει έγκυος μια γυναίκα; Ξέρεις τι είναι ο ακρωτηριασμός των γεννητικών οργάνων της γυναίκας (Female Genital Mutilation-FGM); Ξέρεις τι είναι η περιτομή;

2. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με μία ερώτηση αναστοχασμού:

- Είχε ενδιαφέρον η διερεύνηση αυτού του θέματος;
- Έχετε άλλες ερωτήσεις για αυτό το θέμα;
- Θέλετε να προσθέσετε κάτι για αυτό το θέμα;

Σεξουαλική λειτουργία**1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:**

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την σεξουαλική λειτουργία.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ρωτήστε: Θέλεις να μάθεις πώς ανταποκρίνεται το σώμα στα σεξουαλικά ερεθίσματα; Είναι το ίδιο για τους άνδρες και τις γυναίκες; Ανταποκρίνεται το σώμα με τον ίδιο τρόπο κατά τη διάρκεια της ζωής; Ποιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική ανταπόκριση; Τι είδους σεξουαλικά προβλήματα γνωρίζεις;
- Διερευνήστε αν οι μετανάστες/πρόσφυγες έχουν ερωτήσεις σχετικά με την σεξουαλική λειτουργία.

2. Χρήση του υλικού:

Για αυτό το θέμα, μπορείτε να αποκτήσετε γνώσεις ακολουθώντας τα βέλη ή παίζοντας ένα παιχνίδι για να δοκιμάσετε τις γνώσεις σας σχετικά με τη σεξουαλική λειτουργία και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Μελετήστε το κείμενο και τις εικόνες.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Η σεξουαλική λειτουργία μπορεί να επηρεάσει και να επηρεάζεται από την επικοινωνία, την εμπιστοσύνη και την αμοιβαία ικανοποίηση.
- Είναι φυσιολογικό τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες να αισθάνονται διέγερση, ευχαρίστηση και εξατομικευμένη ανθρώπινη σεξουαλική αντίδραση με διαφορετικούς τρόπους.
- Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική λειτουργία και να προκαλέσουν σεξουαλικά προβλήματα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.
- Όταν υπάρχουν σεξουαλικά προβλήματα και εμφανίζεται πόνος πάντα ή πολύ συχνά, τότε αυτό δημιουργεί δυσκολίες.

Ατομική υγιεινή

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την ατομική υγιεινή, τη φροντίδα της ευαίσθητης περιοχής. Είναι απολύτως φυσιολογικό και σημαντικό για την υγεία μας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ρωτήστε: Τι υπάρχει στη καθημερινή μας ρουτίνα καθαριότητας που δεν μπορούμε να παραλείψουμε; Γιατί νομίζετε ότι η υγιεινή είναι σημαντική για την υγεία; Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια μέρη του σώματος που χρειάζονται επιπλέον φροντίδα και προσοχή; Γιατί είναι σημαντικό να μιλάμε για την ατομική υγιεινή αντί να την αντιμετωπίζουμε ως θέμα "ταμπού";
- Διερευνήστε εάν οι μετανάστες/πρόσφυγες έχουν ερωτήσεις για την ατομική υγιεινή.

2. Χρήση του υλικού:

Δείτε τις διαφάνειες, οι οποίες αναφέρονται στα παρακάτω:

- Τι είναι η ατομική υγιεινή; Ποιες είναι οι ευαίσθητες περιοχές του σώματος; Ποιες είναι κάποιες τοπικές αντιδράσεις στις ευαίσθητες περιοχές του σώματος;
- Φροντίδα ατομικής υγιεινής για τις γυναίκες και για τους άνδρες.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Το σώμα έχει πολλούς φυσικούς τρόπους αυτοκαθαρισμού.
- Η ήπια φροντίδα είναι καλύτερη (χωρίς σκληρά σαπούνια, αρώματα ή κολπικές πλήσεις).
- Είναι φυσιολογικό το σώμα να έχει φυσικό άρωμα.
- Το να φοράμε ρούχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει συμβάλλει στην ατομική υγιεινή.
- Αν νιώθετε δυσάρεστα συμπτώματα (κνησμός, οσμή, ερεθισμός), είναι σωστό να ζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Γνώσεις για το σώμα και ενδοπροσωπικές δεξιότητες

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση για το πως θα γνωρίσουμε το σώμα μας. Το να κατανοούμε το σώμα μας, βοηθά στο να είμαστε υγιείς, με αυτοπεποίθηση και δυνατόι/ές.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ρωτήστε: Τι σημαίνει για εσένα «γνωρίζω το σώμα μου»; Ποιες είναι μερικές βασικές ενδοπροσωπικές δεξιότητες που θα πρέπει να αναπτύξει ο καθένας;
- Διερευνήστε αν οι μετανάστες/πρόσφυγες έχουν ερωτήσεις σχετικά με τις γνώσεις για το σώμα και τις δεξιότητες επικοινωνίας στις ερωτικές σχέσεις.

2. Χρήση του υλικού:

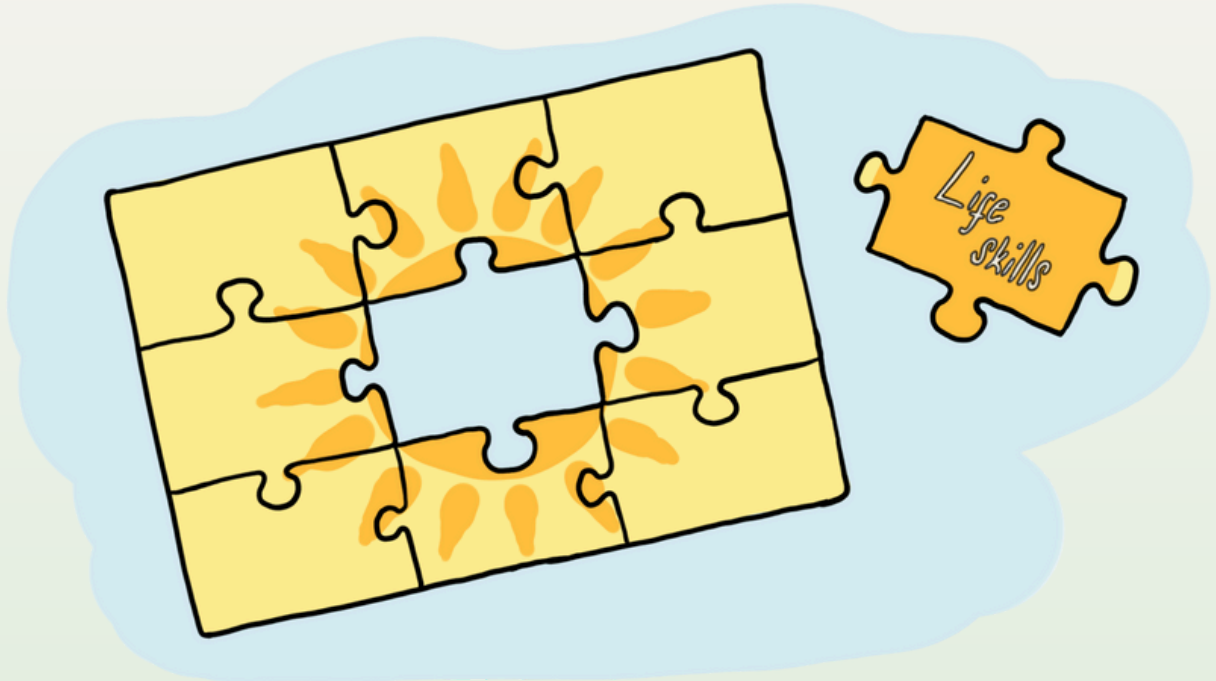
- Ανακαλύψτε τη σημασία της γλώσσας του σώματος μέσα από το κουίζ. Ανακαλύψτε τι είναι οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες και ποια η σημασία τους μέσα από το διαδραστικό διάγραμμα.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες είναι σημαντικές για να ζήσεις μια ευτυχισμένη και επιτυχημένη ζωή. Σε βοηθούν να λύνεις προβλήματα και να παίρνεις σωστές αποφάσεις.

- Η επικοινωνία μέσω της γλώσσας του σώματος συχνά εκφράζει επιθυμίες, συναίνεση και ευχαρίστηση. Η μη λεκτική επικοινωνία δίνει πληροφορίες για το τι είναι ευχάριστο και τι όχι, διευκολύνοντας μια πιο ευχάριστη και ικανοποιητική εμπειρία και για τους δύο συντρόφους.
- Η ανάπτυξη ενδοπροσωπικών δεξιοτήτων, μας καθιστά πιο ικανούς/νές και σίγουρους/ρες.



Αναπαραγωγική υγεία και ασφαλές σεξ

Αυτή η ενότητα περιέχει τα παρακάτω θέματα:

Οικογενειακός προγραμματισμός

Αυτή η υποενότητα παρουσιάζει διάφορες μεθόδους αντισύλληψης και εξηγεί πώς λειτουργεί η καθεμία από αυτές. Παρέχονται επίσης πληροφορίες σχετικά με τη γονιμότητα και τη δημιουργία οικογένειας.

Ερωτική σχέση

Αυτή η υποενότητα τονίζει τη σημασία του να αναγνωρίζουμε τη μη λεκτική επικοινωνία και τα σωματικά σημάδια του/της συντρόφου. Παρέχονται επίσης πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της λεκτικής επικοινωνίας και το πώς να ζητάμε τη συναίνεση του/της συντρόφου.

Ασφαλές σεξ και πρόληψη

Αυτή η υποενότητα παρέχει πληροφορίες για πρακτικές ασφαλούς σεξ.

Οικογενειακός προγραμματισμός

Αντισύλληψη

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την αντισύλληψη.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.

2. Χρήση του υλικού:

- Ξεκινήστε με την κύρια έννοια:
Ρωτήστε: Πώς αντιλαμβάνονται οι μετανάστες/πρόσφυγες τη λέξη «αντισύλληψη» – τι σημαίνει; Αν η λέξη δεν είναι οικεία, εξηγήστε τη με απλές, καθημερινές λέξεις και εικόνες από το υλικό του ICEX. Γιατί και πότε είναι απαραίτητη η αντισύλληψη; Ποιες μεθόδους αντισύλληψης γνωρίζουν ήδη οι μετανάστες/πρόσφυγες; Ξέρουν πώς λειτουργεί η κάθε μέθοδος;
- Ξεκινήστε με την ιστορία της Λέιλα και του Αλί:
Ρωτήστε για τη Λέιλα και τον Αλί: Ποιοι είναι η Λέιλα και ο Αλί; Πόσο χρονών είναι; Πώς είναι η ζωή τους αυτή τη στιγμή; Πού εργάζονται ή με τι ασχολούνται; Γιατί μπορεί να μη θέλουν να αποκτήσουν παιδιά τώρα; Τι επιλογές έχουν η Λέιλα και ο Αλί για αντισύλληψη; Ρωτήστε τους μετανάστες/πρόσφυγες τι μεθόδους αντισύλληψης ήδη γνωρίζουν;
- Προσεγγίστε το θέμα με κοινωνική οπτική:
Συνδέστε την αντισύλληψη με ιστορικές και κοινωνικές αλλαγές: Συζητήστε ποιο ήταν το μέγεθος οικογένειας και ποιος ο αριθμός των παιδιών πριν από 25 χρόνια (στη χώρα υποδοχής) και ποιος είναι σήμερα; Τι έχει αλλάξει στην κοινωνία; Έχουν αλλάξει οι επιλογές για αντισύλληψη; Η αντισύλληψη ενθαρρύνεται ή αποθαρρύνεται; Έχουν αλλάξει οι μέθοδοι αντισύλληψης; Ποιες μεθόδους αντισύλληψης γνωρίζουν οι μετανάστες/πρόσφυγες; Τι πλεονεκτήματα και τι μειονεκτήματα έχουν αυτές οι μέθοδοι;

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Υπάρχουν πολλές διαφορετικές επιλογές για την αντισύλληψη και η καλύτερη μέθοδος διαφέρει για κάθε άτομο ή ζευγάρι. Αν σκέφτεστε να ξεκινήσετε ή να αλλάξετε μέθοδο αντισύλληψης, συμβουλευτείτε κάποιον/κάποια επαγγελματία υγείας, ώστε να βρείτε την κατάλληλη επιλογή για εσάς. Να θυμάστε ότι τα προφυλακτικά είναι η μοναδική μέθοδος που προστατεύει αποτελεσματικά και από τις Σεξουαλικά Μεταδιδόμενες Λοιμώξεις (ΣΜΛ).
- Ολοκληρώστε με μία σύντομη συζήτηση: Ρωτήστε για παράδειγμα, τι σας φάνηκε σημαντικό, τι ήταν καινούργιο για εσάς ή τι σας εξέπληξε και αν υπάρχει κάτι που εξακολουθεί να σας προβληματίζει ή θέλετε να ρωτήσετε;

Γονιμότητα

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

- Ξεκινήστε με συζήτηση: Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την γονιμότητα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.

2. Χρήση του υλικού:

- Ξεκινήστε με το λεξιλόγιο/την έννοια:
 - Τι σημαίνει «γονιμότητα»; Εάν η λέξη δεν είναι γνωστή, εξηγήστε με απλές λέξεις.
 - Ποιους παράγοντες γνωρίζετε που επηρεάζουν την γονιμότητα;
- Ξεκινήστε με την ιστορία:
 - Συζητήστε για τον Γιάννη και την Σοφία. Ποιοι είναι; Πόσο χρονών είναι; Πως είναι η ζωή τους; Που εργάζονται; Πως νοιώθουν; Σε τι ελπίζουν για το μέλλον;
 - Διερευνήστε μαζί ή αφήστε τους μετανάστες/πρόσφυγες να μελετήσουν ατομικά με τον δικό τους ρυθμό, τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν τη γονιμότητα, (εικόνες 2 και 3). Να είστε διαθέσιμοι για ερωτήσεις και εξατομικευμένη καθοδήγηση σχετικά με το υλικό.
 - Δείξτε το υλικό και συζητήστε μαζί: Τι λέει ο επαγγελματίας στην εικόνα 2; Τι σκέφτεστε για όσα μοιράστηκε ο επαγγελματίας;
 - Δείξτε το υλικό και συζητήστε μαζί: Τι λέει ο επαγγελματίας στην εικόνα 3; Συζητήστε την επίσκεψη στον επαγγελματία και τις πληροφορίες που έλαβαν για τη γονιμότητα.
- Προσεγγίστε το θέμα με κοινωνική οπτική:
 - Συνδέστε τη γονιμότητα με ιστορικές και κοινωνικές αλλαγές: Συζητήστε ποια ήταν η ηλικία στην οποία κάποιο άτομο γινόταν γονέας για πρώτη φορά πριν από 25 χρόνια (στη χώρα υποδοχής) και ποια είναι σήμερα; Τι έχει αλλάξει στην κοινωνία;
 - Συζητήστε τι είδους υποστήριξη υπάρχει για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα γονιμότητας. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη χώρα προέλευσης και τη χώρα διαμονής;
- Συζήτηση για ηθικά ζητήματα: Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι λόγοι πίσω από τη στειρότητα ή τη δυσκολία σύλληψης είναι πολλοί και διαφορετικοί; Είναι η απόκτηση παιδιών κριτήριο επιτυχίας στη ζωή; Γιατί ναι; Γιατί όχι;

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Να θυμάστε ότι οι λόγοι πίσω από τη στειρότητα μπορεί να είναι πολλοί και διαφορετικοί, και μπορούν να διερευνηθούν με τη βοήθεια κάποιου/κάποιας επαγγελματία υγείας. Η υπογονιμότητα είναι ένα ευαίσθητο θέμα και είναι σημαντικό να συζητείται και να διερευνάται χωρίς κριτική ή ενοχές.
- Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη γονιμότητα και τους οποίους μπορείτε να επηρεάσετε με τις επιλογές σας είναι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, οι ΣΜΛ, το βάρος, το άγχος.
- Είναι επίσης σημαντικό να διατηρείτε φυσιολογικό βάρος, να αποφεύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ και να χρησιμοποιείτε προφυλακτικά για την αποφυγή ΣΜΛ.

- Ένας παράγοντας που δεν μπορείτε να επηρεάσετε είναι η ηλικία.

Δημιουργία οικογένειας

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

- Ξεκινήστε με συζήτηση: Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την δημιουργία οικογένειας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.

2. Χρήση του υλικού:

- Ξεκινήστε με την ιστορία του Ρεμί και της Ζαχρά
 - Ξεκινήστε με τις εικόνες και τους χαρακτήρες: Ρεμί και της Ζαχρά Ποιοι είναι; Πόσο χρονών είναι; Πως είναι η ζωή τους τώρα; Που εργάζονται; Πως νιώθουν; Τι ελπίζουν για το μέλλον; Αν προκύψει το θέμα των ομόφυλων ζευγαριών κατά τη διάρκεια της συζήτησης ή της ιστορίας, τονίστε ότι η επιλογή συντρόφου είναι ένα σεξουαλικό δικαίωμα και επιτρέπεται στη χώρα υποδοχής ανάλογα με τη νομοθεσία της κάθε χώρας για την τεχνητή γονιμοποίηση.
 - Συζητήστε τα συναισθήματα που μπορεί να βιώσουν τα ζευγάρια και οι γονείς όταν σχεδιάζουν μια εγκυμοσύνη, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μετά τη γέννηση του παιδιού (και στη συνέχεια), π.χ. ανησυχία, λύπη, χαρά, άγχος, ευφορία, κατάθλιψη.
 - Πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα, συζητήστε τους παρακάτω όρους: αποβολή, δεσμός, ορμόνες, ομόφυλο ζευγάρι και θηλασμός.
 - Διερευνήστε τη δραστηριότητα μαζί ή ατομικά, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να μάθουν περισσότερα για τη γονεϊκότητα και τον θηλασμό.
- Προσεγγίστε το θέμα με κοινωνική οπτική:
 - Συζητήστε για τις διαφορετικές μορφές οικογένειας και τα σχετικά στατιστικά στοιχεία: Υπάρχουν διαφορές ή ομοιότητες σε σχέση με τη χώρα προέλευσης; Τι σκέψεις ή συναισθήματα προκύπτουν από αυτή τη σύγκριση;
 - Συνδέστε την προηγούμενη συζήτηση με την ιστορία του Ρεμί και της Ζαχρά, η οποία παρουσιάζει έναν τύπο οικογένειας και τις εμπειρίες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην προσπάθειά τους να δημιουργήσουν οικογένεια.
 - Μπορείτε να συνδέσετε αυτή τη συζήτηση με την υποενότητα «Νομοθεσία και υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ICEX» που βρίσκεται στην ενότητα «Ηθικό και Νομικό πλαίσιο».

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Είναι φυσιολογικό να έχει κανείς ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων σχετικά με τον οικογενειακό προγραμματισμό και τη δημιουργία οικογένειας –Μπορεί να είστε χαρούμενοι/ες τη μία στιγμή και λυπημένοι/ες την επόμενη. Τα περισσότερα από αυτά τα συναισθήματα οφείλονται στις ορμόνες.
- Αναζητήστε βοήθεια αν τα δύσκολα συναισθήματα διαρκούν περισσότερο από μερικές ημέρες έως δύο εβδομάδες.
- Θυμηθείτε να τονίσετε αυτό: Είναι σημαντικό να αναζητήσετε υποστήριξη. Αν αντιμετωπίζετε υπογονιμότητα, δεν χρειάζεται να το περάσετε μόνοι σας!



Ερωτική σχέση

Δεξιότητες διαχείρισης υγιών ερωτικών σχέσεων

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

- Ξεκινήστε με συζήτηση: Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για τις δεξιότητες διαχείρισης υγιών σχέσεων.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.

2. Ξεκινήστε με το θέμα:

Συζητήστε για τη μη λεκτική επικοινωνία:

- Αν ενδιαφέρεστε να έχετε σχέση με κάποιο άτομο, πώς το δείχνετε χωρίς λόγια;
- Εξερευνήστε τις πολιτισμικές διαφορές στην ομάδα (π.χ. σχετικά με την επαφή με τα μάτια, το άγγιγμα, άλλα μη λεκτικά σημάδια).
- Ποια σημάδια θεωρείτε ότι είναι σημάδια ενδιαφέροντος;

3. Χρήση του υλικού:

- Δραστηριότητα 1: Ολοκληρώστε την δραστηριότητα και μετά την ολοκλήρωση, ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να αναστοχαστούν: Συμφωνείτε με τα σημάδια "ναι" και "όχι"; Ποια άλλα σημάδια "ναι" και "όχι" μπορείτε να σκεφτείτε που δηλώνουν ενθουσιασμό/απροθυμία; Τονίστε ότι είναι συχνά δύσκολο να εμπιστευέστε μόνο τη μη λεκτική επικοινωνία, και είναι σημαντικό να ελέγξετε και λεκτικά αν το άλλο άτομο είναι πρόθυμο να έχει πιο κοντινή επαφή μαζί σας.
- Δραστηριότητα 2: Εξερευνήστε την ιστορία της Ζάρα και του Ρεζά για τη λεκτική συναίνεση και δείξτε τις κάρτες. Ζητήστε από τον μετανάστη/πρόσφυγα να σκεφτεί πιθανές απαντήσεις πριν γυρίσει κάθε κάρτα. Στη συνέχεια, συγκρίνετε τις απαντήσεις τους με αυτές στις κάρτες.
- Δραστηριότητα 3: Πριν τη δραστηριότητα, συζητήστε: Πώς είναι ένας/μία καλός/ή σύντροφος; Τι λέει ή κάνει, ή τι δεν λέει ή δεν κάνει; Μπορείτε να φτιάξετε μια λίστα ή ένα νοηματικό χάρτη μαζί με τους μετανάστες/πρόσφυγες. Συζητήστε πώς συμπεριφέρεται ένας σύντροφος που σέβεται τις ερωτικές καταστάσεις. Προσθέστε αυτά στο νοηματικό χάρτη. Εξερευνήστε και διαβάστε τις σκέψεις της Λέιλα και του Άλι. Ρωτήστε τον μετανάστη/πρόσφυγα: Συμφωνείτε με τις σκέψεις τους; Πώς δείχνετε στον/στην σύντρόφό σας εμπιστοσύνη, σεβασμό και οικειότητα;

4. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Μία καλή ερωτική σχέση βασίζεται στην εμπιστοσύνη, τον σεβασμό και την ανοιχτή επικοινωνία.
- Μην υποθέτετε τι νιώθει ή τι σκέφτεται ο/η σύντροφός σας – συζητήστε τι είναι σημαντικό για εσάς μέσα σε μια σχέση.
- Μπορείτε να μιλήσετε με έναν επαγγελματία αν δεν είστε σίγουροι/ες για τη σχέση σας.

Σεξ και οικειότητα

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για το σεξ και την οικειότητα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.

2. Ξεκινήστε με την έννοια:

- Σκεφτείτε και συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι σημαίνουν για εσάς οι έννοιες οικειότητα, άγγιγμα και ευχαρίστηση; Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο άγγιγμα και την οικειότητα; Πώς βιώνετε το άγγιγμα με διαφορετικά άτομα και σε διαφορετικές περιστάσεις; Τι είναι το ουδέτερο άγγιγμα; Υπάρχει, κατά τη γνώμη σας, ουδέτερο άγγιγμα; Πώς αγγίζετε φίλους, την οικογένεια ή έναν/μία ερωτικό/ή σύντροφο; Τι είδους άγγιγμα θεωρείται αποδεκτό κατά τη διάρκεια αθλημάτων, σε μια συζήτηση ή όταν βοηθάτε κάποιον/α; Είναι διαφορετική η έννοια του αγγίγματος στη χώρα προέλευσής σας σε σχέση με τη χώρα διαμονής σας;

3. Χρήση του υλικού:

- Παρακολουθήστε το βίντεο και ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να παρατηρήσουν πώς η οικειότητα, το άγγιγμα και η ευχαρίστηση εκφράζονται στις ερωτικές σχέσεις.
- Μετά το βίντεο, συζητήστε: Ποια παραδείγματα αγγίγματος, οικειότητας και ευχαρίστησης παρουσιάζονται; Χάδια, επαφή με τα μάτια, ύπνος μαζί, και αγκαλιές. Πώς σχετίζονται η οικειότητα, το άγγιγμα και η ευχαρίστηση με την ευεξία; Η οικειότητα, το άγγιγμα και η ευχαρίστηση δεν περιορίζονται μόνο στην σεξουαλική επαφή. Ποιοι άλλοι τρόποι υπάρχουν για να δείχνουμε φροντίδα και προσοχή, οικειότητα, το άγγιγμα και την ευχαρίστηση μέσα σε μια σχέση; Ότι γίνεται στις ερωτικές σχέσεις διαφέρει από άλλες σχέσεις – ορισμένα αγγίγματα και άλλες συμπεριφορές μπορεί να είναι πολύ ακατάλληλα ή ακόμα και παράνομα, εάν δεν υπάρχει συναίνεση.
- Πριν το κουίζ, ορίστε και συζητήστε τη συναίνεση. Συζητήστε: Σε τι δίνετε τη συναίνεσή σας; Μπορείτε να φανταστείτε ότι κάποιος δεν δίνει τη συναίνεση του στο ίδιο πράγμα με εσάς και μπορεί να σκέφτεται πολύ διαφορετικά; Πώς διασφαλίζετε ότι έχετε τη συναίνεση; Το χαμόγελο είναι το ίδιο με τη συναίνεση; Η επαφή με τα μάτια είναι σημάδι συναίνεσης; Χρειάζεστε συναίνεση από το άτομο με το οποίο έχετε μακροχρόνια σχέση; Είναι το ντύσιμο ένα σημάδι συναίνεσης για άγγιγμα, σεξ ή σεξουαλικές προτάσεις; Το να μην λέτε "όχι" είναι σημάδι συναίνεσης; Θυμηθείτε, η συναίνεση πρέπει πάντα να δίνεται λεκτικά—αν δεν ζητηθεί και δεν ληφθεί ξεκάθαρα, δεν υπάρχει. Έλεγε τις γνώσεις τους για τη συναίνεση με το κουίζ.

4. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Χρειάζεται συναίνεση όταν τραβάτε φωτογραφίες, αγγίζετε κάποιον/κάποια, μοιράζεστε πληροφορίες και εικόνες και για να κάνετε σεξ.
- Δεν χρειάζεστε συναίνεση για να χρησιμοποιήσετε αντισύλληψη ή για να θέσετε ένα ερώτημα. Να θυμάστε, επιτρέπεται να μην απαντήσετε. Μπορείτε να συνδέσετε αυτή την πληροφορία με την υποενοότητα «Νομοθεσία και υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ICEX» στην ενότητα «Ηθικό και νομικό πλαίσιο».

Ασφαλές σεξ και πρόληψη

Πρακτικές ασφαλούς σεξ

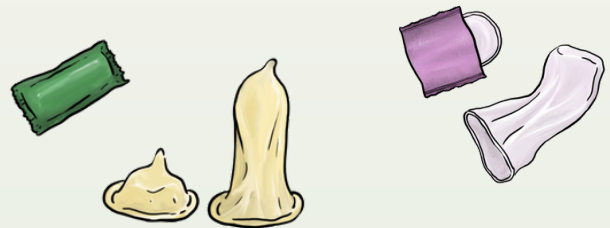
1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για τις πρακτικές ασφαλούς σεξ.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.

2. Ξεκινήστε με ερωτήσεις:

- Έχετε ακούσει για το ασφαλές σεξ;
- Τι σημαίνει;
- Τι μπορεί να κάνει το σεξ μη ασφαλές;
- Πως μπορείς να κάνεις πιο ασφαλές σεξ;



3. Χρήση του υλικού:

- Διαβάστε τις ενότητες «Τι είναι το ασφαλές σεξ;» και «Πώς να κάνετε πιο ασφαλές σεξ;»
- Μετά την εξερεύνηση αυτών των εννοιών, αναστοχαστείτε μαζί: Τι ήταν καινούργιο ή ενδιαφέρον; Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να ρωτήσετε; Υπάρχουν απορίες;
- Εξηγήστε τι σημαίνει υγιεινή. Πώς σχετίζεται η υγιεινή με την πρόληψη ασθενειών; Γιατί είναι σημαντική η υγιεινή; Η καλή υγιεινή προστατεύει τόσο εσάς όσο και τους γύρω σας.
- Εξερευνήστε τα σημεία που αφορούν την ατομική υγιεινή: Ποιες καλές πρακτικές υγιεινής είναι ίδιες για την πρόληψη κοινών ασθενειών και για την πρόληψη ΣΜΛ; Ορίστε τι είναι οι ΣΜΛ και εξερευνήστε τους τρόπους μετάδοσης τους. Αναζητήστε μαζί πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με τις ΣΜΛ. Συνδυάστε αυτό το θέμα με τις πληροφορίες για την αντισύλληψη.
- Εξερευνήστε τις κάρτες με τις εικόνες για να ανακαλύψετε τους διάφορους τύπους σεξ. Συχνά, όταν σκεφτόμαστε το σεξ, σκεφτόμαστε τη διείσδυση (όρισε τι σημαίνει!), όμως το σεξ μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές μορφές.

4. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Μόνο τα προφυλακτικά προστατεύουν από τις ΣΜΛ!
- Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι σεξ.
- Η καλή σεξουαλική υγιεινή είναι σημαντική.
- Το ασφαλές σεξ απαιτεί ανοιχτή επικοινωνία και καλή υγιεινή

Ηθικό και Νομικό πλαίσιο

Αυτή η ενότητα περιέχει τα παρακάτω θέματα:

Ηθική και κριτική σκέψη

Αυτή η υποενότητα παρουσιάζει κάποιες αρχές για τη δημιουργία ισχυρών πολυπολιτισμικών σχέσεων. Περιλαμβάνει τρεις ιστορίες που μπορούν να αξιοποιηθούν για τη διερεύνηση δύσκολων καταστάσεων σχετικών με τη σεξουαλική υγεία και την ενσωμάτωση σε μια νέα χώρα.

Νομοθεσία και υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ICEX

Αυτή η υποενότητα παρουσιάζει τη νομοθεσία και τις υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας των χωρών εταίρων του έργου ICEX, με παραπομπές για περισσότερες πληροφορίες.

Σεξουαλικά δικαιώματα

Αυτή η υποενότητα περιλαμβάνει ένα ενημερωτικό γράφημα με τα σεξουαλικά δικαιώματα και τα ανθρώπινα δικαιώματα που συνδέονται με τη σεξουαλικότητα.

Ηθική και κριτική σκέψη

Ανάπτυξη ισχυρών πολυπολιτισμικών σχέσεων

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

- Ξεκινήστε με συζήτηση: Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την ηθική και κριτική σκέψη.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ρωτήστε τους μετανάστες/πρόσφυγες εάν έχουν αλληλοεπιδράσει με διαφορετικούς πολιτισμούς και ποια ήταν η εμπειρία τους από αυτή την αλληλεπίδραση.

2. Χρήση του υλικού:

- Ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να διαβάσουν προσεκτικά τις διάφορες αρχές που αναφέρονται για τη δημιουργία πολυπολιτισμικών σχέσεων.
- Ρωτήστε αν παρατήρησαν ότι αυτές οι αρχές είναι διαφορετικές στη χώρα υποδοχής.
- Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν και να συζητήσουν αν και πώς έχουν εφαρμόσει αυτές τις αρχές στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις σε μια νέα χώρα και γιατί θεωρούν ότι αυτές οι αρχές είναι σημαντικές.
- Ρωτήστε επίσης αν έχουν ζήσει καταστάσεις στη ζωή τους όπου αυτές οι αρχές δεν ακολουθήθηκαν.
- Ζητήστε να ονομάσουν μία αρχή για τη δημιουργία ισχυρών πολυπολιτισμικών σχέσεων που θεωρούν πιο σημαντική.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Η δημιουργία ισχυρών και με σεβασμό σχέσεων μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικούς πολιτισμούς είναι πολύ σημαντική σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες.
- Τόσο οι κοινότητες υποδοχής όσο και οι μεταναστευτικές/προσφυγικές κοινότητες θα πρέπει να τηρούν αυτές τις αρχές.

Δύσκολες εμπειρίες των μεταναστών/προσφύγων σε μία νέα χώρα

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για τις δύσκολες εμπειρίες των μεταναστών/προσφύγων σε μία νέα χώρα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να σκεφτούν τυχόν δύσκολες εμπειρίες που μπορεί να είχαν στη χώρα υποδοχής και πώς αυτές επιλύθηκαν. Επίσης, πώς ένιωσαν σχετικά με την αντίδραση που έλαβαν από τους ντόπιους κατά τη διάρκεια αυτών των καταστάσεων;

2. Χρήση του υλικού:

- Ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να διαβάσουν τις ιστορίες και να συζητήσουν τις κατάλληλες απαντήσεις στις ερωτήσεις.
- Ζητήστε να εξηγήσουν γιατί αυτές είναι οι πιο κατάλληλες λύσεις και πώς συμβάλλουν στο να γίνει η ζωή καλύτερη για αυτά τα άτομα.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Είναι φυσιολογικό να αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις σε ένα ξένο περιβάλλον και σε μια ξένη χώρα, καθώς οι πολιτισμικοί κανόνες και οι προσδοκίες μπορεί να διαφέρουν από αυτά που έχουμε συνηθίσει στη χώρα καταγωγής μας.

Νομοθεσία και υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ICEX

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για την ηθική και κριτική σκέψη.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ρωτήστε τους μετανάστες/πρόσφυγες εάν έχουν αλληλεπιδράσει με διαφορετικούς πολιτισμούς και ποια ήταν η εμπειρία τους από αυτή την αλληλεπίδραση.

2. Χρήση του υλικού:

- Ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να διαβάσουν προσεκτικά τις διάφορες αρχές που αναφέρονται για τη δημιουργία πολυπολιτισμικών σχέσεων.
- Ρωτήστε αν παρατήρησαν ότι αυτές οι αρχές είναι διαφορετικές στη χώρα υποδοχής.
- Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν και να συζητήσουν αν και πώς έχουν εφαρμόσει αυτές τις αρχές στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις σε μια νέα χώρα και γιατί θεωρούν ότι αυτές οι αρχές είναι σημαντικές.
- Ρωτήστε επίσης αν έχουν ζήσει καταστάσεις στη ζωή τους όπου αυτές οι αρχές δεν ακολουθήθηκαν.
- Ζητήστε να ονομάσουν μία αρχή για τη δημιουργία ισχυρών πολυπολιτισμικών σχέσεων που θεωρούν πιο σημαντική.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Οι νόμοι που σχετίζονται με τη σεξουαλική υγεία μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από χώρα σε χώρα και πάντα αξίζει να εξοικειώνονται τα άτομα με αυτούς.
- Επίσης είναι σημαντικό να αναζητάτε περισσότερες πληροφορίες ή συμβουλές σχετικά με τους νόμους και τις υπηρεσίες στη χώρα υποδοχής, είτε από διαθέσιμες πηγές στο διαδίκτυο είτε από κάποιον/α επαγγελματία.

Σεξουαλικά δικαιώματα

1. Έναρξη της συνεδρίας και εισαγωγή στο θέμα:

Ξεκινήστε με συζήτηση:

- Κάντε μια εισαγωγή: Θα έχουμε μια ανοιχτή συζήτηση χωρίς κριτική διάθεση για τα σεξουαλικά δικαιώματα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μετανάστες/πρόσφυγες καταλαβαίνουν το θέμα που συζητάτε.
- Ρωτήστε: Γνωρίζετε το θέμα που θα συζητήσουμε; Τι γνωρίζετε για τα ανθρώπινα δικαιώματα;

2. Χρήση του υλικού:

- Διαβάστε τα ανθρώπινα δικαιώματα που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα.
- Ζητήστε από τους μετανάστες/πρόσφυγες να συζητήσουν γιατί πιστεύουν ότι τα ανθρώπινα και σεξουαλικά δικαιώματα είναι σημαντικά.

3. Ολοκλήρωση/λήξη της συνεδρίας:

Ολοκληρώστε με τα κύρια σημεία:

- Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι παγκόσμια και τα δικαιώματα όλων των ανθρώπων πρέπει να γίνονται σεβαστά.
- Τα ανθρώπινα δικαιώματα θα πρέπει να εφαρμόζονται ανεξάρτητα από την εθνική νομοθεσία και, ιδανικά, να ισχύουν παντού.

Βιβλιογραφία



Bohren, M. A., Vazquez Corona, M., Odiase, O. J., Wilson, A. N., Sudhinaraset, M., Diamond-Smith, N., Berryman, J., Tunçalp, Ö., & Afulani, P. A. (2022). Strategies to reduce stigma and discrimination in sexual and reproductive healthcare settings: A mixed-methods systematic review. *PLOS Global Public Health*, 2(6), e0000582. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000582>

Council of Europe. (2011). Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence. <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/text-of-the-convention>

European Parliament: Directorate-General for Internal Policies of the Union, Michielsen, K., & Ivanova, O. (2022). Comprehensive sexuality education: Why is it important? European Parliament. <https://data.europa.eu/doi/10.2861/278864>

Gaspar, A., Branco, C., Pedro, C., Nunes, D., Alves, N., & Reis, A. (2020). Nursing strategies adopted to overcome cultural and linguistic barriers with culturally diverse people: A scoping review. *Magazine review from UIIPS*, 8(1), 215–222. <http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>

Human Rights Campaign. (2023). LGBTQIA+ glossary of terms. <https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>

Kennis, M., Kreukels, B. P. C., & Dewitte, M. (2023). Sex & relationships in trans people. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 86, 102294. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.102294>

Konstantinou, E., Murto, T., Bacatum, C., Félix, T., Häsänen, M., Oliveira, M., Prapas, C., Jogi, O., Koutavelis, E., Lähtenmäki, E., Duarte Lopes, S., Natsia, M., Rennit, M., Savola, E., Lagiou, A., & Sakellari, E. (2025). Migrants' perceptions and needs in sexual health education: A focus group study. *Sexuality and Culture*, 29(2), 943–962. <https://doi.org/10.1007/s12119-024-10307-y>

Keygnaert, I., Guieu, A., Ooms, G., Vettenburg, N., Temmerman, M., & Roelens, K. (2014). Sexual and reproductive health of migrants: Does the EU care? *Health Policy*, 114(2-3), 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2013.10.007>

Kwok, K., & Kwok, D. K. (2023). Community matters: Barriers and opportunities to sexual health and sexuality education of young female migrants in Hong Kong. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270885>

Mandriou, A., Alsubahi, N., Groot, W., & Pavlova, M. (2024). Sexual and reproductive health rights and service use among undocumented migrants in the EU: A systematic literature review. *Healthcare*, 12(17), 1771. <https://doi.org/10.3390/healthcare12171771>

Morin, G., & Marwah, S. (2024). Engaging in emotional and cultural work: Migrant mothers' experiences of school-based sexuality education. *Health Education Journal*, 83(8), 917–931. <https://doi.org/10.1177/00178969241281271>

- Nash, C. (2023). Gender: A postmodern idea developed in association with the modern concept of sex in considering the implications for evolving sexuality. *Sexes*, 4(3), 411–428. <https://doi.org/10.3390/sexes4030027>
- Radomski, D., Oscik, Z., Dmoch, G., & Szczotka, A. (2024). Development of a sexological ontology. *Sensors*, 24(21), 6968. <https://doi.org/10.3390/s24216968>
- Rechel, B., Mladovsky, P., Ingleby, D., Mackenbach, J. P., & McKee, M. (2013). Migration and health in an increasingly diverse Europe. *The Lancet*, 381(9873), 1235–1245. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62086-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62086-8)
- Sironi, A., Bauloz, C., & Emmanuel, M. (Eds.). (2019). Glossary on migration (International Migration Law, № 34). International Organization for Migration (IOM). <https://publications.iom.int/books/international-migration-law-ndeg34-glossary-migration>
- UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach (Revised edition). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- United Nations. Department of Economic and Social Affairs. (2025). Sustainable Development. The 17 goals. <https://sdgs.un.org/goals#>
- Vieira, K., Nóbrega, R., Arruda, M., & Veiga, P. (2016). Social representations of sexual relations: A transgenerational study among women. *Psychol. Sci. Prof.*, 36(2), apr–jun. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001752013>
- Ventriglio, A., & Bhugra, D. (2019). Sexuality in the 21st Century: Sexual Fluidity. *East Asian Archives of Psychiatry*, 29(1), 30–34. <https://www.easap.asia/index.php/find-issues/current-issue/item/834-1903-v29n1-p30>
- World Association for Sexual Health. (2014). Declaration of sexual rights. https://www.worldsexualhealth.net/_files/ugd/793f03_779f193815894895b9d1480bde676c37.pdf?index=true
- World Health Organization. (2010). Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe & BZgA. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf
- World Health Organization. (2015). Sexual health, human rights and the law. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf
- World Health Organization. (2016). FAQ on health and sexual diversity: An introduction to key concepts. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255340/WHO-FWC-GER-16.2-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2017). Women on the move: Migration, care work and health. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259463/9789241513142-eng.pdf>
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020). Migration and health: Enhancing intercultural competence and diversity sensitivity. <https://iris.who.int/handle/10665/332186>
- World Health Organization. (2021). Refugee and migrant health. https://www.who.int/health-topics/refugee-and-migrant-health#tab=tab_1
- World Health Organization. (2022). Gender and health. <https://www.who.int/health-topics/gender>
- World Health Organization. (2023). Comprehensive sexuality education. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
- Zhang, W. (2022). The role of sex in intimate relationships: An exploration based on Martin Buber’s intersubjective theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 850278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850278>