



**amaze**

Σεξουαλική Εκπαίδευση

Σχέδιο Μαθήματος  
Πορνό: Τι είναι  
αλήθεια και τι  
είναι φαντασία




**ΣΤΟΧΟΙ:** Οι μαθήτριες και οι μαθητές να:

- Περιγράψουν πότε μία εικόνα απεικονίζει πορνογραφία και τι συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν εκτίθεται σε τέτοιες (γνώση).
- Εξηγήσουν ότι η πορνογραφία συχνά απεικονίζει με εξωπραγματικούς τρόπους τους άνδρες, τις γυναίκες και τις σεξουαλικές σχέσεις (γνώση).
- Αντιληφθούν ότι η πορνογραφία μπορεί να είναι παραπλανητική μέσω ανακριβών απεικονίσεων ανδρών, γυναικών και σεξουαλικών σχέσεων (στάση).
- Προσδιορίσουν και επιδείξουν τρόπους για να μπορούν να μιλήσουν σε έναν έμπιστο ενήλικα σχετικά με την έκθεση σε πορνογραφικό υλικό (δεξιότητα).

*Βασισμένο στον οδηγό της UNESCO International Technical Guidance on sexuality education (2018) Ενότητα 4.3 - Βασική ιδέα: Οι ακατάλληλες σεξουαλικές εικόνες είναι εύκολα προσβάσιμες μέσω των κοινωνικών μέσων και του Διαδικτύου και μπορεί να προωθούν επιβλαβή στερεότυπα όσον αφορά το φύλο και τις διαπροσωπικές σχέσεις.*

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 45' – 60' χρόνος μαθήματος στην τάξη

**ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ:** 9-12 χρονών

**ΥΛΙΚΑ:** Πίνακας, μαρκαδόροι, post-its, προτζέκτορας, ηλεκτρονικός υπολογιστής, σύνδεση στο Διαδίκτυο, 3 παραμορφωτικοί φακοί (από κατάσταση παιδικών παιχνιδιών)

**ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ:** Τα παιδιά είναι εκτεθειμένα σε **πορνογραφικό υλικό** από νεαρή ηλικία μέσω του διαδικτύου και της πρόσβασης σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο μέσος όρος ηλικίας για τη θέαση πορνογραφίας είναι τα **13**, αλλά ένα ποσοστό 27% των παιδιών ήδη έχουν εκτεθεί σε αυτές τις εικόνες από την ηλικία των 11 και ένα 10% από την ηλικία των 9. Πολλά νέα παιδιά δέχονται μεγάλη πίεση από τους συνομήλικους να παρακολουθήσουν πορνογραφία, ακόμη κι αν τα ίδια δεν το επιθυμούν.

**Τα αγόρια υπερεκπροσωπούνται στην κατανάλωση πορνογραφίας.** Η έκθεση σε πορνογραφικό υλικό από νεαρή ηλικία συσχετίζεται με αρνητικούς παράγοντες όπως: *τραύμα, στρες, εθισμός, επίσης μπορεί να οδηγήσει σε επιβλαβείς (κακοποιητικές) σεξουαλικές συμπεριφορές.*

Αυτό το βίντεο περιγράφει μερικά από τα *προβληματικά στοιχεία της πορνογραφίας*, όπως τα παραπλανητικά μηνύματα γύρω από τα σώματα, τα μεγαλύτερα στήθη και πέη καθώς και τη διάρκεια του σεξ. Το πορνό μπορεί επίσης να δείχνει ότι η γυναίκα είναι εκεί μόνο για να προσφέρει ευχαρίστηση στους άνδρες, ότι μπορεί να κάποιο άτομο να επιδίδεται σε σεξουαλικές πράξεις με άλλα άτομα χωρίς να υπάρχει μεταξύ τους μια στενή σχέση εμπιστοσύνης. Το πορνό μπορεί επίσης να περιέχει βίαιες ή ενοχλητικές εικόνες. Το βίντεο διευκρινίζει ότι η περιέργεια του να βλέπεις ανθρώπους να επιδίδονται σε σεξουαλικές πράξεις είναι φυσιολογική, αλλά πρέπει να έχουμε επίγνωση ότι ορισμένα από αυτά τα μηνύματα είναι παραπλανητικά. Σας ενθαρρύνει να μιλήσετε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε, αν δείτε περιεχόμενο που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ/ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ<sup>1</sup>:

**Επιβλαβής σεξουαλική συμπεριφορά:** Ένα φάσμα σεξουαλικών συμπεριφορών που επιδεικνύονται από παιδιά που είναι σεξουαλικά επιβλαβείς για τους άλλους, που κυμαίνονται από ακατάλληλες έως προβληματικές, καταχρηστικές και βίαιες.

**Πορνογραφία:** Περιεχόμενο, εικόνες ή βίντεο, των οποίων ο πρωταρχικός σκοπός είναι η σεξουαλική διέγερση των θεατών.

**Παράνομη πορνογραφία - ακραία πορνογραφία:** πορνογραφικό περιεχόμενο που είναι κατάφωρα προσβλητικό ή άσεμνο και απεικονίζει πράξεις που απειλούν τη ζωή ενός ατόμου ή κινδυνεύουν με σοβαρό τραυματισμό, νεκροφιλία και μη συναινετική διείσδυση.

### Η πορνογραφία και ο ανθρώπινος εγκέφαλος

Η πορνογραφία διεγείρει το τμήμα του εγκεφάλου που απελευθερώνει ντοπαμίνη. Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής, δηλαδή η ουσία που χρησιμοποιείται από τα νευρικά κύτταρα για να επικοινωνούν μεταξύ τους.

Ως νευροδιαβιβαστής η ντοπαμίνη ενεργοποιεί την αίσθηση της ευχαρίστησης και της ανταμοιβής. Είναι ένα από τα πράγματα που μας κάνουν να νιώθουμε καλά όταν απολαμβάνουμε κάτι όπως: φαγητό, μουσική, σεξ κλπ.

Στην πραγματικότητα, οι εικόνες στο πορνό είναι τόσο υπερδιεγερτικές για τον εγκέφαλο που απελευθερώνουν αφύσικα υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης.

Προσπαθώντας το άτομο να δημιουργήσει αυτές τις δόσεις ντοπαμίνης ξανά και ξανά μπορεί να «φθείρει» τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος. Ίσως είναι ο λόγος που κάποιοι συχνόι καταναλωτές πορνογραφίας λένε ότι πρέπει να καταφύγουν σε πιο σκληροπυρηνικά είδη πορνογραφίας για να έχουν τα ίδια συναισθήματα ευχαρίστησης όπως πριν.

Η πορνογραφία απελευθερώνει τόσο υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης στον εγκέφαλο που οι συχνές προβολές μπορεί να οδηγήσουν τον εγκέφαλο να μην μπορεί να ανταποκριθεί σε φυσικές πηγές ευχαρίστησης (ή ακόμα και σε αυτό που μας έδινε ευχαρίστηση πριν).

Απευαισθητοποιεί το κύκλωμα ανταμοιβής του εγκεφάλου μας και μπορεί να αναστατώσει τη φυσική μας ικανότητα να παράγουμε ντοπαμίνη.

Μελέτες δείχνουν ότι οτιδήποτε δημιουργεί σημαντικές αλλαγές στη μετάδοση της ντοπαμίνης μπορεί να συμβάλει στην κατάθλιψη και το άγχος. Επιπλέον άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι συχνοί καταναλωτές πορνογραφίας, αναφέρουν μεγαλύτερα συμπτώματα κατάθλιψης, χαμηλότερη ποιότητα ζωής και κακή ψυχική υγεία, σε σύγκριση με αυτούς οι οποίοι δεν παρακολουθούν πορνό.

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

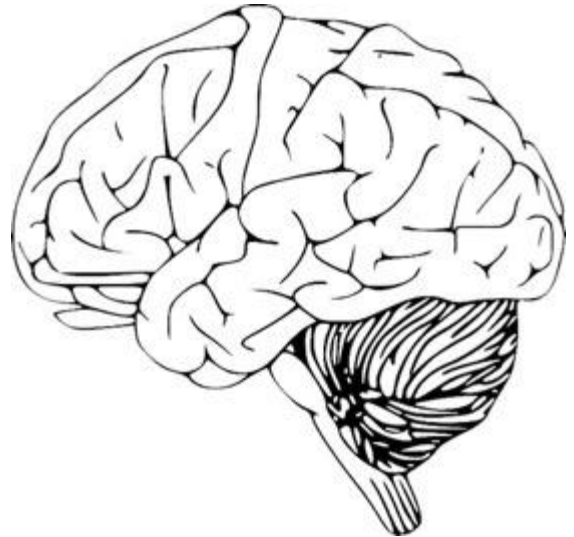
Έχοντας υπόψη τα παραπάνω, είναι ταυτόχρονα σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να προσεγγίσουν τις πληροφορίες ως ερευνητικά στοιχεία μη γενικεύσιμα.

Ο εθισμός είναι μια πολυπαραγοντική και πολύπλοκη κατάσταση.

Η έκθεση στην πορνογραφία έχει διαφορετικές συνέπειες σε κάθε άτομο ή και όχι.

Οι εκπαιδευτικοί, όταν μιλούν για την πορνογραφία στο νεανικό κοινό, που πιθανό έχει εκτεθεί σε αυτή, θα πρέπει να προσεγγίζουν το θέμα με ευαισθησία και κατανόηση.

Ο στόχος δεν είναι να φοβίσουμε, να δημιουργήσουμε αισθήματα ενοχής στα νέα άτομα ή ηθικό πανικό στις οικογένειες. Ο στόχος είναι να περάσουμε το μήνυμα ότι η πορνογραφία δεν είναι η ανθρώπινη ερωτική συνέρρευση και τα μηνύματά της για το σώμα, τις σχέσεις και τις συμπεριφορές είναι παραπλανητικά.



### Η βιομηχανία του πορνό

Όπως αποτυπώνεται στη δημοσιογραφική έρευνα η βιομηχανία του πορνό είναι μια επικερδέστατη βιομηχανία με ετήσια κέρδη που ξεπερνούν αυτά του αμερικανικού ποδοσφαίρου NFL και του NBA μαζί. Οι γνωστοί ιστότοποι πορνό έχουν μεγαλύτερη επισκεψιμότητα κάθε μήνα από πλατφόρμες όπως το Netflix, το AMAZON και το X (twitter) μαζί. Κάθε δευτερόλεπτο δαπανούνται 3000 δολάρια σε πορνό, ενώ κάθε 39 λεπτά γυρίζεται μια νέα πορνό ταινία. Το 12% όλων των περιεχομένων στο διαδίκτυο είναι πορνό.

**Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν υπόψη τους τις παραπάνω πληροφορίες αλλά και γενικότερα στοιχεία που αφορούν την πορνογραφία και την κατανάλωση πορνογραφικού υλικού σε μικρές ηλικίες.**





## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ - ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ντοπάρεται ο εγκέφαλος; (10')

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια. Δίνουμε μερικά post-it σε κάθε ζευγάρι. Ζητάμε να συζητήσουν και να γράψουν στα post-its λέξεις που έρχονται στο νου τους όταν ακούν ή διαβάζουν τη φράση «πορνογραφικό υλικό».

Αφού βεβαιωθούμε ότι τα παιδιά έχουν καταγράψει λέξεις προβάλουμε στον πίνακα την εικόνα του εγκεφάλου και ζητάμε από τα ζευγάρια να σηκώνονται και αφού διαβάσουν αυτό που έχουν γράψει στο post-it να το κολλάνε κάπου στην εικόνα του εγκεφάλου.

Αφού έχουν σηκωθεί όλα τα παιδιά, συζητούμε μαζί τους το ρόλο της ντοπαμίνης (βλπ. παραπάνω στις σημειώσεις για εκπαιδευτικούς) όταν ο εγκέφαλος εκτίθεται σε ακατάλληλο σεξουαλικό περιεχόμενο, δηλαδή σε πορνογραφικό υλικό.

Δίνουμε στα παιδιά μερικά post-its ακόμη και τους ζητάμε να συμπληρώσουν την εικόνα με βάση και τις νέες πληροφορίες που έλαβαν.

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Παραμορφωτικοί φακοί (25')

Λέμε στα παιδιά ότι πρόκειται να παρακολουθήσουν ένα βίντεο για την πορνογραφία. Σε αυτό θα «μάθουν» αρκετές **ανακρίβειες για τα ανθρώπινα σώματα και τις ανθρώπινες σχέσεις που παρουσιάζονται στο πορνό.**

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τρεις ομάδες: άνδρες – γυναίκες – σχέσεις. Λέμε ότι μετά το τέλος του βίντεο η κάθε ομάδα θα καταγράψει τις ανακρίβειες που παρουσιάστηκαν στο βίντεο και αφορούν το θέμα της ομάδας τους.

Βλέπουμε το **βίντεο του AMAZE** για την πορνογραφία μέχρι τέλους. Δίνουμε στις ομάδες λίγο χρόνο για τη συζήτηση / καταγραφή. Συζητάμε στην ολομέλεια αυτά που κατέγραψαν οι ομάδες.

Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες συζητάμε και βοηθάμε τα παιδιά να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι η βιομηχανία του πορνό πέρα από το ότι παρουσιάζει παραπλανητικές εικόνες για τα ανθρώπινα σώματα και την ερωτική πράξη και αυτό μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες, ειδικά στον νεαρό εγκέφαλο, ταυτόχρονα είναι ένας τρόπος για κάποιους να αποκομίσουν τεράστια κέρδη.

Λέμε στα παιδιά ότι θα παίξουμε το παιχνίδι των παραμορφωτικών φακών σε δύο φάσεις.

Δίνουμε σε ένα παιδί από κάθε ομάδα ένα παραμορφωτικό φακό.

**Α' φάση:** Ζητάμε από τα παιδιά με τους παραμορφωτικούς φακούς να περιδιαβούν στην τάξη και να περνούν τον φακό τους πάνω από διάφορα αντικείμενα ή άλλα παιδιά γύρω τους. Τα παιδιά παρατηρούν πώς αλλάζουν τα πράγματα γύρω μας ή επάνω μας αν τα δούμε μέσα από τον παραμορφωτικό φακό.

Τα αφήνουμε να παίξουν για λίγο και στη συνέχεια συζητάμε στην ολομέλεια τι συνέπειες θα μπορούσε να έχει για εμάς και τη συμπεριφορά μας αν πιστεύαμε ότι η παραμορφωμένη εικόνα είναι η πραγματική.

*Για παράδειγμα:* Τι θα γινόταν αν το ένα μου μάτι ήταν μεγαλύτερο από το άλλο; Αν τα μολύβια στην κασετίνα μου ήταν πλακουτσωτά; Αν τα χέρια μου ήταν τόσο μακριά; Κλπ.

Βοηθούμε τα παιδιά να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι σκέψεις, ενέργειες και συμπεριφορές που βασίζονται σε εσφαλμένη πληροφορία μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στη ζωή μας, στο πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους και πώς συμπεριφερόμαστε.

Ζητάμε από τα παιδιά να ξαναδούν το χαρτί όπου έχουν σημειώσει την παραπλανητική αποτύπωση της πορνογραφίας και να συζητήσουν ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες για τους ανήλικους θεατές αυτού του υλικού.

*Για παράδειγμα:* όταν βλέπουν υπερμεγέθη γεννητικά όργανα, τη μεγάλη διάρκεια της ερωτικής πράξης, τη σωματική επαφή χωρίς συναίνεση, κλπ.

## **Β' φάση - Ο εγκέφαλος εκπαιδεύεται**

Λέμε στα παιδιά ότι θα ξανακάνουμε το παιχνίδι των παραμορφωτικών φακών αλλά αυτήν τη φορά όταν ο φακός θα πλησιάζει στο σώμα ή στα πράγματα γύρω τους θα πρέπει να αντιδρούν με το σώμα ή λεκτικά, για να δείξουν ότι δεν πιστεύουν σε αυτό που δείχνει ο φακός. Έτσι θα εκπαιδεύσουμε τον εγκέφαλό μας να αντιδρά στην παραπλάνηση.

Αποφασίζουμε με τα παιδιά ένα σύνθημα για να λένε κάθε φορά που ο φακός τα πλησιάζει. Για παράδειγμα: *Ο εγκέφαλος εκπαιδεύεται - Όχι στην παραπλάνηση!*

## **ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ:**

### **Τρόποι αντίδρασης (10')**

Λέμε στα παιδιά ότι τώρα που γνωρίζουν για την πορνογραφία μπορούν να πάρουν μέτρα ώστε ο εγκέφαλός τους να μην εκτεθεί με πορνογραφικό περιεχόμενο. Ή, εάν αυτό συμβεί, να πάρουν μέτρα ώστε να μην εκτεθούν ξανά τα ίδια ή και άλλα παιδιά στην πορνογραφία.

Ανοίγουμε τον φυλλομετρητή στο <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/akatalhlo/>

Ζητάμε από τα παιδιά να διαβάσουν τις «Συμβουλές για να παραμείνεις ασφαλής» και τα βοηθούμε να καταλάβουν ότι υπάρχουν τρόποι αντίδρασης. Μπορούν να μοιραστούν αυτό που συνέβη με ένα ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης, να κάνουν καταγγελία στη δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος, να κάνουν αναφορά στο μέσο.



### Επέκταση: Ομαδική εργασία για το σπίτι (15')

Τα παιδιά συνεχίζουν να δουλεύουν σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει έναν από τους παρακάτω συνδέσμους. Θα πρέπει να εξερευνήσουν τον ιστότοπο και να ετοιμάσουν μια μικρή παρουσίαση (3 ή 4 διαφάνειες PowerPoint) όπου θα παρουσιάσουν το θέμα στην τάξη.

Εναλλακτικά μπορούν να ετοιμάσουν μια αφίσα με πληροφορίες για το θέμα τους και να την παρουσιάσουν στην τάξη.

- <https://www.safeline.gr/kane-mia-kataggelia/>
- <https://www.help-line.gr/>
- <https://www.cyberkid.gov.gr/>



## ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

Συνοδευτικό υλικό για το βίντεο του AMAZE

<https://youtu.be/u4vXGmmrOEk>

*Evidence on pornography's influence on harmful sexual behaviour among children (May 2023) Children's Commissioner UK*

- <https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2023/05/Evidence-on-pornographys-influence-on-harmful-sexual-behaviour-among-children.pdf>
- <https://www.sexeducationaustralia.com.au/how-pornography-changes-our-brain-and-why-our-teens-need-to-know-about-this/>
- <https://www.in.gr/2022/05/17/stories/porno-viomixania-ta-apisteyta-kerdi-ksepernaei-se-tziro-akomi-kai-nba/>

<https://www.vice.com/el/article/y3qajy/h-megalyterh-meleth-gia-to-diadiktyako-porno-ta-apotelesmata-einai-anhsyxhtika>

<https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/akatalhlo/>

<https://www.safeline.gr/kane-mia-kataggelia/>

<https://www.help-line.gr/>

<https://www.cyberkid.gov.gr/>

