

Φραουλίτσα

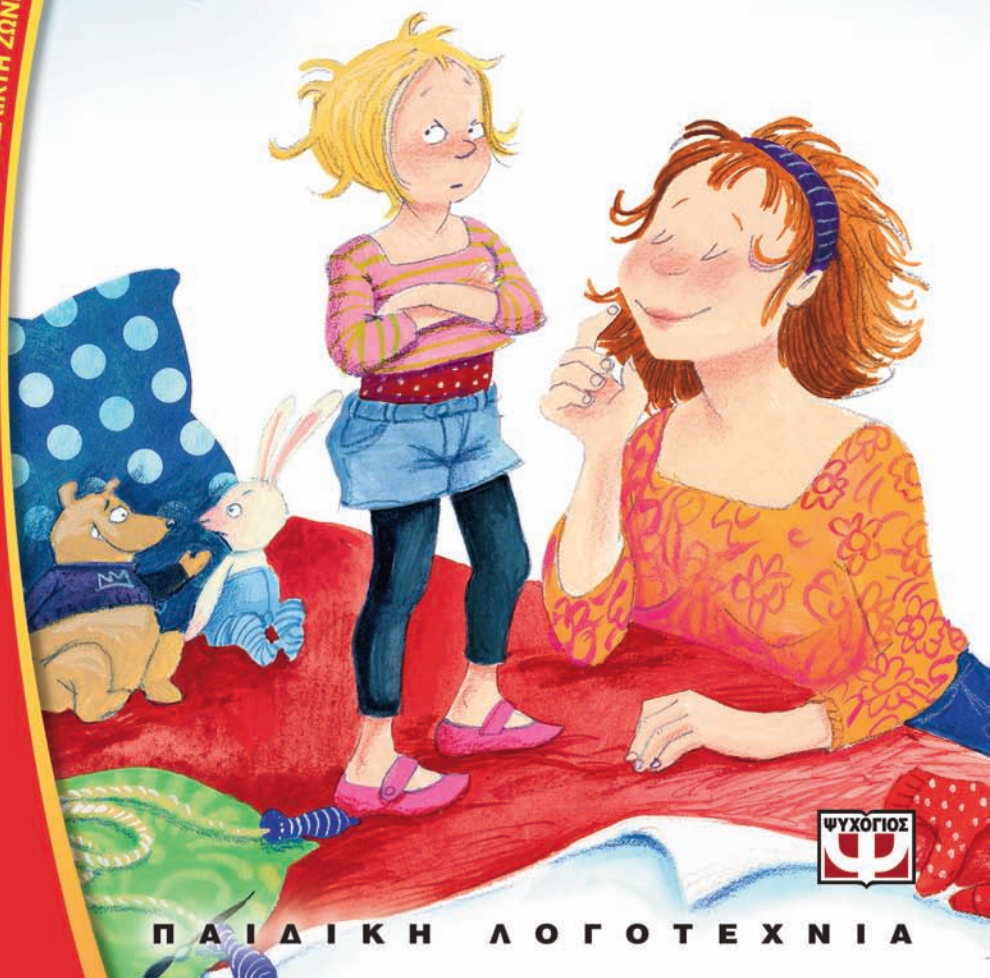


5-6 ετών

ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ • ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑ

**pro familia**  
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

# Το σώμα μου είναι δικό μου



ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR!

Από τις Εκδόσεις Loewe, Μπίντλαχ 2011

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το σώμα μου είναι δικό μου**

Από συγγραφείς της PRO FAMILIA

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Dagmar Geisler

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δομινίκη Σάνδη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευδοξία Μπινοπούλου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. Πέππας ΑΒΕΕ

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© pro familia Darmstadt, Martina Neukirch-Seibert,

Gudrun Dittrich, Ursula Hagedorn

© Loewe Verlag GmbH, Bindlach, 1994, 2002

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2012

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2012

ISBN 978-960-496-512-0



Τυπώθηκε σε 100% ανακυκλωμένο χαρτί.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121

144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Μαυρομικάλη 1

106 79 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head office: 121, Tatoiou Str.

144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 1, Mavromichali Str.

106 79 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

Telefax: 2102819550

www.psichogios.gr

e-mail: info@psichogios.gr

© pro familia Darmstadt, Martina Neukirch-Seibert,

Gudrun Dittrich, Ursula Hagedorn / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ 2012



**pro familia**  
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

# Το σώμα μου είναι δικό μου



Μετάφραση:  
Δομινίκη Σάνδη

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ



**Η PRO FAMILIA** είναι ο σημαντικότερος μη κυβερνητικός κοινωφελής οργανισμός στη Γερμανία που ειδικεύεται στη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, καθώς και στα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα. Ασχολείται με ζητήματα αντισύλληψης, εγκυμοσύνης, μειωμένης αναπαραγωγικής ικανότητας, σεξουαλικότητας και σχέσεων, αμβλώσεων, σεξουαλικής βίας και ανδρικής και γυναικείας υγείας. Ιδρύθηκε το 1952 και λειτουργεί ανεξάρτητα από πολιτικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις. Ανήκει στη Διεθνή Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού και παρακολουθεί στενά τις διεθνείς εξελίξεις και δραστηριότητες στο χώρο. Μόνο στη Γερμανία, περίπου 200.000 άνθρωποι κάθε χρόνο συμβουλευονται ειδικούς του οργανισμού, και 185.000 νέοι άνδρες και γυναίκες ενημερώνονται για τη σεξουαλική υγεία.

Αγαπητοί γονείς,



Η συζήτηση γύρω από το θέμα της υπέρβασης των σεξουαλικών ορίων δεν είναι εύκολο πράγμα. Αυτό το βιβλίο επιθυμεί να δώσει κίνητρα για διάλογο και περαιτέρω σκέψη.

Στις σελίδες του δε θα βρείτε περιγραφές σκηνών σεξουαλικής κακοποίησης, αλλά καθημερινές καταστάσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά μπορούν να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Τα παιδιά πρέπει να διαθέτουν σωστή εικόνα για το σώμα τους, ώστε να είναι σε θέση να ξεχωρίζουν τυχόν αγγίγματα ή προσεγγίσεις που τα κάνουν να αισθάνονται άβολα, και να τα παίρνουν στα σοβαρά ώστε τελικά να τα απο-

κρούουν. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους και το σώμα τους, να ξέρουν τι τους αρέσει και τι όχι. Πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να εκδηλώνουν τα συναισθήματα και τα θέλω τους. Πρέπει να μάθουν να βάζουν τα δικά τους όρια και να λένε «όχι» όταν βρεθούν σε μια κατάσταση που τα κάνει να αισθάνονται άβολα.

Για εμάς τους ενήλικους, αυτό σημαίνει ότι οφείλουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα και τα θέλω των παιδιών μας και να δεχόμαστε την ανάγκη τους για ανεξαρτησία, αυτογνωσία και οριοθέτηση – ακόμα και σε σωματικό επίπεδο. Μόνο έτσι θα καταφέρουμε να κερδίσουμε την εμπιστοσύνη τους, ώστε να μας μιλούν για εμπειρίες που τα ανησυχούν ή τα επιβαρύνουν. Καθήκον μας είναι να τους δίνουμε το θάρρος να πουν «όχι», ενώ κι εμείς οι ίδιοι, που τα προστατεύουμε, δεν πρέπει να φοβόμαστε να αντιμετωπίσου-

με τους άλλους ενηλίκους που ενδεχομένως υπερβαίνουν τα όριά τους.

Εμείς έχουμε την ευθύνη να μην υπερβαίνονται ποτέ τα όρια που έχουν θέσει τα παιδιά μας.





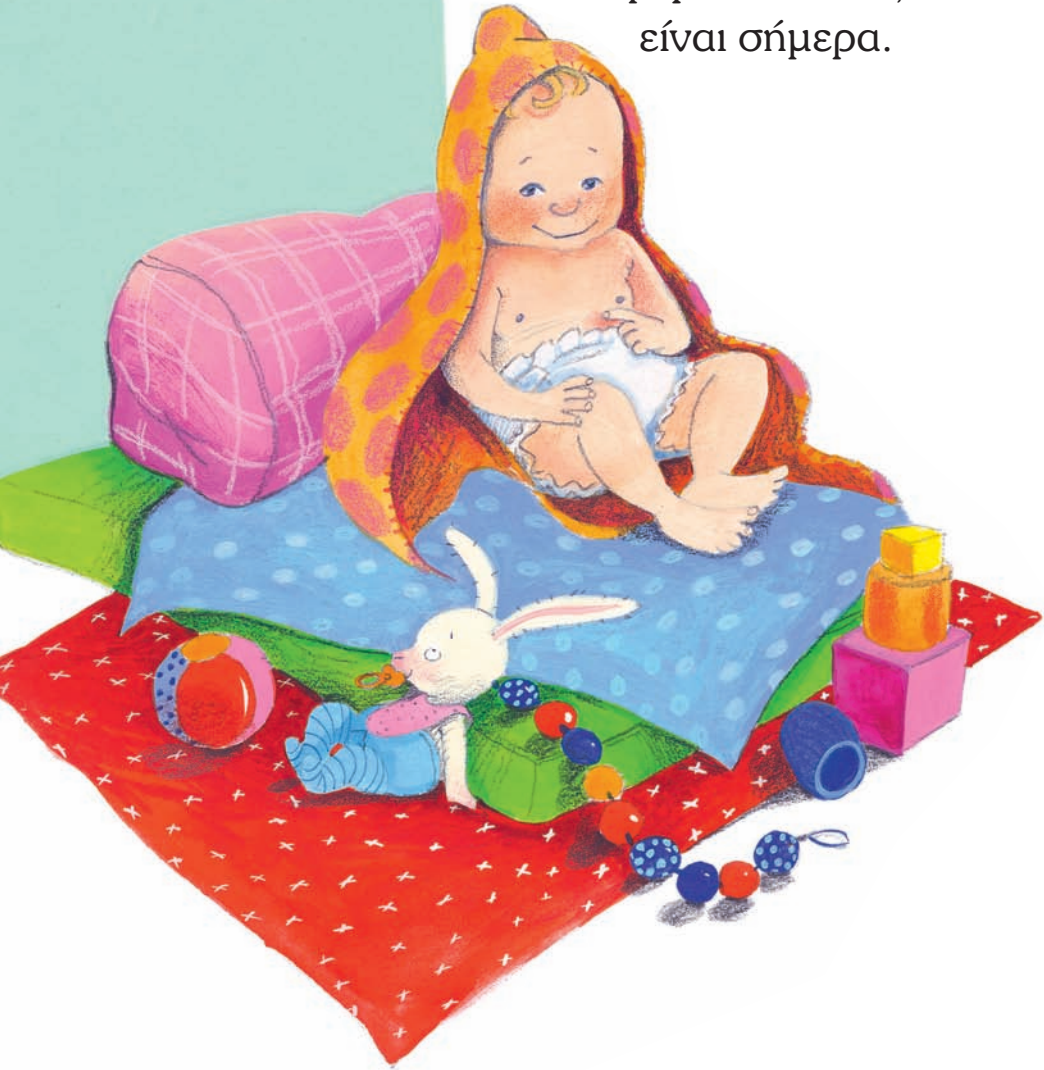
Γεια σας! Είμαι η Κλάρα και έχω κάτι  
πολύ ξεχωριστό! Είναι το σώμα μου  
και ανήκει μόνο σ' εμένα.







Όταν ήμουν μωρό,  
το σώμα μου ήταν πολύ  
διαφορετικό απ' ό,τι  
είναι σήμερα.



Μεγαλώνω, μεγαλώνω,  
και όσο μεγαλώνω  
τόσο αλλάζουν  
το σώμα μου  
κι εγώ.





Είμαι περήφανη για εμένα  
και το σώμα μου.



Μερικές φορές θέλω να  
νιώθω κοντά σε κάποιον.  
Τότε τα σώματά μας ακουμπούν.



Είναι ζεστά και μαλακά όταν  
με παίρνει ο μπαμπάς αγκαλιά.  
Μου αρέσει τόσο πολύ η αγκαλιά του!





ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ



Φραουλίτσα  
5-6 ετών

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ & Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΕΠΕΚΕΤΑ familia  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΡΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Κ.Α.  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΡΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Κ.Α.

Το σώμα μου  
είναι δικό μου



Γεια σας! Είμαι η Κλάρα και έχω κάτι πολύ ξεχωριστό! Είναι το σώμα μου και ανήκει μόνο σ' εμένα. Είμαι περήφανη για εμένα και το σώμα μου. Μερικές φορές θέλω να νιώθω κοντά σε κάποιον. Υπάρχουν όμως στιγμές που δε θέλω να με αγγίζει κανένας. Όποτε πάει κάποιος να με αγγίξει και δε μου αρέσει, τότε λέω: «Σταμάτα! Μη με αγγίζεις! Δεν το θέλω!»

Ένα βιβλίο που θα βοηθήσει τα παιδιά να αποκτήσουν σωστή εικόνα για το σώμα τους και να μάθουν περισσότερα για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Τυπώθηκε σε 100% ανακυκλωμένο χαρτί.



Εσείς κι ερεϊς πάντα σ' επαφή!



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
ΤΑΤΟΙΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr

ISBN 978-960-496-512-0



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 09944

ΔΙΑΒΑΖΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑΤΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ