

Isabelle Filliozat  
Margot Fried-Filliozat

# ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΑΝΗΚΕΙ!

Μιλάμε για τον σεβασμό, την ιδιωτικότητα, τη συναίνεση



Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Δρ Gilles Lazimi και στη Δρ  
Muriel Salmona για την προσεκτική ανάγνωση του κειμένου,  
τον ενθουσιασμό τους και τις ουσιαστικές παρατηρήσεις τους.

Γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτικοί κάθε βαθμίδας,  
όσοι μεγαλώνουμε παιδιά ή/και συμβάλλουμε στην ανατροφή τους,  
ας συνεργαστούμε με στόχο το καλό τους.

**ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ, ΜΟΥ ΑΝΗΚΕΙ**

Τίτλος πρωτοτύπου: *Mon corps m'appartient*

Μετάφραση: Πελιώ Παπαδιά

Διόρθωση-επιμέλεια: Αγγελική Παπαγεωργίου

©2022 by Editions Nathan - Sejer, Paris - France

© 2023, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., για την ελληνική γλώσσα

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2023

Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναπαραγωγή του έργου  
με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής,

τηλ.: 210 2816134, e-mail: [info@epbooks.gr](mailto:info@epbooks.gr)

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-484-904-8

# ΓΙΑΤΙ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ ΒΙΒΛΙΟ;

Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να μεγαλώνει μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Ο νόμος προστατεύει τα παιδιά. Απαγορεύει τα χάρδια στο σώμα τους και τα αγγίγματα στα γεννητικά όργανα ή στα οπίσθιά τους. Απαγορεύει ακόμα να τα υποχρεώνουμε να κάνουν κινήσεις που τα ενοχλούν ή να τα κοιτάζουμε γυμνά, με τρόπο που τα κάνει να αισθάνονται άβολα.

Η χρήση του παιδικού σώματος από έναν μεγαλύτερο σε ηλικία για προσωπική του ευχαρίστηση αποτελεί εγκληματική πράξη. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν φορές που οι μεγάλοι –ενήλικοι, έφηβοι, ακόμα και μέλη της ίδιας της οικογένειας του παιδιού– δεν βέβονται τον νόμο. Το 98% των κακοποιημένων παιδιών δεν αποκαλύπτουν τίποτα, διότι φοβούνται, διότι είναι πολύ μικρά και δεν καταλαβαίνουν ακριβώς τι τους συμβαίνει.

Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία, στην Ελλάδα:

\*7.500 παιδιά κάτω των 5 ετών υποφέρουν από κάποια μορφή βίας. \*1 στα 5 παιδιά θα βιώσει τουλάχιστον 1 περιστατικό σεξουαλικής βίας έως τα 18 έτη.

\*1 στους 2 Έλληνες έγινε μάρτυρας κακοποίησης ανηλίκου. \*7 στις 10 κακοποιήσεις γίνονται από γονείς ή συγγενείς. \*Στο 90% των περιπτώσεων ο θύτης είναι κάποιος που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται. \*Πάνω από 3.000 παιδιά εμπλέκονται σε σεξουαλική εκμετάλλευση μόνο στην πρωτεύουσα. \*Το 45% των θυμάτων δεν μιλά για τουλάχιστον 5 χρόνια, ενώ εκατοντάδες θύματα δεν αποκαλύπτουν ποτέ την εμπειρία τους.

Για να προστατευτούμε και για να προστατέψουμε τους φίλους μας, είναι σημαντικό να μιλάμε. Αν μας συμβεί κάτι παράξενο, δεν ξέρουμε πάντοτε αν είναι φυσιολογικό ή όχι και, δεδομένου του ότι ο άλλος είναι ισχυρότερος και μας ασκεί εξουσία, συχνά δεν έχουμε εναλλακτικές και λύσεις, ώστε να αντιδράσουμε και να προστατευτούμε.

Αν, πάλι, κάτι παράξενο συμβεί σε κάποιον φίλο ή κάποια φίλη μας, όσο κι αν θέλουμε πολύ να τον/τη βοηθήσουμε, δεν ξέρουμε πώς.

Συνήθως, δεν γνωρίζουμε σε ποιον να απευθυνθούμε ούτε τι να του πούμε ούτε ποιες λέξεις να χρησιμοποιήσουμε. Όμως, το να μιλήσουμε είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Και μάλιστα, να μιλήσουμε πριν συμβεί κάτι σοβαρό.

Αν μάθουμε, λοιπόν, να συζητάμε ελεύθερα, για το σώμα, τον σεβασμό, τη συναίνεση και την κακοποίηση, θα βοηθήσουμε ώστε αυτού του είδους τα περιστατικά να σταματήσουν.

**Βάζουμε τέλος στη σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών!**

# ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΟ!



Μας επιτρέπει να κινούμαστε:  
Να περπατάμε, να χοροπηδάμε,  
να χορεύουμε, να τρώμε, να παίζουμε  
ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κιθάρα,  
να κάνουμε σκέιτ...



Να εκφραζόμαστε: Να τραγουδάμε,  
να γράφουμε, να σχεδιάζουμε,  
να ζωγραφίζουμε...



Να επικοινωνούμε: Να μιλάμε,  
να ακούμε, να αγκαλιάζουμε,  
να κάνουμε γκριμάτσες, να γελάμε,  
να χαμογελάμε, να συνοφρυωνόμαστε...



Να προστατευόμαστε: Να τρέχουμε  
για να ξεφύγουμε, να μπορούμε  
να αμυνθούμε για να υπερασπιστούμε  
τον εαυτό μας.

Είναι σημαντικό να φροντίζουμε το σώμα μας,  
να ικανοποιούμε τις βασικές του ανάγκες:  
να αναπνέουμε, να κοιμόμαστε, να πίνουμε,  
να τρώμε, να κινούμαστε και να το  
προστατεύουμε από κάθε τραυματισμό,  
είτε φυσικό είτε συναισθηματικό.



Καθώς μεγαλώνει,  
ένα παιδί πρέπει να είναι  
καθολικά προστατευμένο.

# Οι αισθήσεις μας



Αυτές οι πέντε είναι  
οι εξωτερικές μας  
αισθήσεις.

**ΜΑΤΙΑ**



**ΟΡΑΣΗ**

**ΕΙΚΟΝΕΣ, ΧΡΩΜΑΤΑ**



**ΑΥΤΙΑ**



**ΑΚΟΗ**

**ΗΧΟΙ, ΜΟΥΣΙΚΗ**



**ΜΥΤΗ**



**ΟΣΦΡΗΣΗ**

**ΜΥΡΩΔΙΕΣ, ΑΡΩΜΑΤΑ**



**ΓΛΩΣΣΑ**



**ΓΕΥΣΗ**

**ΓΕΥΣΕΙΣ, ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ**



**ΔΕΡΜΑ**

**ΑΦΗ**

**ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ,  
ΠΙΕΣΗ**



Έχουμε επίσης εσωτερικές αισθήσεις,  
που λειτουργούν αυτόματα και μας βοηθούν να αντιδράμε.

### Πληροφορούν τον εγκέφαλό μας για:



τη σωματική και  
ψυχική μας κατάσταση,  
όσα συμβαίνουν μέσα μας



τη θέση μας στον χώρο



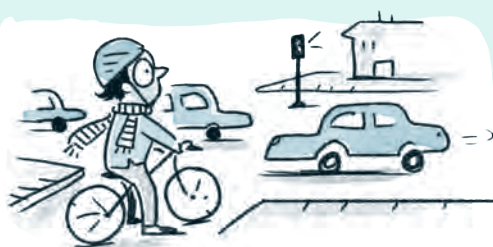
την αίσθηση ισοροπίας μας



την εσωτερική μας θερμοκρασία



τον πόνο



την ασφάλειά μας, εντοπίζοντας  
αυτόματα τα σημάδια κινδύνου



## Μου κάνει για ΝΑΙ ή μου κάνει για ΟΧΙ;

Ακούγοντας το σώμα μας, αισθανόμαστε:

«Μου κάνει για ΝΑΙ» ή «Μου κάνει για ΟΧΙ».

Οι εσωτερικές μας αισθήσεις μάς λένε: «Αισθάνομαι ασφαλής» ή «Δεν αισθάνομαι ασφαλής». Μπορούμε να τους έχουμε εμπιστοσύνη.

**Ορισμένες φορές το ΝΑΙ και το ΟΧΙ είναι προφανή.**

Ναι

ΧΑ ΧΑ ΧΑ



Όχι



Όχι

Ναι



Όχι



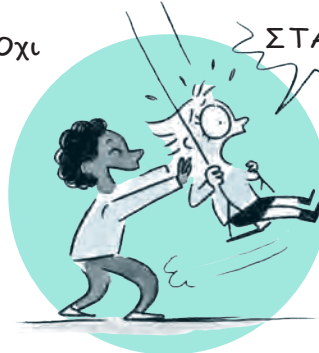
Χα χα χα

Όχι



Όχι

ΣΤΑΜΑΤΑ!!!



## Μερικές φορές μας κάνει για ΟΧΙ, αλλά είναι ΝΑΙ

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου αισθανόμαστε δυσάρεστα, πονάμε, η όλη κατάσταση μας κάνει για ΟΧΙ, αλλά ξέρουμε πως πρέπει να γίνει για την υγεία ή την ασφάλειά μας.



Η ζώνη ασφαλείας.

ΚΛΙΚ



Οι σταγόνες στα μάτια.



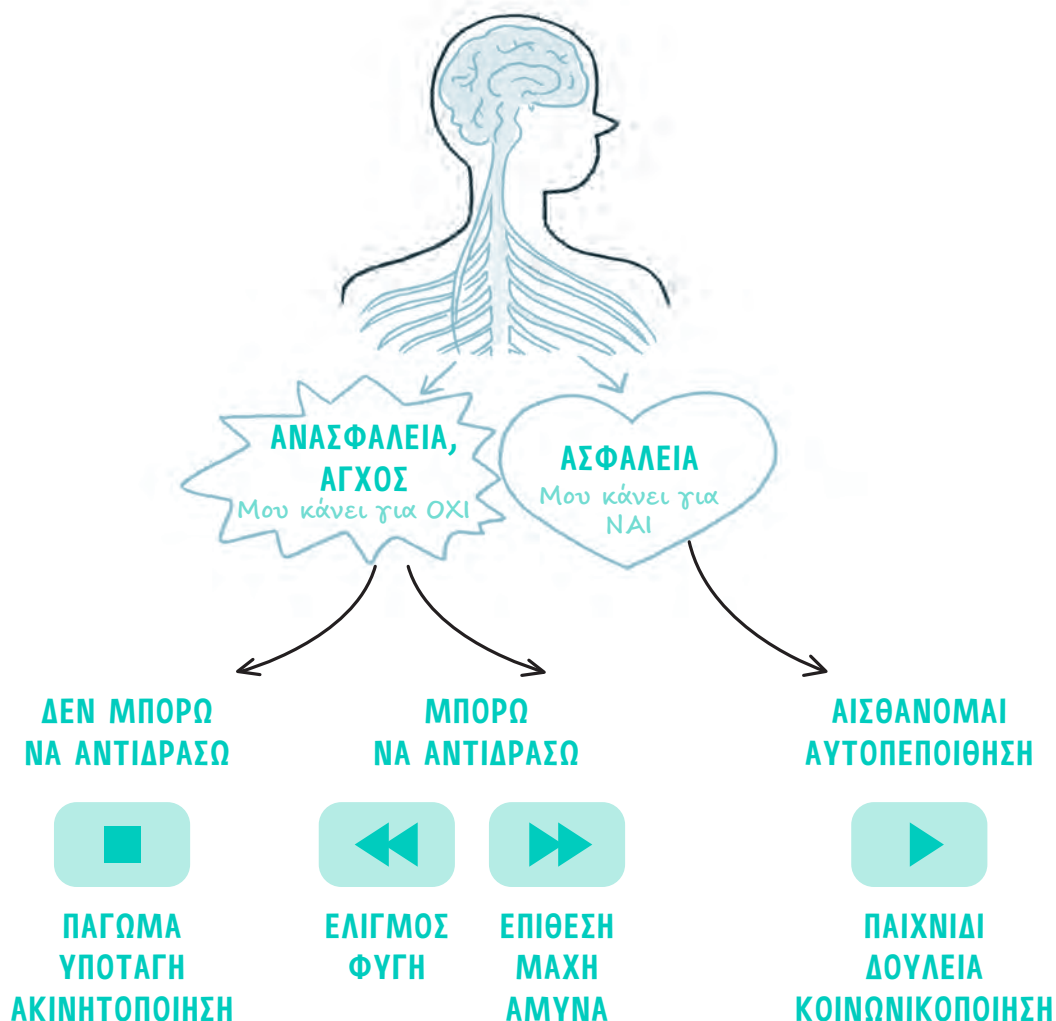
**ΑΟΥΤΣ!**

Το πιάσιμο μετά τη γυμναστική.



## ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΑΣ

Καταλαβαίνουμε πως είναι απολύτως απαραίτητο να παραμείνουμε ζωντανοί. Όταν αισθανόμαστε κίνδυνο, το νευρικό σύστημα ασφάλειας του εγκεφάλου μας τον εντοπίζει και πυροδοτεί την καταλληλότερη αντίδραση, ακόμα και όταν δεν συνειδητοποιούμε τι ακριβώς συμβαίνει.



# ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΑΝΗΚΕΙ!

Το σώμα κάθε παιδιού ανήκει στο παιδί και μόνο το παιδί έχει το δικαίωμα να αγγίζει κάποια σημεία του, που ονομάζονται ιδιωτικά ή ευαίσθητα. Άλλωστε, το λέει ο νόμος!

Όμως, υπάρχουν ενήλικοι ή έφηβοι, ακόμα και μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο, που δεν σέβονται τον νόμο. Αν μας συμβεί κάτι τέτοιο, δεν ξέρουμε πάντοτε τι είναι φυσιολογικό και τι όχι, δεν έχουμε λύσεις προκειμένου να αντιδράσουμε και να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Κι αν συμβεί κάτι τέτοιο σε έναν φίλο ή σε μια φίλη μας, ακόμα κι αν θέλουμε να τον/τη βοηθήσουμε, δεν ξέρουμε ούτε τι να πούμε ούτε σε ποιον να απευθυνθούμε.

Ας μιλήσουμε, λοιπόν, όλοι μαζί για το σώμα, την ιδιωτικότητα, τον σεβασμό, για να μάθουμε να λέμε **ΟΧΙ** σε κάθε σεξουαλική παρενόχληση ή κακοποίηση.

Μια ιδέα της Isabelle Filliozat, ψυχοθεραπεύτριας και εκπροσώπου της θετικής γονεϊκότητας στη Γαλλία, και της Margot Fried-Filliozat, σεξουαλικής ψυχοθεραπεύτριας και συγγραφέα. Εικονογράφηση: Isabelle Maroger.

