



Μιλώντας με τα παιδιά για το

ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ





ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Ο Ντένις (6 χρονών) δείχνει πρόσφατα πολύ ενδιαφέρον για το σώμα του. Του αρέσει να κοιτάζει το σώμα του στον καθρέφτη του μπάνιου και σας εκπλήσσει μία μέρα με αυτή την ερώτηση.

Ποιος δεν έχει αιφνιδιαστεί από μία τέτοια άμεση ερώτηση; Πολλοί γονείς νιώθουν αναστολές ή αμηχανία όταν, στην καθημερινή ζωή, προκύπτει το θέμα της σεξουαλικότητας. Ωστόσο, για χάρη της σωματικής ανάπτυξης κάθε παιδιού, είναι σημαντικό οι γονείς να μιλούν ανοιχτά για αυτό το θέμα. Η συνεχής ανταλλαγή πληροφοριών με τα παιδιά από μικρή ηλικία συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση της αυτοεκτίμησής τους: όσοι γνωρίζουν και εκτιμούν το σώμα τους, θα το προστατέψουν κιόλας. Έτσι, μία ανοιχτή συζήτηση για το θέμα της σεξουαλικότητας ενθαρρύνει τα παιδιά να καθορίσουν τον εαυτό τους και να δώσουν προσοχή στις δικές τους ανάγκες. Επιπλέον, τους δίνει τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ελεύθερα μέλη της κοινωνίας μας με αυτοπεποίθηση.

Η σεξουαλικότητα έχει διαφορετική σημασία για τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Όταν γίνεται συζήτηση για το συγκεκριμένο θέμα, εναπόκειται στους γονείς να προσαρμόζουν και να επανακαθορίζουν το περιεχόμενο της συζήτησης ανάλογα με το επίπεδο ωριμότητας και τις ανάγκες των παιδιών τους. Οι ανοιχτές συζητήσεις για τις διαφορετικές πτυχές της αγάπης, της ερωτικής επιθυμίας και της σωματικότητας και οι ειλικρινείς απαντήσεις σε σχετικές ερωτήσεις, χωρίς αποφυγή του θέματος, δεν σημαίνει ότι ξυπνούν σεξουαλικά συναισθήματα ή ανάγκες στα παιδιά. Η σεξουαλικότητα είναι ένα είδος έμφυτης ενέργειας σε κάθε άνθρωπο και με την ανοιχτή συζήτηση επί του θέματος προάγετε την υγιή ανάπτυξη των παιδιών σας.

Πώς θα αντιδρούσατε σε αυτήν την περίπτωση; Επιλέξτε μία από τις πιθανές αντιδράσεις και συνεχίστε την ανάγνωση στην αντίστοιχη σελίδα:

γονείς → παιδιά → Σώμα και σεξουαλικότητα



Πηγαίνετε στη [σελίδα 4!](#)



Πηγαίνετε στη [σελίδα 5!](#)

Το γεννητικό όργανο του άνδρα ονομάζεται πέος, η γυναίκα έχει διαφορετικά γεννητικά όργανα. Το εξωτερικό γεννητικό όργανο της γυναίκας λέγεται αιδοίο και μέσα στο σώμα της βρίσκεται ο κόλπος. Αυτός επίσης είναι ο τρόπος...



Πηγαίνετε στη [σελίδα 6!](#)



Πηγαίνετε στη [σελίδα 7!](#)

Εδώ θα βρείτε μερικές σημαντικές προτάσεις για μία συζήτηση με τα παιδιά σας

- Ξεκινήστε από νωρίς να συζητάτε με το παιδί σας για την αγάπη, το ανθρώπινο σώμα και τις σχέσεις. Αν και οι δύο πλευρές είναι εξοικειωμένες να συζητούν για το θέμα, μειώνονται οι αναστολές που πολλοί βιώνουν συζητώντας γι'αυτό.
- Βεβαιωθείτε ότι η επιλογή του λεξιλογίου και οι απαντήσεις σας στις ερωτήσεις είναι κατάλληλες για την ηλικία. Όταν περιγράφετε τα γεννητικά όργανα στα μικρά παιδιά η χρήση οικείων, γνώριμων λέξεων είναι κατάλληλη. Τα μεγαλύτερα, από το δημοτικό σχολείο και μετά, θα πρέπει να είναι εξοικειωμένα με τη σχετική ορολογία όπως “πέος” και “κόλπος, αιδοίο” καθώς και “σεξουαλική επαφή”. Τα μικρότερα παιδιά συνήθως δεν ενδιαφέρονται για λεπτομέρειες και δυσκολεύονται.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε καταλάβει σωστά τις ερωτήσεις. Μαμά, από πού έρχομαι; - Θέλει να μάθει το παιδί σας τον τόπο καταγωγής του ή από πού προέρχονται τα μωρά;
- Να είστε ειλικρινής! Αν δεν ξέρετε την απάντηση σε μία ερώτηση ή αν δεν μπορείτε να εξηγήσετε κάποιες λέξεις σχετικά με την σεξουαλικότητα, παραδεχτείτε το και διαβεβαιώστε τα παιδιά σας ότι θα ψάξετε πληροφορίες για να απαντήσετε αργότερα στην ερώτησή τους.
- Προετοιμάστε μία απάντηση, για να είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε στις ερωτήσεις των παιδιών σας σε ακατάλληλες στιγμές. Αν το παιδί σας σας ρωτήσει στο σουπέρ μάρκετ: “Μαμά, και αυτή η γυναίκα έχει κόλπο;” αναβάλετε τη συζήτηση για αργότερα, ίσως στο σπίτι: “Καλή ερώτηση, ας μιλήσουμε για αυτό στο σπίτι, εντάξει; Τώρα ψωνίζουμε.”
- Συζητήστε με το παιδί σας ενώ κάνετε δουλειές του σπιτιού, όπως όταν τακτοποιείτε, καθαρίζετε ή πλένετε τα πιάτα. Με αυτόν τον τρόπο το θέμα της συζήτησης γίνεται φυσικό και οι δύο πλευρές έχουν την δυνατότητα να επικεντρωθούν στις δραστηριότητες τους χωρίς απαραίτητα να κοιτούν στα μάτια τον συνομιλητή τους. Έτσι, γίνεται ευκολότερη η συζήτηση των θεμάτων που μπορεί να προκαλούν αμηχανία σε ένα άτομο.

Περαιτέρω πληροφορίες/ υλικό / βίντεο μπορείτε να βρείτε εδώ:

PDF „How to talk to your children about sex and relationships“

http://www.publichealthnetwork.cymru/files/2614/4359/8957/Factsheet1_HowToTalkChildrenAboutSRE.pdf

Online μάθημα γονέων-παιδιών για ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση παιδιών 9-13 χρονών. Μάθημα 5 εβδομάδων με βίντεο, παιχνίδια ρόλων και άλλες δραστηριότητες.

<http://timeforthetalk.com/>

Ενημερωτικό κείμενο: When do I say what? Συμπεριλαμβάνεται βίντεο με σχετικές προτάσεις για το θέμα

<https://www.familylives.org.uk/advice/primary/health-and-development/how-to-talk-to-your-child-about-sex/>



Δυστυχώς, δεν μπορούμε απλώς να αποφύγουμε ή να αποσιωπήσουμε ένα τέτοιο θέμα. Η ανθρώπινη επικοινωνία λειτουργεί σύμφωνα με ορισμένους κανόνες. Μεταξύ άλλων, ένας από αυτούς τους κανόνες ορίζει ότι δεν μπορούμε να μην επικοινωνούμε. Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τις βάσεις της ανθρώπινης επικοινωνίας στη [σελίδα 9](#).

Επομένως, η σιωπή είναι επίσης ένα μήνυμα. Σε αυτήν την περίπτωση, επικοινωνείτε (αν και δεν το εκφράζετε λεκτικά): “δεν μιλάμε για τη σωματικότητα. Ό,τι αισθάνεσαι και θα ήθελες να μάθεις για το σώμα σου, εξαρτάται αποκλειστικά από εσένα να το μάθεις μόνος σου.” Αυτό το μήνυμα μπορεί μακροπρόθεσμα να διαταράξει τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ εσάς και του γιου σας. Αργά ή γρήγορα, ο Ντένις θα ανακαλύψει ότι στις ταινίες, στις διαφημίσεις ή μεταξύ φίλων, το θέμα της σεξουαλικότητας είναι πράγματι πολύ δημοφιλές. Μπορεί να αισθανθεί ότι δεν τον πήρατε στα σοβαρά ή ακόμα και ότι τον προδώσατε που δεν θέλατε να συζητήσετε το θέμα μαζί του.

Έτσι, ο Ντένις αποκτά πληροφορίες σχετικά με το θέμα από άλλες πηγές οι οποίες είναι έξω από τον έλεγχο των γονιών του και δεν έχουν τη δυνατότητα να γνωρίζουν τι ξέρει και τι όχι για το θέμα της σεξουαλικότητας.

Η σεξουαλική ανάπτυξη είναι επίσης και γλωσσική ανάπτυξη.

Συζητώντας για τα μέρη του σώματος με τα παιδιά σας, τους μαθαίνετε το λεξιλόγιο που τους δίνει τη δυνατότητα να μιλήσουν για αυτήν την πτυχή της ζωής. Αν τα παιδιά μάθουν να μιλούν για το σώμα και τα γεννητικά όργανα με έναν απόλυτα φυσικό τρόπο, αυτό θα διευκολύνει και την συζήτηση για την σεξουαλικότητα. Έτσι τα παιδιά αποκτούν σιγά σιγά το λεξιλόγιο για να εκφράσουν τις ερωτήσεις τους, τα συναισθήματά τους και τις ανάγκες τους με κατάλληλες λέξεις. Με αυτόν τον τρόπο, γίνονται πιο επιτυχημένοι μεγαλώνοντας, καθώς αυτοί που μπορούν να εκφραστούν καλά αποκτούν ευκολότερα αυτό που θέλουν.

Θα πρέπει επίσης να συζητήσετε τις περιγραφές και τις λέξεις που τα παιδιά σας μπορεί να φέρνουν στο σπίτι από το σχολείο. Δεδομένου ότι το λεξιλόγιο των παιδιών που αφορά το σώμα και τη σεξουαλικότητα αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου, κάθε χυδαιότητα που εκφράζει το παιδί σας δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως ένδειξη άμεσης πρόκλησης και εκχυδαϊσμού. Κατηγοριοποιήστε με τα παιδιά σας τις χυδαίες εκφράσεις όπως “γαμάω, γαμημένο” και δώστε τις “εναλλακτικές” λέξεις που προτιμάτε να χρησιμοποιούν.



Αντιδράσατε καταπληκτικά σε αυτήν την περίπτωση! Απαντήσατε στην ερώτηση του Ντένις και εξηγήσατε τα πράγματα με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία του. Ο Ντένις είναι ικανοποιημένος με την απάντηση. Όταν θα έχει περισσότερες ερωτήσεις, θα απευθυνθεί σε εσάς ως το πρόσωπο αναφοράς του και θα σας ρωτήσει με απόλυτη εμπιστοσύνη.

Ο Ντένις μαθαίνει ότι το σώμα δεν είναι θέμα ταμπού και ότι μπορούμε να μιλάμε γι' αυτό απολύτως φυσιολογικά. Η έγκρισή σας για την φυσική περιέργειά του είναι η καλύτερη βάση για μία υγιή ανάπτυξη της σεξουαλικότητάς του.

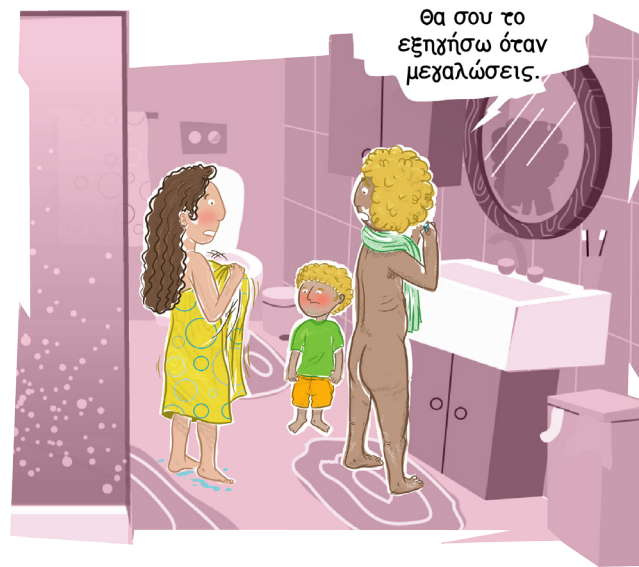
Το γεννητικό όργανο του άνδρα ονομάζεται πέος, η γυναίκα έχει διαφορετικά γεννητικά όργανα. Το εξωτερικό γεννητικό όργανο της γυναίκας λέγεται αιδοίο και μέσα στο σώμα της βρίσκεται ο κόλπος. Αυτός επίσης είναι ο τρόπος...



Δώστε στο παιδί σας σύντομες και σαφείς απαντήσεις• αυτό είναι ήδη αρκετό για τα περισσότερα παιδιά. Θέλουν άμεσες απαντήσεις για πράγματα που μπορεί να τους απασχολούν αυτή τη στιγμή. Ένα παιδί που θέλει να μάθει περισσότερα θα συνεχίσει να ρωτάει και να δείχνει ότι είναι έτοιμο να γνωρίσει κι άλλα σχετικά με το θέμα.

Πολύ λεπτομερείς και καθαρά επιστημονικές απαντήσεις δεν είναι κατάλληλες για παιδιά αυτής της ηλικίας. Δεδομένου ότι δεν είναι σε θέση ακόμα να φανταστούν πολλά πράγματα, θα νιώσουν υπερφορτωμένα με τις πολλές λεπτομέρειες.

- Ο Ντένις μπερδεύεται με την απάντηση της μητέρας του και κατά συνέπεια νιώθει ότι δεν τον καταλαβαίνει. Αυτό δεν οδηγεί σε περισσότερη εμπιστοσύνη στη σχέση γονέα-παιδιού• αντιθέτως, ο Ντένις αποθαρρύνεται από την ακαταλαβίστικη απάντησή της. Στη χειρότερη περίπτωση, οτιδήποτε σχετίζεται με το σώμα παραμένει ένας περίπλοκος γρίφος και δεν τολμάει να μιλήσει περαιτέρω για το θέμα μαζί της.



Ποτέ δεν είναι αρκετά νωρίς για να ξεκινήσει η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση• οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η εκπαίδευση ξεκινά “από την γέννηση”. Βεβαίως, η σεξουαλικότητα έχει διαφορετικές σημασίες, ανάλογα με την ωριμότητα και την ηλικία του παιδιού. Λαμβάνοντας αυτό υπόψη, είναι δυνατόν να συζητήσουμε για τη σεξουαλικότητα με παιδιά κάθε ηλικίας. Το πιο σημαντικό είναι να συζητάμε το θέμα με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία. Παρακάτω θα βρείτε μερικές προτάσεις για τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες:

0-2 χρονών: Τα μωρά γεννιούνται με μία έμφυτη ανάγκη για σωματική επαφή και τρυφερότητα. Βιώνουν τον κόσμο, καθοδηγούμενα από αυτήν την ανάγκη. Τα βρέφη από την ηλικία των 3 μηνών χαμογελούν ή φαίνονται ιδιαίτερα χαρούμενα όταν διεγείρονται. Μην εκπλησσετε: ακόμα και πολύ νεαρά αγόρια μπορούν να έχουν στύση.

Σημαντικό για την συμβίωση: Η σωματική επαφή και προσοχή είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την θετική ανάπτυξη του παιδιού σας: τα τρυφερά χάδια, οι αγκαλιές και τα στοργικά λόγια επιτρέπουν στα παιδιά σας να νιώσουν το ίδιο τους το σώμα και τους προσφέρουν ένα αίσθημα ασφάλειας και αξιοπιστίας.

2-4 χρονών: Υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τις σωματικές εκκρίσεις. Από πού έρχονται τα “τσίσια” και τα “κακά”; Τα παιδιά παρατηρούν τις διαφορές μεταξύ των φύλων και πολλά ρωτούν ήδη για το σεξ. Θέλουν να εξερευνήσουν το σώμα τους και να το συγκρίνουν με των άλλων.

Σημαντικό για την συμβίωση: Είναι καλό να ονομάζετε τα γεννητικά όργανα. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζονται και να κάνουν ερωτήσεις. Οι λέξεις όπως “πέος” και “κόλπος” μπορούν να βρίσκονται στο καθημερινό λεξιλόγιο χωρίς να είναι δυσάρεστες για τα παιδιά. Φροντίστε να υπάρχουν κατάλληλοι χώροι όπου τα παιδιά σας αισθάνονται άνετα και ασφαλή για να παίξουν “τον γιατρό”• η σεξουαλική περιέργεια είναι μέρος μιας υγιούς ανάπτυξης.

5-8 χρονών: Εμφανίζονται στο προσκήνιο ερωτήσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη, την σύλληψη και την πρόληψη. Τα παιδιά θα πρέπει να προετοιμάζονται και για την έναρξη της εφηβείας, καθώς η εμμηνόρροια μπορεί να ξεκινήσει στην ηλικία των 8 ή 9 χρόνων για πολλά κορίτσια.

Σημαντικό για την συμβίωση: Εξηγήστε τη σεξουαλική πράξη με παιδικό αλλά ειλικρινή τρόπο: “Τα μωρά μεγαλώνουν στην κοιλιά της μαμάς. Για αυτόν τον λόγο, το πέος του μπαμπά πρέπει να μπει στον κόλπο της μαμάς. Ένας μικροσκοπικός σπόρος από το πέος ενώνεται με ένα αυγό στην κοιλιά της μαμάς και ένα μωρό μεγαλώνει από αυτό!” Να είστε προετοιμασμένοι ότι το παιδί σας μπορεί να το βρει αστείο ή να αηδιάσει. Δείξτε κατανόηση. Βιβλία σχετικά με το θέμα μπορούν να φανούν χρήσιμα για να βελτιώσετε και να στηρίξετε μία τέτοια συζήτηση.

9-11 χρονών: Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά έχουν ήδη αποκτήσει εκτενή γνώση σχετικά με το θέμα της σεξουαλικότητας.

Σημαντικό για την συμβίωση: Τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας δεν παραδέχονται εύκολα την άγνοιά τους σχετικά με αυτό το θέμα. Ρωτήστε για το τι γνωρίζει και τι δεν γνωρίζει το παιδί σας και καλύψτε τυχόν

γνωστικά κενά. Εκμεταλλευτείτε αυτήν την ευκαιρία για να διορθώσετε τυχόν παρανοήσεις ή λανθασμένες πληροφορίες που ίσως έχει αποκτήσει. Ιδανικά, τα παιδιά θα ανοιχτούν και θα σας κάνουν ερωτήσεις για θέματα που τα προβληματίζουν εκείνη τη στιγμή.

Αυτό οδηγεί στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και ενός αισθήματος του παιδιού ότι μπορεί να ρωτήσει τους γονείς του για ότι το απασχολεί.

“Η σεξουαλική ανάπτυξη του παιδιού χαρακτηρίζεται από εμπειρίες και γεγονότα τα οποία, αυστηρά μιλώντας, δεν είναι σεξουαλικής φύσεως: η εγγύτητα, η αγάπη, η σωματική επαφή από σημαντικά άτομα συμβάλλουν καθοριστικά στο να νιώθει άνετα με το σώμα του και στη θέσπιση των κατάλληλων ορίων για να αποφύγει πράγματα που δεν του αρέσουν. Αυτοί που αισθάνονται ασφαλείς θα διαχειριστούν με αυτοπεποίθηση και την σεξουαλικότητά τους.”

Γενικά μιλώντας: Όσο πιο συχνά μιλάτε για το θέμα της σεξουαλικότητας, τόσο πιο φυσικά και χαλαρά θα νιώθετε κατά τη διάρκεια της συζήτησης!

Οι βάσεις της ανθρώπινης επικοινωνίας

Ας αποδεχθούμε τον ακόλουθο ορισμό της επικοινωνίας: Κάθε επικοινωνία είναι ένα μήνυμα μεταξύ ενός πομπού και ενός δέκτη. Τα παιδιά και οι γονείς μπορούν και οι δύο να είναι πομποί (άτομα που θέλουν να εκφράσουν κάτι) ή δέκτες (άτομα που λαμβάνουν ένα μήνυμα).

- Δεν μπορείτε να μην επικοινωνείτε. Ακόμα και όταν παραμένουμε σιωπηλοί και αποφεύγουμε βλεμματική επαφή με τους άλλους, στέλνουμε ένα μήνυμα: “Άσε με ήσυχο, θέλω να μείνω μόνος μου!” Επιπλέον, τα μωρά και τα μικρά παιδιά μπορούν και θέλουν να επικοινωνήσουν μαζί μας! Το κάνουν με έναν μη λεκτικό τρόπο και έτσι είναι πιο δύσκολο για τους γονείς να τα καταλάβουν. Έτσι, τα μικρά παιδιά προσπαθούν να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Για να εξασφαλίσουμε μία επιτυχημένη επικοινωνιακή διαδικασία με τα παιδιά μας, είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να αποκωδικοποιήσουμε και να κατανοήσουμε τις μη λεκτικές επικοινωνιακές τους προσπάθειες.
- Υπάρχουν συμμετρικές και συμπληρωματικές επικοινωνιακές καταστάσεις. Συμμετρική σημαίνει μία επικοινωνία μεταξύ ίσων: φίλων, αδερφών ή συναδέλφων• η συμπληρωματική επικοινωνία βασίζεται σε άνισες σχέσεις, όπως μεταξύ των εκπαιδευτικών και των μαθητών, των εργοδοτών και των εργαζομένων, των γονέων και των παιδιών. Οι σχέσεις αυτές ορίζονται από δομές ισχύος. Δηλαδή ένα άτομο που βρίσκεται σε θέση ισχύος μπορεί να ασκήσει πίεση σε ένα άλλο λιγότερο ισχυρό. Φυσικά, είναι ευκολότερο να επικοινωνούμε από μία θέση ισχύος, όπως η θέση του γονιού, αλλά πρέπει να προσέξουμε να μην κάνουμε κατάχρηση αυτής της εξουσίας, αλλιώς η επικοινωνία θα αποφέρει πενιχρά αποτελέσματα και αρνητικές συνέπειες για τη σχέση μας μαζί τους. Τα παιδιά βρίσκονται σε λιγότερο ισχυρή θέση όταν επικοινωνούν με τους γονείς τους και δεν μπορούν να το αποφύγουν.
- Τα σημεία σίξης στην επικοινωνία: Ο πομπός και ο δέκτης δομούν διαφορετικά τη ροή της επικοινωνίας και έτσι ερμηνεύουν τη συμπεριφορά τους κατά την επικοινωνιακή διαδικασία ως απλά μια αντίδραση στην συμπεριφορά του άλλου (ο κάθε ένας πιστεύει ότι ο άλλος είναι η αιτία μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς). Για να κάνουμε προσωρινή παύση ή να διακόψουμε εντελώς μία επικοινωνία σημαίνει να ερμηνεύσουμε μία συνεχή αλληλουχία γεγονότων χαρακτηρίζοντας ως δράση ένα γεγονός και ως αντίδραση το επακόλουθο (αν συμβεί κάτι, πάντα θα συμβεί κάτι άλλο).

Το «Μιλώντας με τα παιδιά για το σώμα και τη σεξουαλικότητα» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:

¹ Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember, 2. retrieved 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland. *Liebevoll begleiten... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Entwicklung vom 1. bis zum 6. Lebensjahr*. Broschüre, 10 ff.

Gnielka, Martin. *Über Sexualität reden...Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät*. Broschüre, ed.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland.

Landolt, Claudia. 2015. «Pubertät intim- vier Mythen zum Thema Sex.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, November. retrieved 01.12.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/pubertat-intim-vier-mythen-zum-thema-sex>

Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitat-erwacht>

Public Health Service Wales and Family Planning Association, London. 2012. *Advice Sheet 1. How to talk to your children about sex and relationships*. retrieved 16.03.2019.

http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/485/factsheet1_howtotalkchildrenaboutsre.pdf

Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin und Don D. Jackson. 2017. *Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien*. 13. Aufl. Bern: Hogrefe.