



Το φαινόμενο Sexting και η Εφηβεία Κίνδυνοι, Συνέπειες και Αντιμετώπιση

Ο επίσημος όρος «sexting» προέρχεται στα αγγλικά από τον συνδυασμό των λέξεων *sex* και *texting*, ο οποίος στα ελληνικά χαρακτηρίζεται ως σεξ ή σεξουαλικό περιεχόμενο μέσω γραπτών μηνυμάτων. Ουσιαστικά, το sexting είναι η διαδικασία ανταλλαγής σεξουαλικών γραπτών μηνυμάτων. Συχνά, εμπεριέχει επίσης την ανταλλαγή γυμνών, ημίγυμνων φωτογραφιών ή φωτογραφιών που υπονοούν μια σεξουαλική κατάσταση. Μερικές φορές, τα μηνύματα περιλαμβάνουν επιπλέον σεξουαλικά ή γραφικά βίντεο με περιεχόμενο σεξ.¹

Το sexting στη σημερινή εποχή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, ιδίως των νέων. Σχεδόν, όλοι οι νέοι κάνουν sexting.² Έχει γίνει άρρηκτα συνυφασμένο με την κουλτούρα της ζωής των εφήβων, με αποτέλεσμα να γίνεται όλο και πιο συνηθισμένο και πολύπλοκο τα τελευταία χρόνια.³ Αποτελεί πλέον φυσικό μέρος της ενηλικίωσης και είναι ένας οικείος τρόπος επικοινωνίας σε έναν υπερσεξουαλικοποιημένο κόσμο όπου θεωρείται ένας κατανοητός τρόπος αυτοπειραματισμού. Ωστόσο, έχει και τις επικίνδυνες πλευρές του. Το σεξουαλικό υλικό, κυρίως από φωτογραφίες και βίντεο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως εκδίκηση (*porn revenge*), προκειμένου να δημιουργήσει ντροπή και να αποτελέσει μέσο εκβιασμού στα θύματα. Επομένως, είναι σημαντικό οι γονείς να συζητούν το θέμα αυτό με τις κόρες τους. (Φυσικά θα πρέπει να συζητούν για τα θέματα αυτά και με τους γιους τους. Ωστόσο, αυτό το κείμενο αφορά τη γυναικεία πλευρά του sexting. Τα αγόρια εκτίθενται σε διαφορετικούς κινδύνους και χρειάζονται διαφορετική προσέγγιση).

Τα κορίτσια είναι συνήθως αρκετά ικανά να αντιμετωπίσουν κινδύνους σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Αλλά στην περίπτωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να είναι πολύ μικρά και πολύ άπειρα για να ενεργούν πάντα κατάλληλα. Μπορεί να μην είναι σίγουρα για το τι πρέπει να κάνουν, ειδικά όταν βρίσκονται σε μια νέα κατάσταση, υπό την πίεση των συνομηλίκων ή/και με λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα πράγματα. Κάτω από τέτοιες συνθήκες όχι μόνο οι έφηβοι είναι πολύ πιο πιθανό να ενεργήσουν

1 <https://www.webmd.com/sex/what-is-sexting>

2 <https://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/common-sexting>

Guest, C., & Denes, A. (2022). Too much too soon?: Perceived appropriateness of sexting across stages of relationship development and attachment tendencies among emerging adults. *Computers in Human Behavior*, 137, 107429.

3 <https://www.washingtonpost.com/parenting/2022/08/29/what-parents-are-getting-wrong-about-teens-sexting/>



παρορμητικά και να πάρουν λάθος αποφάσεις. Επιπλέον, υπάρχει και μια άλλη πλευρά. «Όταν έρχονται αντιμέτωποι με τη νέα και συναρπαστική προοπτική της σεξουαλικής επικοινωνίας, οι έφηβοι μπορεί να μην είναι σε θέση να κατανοήσουν όλες τις πτυχές της κατάστασης, συμπεριλαμβανομένης της πιθανότητας μεταγενέστερης παρενόχλησης, των νομικών συνεπειών ή της επίδρασης που μπορεί να έχει στις φιλίες ή στην κοινωνική θέση στην ομάδα των συνομηλίκων τους».⁴

Αυτοί είναι μερικοί λόγοι για τους οποίους οι γονείς θα πρέπει να συζητήσουν αυτό το θέμα με τις κόρες τους. Θα πρέπει επίσης, να έχουν ένα σχέδιο στα χέρια τους και πώς να το εφαρμόσουν στην περίπτωση σεξουαλικής παρενόχλησης, ή στην περίπτωση που σεξουαλικό υλικό του παιδιού δημοσιοποιηθεί ή που μπορεί να υποστεί εκβιασμό ή τέλος στην περίπτωση που εμπλακεί σε διαμοιρασμό σεξουαλικού υλικού άλλων χωρίς τη συγκατάθεσή αυτών.

(Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τους κινδύνους του ηλεκτρονικού κόσμου και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία θα βρείτε στο Blog της ιστοσελίδας μας).

Οι γονείς είναι σημαντικό να κατανοήσουν γιατί τα κορίτσια υπάρχει περίπτωση να μοιραστούν γυμνές φωτογραφίες. Παρακάτω παρατίθεται μια λίστα με τις απαντήσεις συνεντεύξεων από νεαρά κορίτσια. Οι λόγοι αντικατοπτρίζουν τις θετικές και τις αρνητικές πλευρές του sexting και παρέχουν κάποιες σημαντικές ιδέες για το τι θα μπορούσε να γίνει για την προστασία τους.⁵

Λόγοι για τους οποίους τα κορίτσια μπορεί να στέλνουν σεξουαλικό υλικό:

1. Είναι ευχάριστο, συναρπαστικό και διασκεδαστικό.
2. Ελπίζουν να εντυπωσιάσουν κάποιον που τους αρέσει ή αναζητούν έπαινο, επιβεβαίωση ή προσοχή από ένα φλερτ.
3. Απαντούν με ρομαντικό ενδιαφέρον ή σε ένα φλερτ, αλλά δεν είναι ακόμα επίσημο ή αποκλειστικό και θέλουν να σηματοδοτήσουν την επιθυμία να προχωρήσουν τα πράγματα ή να κρατήσουν το ενδιαφέρον αυτού του ατόμου.
4. Βρίσκονται σε μια αποκλειστική σχέση και θέλουν να εμβαθύνουν την οικειότητα ή να δείξουν εμπιστοσύνη.
5. Δεν μπορούν να καταλάβουν πώς να πουν όχι. Το να στείλουν μια φωτογραφία μοιάζει πιο εύκολο από το να αποφύγουν το αίτημα.
6. Ο αιτών είναι κάποιος που θεωρούν φίλο τους και ανησυχούν ότι αν πουν όχι θα θέσουν σε κίνδυνο τη φιλία.
7. Ο ζητών είναι επίμονος και τους κουράζει.
8. Φοβούνται τις συνέπειες αν αρνηθούν από αυτόν που το ζητάει που μπορεί να είναι κακός, επιθετικός και να διαδίδει ψευδείς φήμες.
9. Εξαναγκάζονται ενεργά, απειλούνται ή εκβιάζονται από κάποιον. Για παράδειγμα, ίσως έχουν ήδη στείλει κάποιες σεξουαλικές εικόνες στο παρελθόν και αυτός στον οποίο τις έστειλαν να απειλεί ότι θα μοιραστεί αυτές τις εικόνες αν δεν στείλουν νέες εικόνες.

4 <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/07/19/is-teen-sexting-cause-concern-or-no-big-deal-how-help-kids-stay-safe-online/>

5 Weinstein E, James C (2022): Behind Their Screens: What Teens Are Facing (and Adults Are Missing), MIT Press, cited after: Heitner D (2023): Growing Up in Public, Penguin Random House, p. 173f



Στη βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές συστάσεις για το πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί το sexting, πώς να σχετιστείτε με τα κορίτσια και για πιθανά μέτρα υποστήριξής τους. Εμείς συγκεντρώσαμε μερικές από αυτές που μας φαίνονται σημαντικές. Μπορεί να σας βοηθήσουν να βρείτε λύσεις που ταιριάζουν σε εσάς, την οικογένειά σας και τις αξίες σας. Κατά την αντίληψή μας είναι σημαντικό να τονίσουμε τις αρνητικές συνέπειες. Είναι όμως, εξίσου σημαντικό να διατηρηθεί μια θετική σχέση με το σώμα και τη σεξουαλικότητα.

Στρατηγικές αντιμετώπισης της επικοινωνίας σεξουαλικού περιεχομένου

- Διδάξετε από νωρίς την υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου.
- Δημιουργήστε ανοιχτή επικοινωνία χωρίς περιορισμούς.
- Να σέβεστε και να μην χρησιμοποιείτε υποτιμητική και ντροπιαστική γλώσσα.
- Ξεκινήστε νωρίς τη συζήτηση για το ρίσκο των σεξουαλικών μηνυμάτων.
 - ▶ Πως δεν μπορεί να ελέγξει ή να πάρει πίσω ένα τέτοιου είδους μήνυμα όταν το έχει στείλει.
 - ▶ Ό,τι αποστέλλεται μπορεί να είναι για πάντα διαθέσιμο (μονιμότητα),
 - ▶ ή/και να προβληθεί σε άλλους,
 - ▶ ή/και να μοιραστεί με άλλους,
 - ▶ ή/και να δημοσιευτεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ξεκαθαρίστε τους πως δεν είναι εντάξει να πιέζουν κάποιον να στείλει τέτοια μηνύματα ή να αφήνουν άλλους να τους πιέζουν.
- Εξηγήστε τους ότι δεν πρέπει ποτέ να μοιραστούν σεξουαλικό υλικό που έλαβαν και να το διαγράψουν γιατί είναι παράνομο και μπορεί να έχουν νομικές συνέπειες.
- Εξηγήστε τις πιθανές νομικές συνέπειες (ένα σχετικό ενημερωτικό φυλλάδιο από εμάς είναι σε προετοιμασία).
- Εξηγήστε τις συναισθηματικές συνέπειες (ντροπή, ψυχικός και σωματικός τραυματισμός άλλων).
- Συζητήστε πώς να αντιμετωπίζουν την πίεση των συνομηλίκων.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μπλοκάρει ή να διαγράψει άτομα που το πιέζουν ή το κάνουν να νιώθει άβολα γύρω από αυτές τις αποφάσεις.
- Παρόλο που μπορεί να μην θέλετε το παιδί σας να κάνει καθόλου sexting, πιθανότατα θα το κάνει. Επομένως, συζητήστε για το ασφαλές sexting.
 - ▶ Υπενθυμίστε τους ότι το υλικό μπορεί να φτάσει σε λάθος χέρια (Ένας γενικός κανόνας λέει: μην στέλνετε μια φωτογραφία που δε θα πρέπει να τη δει η γιαγιά).
 - ▶ Αν στέλνονται φωτογραφίες θα πρέπει να είναι μη αναγνωρίσιμες (δηλ. χωρίς να φαίνεται πρόσωπο, χωρίς αν υπάρχουν χαρακτηριστικά τατουάζ ή σημάδια, χωρίς αναγνωρίσιμο φόντο κλπ).
 - ▶ Στέλνετε μόνο σε άτομα εμπιστοσύνης.
 - ▶ Αφαιρέστε τυχόν ετικέτες, σημεία τοποθεσίας κ.λπ. Αν και αυτό απαιτεί κάποιες τεχνικές γνώσεις αξίζει τον κόπο να το ψάξετε λίγο παραπάνω.



- Συζητήστε με τα παιδιά σας για το πώς είναι μία υγιή ερωτική σχέση, οικειότητα, αγάπη, συντροφική σχέση και τι είναι το σωστό φλερτ. Διατηρήστε μια θετική ατμόσφαιρα για το σεξ και μιας υγιούς σεξουαλικότητας.
- Να έχετε ένα σχέδιο για το τι θα κάνετε σε περίπτωση που δημοσιοποιηθεί σεξουαλικό υλικό. Συζητήστε το με το παιδί σας.
 - ▶ Ενεργήστε γρήγορα.
 - ▶ Συγκεντρώστε γεγονότα.
 - ▶ Να κάνετε αναφορά όπου πιστεύεται ότι χρειάζεται.
 - ▶ Εξετάστε τις νομικές συνέπειες.
 - ▶ Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.
 - ▶ Μην κατηγορείτε το παιδί σας. Μπορεί να περάσει μια τραυματική εμπειρία και να μετανιώσει για ό,τι συνέβη. Μην του πάρετε το τηλέφωνο κ.λπ.
 - ▶ Προωθήστε την αυτοσυμπόνια.

Ο πιο βοηθητικός παράγοντας για την αντιμετώπιση όλων των θεμάτων χρήσης της οθόνης είναι η καλή σχέση με το παιδί. Τα ακόλουθα σημεία μας φαίνονται πιο σημαντικά:

- Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια υγιή βάση συνεργασίας.
- Επενδύστε στην αυτοπεποίθηση.
- Προωθήστε την ενσυναίσθηση.

Αυτή είναι η καλύτερη προστασία.

Πηγές:

<https://www.wsj.com/articles/the-minefield-of-talking-with-your-children-about-sexting-1540047600>

<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/07/19/>

[is-teen-sexting-cause-concern-or-no-big-deal-how-help-kids-stay-safe-online/](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/07/19/is-teen-sexting-cause-concern-or-no-big-deal-how-help-kids-stay-safe-online/)

<https://inhope.org/EN/articles/10-ways-to-protect-your-child-from-sexual-abuse-and-exploitation-online>

<https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/pornography-sexting/sexting-and-teenagers-practical-steps-for-problem-situations>