



Είμαι τόσο ασφαλής όσο νομίζω;

Ένας οδηγός για να φροντίζεις το σώμα σου και τα συναισθήματά σου στις σχέσεις σου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Είμαι τόσο ασφαλής όσο νομίζω;

Ένας οδηγός για να φροντίζεις το σώμα σου και
τα συναισθήματά σου στις σχέσεις σου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Υγιείς σχέσεις: Πως να αισθάνομαι ασφάλεια, σεβασμό και αυτοπεποίθηση!.....	5
Πότε μπορείς να αμφισβητήσεις την ασφάλειά σου σε μια σχέση:	6
Τι είναι μια μη υγιής σχέση;	7
Σημάδια εκμετάλλευσης σε μια σχέση	8
Συμβουλές για την πρόληψη: Πώς να οικοδομήσεις και να διατηρήσεις ασφαλείς σχέσεις.....	10
Χρήσιμοι αριθμοί	14



Υγιείς σχέσεις: Πως να αισθάνομαι ασφάλεια, σεβασμό και αυτοπεποίθηση!

Μια υγιής σχέση σε βοηθάει να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να ανακαλύψεις ποιος/α είσαι, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικότητάς σου, με έναν ασφαλή και υποστηρικτικό τρόπο. Σε μια υγιή σχέση, θα πρέπει να αισθάνεσαι ελεύθερος/η να είσαι ο εαυτός σου χωρίς φόβο ή πίεση. Δες πως μπορείς να καταλάβεις αν η σχέση σου βρίσκεται στο σωστό δρόμο:

- » **Θέματα συναίνεσης. Μπορείς να πεις «όχι» και ο/η σύντροφός σου το σέβεται αυτό.**
- » **Οι επιθυμίες και τα συναισθήματά σου εκτιμώνται, δεν αγνοούνται.**
- » **Έχεις τον έλεγχο του σώματός σου. Επιλέγεις πως θα ντυθείς, τι θα δείξεις και τι θα κρατήσεις μυστικό.**
- » **Ο/Η σύντροφός σου θέλει να γνωρίσει τους φίλους και την οικογένειά σου επειδή ενδιαφέρεται για το ποιος/α είσαι.**
- » **Αντιμετωπίζεις τον/την σύντροφό σου με καλοσύνη και του/της κάνεις δώρα όχι από υποχρέωση, αλλά επειδή σε κάνει ευτυχισμένο/η.**

Πότε μπορείς να αμφισβητήσεις την ασφάλειά σου σε μια σχέση:

Είναι σημαντικό να δίνεις προσοχή στα σημάδια που μπορεί να σε κάνουν να αισθάνεσαι ανασφάλεια ή άβολα. Ακόμη και αν τα πράγματα φαίνονται οκ, μπορεί να υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια ότι κάτι δεν πάει καλά.

Αναρωτήσου:

- » Με πιέζει ο/η σύντροφός μου να κάνω πράγματα που δεν μου αρέσουν;
- » Αισθάνομαι νευρικότητα όταν μοιράζομαι τα συναισθήματά μου μαζί του/της;
- » Προσπαθεί ο/η σύντροφός μου να ελέγχει τι φοράω, με ποιον περνάω χρόνο ή πού περνάω;
- » Αισθάνομαι ενοχές ή φοβάμαι αν δεν ανταποκρίνομαι στις προσδοκίες του/της;

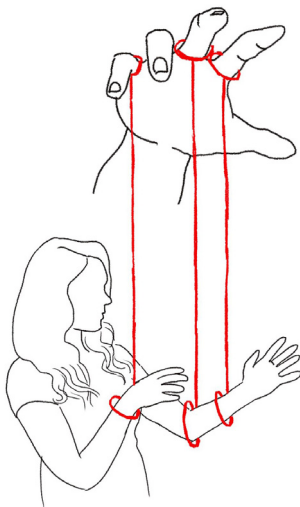
Αν απάντησες «ναι» σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, ήρθε η ώρα να σκεφτείς τι είναι υγιές για εσένα.

Οι υγιείς σχέσεις σε ενδυναμώνουν.

Σε κάνουν να νιώθεις δυνατότερος/η, όχι μικρότερος/η. Πρόσεχε την ασφάλειά σου και μη διστάσεις ποτέ να ζητήσεις βοήθεια αν τη χρειάζεσαι.

Τι είναι μια μη υγιής σχέση;

Στις ανθυγιεινές σχέσεις, το ένα άτομο εκμεταλλεύεται το άλλο, προκαλώντας συχνά σοβαρή συναισθηματική, σωματική ή/και σεξουαλική βλάβη. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να σε κάνουν να αισθάνεσαι παγιδευμένος/η, φοβισμένος/η ή εξαρτώμενος/η από τους άλλους για επιβίωση ή υλικά αγαθά.



Σημάδια εκμετάλλευσης σε μια σχέση:

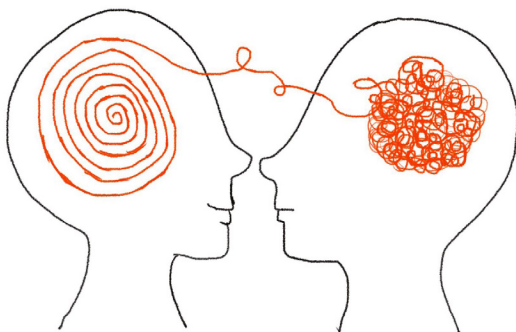
- » **Αποπλάνηση για υλικό κέρδος:**
Αισθάνεσαι πίεση ώστε να αποπλανήσεις ανθρώπους για δώρα, χρήματα ή χάρες; Αυτός δεν είναι ένας υγιής τρόπος να σχετίζεσαι με τους άλλους και σε εκθέτει στον κίνδυνο να σε εκμεταλλευτούν.
- » **Υπηρεσίες συνοδείας:**
Η παροχή υπηρεσιών συνοδείας (escort) σε κλαμπ ή κατά τη διάρκεια των βραδιών μπορεί να φαίνεται ακίνδυνη, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες καταστάσεις όπου μπορεί να χάσεις τον έλεγχο του σώματός και των επιλογών σου.
- » **Συναισθηματική χειραγώγηση:**
Συμφωνείς να κάνεις ό,τι θέλει ο/η σύντροφός σου επειδή φοβάσαι ότι θα σε εγκαταλείψει; Αυτό είναι συναισθηματική χειραγώγηση και όχι αληθινή αγάπη.



- » **Προσωπικές φωτογραφίες:**
Πρόσεξε τι στέλνεις στο διαδίκτυο. Η ανταλλαγή προσωπικών φωτογραφιών με αντάλλαγμα δώρα ή προσοχή είναι επικίνδυνη και μπορεί να έχει μακροχρόνιες συνέπειες στην ασφάλεια, τη φήμη και τη συναισθηματική σου υγεία.
- » **Έχε επίγνωση του είδους των φωτογραφιών που δημοσιεύεις στο διαδίκτυο.**
Ορισμένες φορές, μπορεί να σε καταστήσουν ευάλωτο/η σε τυχόν εκμετάλλευση, ειδικά αν άλλοι επωφελούνται από την εικόνα σου.
- » **Να μην αισθάνεσαι αποδεκτός/ή:**
Εκπληρώνεις τις σεξουαλικές επιθυμίες των άλλων μόνο και μόνο για να κάνεις φίλους ή για να νιώσεις αποδεκτός/ή; Οι υγιείς φιλίες και σχέσεις δεν απαιτούν να συμβιβάζεις το σώμα σου.

Συμβουλές για την πρόληψη: Πώς να οικοδομήσεις και να διατηρήσεις ασφαλείς σχέσεις

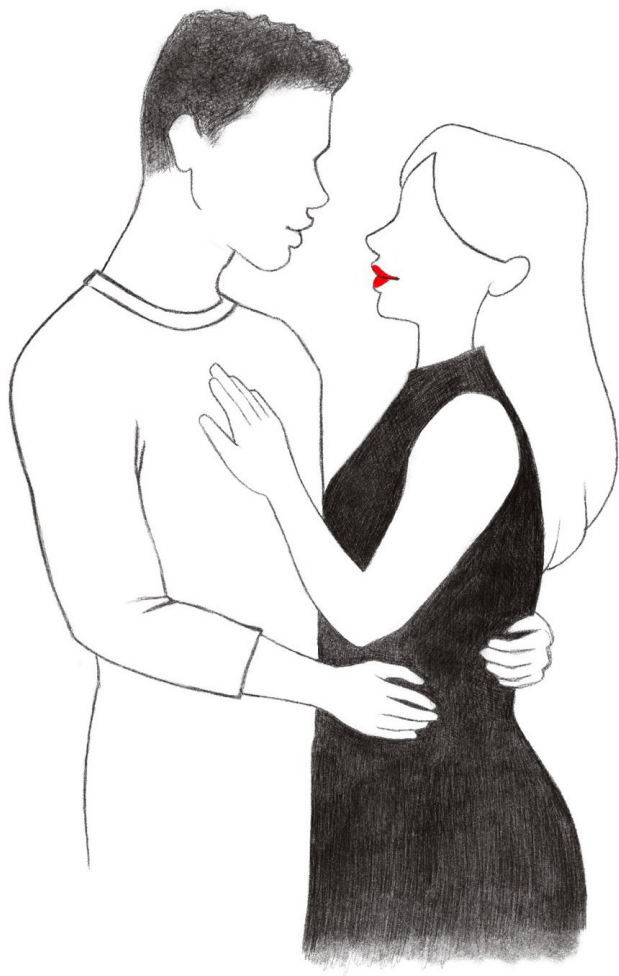
- » **Θέσε τα όρια σου από νωρίς:**
Βεβαιώσου ότι ο/η σύντροφός σου γνωρίζει τα όριά σου και τα σέβεται. Η συναίνεση έχει σημασία! Το «όχι» δεν πρέπει ποτέ να οδηγεί σε ενοχές ή τιμωρία.
- » **Επικοινωνήσε ανοιχτά:**
Μίλησε για τα συναισθήματά σου και βεβαιώσου ότι αισθάνεστε και οι δύο ότι ακούγεστε μέσα σε αυτή την σχέση.
- » **Κράτα επαφή:**
Μην απομονώνεσαι από τους φίλους ή την οικογένειά σου. Οι υγιείς σχέσεις πρέπει να περιλαμβάνουν ολόκληρο τον κοινωνικό σου κύκλο, όχι μόνο ένα άτομο.
- » **Προσοχή στη χειραγώγηση:**
Αν ο/η σύντροφός σου προσπαθεί να σε κάνει να νιώσεις ενοχές επειδή δεν κάνεις τα πράγματα όπως τα θέλει, είναι σημάδι ανθυγιεινού ελέγχου.
- » **Να σέβεσαι το σώμα σου και τα συναισθήματά σου:**
Το σώμα σου, η επιλογή σου. Ντύσου όπως θέλεις και μην αφήσεις ποτέ κανέναν να σε πιέσει να κάνεις σωματικές δραστηριότητες με τις οποίες δεν νιώθεις άνετα.



Να θυμάσαι ότι σου αξίζει μια σχέση που θα σε κάνει να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου. Αν κάτι δεν πάει καλά, να εμπιστευτείς το ένστικτό σου. Μίλησε σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, όπως έναν φίλο, σύμβουλο ή δάσκαλο, και ζητήσαι βοήθεια, αν την χρειάζεσαι.

Τι γίνεται αν είναι πολύ αργά;

- » **Πες όχι:**
δεν είσαι ποτέ υποχρεωμένος/η να δώσεις τον εαυτό σου για το όφελος κάποιου άλλου. Αν αισθάνεσαι πιεσμένος/η, μίλησε και ζήτη βοήθεια.
- » **Αναζήτησε υποστήριξη:**
μιλήσε σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, όπως σε έναν σύμβουλο, δάσκαλο ή φίλο. Μην κρατάς αυτές τις καταστάσεις για τον εαυτό σου: υπάρχει πάντα διαθέσιμη βοήθεια.
- » **Γνώρισε τα δικαιώματά σου:**
Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σε χρησιμοποιήσει ή να σε κάνει να νιώσεις ότι αναγκάζεσαι να ανταλλάξεις το σώμα σου με αγάπη, χρήματα ή επιτυχία. Προστάτεψε το σώμα σου και τον εαυτό σου.



Αρμόδιες υπηρεσίες που μπορείς να καλέσεις για να ζητήσεις βοήθεια αν το επιθυμείς:

Υποδ/νση Προστασίας Ανηλίκων (Αστυνομία):

2106400131 - 2106429890 - 2106476270

yra.daa@hellenicpolice.gr

Εισαγγελέας Ανηλίκων Αθήνας:

2108839029 – 2108827713

Σπίτι του Παιδιού:

2109811067 – 2109802467

spitipaidiou.ath@moj.gov.gr

Το Χαμόγελο του Παιδιού:

2103306140

sos1056@hamogelo.gr

A21 (Θεσσαλονίκη):

2310537690

info@a21.gr

Arsis – Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων:

2108259880

arsisathina@gmail.com

Θεσσαλονίκη:

2310526150

infothes@arsis.gr

Βόλος

2428099939

arsis.xenonas@hotmail.com

Αλεξανδρούπολη:

2551038952

arsisalex@gmail.com

Ιωάννινα:

2651400823

arsishpeiros@gmail.com

Κοζάνη:

2461049799

infokoz@arsis.gr

Σημείωση



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICO

JERICHO



pistes solidaires



Συντονιστής

Pistes Solidaires

Γαλλία

www.pistes-solidaires.fr

MEITIS

Γαλλία

scorpeitis.eu

KMOP

Ελλάδα

www.kmop.gr

CESIE

Ιταλία

cesie.org



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICHO