

‘Взаимопомощь’

да останем в безопасност



Учебник за сексуална експлоатация 
за хора с умствени увреждания



Въведение



Този учебник има за цел да помогне на хората с ~~умствени~~ увреждания да мислят за Сексуалната Експлоатация (СЕ). Има някои неща за четене, някои дейности и план на действие за попълване. Може да имате нужда някой да ви помогне, като прочете книгата и попълни плана за действие. Това може да бъде вашия партньор, родител или здравен (социален) работник.

2 x



Написахме тази книга, защото СЕ е от значение за хората с ~~умствени~~ увреждания. Хората с ~~умствени~~ увреждания са два пъти повече насилвани от всеки друг.

Хората с ~~умствени~~ увреждания са в риск, защото много от тях:



- Имат ~~бедно~~ сексуално и социално образование
- Често нямат голяма мрежа от приятели и семейство
- Са третираны лошо и насилието върху тях се счита за част от нормалния живот.
- Нямат добри комуникативни умения.
- Живеят повече самостоятелно и с по-малко подкрепа



Тази книга ви разказва за:

- Какво е сексуална експлоатация.
- Как да я избягвате.
- Какво да направите, ако си мислите, че се случва.



Сексуалната експлоатация е много обезпокоителна тема. Някои от нещата в тази книга могат да ви шокират.



~~Но~~ ние ~~също~~ се опитваме да бъдем ~~толкова~~ позитивни, колкото ~~можем~~. Ако имате добри лични отношения, включително и сексуални, тогава нямате нужда от лоши такива.

Ако знаете какво може да ви помогне да се предпазите, няма нужда да се притеснявате толкова за нещата, които могат да ви изложат на риск.



Тази книга ще ви помогне да мислите за добрите отношения и нещата, които ви пазят в безопасност.

Взаимоотношения (Връзки)

Какво са взаимоотношения (връзки)? Напишете в полето долу какво означава "Взаимоотношения" (Връзки).

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Когато Екипът на Взаимопомощ говори за това, ние мислим...

Това са нещата, които смятаме, че трябва да имате в добра връзка.



Емоционална подкрепа

Грижете се един за друг. Обичайте се. Уважавайте взаимно чувствата си. Помагайте си един на друг, когато се чувствате зле.



Подкрепа

Помагайте си един на друг, когато имате лоши времена. Подкрепяйте се. Помагайте си, за да успеете.



Забавление

Наслаждавайте се на живота заедно!
Излезте и се забавлявайте!



Уважение

Бъдете добри един към друг. Отнасяйте се с другия така, както искате той да се отнася с вас.



Ценност

Нека другите знаят, че ги смятате за чудесни. Бъдете щастливи, че имате добри взаимоотношения.



Независимост

Вие сте партньори, но си имате своя индивидуалност. Понякога и двамата ще имате нужда от свое собствено пространство, за да правите свои си неща.



Доверие

Доверявайте се един на друг.



Полезност

Помагайте си един на друг в правенето на неща.



Грижовност

Грижете се един за друг, когато сте болни или нещастни.



Любезност

Бъдете мили един с друг. Грижете се за чувствата на другия.



Говорене

Говорете много. То ви помага да се разбирате един друг



Любов

Това е ключът към всичко останало. Ако се обичате, останалото става лесно.



Общуване

Наслаждавайте се на времето, което прекарвате заедно.



Да бъдеш себе си

Бъдете честни за това кой сте. Няма да останете дълго влюбени, ако се преструвате на някой друг.



Честност

Казвайте си истината.



Различност

Уважавайте факта, че сте различни. Вие ще харесвате различни неща.



Тъга

Нормално е да сте тъжни понякога.
Животът не е съвършен.



Преодоляване

Вие сте отбор. Можете да постигнете всичко, ако си го поставите за цел.

Какво е добра връзка

Погледнете нашето "търсене на думи"

Добри взаимоотношения - Можеш ли да намериш тези думи:

ЗАБАВЛЕНИЕ • ЧЕСТНОСТ • НЕЗАВИСИМОСТ • ЛЮБЕЗНОСТ • ЛЮБОВ •
УВАЖЕНИЕ • ПОДРЕПА • ГОВОРЕНЕ • ЕКИПНОСТ • ДОВЕРИЕ •
ЦЕННОСТ • СПОДЕЛЯНЕ

Е	Ц	Е	Н	Н	О	С	Т	Е	Д	Е	Т
Т	М	И	Н	Ц	Н	С	Х	Т	Н	И	С
С	К	И	Д	О	О	И	С	Е	З	Р	О
О	Р	Н	Т	Н	Н	О	Р	Л	А	Е	М
Н	У	Р	П	Р	Н	О	О	С	Б	В	И
Т	Г	И	М	З	В	У	С	Е	А	О	С
С	К	Ф	Е	О	Р	Р	Н	Т	В	Д	И
Е	Л	Б	Г	П	А	Е	Р	А	Л	Н	В
Ч	Ю	У	В	А	Ж	Е	Н	И	Е	Ж	А
Л	Ю	Б	О	В	У	У	О	Е	Н	Е	З
М	П	О	Д	К	Р	Е	П	А	И	Н	Е
Д	С	П	О	Д	Е	Л	Я	Н	Е	И	Н

Какво мислите?

В двете полета отдолу напишете кои са добрите неща, които трябва да правите във връзката и нещата, които не бива да правите.

[illegible]

Какво е сексуална експлоатация



Сексуална експлоатация е:

- Когато някой използва уязвим човек за секс.
- Когато е в замяна на нещо - пари, наркотици и напитка или място за пренощуване.

"Уязвимият човек" може да е някой, който е млад или някой, който има умствени увреждания.

Формиране е:

- Когато някой подлъгва друг да мисли, че е специален или е във връзка.
- Целта е сексуална експлоатация в бъдеще.
- ~~Те~~ често печелят доверие чрез даване на подаръци, емоционална подкрепа или храна.



Сексуалната експлоатация и ~~формирането~~ могат да се случат онлайн, чрез социални мрежи като Facebook.

Поддържане на безопасност

Тези неща могат да ви помогнат да останете в безопасност:

- **Разбирането на вашите права**

Правото е нещо, което ви е позволено да направите. Правителството и всички обществени служби трябва да зачитат вашите права.

Някои права, като правото на живот, не могат да ви бъдат отнети. Други права, като правото на свободно слово, може да са балансиранни, заради правата на другите.

За да намерите повече информация за човешките права, погледнете тук: [https://](https://www.justice.gov.uk/downloads/human-rights/human-rights-act-learning-disabilities.pdf)

www.justice.gov.uk/downloads/human-rights/human-rights-act-learning-disabilities.pdf

- **Да бъдете уверени**

Увереност означава да вярвате в себе си и положението си.

- **Да имате добро сексуално образование**

Да имате добро сексуално образование е наистина важно, за да можете да разберете какво е секс, как да имате добър сексуален живот и как да останете здрави и в безопасност. Може да сте имали сексуално образование в училище или в колежа.





- **Да имаш добър сексуален живот** Това може да означава да имате партньор и да правите секс заедно. Може да означава, че сте щастлив да правите секс със себе си, като ~~мастурбиране~~. Можете да намерите повече за вашето право на сексуален живот тук:

<http://www.fpa.org.uk/sexual-health-week/its-my-right>



- **Да знаете какво означава "Лично"**
Лично е това, което е лично за вас и само за вас - освен ако не искате да го споделите. Има лични части на вашето тяло и вероятно имате лично пристрастие, в което живеете, като вашата спалня.



- **Да можете да казвате "НЕ"**

Понякога е трудно да кажете "не", когато другите искат да кажете "да". Трябва да казвате "да" на секса само тогава, когато наистина го искате. Когато кажете "не", другите хора трябва да уважат това.



- **Да имате някой, който наистина ви слуша**
Понякога сме разстроени, или имаме нужда да поговорим за нещо лошо, което ни се е случило. Ние всички се нуждаем от някой, който да бъде с нас, да ни изслуша и да ни помогне, ако трябва да направим нещо, като да говорим с Полицията.

УЧЕБНИК

Как да остана в безопасност



Моите права

Някои от вашите права са:

- Имате правото животът ви да бъде пазен от закона.
- Имате правото на свобода. Например не бива да бъдете арестувани или заключени от Полицията без основателна причина.
- Можете свободно да вярвате в това, което ви харесва. Другите хора не трябва да ви казват в какво да вярвате. Тези вярвания може да са част от вашата религия.
- Имате право да се ожените и да създадете семейство, стига да имате това, което законът нарича "умствена способност".
- Всеки трябва да има равни права.
- Не трябва да се отнасят с вас несправедливо, заради раса, религия, пол, възраст, политически възгледи, увреждания или нещо друго.



Моите права - какво са направили хората

Някои хора са:

- Говорили за правата на човека
- Свързали са се с Националната мрежа за децата (НМД) или друго НПО
- Гласували на избори.
- Присъединили към политическа партия. Станали са застъпници.



Моите права - Какво мога да направя?

Правили ли сте някои от тези неща? Ако ги направите, това би ли подобрило живота ви?

Можете ли да си представите сами примери?

Попълнете в таблицата на следващата страница.

Какво мога да направя	Правил съм това (отметнете)	Не съм правил това (отметнете)
Говорех за правата на човека		
Свързах се с НПО		
Гласувах на избори		
Станах застъпник на партия		
<p>Погледнете нещата, които не сте правили. Можете ли да направите някое от тях? Ще се подобри ли животът ви, ако го направите? Напишете долу какво можете да направите тук.</p>		



Да бъдете уверени

- Добре е да сте уверени, за да можете да се застъпите за себе си.
- Добре е да сте уверени, за да можете да кажете какво искате и какво не.



Да бъдете уверени - Какво са направили хората

Някои хора са:

- Минали курс за ~~Асертивност~~.
- Работили над самочувствието си.
- Научили самозащита.



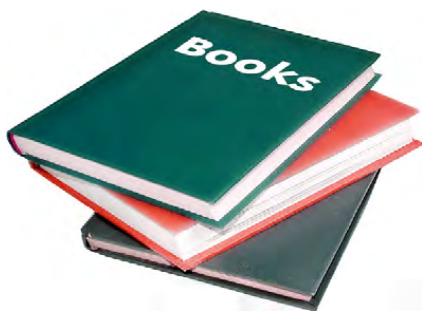
Да бъдете уверени - Какво мога да направя?

Правили ли сте някои от тези неща? Ако ги направите, това би ли подобрило живота ви?

Можете ли да си представите сами примери?

Попълнете в таблицата на следващата страница.

Какво мога да направя	Правил съм това (отметнете)	Не съм правил това (отметнете)
Ходих на курс по Асертивност в училище		
Прочетох книга за подобряване на самочувствието		
Ходих на курс за самозащита		
<p>Погледнете нещата, които не сте правили. Можете ли да направите някое от тях? Ще се подобри ли животът ви, ако го направите? Напишете долу какво можете да направите тук.</p>		



Получаване на добро сексуално образование

- Доброто сексуално образование ви помага да разберете себе си.
- Помага ви да имате добри взаимоотношения.
- Това означава да имате по-добър сексуален живот.
- Това означава да знаете как да се предпазвате (безопасен секс).



Получаване на добро сексуално образование - Какво са направили хората

Някои хора са:

- Минали курс
- Прочели книга.
- Гледали филм
- Говорили с медицинска сестра



Получаване на добро сексуално образование - Какво мога да направя?

Правили ли сте някои от тези неща? Ако ги направите, това би ли подобрило живота ви?

Можете ли да си представите сами примери?

Попълнете в таблицата на следващата страница.

Какво мога да направя	Правил съм това (отметнете)	Не съм правил това (отметнете)
Гледах DVD Как да имам добър секс		
Говорих с доктор или медицинска сестра		
<p>Погледнете нещата, които не сте правили? Можете ли да направите някое от тях? Ще се подобри ли животът ви, ако го направите? Напишете долу какво можете да направите.</p>		



Да имате добър сексуален живот

- Хубаво е да правите секс, ако това е, което искате.
- Хубаво е да правите секс с някой, който иска да прави секс с Вас.
- Хубаво е да правите секс със себе си (мастурбирате), ако това е, което искате.
- Може да вярвате, че трябва да правите секс само когато сте женени.



Да имате добър сексуален живот - Какво са направили хората?

Някои хора са:

- Намерили добър партньор.
- Присъединили към агенция за запознанства.
- Разговаряли с партньорите си за това, какво искат.
- Посетили консултация, когато са имали проблеми във връзката си.

Да имате добър сексуален живот - Какво мога да направя?

Правили ли сте някои от тези неща? Ако ги направите, това би ли подобрило живота ви?

Можете ли да си представите сами примери?

Попълнете в таблицата на следващата страница.



Какво мога да направя	Правил съм това (отметнете)	Не съм правил това (отметнете)
Имам си гадже		
Излизам и се срещам с хора		
Присъединявам се към агенция за запознаства		
Говоря с патрнъора си за нашите желания		
Посещавам консултация, ако имам нужда		
<p>Погледнете нещата, които не сте правили. Можете ли да направите някое от тях? Ще се подобри ли животът ви, ако го направите? Напишете долу какво можете да направите?</p>		



Да знаете какво означава "лично"

- Хубаво е да имате свое собствено пространство, където да правите свои си неща
- Хубаво е да знаете разликата между това, което може да правите пред други хора и това, което може да правите насаме (или само с вашия партньор)
- Хубаво е да знаете коя част от вашето тяло е само за вас или за партньора ви.
- Хубаво е да знаете кого може да прегръщате и целувате и кого **не**.



Да знаете какво означала "лично" - Какво са направили хората?

Някои хора са:

- Имат ключалка на вратата си и я използват **когато** поискат.
- Минали курс за различните видове взаимоотношения.
- Дискутирали разликата между "публично" и "лично" пространство.
- Говорили за правилата в училище, на работа или в университета; за това, кога е добре да целуваш и прегръщаш гаджето си.



Да знаете какво означава "лично" - Какво мога да направя?

Правили ли сте някои от тези неща? Ако ги направите, това би ли подобрило живота ви?

Можете ли да си представите сами примери?

Попълнете таблицата на следващата страница.

Какво мога да направя	Правил съм това (отметнете)	Не съм правил това (отметнете)
Имам ключалка на вратата		
Минах курс за различните видове взаимоотношения		
Говорих за разликата между "Публично" и "Лично" пространство		
Научих за правилата в училище, университета и работа относно целуването и прегръщането.		
<p>Погледнете нещата, които не сте правили. Можете ли да направите някое от тях? Ще се подобри ли животът ви, ако го направите? Напишете долу какво можете да направите тук.</p>		



Да можете да казвате "НЕ"

- Ако не искате да целувате, да прегръщате или да правите секс, не е необходимо.
- Ако не искате нещо, трябва да можете да кажете "НЕ".
- Когато кажете "НЕ", другите трябва да се съобразят с това, което сте казали.
- Понякога другият може да не ви чува.
- Ако някой ви кара да правите секс, когато не искате, това е престъпление.
- Трябва да докладвате за това, ако можете.
- Може да се нуждаете от помощ, за да докладвате.

Може да докладвате на **Полицията 112** , или на **Националната телефонна линия за деца 116 111**

Да можете да кажете "НЕ" на секс, зависи от вашата увереност и самоуважение. Вижте какво трябва да направите за тяхно подобрение.



Да имате някой, който наистина ви слуша

- Ако ви се случат лоши неща, ви е нужна подкрепа.
- Нуждаете се от хора, с които да говорите.
- Нуждаете се от хора, които да ви повярват.
- Нуждаете се от хора, които да ви помогнат.



Да имате някой, който ви слуша - Какво са направили хората

Някои хора:

- Споделят с майка си и баща си.
- Имат добри приятели
- Имат добри социални служители



Да имате някой, който ви слуша - Какво мога да направя?

Правили ли сте някои от тези неща? Ако ги направите, това би ли подобрило живота ви?

Можете ли да си представите сами примери?

Попълнете в таблицата на следващата страница.

Какво мога да направя	Правил съм това (отметнете)	Не съм правил това (отметнете)
Поддържам връзка с моите майка и татко, ако се разбирам с тях		
Излизам и си намирам приятели		
Виждам се често с моите приятели		
Говоря за важните неща с хора, на които вярвам		
<p>Погледнете нещата, които не сте правили. Можете ли да направите някое от тях? Ще се подобрили животът ви, ако го направите? Напишете долу какво можете да направите тук.</p>		

План на Действие



Сега направете своя План на действие

Погледнете всички неща, които казахте, че можете да направите.

Сега трябва да помислите как можете да ги осъществите. Може би е по-лесно да мислите за нещата, които са най-важни за вас или биха направили най-голяма промяна в живота ви.



Опитайте да попълните Планът за действие на следващата страница - това ще ви помогне да направите нещата, които искате.

Моят План за Действие

Какво трябва да се случи?	Кой трябва да го направи?	Кога ще се случи?

	Кой трябва да ви помогне?	Имате ли нужда от нещо, за да се случи (като пари или повече информация)	Отметнете тук, когато се е случило



ТЕСТ

Сега нека да видим какво запомнихте?

Направете вашият тест

1. Какво е СЕ?

- A. Гледането на нещо
- B. Огромно количество вода
- C. Вид музикален файл
- D. Сексуална Експлоатация

2. Сексуална Експлоатация е:

- A. Нищо притеснително
- B. Приятно прекарано време с приятели
- C. Използването на уязвим човек за секс
- D. Телевизионна програма

3. Ако някой прави секс с вас и ви даде пари, храна или място за пренощуване, това е

- A. Добра сделка
- B. Да си женен
- C. Нищо притеснително
- D. Сексуална Експлоатация

4. На кой номер можете да се обадите в Полицията, ако не е спешно?

- A. 116 111
- B. 0800 0800
- C. 999
- D. 0123456789

5. Ако не искате да ходите в Полицията, на кого друг може да докладвате?

- A. Кралицата
- B. Доверен човек, или Националната телефонна линия за децата
- C. ООН
- D. На кучето си

6. Какво трябва да направите, ако чувствате, че нещо не е наред в ситуацията?

- A. Излизате от ситуацията
- B. Изигнорирате усещането си, за да не изглеждате глупаво
- C. Започвате скандал
- D. Слагате си торба на главата

7. Когато някой подлъгва друг да мисли, че е специален или е във вразка с намерение за сексуална експлоатация в бъдеще, това се нарича...

- A. Да си имаш гадже
- B. Грижа за другия
- C. Изнасилване
- D. ~~Формиране~~

8. Ако някой ви стане приятел във Facebook и после поиска от вас да се съблечете пред камерата, това е...

- A. Нормално
- B. Сприятеляване
- C. Сексуална Експлоатация
- D. Не му обръщам внимание

9. Ако мислите, че приятел е бил сексуално експлоатиран или в опасност. Какво трябва да направите?

- A. Игнорирам го. Не е моя работа.
- B. Не казвам нищо, понеже мога да си създам неприятности
- C. Казвам му "Стига глупости"
- D. Докладвам в Полицията. Звъня на **112**

10. Къде може да докладвате, ако вие или някой друг сте експлоатирани или насилени?

- A. Доверен човек
- B. Полицията
- C. Националната телефонна линия за деца
- D. Което и да е от тези

11. Човек, който получава груб СМС или емейл трябва ...

- A. Да го изтрие
- B. Да го запази и покаже на доверен човек
- C. Да го игнорира
- D. Да си изхвърли телефона в кошчето

12. Кой е в риск от сексуална експлоатация?

- A. Децата
- B. Младите мъже и жени
- C. Хората с умствени увреждания
- D. Всеки от тях

13. Кой може да ви помогне да докладвате в Полицията, ако ви се случи нещо лошо?

- A. Вашият социален работник
- B. Най-добрият ви приятел
- C. Адвокатът ви
- D. Всеки от тях, ако пожелаете

14. Какъв е номерът на Националната телефонна линия за деца

- A. 116 111
- B. 0123456789
- C. 999 999 999
- D. $\frac{1}{2}$

Поддържане на безопасност в Обединеното Кралство



Полицията

Звъннете на 999 Ако вие или някой друг е в опасност. Това е номер на Полицията за спешни случаи.

~~Звъннете на 101 Ако искате да докладвате за престъпление или да говорите с Полицията, само ако не сте в опасност в този момент. Това е номер на Полицията за НЕ спешни случаи.~~



~~Спиране на престъпления~~

~~Можете да докладвате за престъпления, които сте видели без да казвате името си.~~

~~Звъннете на 0800 555 111~~

~~Online: <https://crimestoppers-uk.org/give-information/give-information-online/>~~



Поддържане на безопасност

В много градове вече има Програма "Поддържане на безопасност". Ако сте уплашени, когато сте навън и виждате магазин, пъб или автобус с този стикер, можете да влезете и да им кажете, че сте притеснени. Те ще ви помогнат.



Хората на първо място

Вероятно имате местна група за самоусъвършенстване. Те помагат на хора с умствени увреждания да говорят за себе си и неща като злоупотреба.



ARC "Взаимопомощ"

Екипът на "Взаимопомощ" може да ви помогне да обучите хора с умствени увреждания, служители и професионалисти относно сексуалната експлоатация.

Моля свържете се с нас на 0750 269 1784.

Отговори на теста

1. Отговор: D

"СЕ" е сексуална експлоатация

2. Отговор: C

Сексуална експлоатация е използването на уязвим човек за секс

3. Отговор: D

Ако някой прави секс с вас и ви даде пари, храна или място за пренощуване, това е Сексуална Експлоатация

4. Отговор: A

Казвате в Полицията за сексуална експлоатация. Ако не е спешно звъните на 116 111

5. Отговор: B

Ако не ви се ходи в Полицията, можете да докладвате за СЕ на доверен човек, или на Националната телефонна линия за деца.

6. Отговор: A

Ако чувствате, че има нещо нередно в ситуацията, трябва да излезете от нея.

7. Отговор: D

Когато някой подлъгва друг да си мисли, че е специален или във връзка с намерението за сексуална експлоатация в бъдеще, това се нарича ~~формиране~~.

8. Отговор: C

Ако някой ви стане приятел във Facebook и поиска да се съблечете пред камерата, това е сексуална експлоатация.

9. Отговор: D

Ако мислите, че приятел е бил сексуално експлоатиран и е в опасност, трябва да се обадите в Полицията. Звъннете на 112.

10. Отговор: D

Ако вие или някой друг сте били експлоатирани или насилени, можете да съобщите в Полицията, Националната телефонна линия за деца или на доверен човек.

11. Отговор: B

Ако получите груб СМС или емейл, трябва да го запазите и да го покажете на доверен човек.

12. Отговор: D

Децата, младите мъже и жени и хората с умствени увреждания са в риск от сексуална експлоатация.

13. Отговор: D

Вашият социален работник, приятел или адвокат могат да ви помогнат да докладвате в Полицията, ако ви се случи нещо лошо.

14. Отговор: A

Телефонният номер на Националната телефонна линия за децата е 116 111

