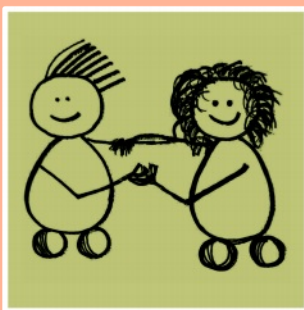
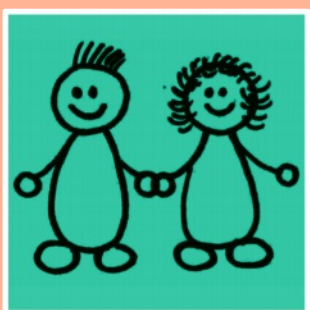


# ЛЕКСИКОН

за самозащита и развитие



Социална асоциация Св. Андрей  
BULGARISCH DEUTSCHES SOZIALWERK ST. ANDREAS e.V.



Проектът е съфинансиран  
по програмите Дарфне (Darfne) и  
Права, равенство и гражданство  
на Европейски съюз

*Този лексикон ще ти помогне да запомниш нашите срещи, на които говорим за отношенията между жените/момичетата и мъжете/момчетата и за начините за предпазване от сексуално насилие и експлоатация.*

*Лексиконът е твой, не само защото е предназначен за теб, но и защото ти можеш да го допишеш. Затова е уникален, както уникален си и ти самият/самата.*

**Изданието е осъществено в рамките на Проект „НОРЕ“ (JUST/2015/RDAP/AG/MULT/9873), съфинансиран по програмите „Дафне“ и Права, равенство и гражданство на Европейския съюз.**

Това е лексиконът на:

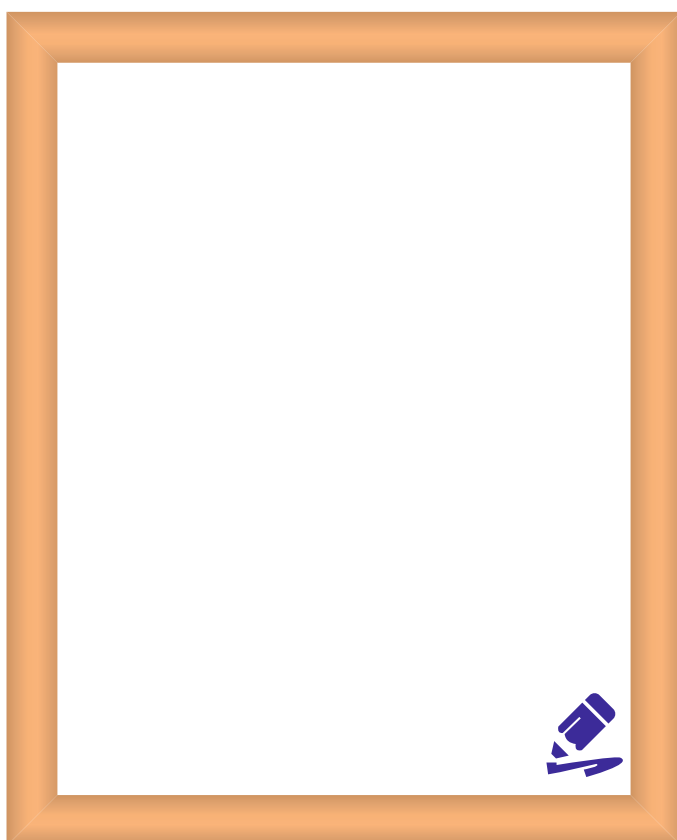
.....

За неговото написване ми помагат:

.....

.....

**Това съм аз:**





1.

## Разказвам за себе си

Най-важните неща в моя живот са:



1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

.....

.....

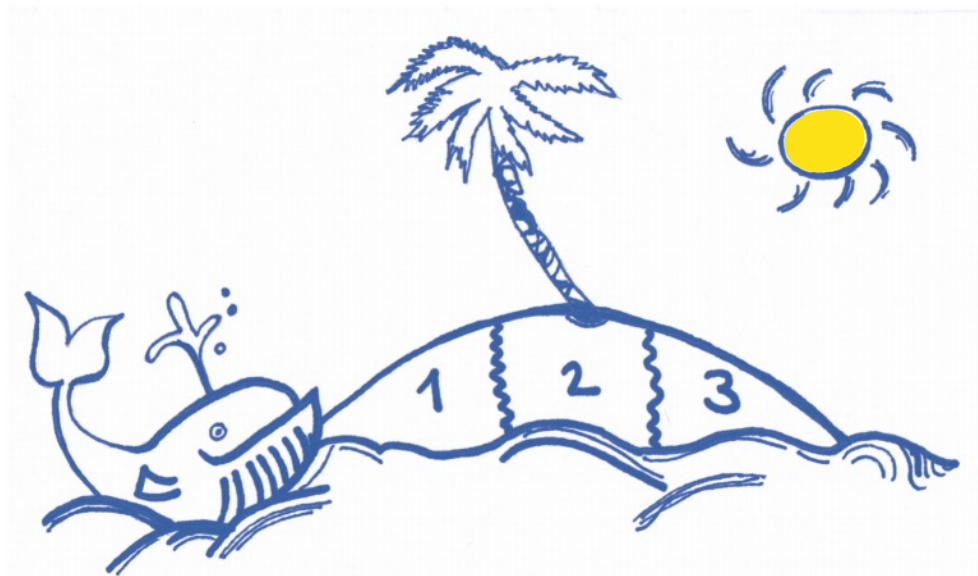
= 3 =

Какво харесват  
другите в мен?

Какво харесвам  
в себе си?

*Ако се затрудняваш, може да попиташ хора, които харесваш и обичаш, или на които имаш доверие.*

Ако съм на самотен остров,  
ще взема със себе си трима човека,  
на които имам най-много доверие.



Това са:

1

2

3

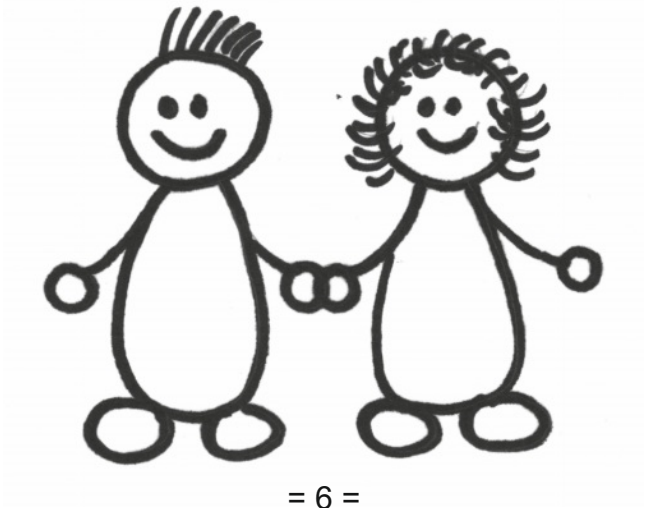
Да имам доверие на някого означава:

= 5 =

**Взаимоотношенията (връзките) между хората могат да  
бъдат добри и недобри.**

*Например:*

Добри взаимоотношения има, когато:	Недобри взаимоотношения има, когато:
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>





Хора, с които съм в добри отношения:	Как се чувствам, когато съм с тях?
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Хора, с които не съм в добри отношения:	Как се чувствам, когато съм с тях?
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Приятелство между двама човека има тогава, когато:**

.....

.....

.....

.....

.....

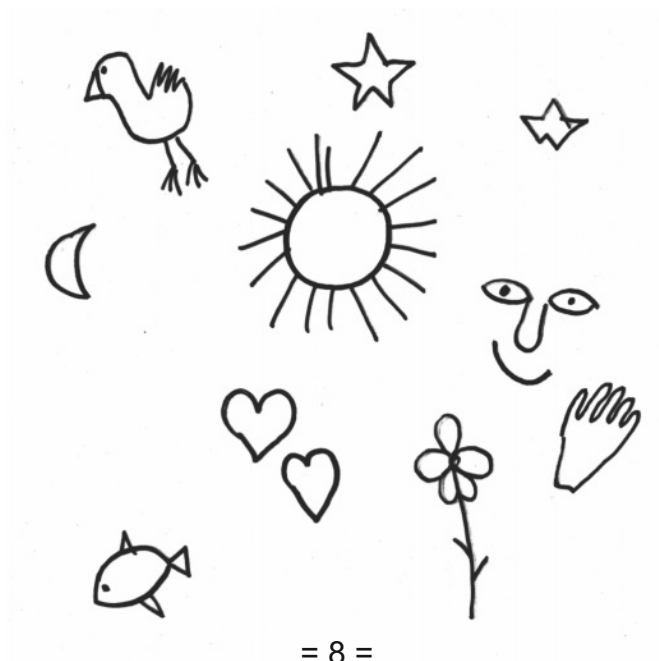
**Приятелството за мен е като:**

.....

.....

.....

.....



# 2.

## Моето разбиране за сексуална експлоатация

**Сексуална експлоатация** има тогава:

- когато някой използва уязвим човек за секс;
- когато някой е уговарян да прави секс в замяна на нещо - пари, наркотици, пиене/храна или място за пренощуване.

„Уязвимият човек“ може да е дете, непълнолетен младеж/девойка или някой, който е със специални образователни потребности.

**Сексуална експлоатация** има например, когато:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Истина и неистина за добрите връзки между  
момичета и момчета**

<b>№</b>	<b>Кое е истина и кое не е истина в посочените по-долу твърдения?</b>	<b>Истина или неистина. Защо?</b>
<b>1.</b>	Човек, който ти купува много подаръци, би трябвало много да те обича.	
<b>2.</b>	Може да се разчита на човек, който понякога заплашва да те нарани (физически или психически), ако не правиш секс с него.	
<b>3.</b>	Може да се вярва на човек, който ти казва, че трябва да криете вашата връзка?	
<b>4.</b>	Този, който те контролира с кого да се срещаш, показва колко е загрижен за теб.	
<b>5.</b>	Този, който е щастлив, че прекарва времето си с теб и очаква в бъдеще вашата връзка да се развие, вероятно е добър партньор.	
<b>6.</b>	Този, който е честен към теб и уважава твоето мнение е добър партньор.	

## Има ли риск за мен да бъда въвлечен/а в сексуална експлоатация?



Има ли риск да попадна в капана?

Ако си отговорил/а на някои от първите четири твърдения в предходната таблица, че са „истина“, вероятно съществува риск за теб да попаднеш в капана на сексуалната експлоатация.

Ако искаш да помислиш още за това дали има риск за теб да попаднеш в капана на сексуалната експлоатация, прочети ситуациите в следващата таблица и отговори на въпросите.

### Ситуации за момичета, които може да се четат и от момчета



№	Ситуации	Има или няма риск. Защо?
1.	Мой познат ме кани на гости у тях, защото неговите родители няма да бъдат вкъщи?	
2.	Моят приятел / гадже ми обещава, че ще се оженим, ако се съглася да правя секс с него?	
3.	Приятелят ми ме заплашва, че ако не правя секс с него, няма повече да ме обича или ще наговори лъжи за мен.	

<b>№</b>	<b>Ситуации</b>	<b>Има или няма риск. Защо?</b>
<b>4.</b>	Обичам някого и искам да му докажа чувствата си като му предложа да прави секс с мен?	
<b>5.</b>	Моя приятелка ми предлага да я придружа на гости/парти, където тя ще бъде с гаджето си, а аз мога да бъда с негов приятел, когото той ще доведе?	
<b>6.</b>	На парти моя приятелка ми предлага алкохол и цигари и ме убеждава, че ако не пия и не пуша, ще изглеждам глупаво?	
<b>7.</b>	Решавам, че бързо трябва да променя живота си, като избягам от вкъщи, напусна училище, или отида да живея далече при хора, които не познавам добре?	
<b>8.</b>	Някой ме снима, докато изпълнявам негови неприлични желания?	
<b>9.</b>	Изпращам мои снимки и друга лична информация по Интернет, или по друг начин, на човек, с когото съм се запознала в Интернет.	
<b>10.</b>	Някой ми предлага пари, за да замина с него в чужбина или на друго място за живеене, което не познавам.	
↓	↓	↓

= 12 =

<b>№</b>	<b>Ситуации</b>	<b>Има или няма риск. Защо?</b>
<b>11.</b>	Някой (мъж или жена) ми казва, че ми има пълно доверие и иска да го придружа в чужбина, за да се чувства сигурен с мен.	
<b>12.</b>	Мой приятел (приятелка) или близки ми предлагат да ми уредят работа в чужбина, без предварителен договор с лицензирана фирма.	
<b>13.</b>	Някой иска да ме назначи на работа, без да ми казва какво точно ще работя и ми намеква, че ме харесва.	
<b>14.</b>	Някой ми обещава да ме издържа, ако понякога правя секс с него.	

Ще обсъдя моите отговорите с:

.....

Моите изводи от обсъждането:

.....

.....

.....

.....

**Ситуации за момчета,**  
които може да се четат и от момичета



<b>№</b>	<b>Ситуации</b>	<b>Има или няма риск. Защо?</b>
<b>1.</b>	Аз искам да се уверя в чувствата на моята приятелка като я убедя да прави секс с мен.	
<b>2.</b>	Аз мисля, че изкарването на пари с платен секс е като всеки друг труд.	
<b>3.</b>	Предлагам на моята приятелка да прави секс с мои приятели за пари?	
<b>4.</b>	Между двама съпрузи има съгласие, че единият или двамата могат да предлагат платен секс, без това да пречи на отношенията помежду им.	
<b>5.</b>	Някой по-възрастен мъж иска да го придружа до място, където нямам познати.	
<b>6.</b>	Някой ме снима, докато изпълнявам негови неприлични желания.	
<b>7.</b>	Изпращам мои снимки и друга лична информация по Интернет, или по друг начин, на човек, с когото съм се запознал в Интернет.	



<b>№</b>	<b>Ситуации</b>	<b>Има или няма риск. Защо?</b>
<b>8.</b>	Някой (мъж или жена) ми казва, че ми има пълно доверие и иска да го придружа в чужбина, за да се чувства по-сигурен.	
<b>9.</b>	Някой ми предлага пари, за да замина с него в чужбина или на друго място за живеене, което не познавам.	
<b>10.</b>	Някой ми предлага да правя секс с него срещу подарък или услуга, която ще ми направи.	
<b>11.</b>	Приятел (или възрастен) ми предлага да ми дава пари, за да убеждавам момичета или момчета да правят секс с него срещу заплащане (храна, услуги, издръжка или друго).	

Ще обсъдя моите отговорите с:

.....

Моите изводи от обсъждането:

.....











.....

.....

.....

След като вече си отговорил на въпросите по-горе, можеш ли да определиш в кое празно квадратче се намираш ти? Ако искаш може да го попълниш, нарисуваш или да напишеш нещо там.

**Има ли риск да попадна в капана на  
сексуалната експлоатация?**  
(самооценка)

Има много голям риск	Има риск	Не мога да преценя	Няма риск	Няма никакъв риск
<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>+2</b>
				
				



= 16 =

**Какво трябва да направя,  
ако се почувствам застрашен/а  
от въвличане в сексуална експлоатация?**

*Огради това, което мислиш, че важи за теб. Ако се сетиш за нещо друго, можеш да го напишеш.*

<p>Да споделя с някого, на когото имам доверие, какво ме притеснява.</p>	<div style="text-align: center; height: 150px;">  </div>	<p>Да откажа отправено предложение от човек, когото не познавам добре.</p>
<div style="text-align: center; height: 150px;">  </div>	<p>Да не се срещам повече с човека, за когото имам съмнения, че не ми мисли доброто, или чието поведение не ми харесва.</p>	<div style="text-align: center; height: 150px;">  </div>

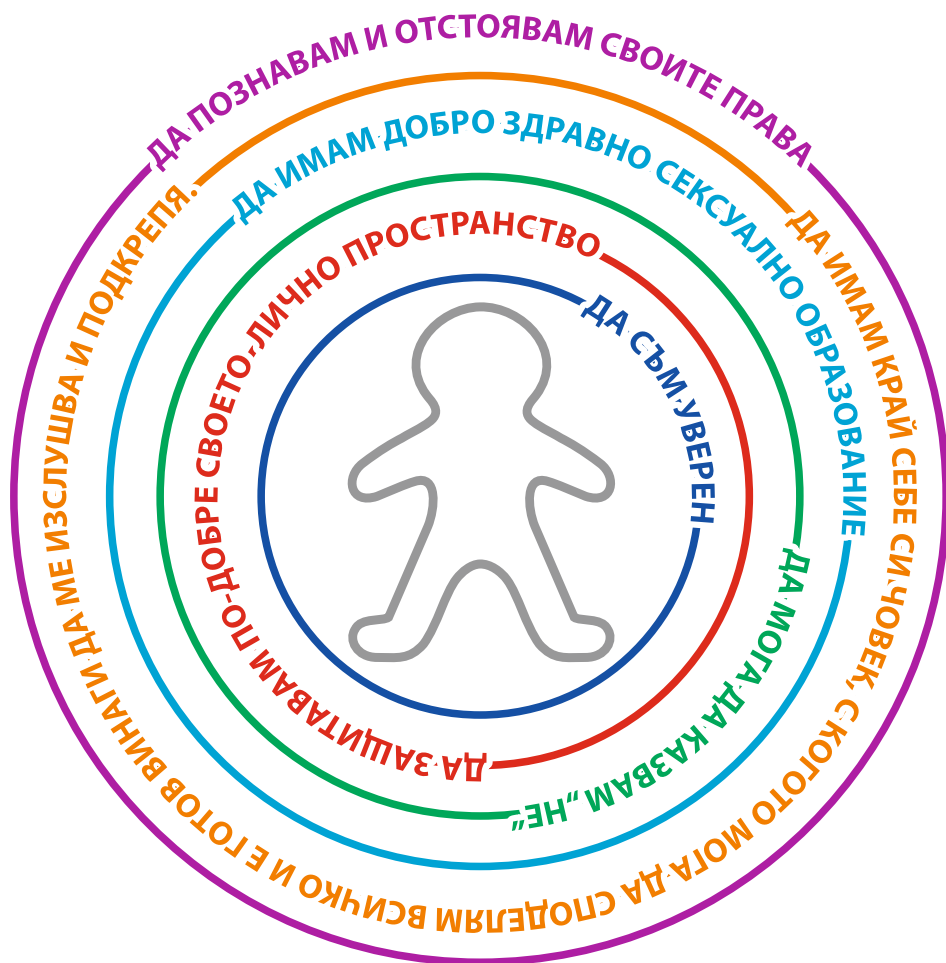
Какво би ме защитило от това да бъда въвлечен/а в сексуална експлоатация/злоупотреба?

Мога ли да направя предварителен план за моята самозащита от сексуално насилие и експлоатация?



# 3.

## Шест пръстена за моята самозащита





## Да съм уверен!

Да съм уверен означава да харесвам себе си и да не позволявам на другите да злоупотребяват с мен. Тези, които не харесват себе си достатъчно, изпитват голяма нужда някой да ги харесва и лесно могат да се съгласят да направят нещо против своите интереси.

Тези хора не са уверени. Те са готови да направят всичко, за да се харесат на околните.



Когато съм уверен/а изглеждам така:	Когато не съм уверен/а изглеждам така:
	

## Искам ли да повиша своята увереност?

Какво мога да направя?	Да / Не	Направил/а съм го
Искам ли да бъда обучаван/а за това как да повиша своята увереност?		
Искам ли да прочета книга за това как да стана по-уверен/а?		
Искам ли да гледам филми за това как да стана по-уверен/а?		
Друго: ..... ..... .....		
Друго: ..... ..... .....		



## Да защитавам по-добре моето лично пространство

Лично е това, което е само мое.  
Например, моето тяло е само  
моя собственост и аз решавам  
кога и колко от тази  
собственост искам да споделя с  
другиго. Също така, никой няма  
право да ляга на леглото ми без мое  
разрешение, както и да ползва мои  
дрехи и други мои вещи без аз да искам това.



## Колкото повече харесвам себе си, толкова по-добре мога да защитя своето лично пространство

**Какво има в моето  
лично пространство?**

A large blue circle containing a white stick figure on the left. To the right of the figure are several empty rectangular boxes of various sizes, intended for a person to list items or people in their personal space.

## Искам ли да защита по-добре моето лично пространство?

Какво мога да направя?	Да / Не	Направил/а съм го
Искам ли да бъда обучаван/а или консултиран/а за това как да защитавам по-добре своето лично пространство?		
Искам ли да науча повече за правилата на поведение на обществени места?		
Друго: ..... ..... ..... .....		
Друго: ..... ..... ..... .....		

## Да мога да казвам „Не“

Понякога е трудно да кажем „не“, когато другите искат да кажем „да“. Когато казваме „не“, другите хора трябва да уважат нашето решение. Да кажеш „не“ на някого не означава, че го обиждаш.



***Колкото повече човек харесва себе си, толкова по-лесно може да казва „Не“, когато е необходимо.***

Трудно ми е да казвам „не“, когато:

.....

.....

.....

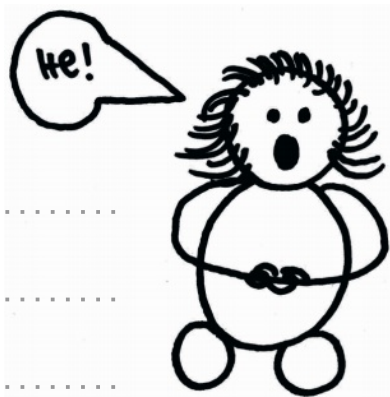
.....

.....

.....

.....

.....

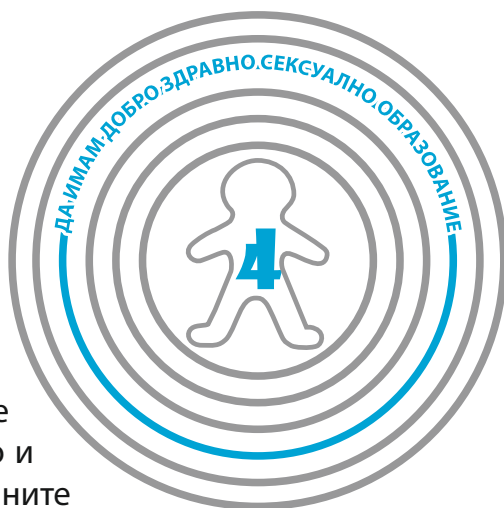


## Искам ли да подобря умениято си да казвам „Не“?

Какво мога да направя?	Да / Не	Направил/а съм го
Искам ли да бъда обучаван/а в група за това как да казвам „Не“ в ситуации, които ме затрудняват?		
Искам ли да бъда консултиран/а за това как да казвам „Не“ в ситуации, които ме затрудняват?		
Искам ли да прочета нещо по темата?		
Друго: ..... ..... .....		
Друго: ..... ..... .....		

## Да имам добро здравно сексуално образование

Добро здравно сексуално образование означава човек да знае какви рискове има, ако прави секс преди навършването на пълнолетие (18 години), какво е допустимо и какво не е допустимо в сексуалните отношения, как може да се предпази от нежелана бременност и от полово предавани болести.



### Малък тест за самопроверка

№	Въпроси	Да/Не/ Недостатъчно
1.	Зная ли какво е СПИН/ ХИВ и болести, предавани по сексуален път?	
2.	Зная ли как да се предпазвам от нежелана бременност и предаване на болести по сексуален път?	
3.	Познавам ли своето тяло, зная ли как функционира моята полова система?	

*Ако твоите отговори са „Не“, или „Недостатъчно“, можеш да получиш повече знания като се включиш в група за здравно образование. Попитай за това твоя ментор.*

**Искам ли да подобра своето здравно сексуално образование?**

Какво мога да направя?	Да / Не	Направил/а съм го
Искам ли да бъда включен/а в група за здравно сексуално образование?		
Искам ли да прочета информационни материали по темата?		
Искам ли да получавам консултации по въпроси на сексуалното образование?		
Искам ли да гледам филми по темата?		
Друго: ..... ..... .....		
Друго: ..... ..... .....		

**Да имам край себе си човек, с когото мога да споделям всичко и е готов винаги да ме изслушва и подкрепя.**

Да имаш някого, с когото да споделяш свои мисли и чувства, проблеми и постижения е много важно, защото така се чувстваш сигурен и подкрепен. Винаги можеш да се посъветваш с него и да вземеш правилното решение.



### **Имам ли доверен човек?**

<b>№</b>	<b>Въпроси, чрез които мога да проверя кой е моят доверен човек:</b>	<b>Да/Не</b>
<b>1.</b>	Готов ли е винаги, когато имам нужда, да ме изслуша?	
<b>2.</b>	Изслушва ли ме внимателно, без да ме прекъсва?	
<b>3.</b>	Избягва ли да ме поучава, осъжда и обвинява?	
<b>4.</b>	Това, което съм споделил/а с него/нея, остава ли между нас?	
<b>5.</b>	Разбира ли ме, дори когато съм направил/а погрешен избор?	
<b>6.</b>	Подкрепя ли ме с конкретни действия, когато е необходимо?	

*(Колкото повече си отговорил/а с „Да“, толкова повече може да бъдеш сигурен/сигурна, че имаш доверен човек)*

**= 29 =**

**Искам ли да подобря отношенията си с околните и да  
открия хора, на които мога да имам доверие?**

Какво мога да направя?	Да / Не	Направил/а съм го
Искам ли да бъда консултиран/а за това как да подобря своите умения за общуване?		
Искам ли да се включа в група за развиване на уменията си за общуване, разрешаване на конфликти?		
Искам ли да се включа в група по интереси?		
Искам ли да посещавам по- често младежкия клуб?		
Друго: ..... ..... .....		
Друго: ..... ..... .....		



## Да познавам и отстоявам своите права

Всички ние имаме общи  
права. Пръстените за  
самозащита са наши общи  
права.

Ние имаме още много права.  
Например:

- Имам право да говоря за нещата,  
които ме вълнуват.
- Имам право на уважение, защото съм равностоен на всички,  
независимо от това какво мога и не мога, дали съм ром, турчин,  
жена или мъж, беден или богат.
- Имам право на свобода – да избирам нещата, с които да се  
занимавам, без да преча на другите.
- Имам право да поискам подкрепа, когато се нуждая от нея.
- Имам право на:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Искам ли да знам повече за своите права  
и да мога по-добре да ги отстоявам?**

Какво мога да направя?	Да / Не	Направил/а съм го
Искам ли да бъда консултиран/а за това какви права имам?		
Искам ли да участвам в обучение, за да се науча да отстоявам правата си?		
Искам ли да прочета нещо по темата?		
Друго: ..... ..... .....		
Друго: ..... ..... .....		

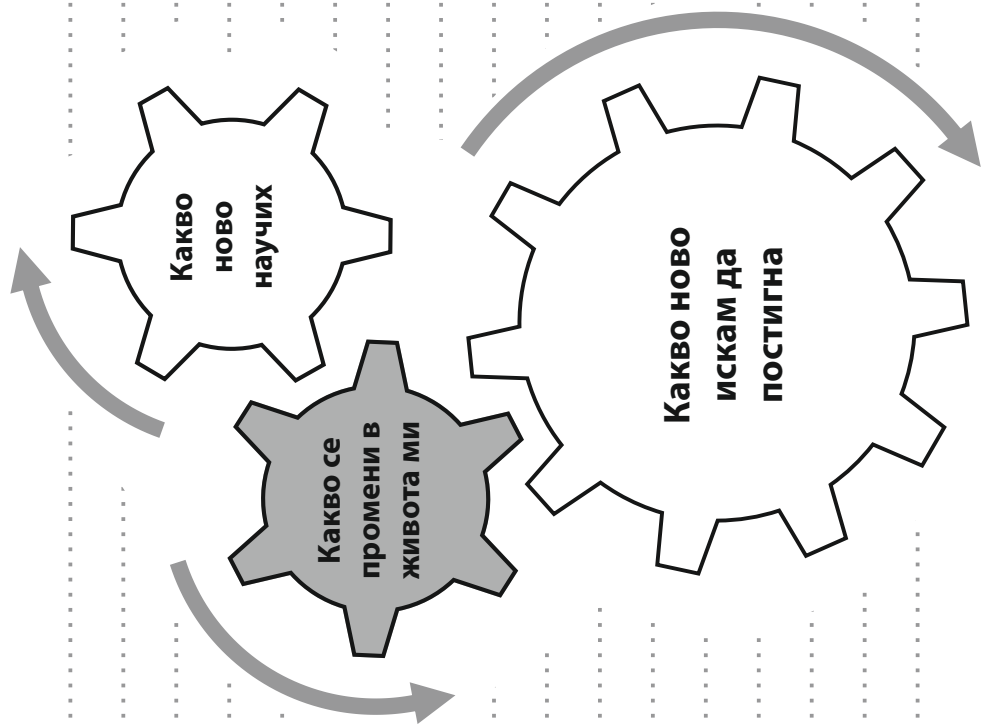
# 4.

**Самозащита от експлоатация**

**План за действие**

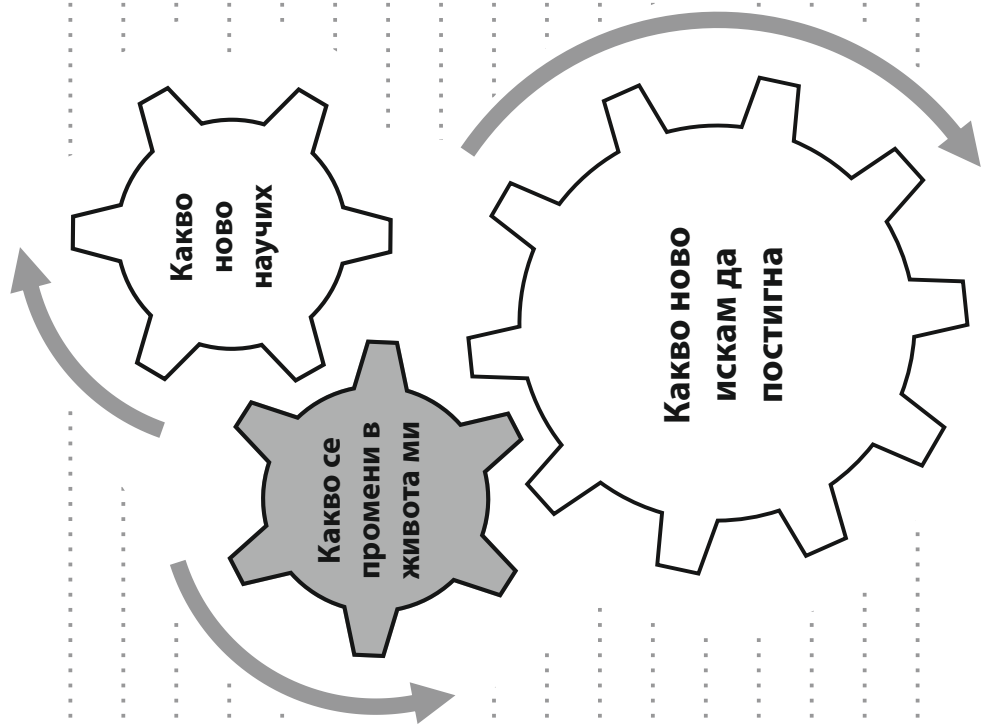
1. Да придобия повече увереност

Какво трябва да направя?	От какво се нуждая? Кой може да ме подкрепи?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не	Ако не съм го изпълнил, ще направя ли следващ опит?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не



## 2. Да защитавам по-добре моето лично пространство

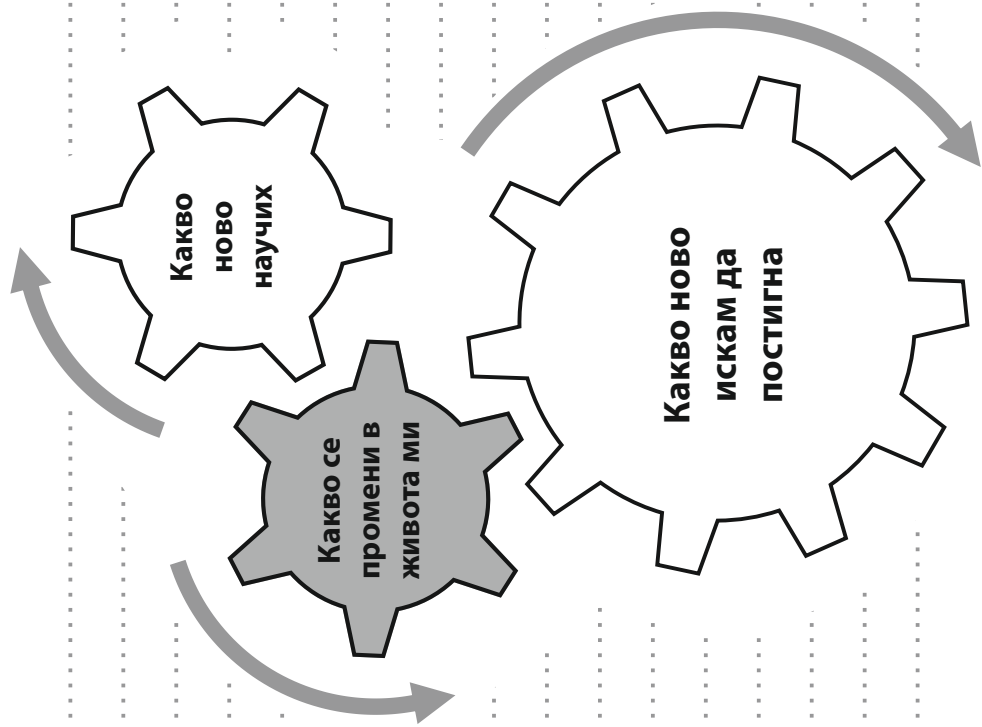
Какво трябва да направя?	От какво се нуждая? Кой може да ме подкрепи?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не	Ако не съм го изпълнил, ще направя ли следващ опит?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не



### 3. Да подобря уменияето си да казвам „Не“

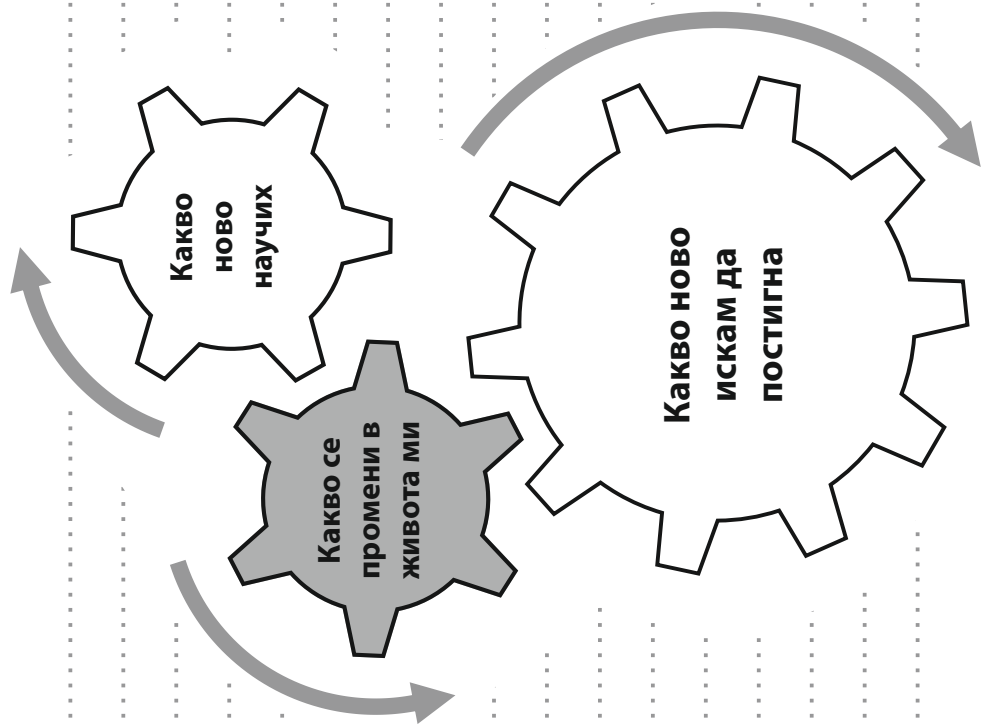
Какво трябва да направя?	От какво се нуждая? Кой може да ме подкрепи?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не	Ако не съм го изпълнил, ще направя ли следващ опит?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не





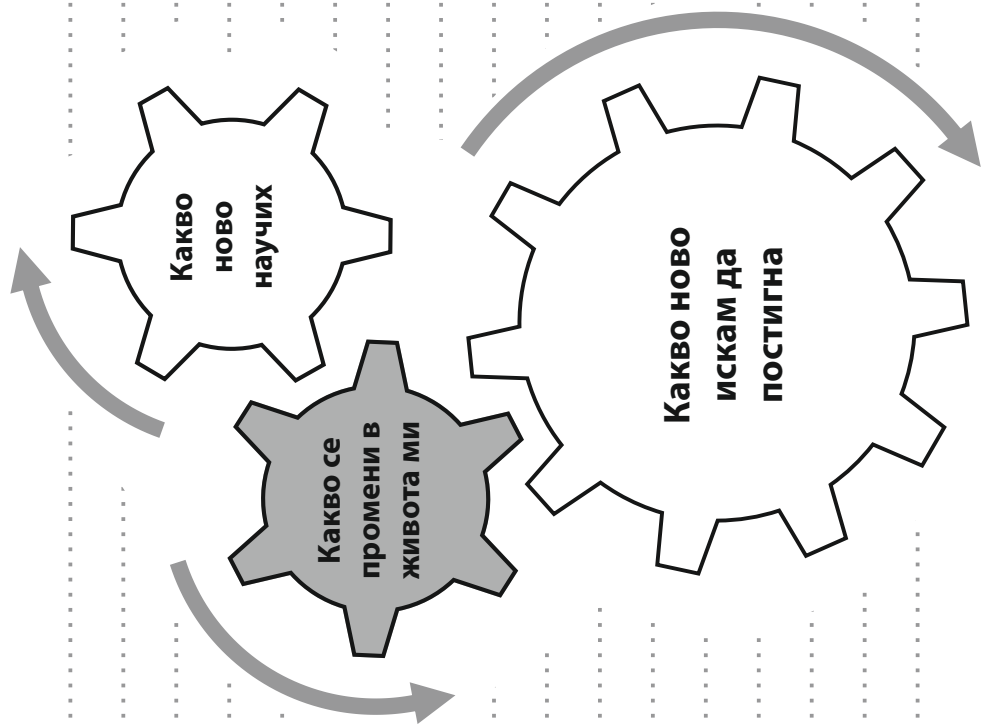
4. Да имам по-добро здравно сексуално образование

Какво трябва да направя?	От какво се нуждая? Кой може да ме подкрепи?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не	Ако не съм го изпълнил, ще направя ли следващ опит?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не



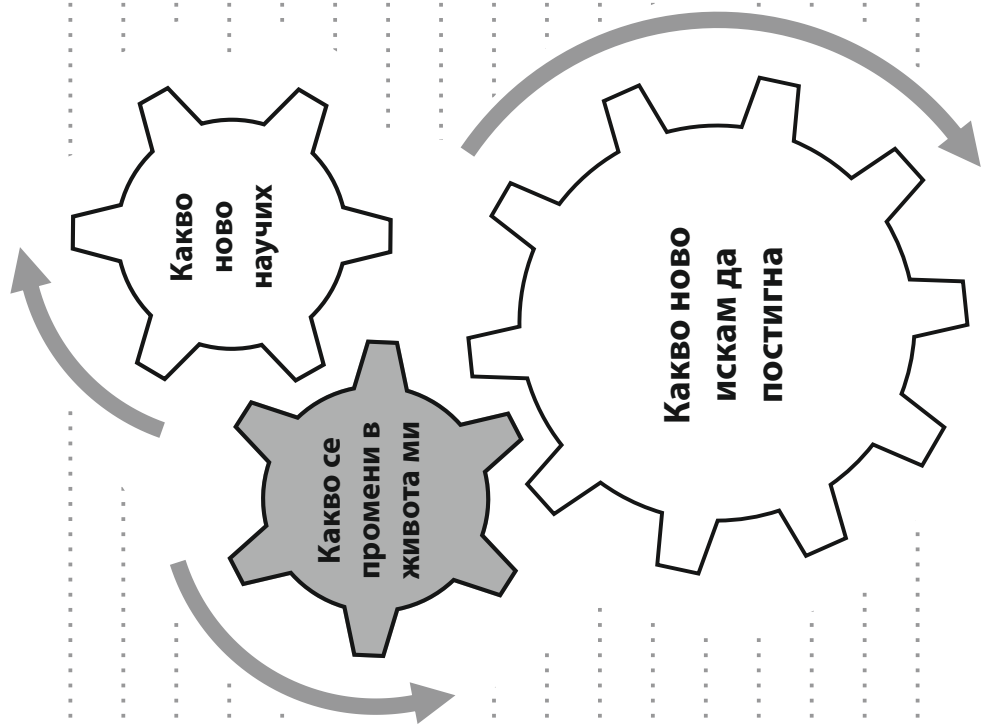
5. Да подобря отношенията си с околните и да открива хора, на които мога да имам доверие

Какво трябва да направя?	От какво се нуждая? Кой може да ме подкрепи?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не	Ако не съм го изпълнил, ще направя ли следващ опит?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не













**6. Да познавам и отстоявам по-добре своите права**

Какво трябва да направя?	От какво се нуждая? Кой може да ме подкрепи?	Какъв срок си давам?	Изпълних ли го? Да/Не	Ако не съм го изпълнил, ще направя ли следващ опит?	Какъв срок давам?	Изпълних ли го? Да/Не



След като ти направи своя план за самозащита и го изпълняваше, можеш ли да определиш какъв е сега риска за теб да попаднеш в капана на сексуалната експлоатация?

**Има ли риск да попадна в капана на сексуалната експлоатация?**

Има много голям риск	Има риск	Не мога да преценя	Няма риск	Няма никакъв риск
<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>+2</b>
				
				



**Кой може да ви помогне, ако искате да съобщите за случаи на сексуално насилие и експлоатация:**

Единен европейски номер  
за спешни повиквания

112

Национална телефонна линия за деца:

116 111

Гореща линия за пострадали от насилие  
на фондация Анимус:

0800 186 76

02/ 981 76 86

Гореща телефонна линия за деца  
на фондация Център Надя:

116 000

02/ 981 93 00

Национална мрежа за децата:

02/ 444 43 80

Българска асоциация по семейно  
планиране и сексуално здраве:

02/ 943 30 52

02/ 943 37 10

