

JERICH



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;

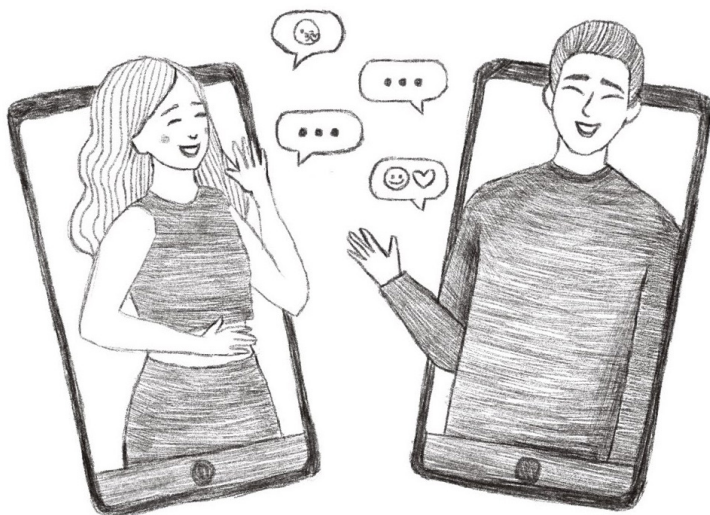
**Ένας οδηγός για να φροντίζεις το σώμα σου και τα
συναισθήματά σου στις σχέσεις σου**



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	3
Τι είναι η σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία;	5
Πώς μπορείς να το αναγνωρίσεις και να το αποτρέψεις;	10
Πώς μπορείς να χειρίζεσαι και να αναφέρεις περιπτώσεις;	18
Αυτοέλεγχος - Ποια είναι η εμπειρία μου;	22





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μπορεί να μην γνωρίζεις ή να μην έχεις ακούσει συχνά για κάτι που ονομάζεται **«σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία»**, και αυτό είναι απολύτως εντάξει.

Δεν είναι κάτι που οι άνθρωποι συζητούν εύκολα καθώς είναι ένα ζήτημα ταμπού.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι κάποιοι νέοι στην ηλικία σου μπορεί να βρεθούν σε τέτοιες καταστάσεις.

Είναι σημαντικό να καταλάβεις τι σημαίνει, ώστε να παραμείνεις ασφαλής και να ξέρεις πώς μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου ή τους φίλους σου, αν χρειαστεί.

Σε αυτόν τον οδηγό θα εξηγήσουμε τι είναι η σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία και θα προσφέρουμε κάποιες πληροφορίες για το πώς να την εντοπίζεις και να την αποτρέπεις, κάποιες συμβουλές για τις σχέσεις και τη συναίνεση ώστε να αποφύγεις να βρεθείς σε καταστάσεις ευαλωτότητας, καθώς και κάποιες χρήσιμες επαφές αν ποτέ χρειαστείς υποστήριξη.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΡΝΕΙΑ;

Γνώριζες ότι υπάρχει σεξουαλική
εκμετάλλευση στην πορνεία;



**Γνωρίζετε ότι υπάρχει
σεξουαλική εκμετάλλευση
στην πορνεία;**



Σεξουαλική εκμετάλλευση εφήβων στην πορνεία είναι η **«χρήση ενός νεαρού ατόμου σε σεξουαλικές δραστηριότητες έναντι αμοιβής ή οποιασδήποτε άλλης μορφής ή ανταλλάγματος»** - Προαιρετικό Πρωτόκολλο στη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού σχετικά με την πώληση παιδιών, την παιδική πορνεία και την παιδική πορνογραφία.

Η σεξουαλική εκμετάλλευση ανηλίκων στην πορνεία αφορά κυρίως έφηβα κορίτσια - αφορά και αγόρια - ηλικίας μεταξύ 14 και 17 ετών. Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν πολύ λίγες πληροφορίες για την πορνεία γενικά. Ωστόσο, υπάρχουν περισσότερα στοιχεία σχετικά με την εμπορία παιδιών (child trafficking). Σύμφωνα με την έκθεση του Εθνικού Μηχανισμού Αναφοράς για την Προστασία Θυμάτων Εμπορίας Ανθρώπων του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης για το 2023, από τον συνολικό αριθμό νέων περιπτώσεων – πεντακόσιες τριάντα τρεις (533) – του έτους 2023, οι εκατό (100) αφορούν παιδιά. Αντίστοιχα, από τις τριάντα εννιά (39) περιπτώσεις που αφορούσαν σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία, οι 8 αφορούν παιδιά.



Γιατί χρησιμοποιούμε τον όρο «σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία» έναντι της «παιδικής πορνείας»;

Χρησιμοποιούμε τον όρο «σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία» για να υπογραμμίσουμε ότι η πορνεία είναι μια μορφή εκμετάλλευσης και κακοποίησης. Έτσι, το άτομο που εξαναγκάζει κάποιον/α στην πορνεία είναι αυτό που πρέπει να θεωρηθεί υπεύθυνο. Ποτέ δεν φταίνε τα θύματα.



Τι μπορεί να θεωρηθεί ως σεξουαλική εκμετάλλευση ανηλίκων στην πορνεία;

Το χρήμα δεν είναι η μόνη αμοιβή στη σεξουαλική εκμετάλλευση στη πορνεία, μπορεί να είναι δώρα ή άλλου είδους χάρες. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο μερικές φορές είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κανείς τέτοια γεγονότα ως πορνεία.

Επίσης, οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη μετράει, συμπεριλαμβανομένου του αυνανισμού και της ανταλλαγής προσωπικών φωτογραφιών. Δεν είναι απαραίτητο να πρόκειται για πλήρη σεξουαλική επαφή.

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα που μπορούν να σε βοηθήσουν να αναγνωρίσεις συγκεκριμένες καταστάσεις:

- » Προσφορά δώρων, δειπνων, ξενοδοχείων, μεταφορικών μέσων ή οποιουδήποτε άλλου πολύτιμου αγαθού, με αντάλλαγμα σεξουαλικές πράξεις
- » Απαίτηση από τον σύντροφο σου να προβείς σε σεξουαλικές πράξεις με άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένων φίλων, με αντάλλαγμα χρήματα ή άλλα αγαθά
- » Προσφορά να ξεκινήσει κάποιος/α την καριέρα του με αντάλλαγμα σεξουαλικές πράξεις
- » Προσφορά συμβουλών ή συγκεκριμένης βοήθειας σε άτομα προκειμένου να τους επιτραπεί να ασχοληθούν με την πορνεία
- » Συμμετοχή στην πορνεία, για παράδειγμα, με τη λήψη φωτογραφιών ή τη συγγραφή ανακοινώσεων, ή την οργάνωση συναντήσεων, ή τη σύσταση κάποιου που ασκεί πορνεία

Δες μερικά πραγματικά σενάρια μέσα από την σειρά κινουμένων σχεδίων (animated webseries) που δημιουργήσαμε στα γαλλικά, ιταλικά και ελληνικά, για να αποκτήσεις μια καλύτερη ιδέα για το πόσες μορφές μπορεί να πάρει αυτού του είδους η εκμετάλλευση!

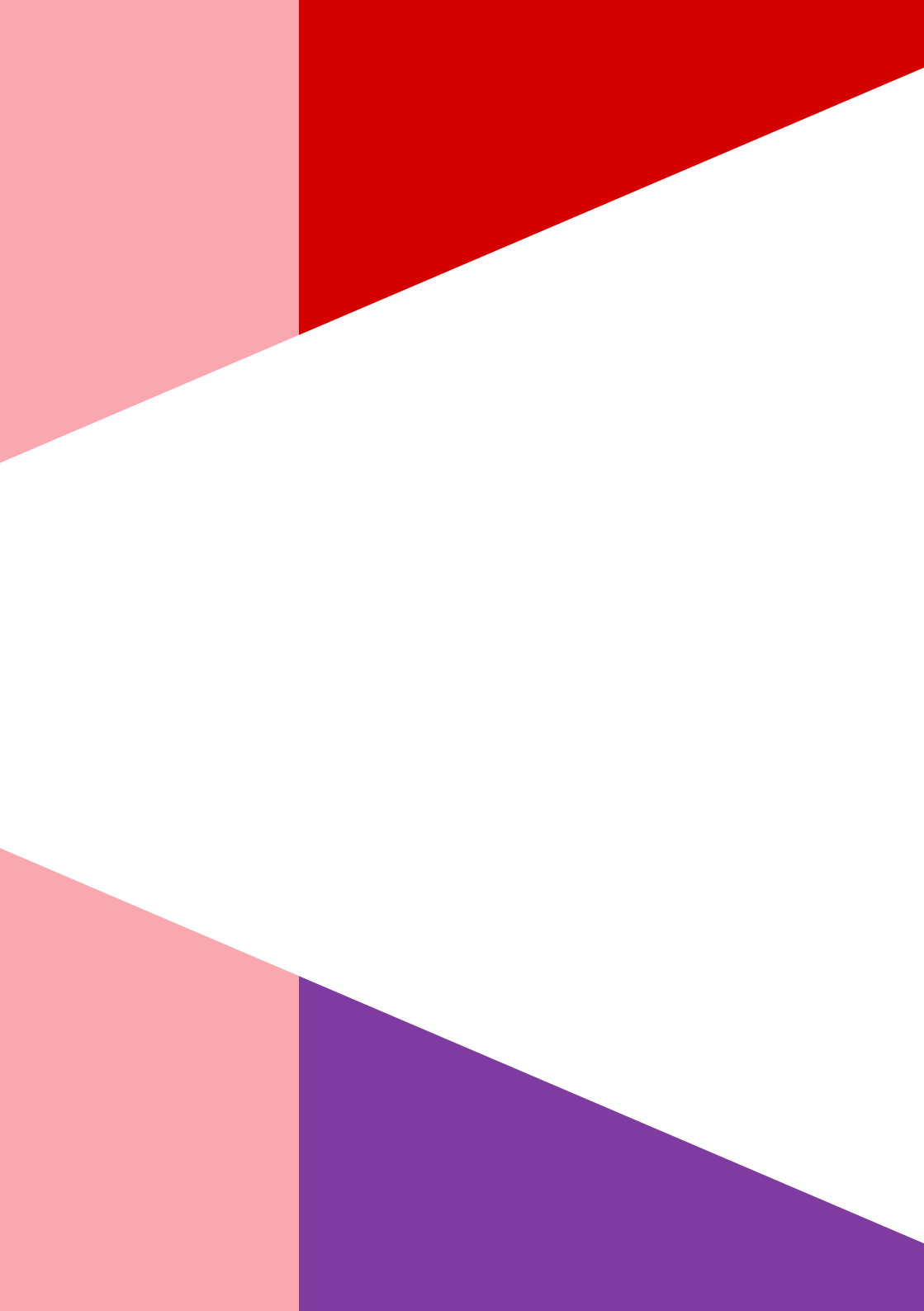
Τι λέει σχετικά με αυτό η Ελληνική νομοθεσία;

Το άρθρο 351Α του ελληνικού ΠΚ, με τίτλο «γενετήσια πράξη με ανήλικο έναντι αμοιβής» ορίζει ότι: «η γενετήσια πράξη με ανήλικο που τελείται από ενήλικο με αμοιβή ή με άλλα υλικά ανταλλάγματα ή η γενετήσια πράξη μεταξύ ανηλίκων που προκαλείται από ενήλικο με τον ίδιο τρόπο και τελείται ενώπιον αυτού ή άλλου ενηλίκου τιμωρείται: α. αν ο παθών δεν συμπλήρωσε τα δώδεκα (12) έτη, με κάθειρξη τουλάχιστον δέκα (10) ετών και χρηματική ποινή, β. αν ο παθών συμπλήρωσε τα δώδεκα (12), όχι όμως και τα δεκαπέντε (15) έτη, με κάθειρξη και χρηματική ποινή, γ. αν συμπλήρωσε τα δεκαπέντε (15) έτη, με φυλάκιση τουλάχιστον τριών (3) ετών και χρηματική ποινή».

Η μαστροπεία ανηλίκων ποινικοποιείται στο άρθρο 349 του ΠΚ, το οποίο ορίζει ότι: «όποιος, για να εξυπηρετήσει την ακολασία άλλων, προάγει ή εξωθεί στην πορνεία ανήλικο ή υποθάλπει ή εξαναγκάζει ή διευκολύνει ή συμμετέχει στην πορνεία ανηλίκων τιμωρείται με κάθειρξη έως δέκα (10) έτη και χρηματική ποινή». Η εμπορία παιδιών με σκοπό τη σεξουαλική εκμετάλλευση ποινικοποιείται στο άρθρο 323Α (με τίτλο: «Εμπορία ανθρώπων») παρ. 1, 3, 4, 5 του ΠΚ που προβλέπει ποινή κάθειρξης τουλάχιστον δέκα (10) ετών και χρηματική ποινή για όποιον στρατολογεί, απάγει, μεταφέρει, κατακρατεί παράνομα, υποθάλπει, παραδίδει ή παραλαμβάνει ανήλικο, με σκοπό τη γενετήσια εκμετάλλευσή του.

Επιπλέον, η πορνογραφία ανηλίκων ποινικοποιείται στο άρθρο 348Α του ΠΚ. Πιο συγκεκριμένα, η παραγωγή, διανομή, δημοσίευση, επίδειξη, μεταφορά, προσφορά, πώληση και κατοχή υλικού παιδικής πορνογραφίας τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον ενός (1) έτους και χρηματική ποινή.

Αυτό σημαίνει ότι η σεξουαλική εκμετάλλευση με σκοπό την πορνεία δεν είναι απλώς λάθος - είναι παράνομη, και τα θύματα έχουν δικαίωμα να προστατεύονται από το νόμο.





Γνωρίστε τα δικαιώματά σας!

Αν εμπλέκεσαι στην πορνεία ως το άτομο που προσφέρει σεξουαλικές πράξεις με αντάλλαγμα χρήματα ή δώρα, να θυμάσαι ότι

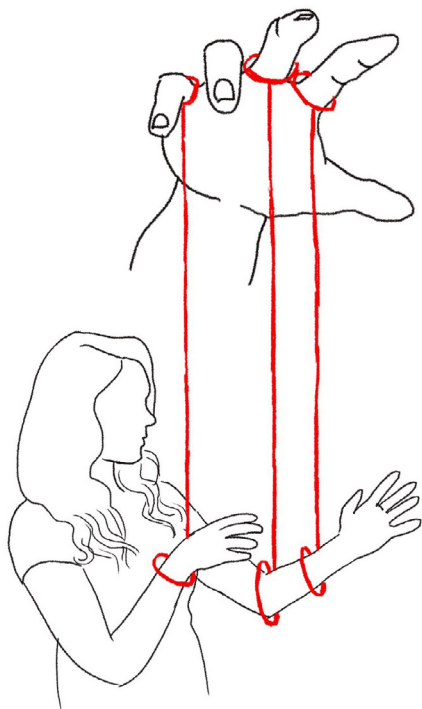
δεν φταις εσύ!

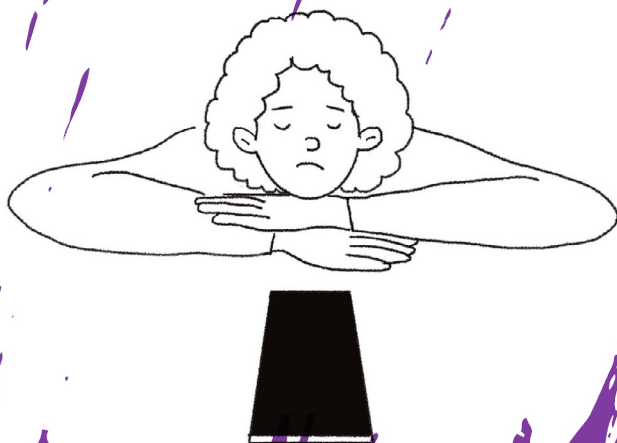
Κάποιος σε εκμεταλλεύεται και έχεις το δικαίωμα να προστατευτείς και να βοηθηθείς.

Έχεις το δικαίωμα να εκφράσεις τη συγκατάθεσή σου και να περιβάλλεσαι από υγιείς και ασφαλείς σχέσεις, χωρίς κανένα οικονομικό αντάλλαγμα.

Ακόμα και αν δεν είσαι άμεσα εμπλεκόμενος/η, είναι σημαντικό να δίνεις προσοχή στο τι συμβαίνει γύρω σου. Κάποιος/α γνωστός/η σου μπορεί να επηρεάζεται. Τα θύματα μπορεί να ντρέπονται ή να φοβούνται να μιλήσουν στην οικογένεια και τους φίλους τους ή μπορεί να υπάρχουν άνθρωποι που προσπαθούν να τα φιμώσουν.

Αλλά να θυμάσαι, ακόμη και αν εσύ ή εκείνος/η αρχικά συμφωνήσατε, η εκμετάλλευση εξακολουθεί να είναι λάθος και η βοήθεια είναι διαθέσιμη.





ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΤΡΕΨΕΙΣ;

Ας επικεντρωθούμε σε ορισμένες
συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Η σεξουαλική εκμετάλλευση, όπως και κάθε άλλη μορφή βίας, είναι ένα σοβαρό αδίκημα και δεν υπάρχει πάντα αρκετά ισχυρή αντίδραση από το σύστημα για να την σταματήσει να συμβαίνει.

Ποτέ δεν φταίνει τα θύματα και πάντα υπάρχει κίνδυνος εκμετάλλευσης, ακόμη και αν αυτά είναι προσεκτικά.

Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να εντοπίζεις δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις και κάποιες συστάσεις που πρέπει να ακολουθήσεις για να ελαχιστοποιήσεις τους κινδύνους.

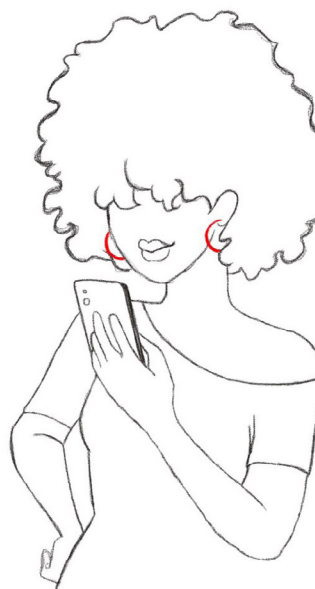
Οι πληροφορίες που παρέχονται στις ακόλουθες σελίδες μπορούν να φανούν χρήσιμες για την πρόληψη όλων των τύπων κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένης της εκμετάλλευσης στην πορνεία.



Το διαδικτυακό περιβάλλον και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media)

Όπως γνωρίζεις, ειδικά για τους νέους ανθρώπους σαν εσένα, δεν υπάρχουν σαφή όρια μεταξύ της ζωής στο διαδίκτυο και της ζωής εκτός αυτού. Στο διαδίκτυο μπορείς να επικοινωνείς ελεύθερα με τους/τις φίλους/ες σου, να αναζητάς πληροφορίες και να εκφράζεσαι μέσω φωτογραφιών, βίντεο ή μουσικής. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μείνεις συνδεδεμένος/η με τους/τις φίλους/ες σου, αλλά και να κάνεις καινούργιους. Στις μέρες μας, πολλοί άνθρωποι γνωρίζονται online, είτε μέσω εφαρμογών γνωριμιών είτε μέσω πλατφόρμων κοινωνικής δικτύωσης. Δεν υπάρχει τίποτα κακό σε αυτό, αρκεί να υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός και συναίνεση.

Ταυτόχρονα, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι τα πιο συνηθισμένα μέρη στα οποία οι νέοι προσεγγίζονται από δράστες, οι οποίοι μπορούν εύκολα να κρυφτούν πίσω από μια οθόνη. Γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζεις τους κινδύνους και να κάνεις ό,τι μπορείς για να τους αποτρέψεις.



**Πώς μπορείς να μείνεις
ασφαλής από τη σεξουαλική
εκμετάλλευση στο διαδίκτυο;**



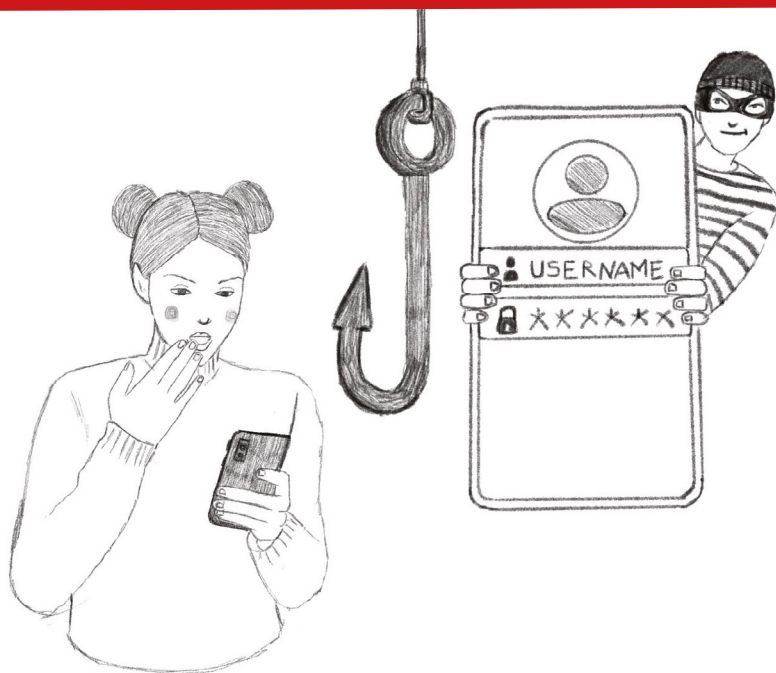
♥ Μείνε ασφαλής!

Όταν αλληλοεπιδράς με ανθρώπους στο διαδίκτυο, να είσαι προσεκτικός/ή με τα εξής:

- » Προφίλ χωρίς φωτογραφίες ή με ύποπτες φωτογραφίες που μπορεί να είναι ψεύτικες.
- » Προφίλ χωρίς πληροφορίες στο βιογραφικό τους.
- » Άτομα που αρνούνται να επικοινωνήσουν μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης
- » Άτομα που εκφράζουν γρήγορα έντονα συναισθήματα.
- » Άτομα που ζητούν χρήματα.
- » Άτομα που ζητούν προσωπικές πληροφορίες

Να θυμάσαι, ποτέ μην μοιράζεσαι προσωπικές πληροφορίες ή υλικό με αγνώστους ή άτομα που δεν εμπιστευέσαι.

Φρόντισε για την ασφάλειά σου στο διαδίκτυο!

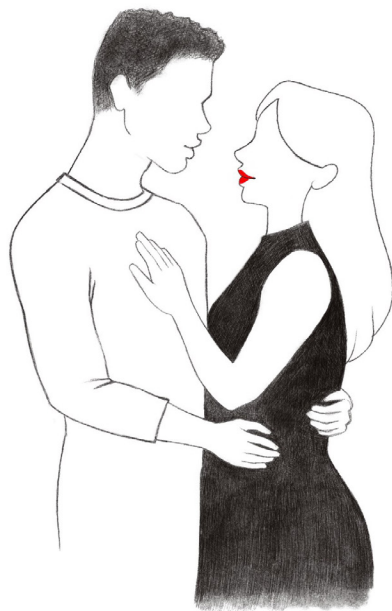




Παραμένοντας ασφαλής σε μια σχέση

Οι σχέσεις μπορεί να είναι μπερδεμένες και μερικές φορές είναι δύσκολο να ξέρεις αν είναι υγιείς ή όχι. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες συνθήκες που πρέπει να υπάρχουν σε όλες τις καλές σχέσεις όπως: ανοιχτή επικοινωνία, αμοιβαίος σεβασμός, ευγένεια και υποστήριξη του ενός προς τον άλλο. Δεν έχει σημασία μόνο τι λένε οι άνθρωποι, αλλά και πώς φέρονται ο ένας στον άλλον.

Αυτό είναι σημαντικό για την πρόληψη της σεξουαλικής εκμετάλλευσης στην πορνεία, επειδή συχνά αυτό το είδος εκμετάλλευσης συμβαίνει μέσα στη σχέση. Οι δράστες είναι συχνά φίλοι και φίλες ή άλλα άτομα από το στενό περιβάλλον αυτών που γίνονται θύματα. .



**Νιώθεις ασφαλής
στη σχέση σου**





♥ Μείνε ασφαλής!

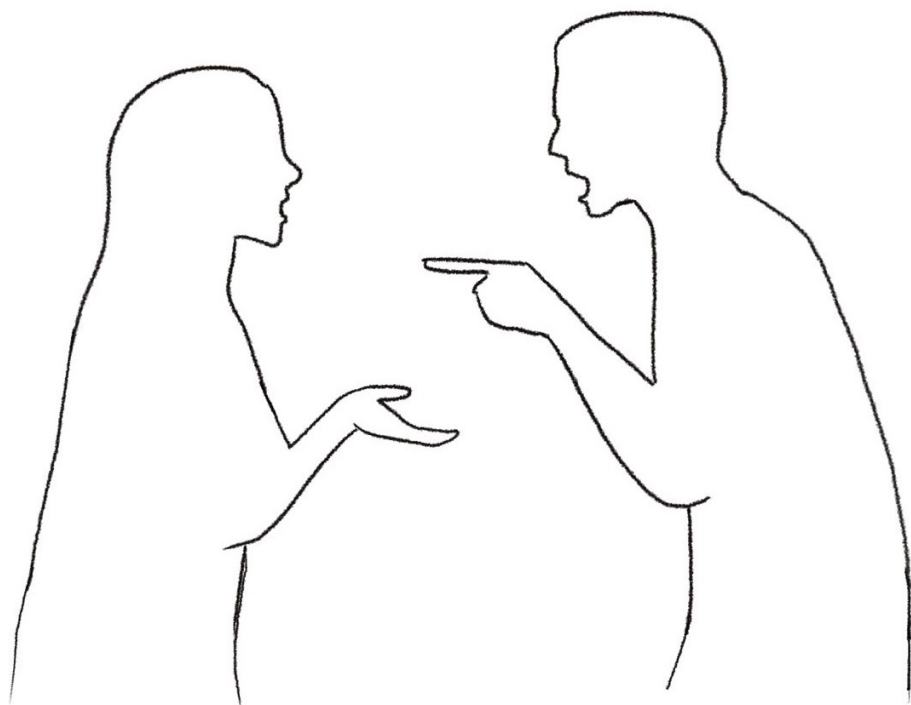
Η αναγνώριση σημάτων των ανθυγιεινών ή καταχρηστικών σχέσεων μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά εδώ είναι μερικά πράγματα που πρέπει να προσέξεις.

- » **Έλεγχος:** Όταν το ένα άτομο προσπαθεί να ελέγχει τις πράξεις του άλλου, όπως το να του λέει με ποιον μπορεί να κάνει παρέα ή τι πρέπει να φοράει.
- » **Εξάρτηση:** Να νιώθεις ότι δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς το άλλο άτομο και να ανησυχείς για το τι μπορεί να συμβεί αν χωρίσετε.
- » **Ψηφιακός έλεγχος:** Συνεχής έλεγχος του άλλου μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή συνεχής απαίτηση προσοχής μέσω μηνυμάτων.
- » **Ανεντιμότητα:** Κρατάς μυστικά ή χειραγωγείς το άλλο άτομο.
- » **Ασέβεια:** Κοροϊδεύεις ή μιλάς άσχημα για το άλλο άτομο.
- » **Εχθρότητα:** Ξεκινώντας καυγάδες ή αποφεύγοντας να επιλύεις τις συγκρούσεις με σεβασμό.
- » **Παρενόχληση:** Κάνοντας κάποιον/α να αισθάνεται άβολα ή ανασφαλής με πράγματα όπως ακατάλληλα σχόλια ή συμπεριφορές. Αυτό μπορεί επίσης να συμβεί μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου.
- » **Εκφοβισμός στο σχολείο:** Να βλάπτεις, να εκφοβίζεις ή να εξαναγκάζεις κάποιον/α που θεωρείται πιο ευάλωτος/η.
- » **Εκφοβισμός:** Κάνοντας το άλλο άτομο να αισθάνεται «μικρό» ή φοβισμένο, ίσως απειλώντας με βία ή απομονώνοντάς το από τους φίλους και την οικογένειά του.
- » **Σωματική βία:** Χρήση σωματικής βίας εναντίον του άλλου ατόμου.
- » **Σεξουαλική βία:** Κάνοντας σεξουαλικά πράγματα σε κάποιον/α χωρίς τη συγκατάθεσή του/της.

Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να συμβούν σε κάθε είδους σχέση, όχι μόνο σε ρομαντικές.

Μπορεί να είναι με φίλους, με την οικογένεια ή ακόμη και στο σχολείο ή στη δουλειά.

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι οι ανθυγιεινές συμπεριφορές μπορεί να συμβαίνουν μερικές φορές, αλλά αυτό που είναι πραγματικά ανησυχητικό είναι όταν συμβαίνουν συχνά και οι εμπλεκόμενοι δεν προσπαθούν να αλλάξουν ή να μάθουν από αυτές. Τότε είναι που τα πράγματα μπορούν να μετατραπούν από απλά ανθυγιεινά σε εντελώς καταχρηστικά.





Η σπουδαιότητα της συναίνεσης

Συναίνεση σημαίνει να παίρνεις άδεια πριν κάνεις κάτι. Είτε πρόκειται για το άγγιγμα κάποιου, είτε για την κοινοποίηση των πληροφοριών του, είτε για τη λήψη αποφάσεων που τον επηρεάζουν, είναι ζωτικής σημασίας να βεβαιωθείτε ότι νιώθει άνετα με αυτό. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να ρωτήσετε απευθείας! Το να κάνετε κάτι χωρίς τη συγκατάθεση του άλλου ατόμου δεν είναι εντάξει και θεωρείται μια μορφή παραινόχλησης κατά του άλλου ατόμου. Ενώ ο συμβιβασμός είναι φυσιολογικός στις σχέσεις, δεν πρέπει ποτέ να συμβιβάζετε τις αξίες ή τα προσωπικά σας όρια. Μπορεί να υπάρξουν φορές που εσείς και ο/η σύντροφός σας θέλετε διαφορετικά πράγματα και είναι σημαντικό να συμμετέχετε μόνο σε δραστηριότητες που σας φαίνονται σωστές.

Αν και η συναίνεση ισχύει για κάθε ενέργεια, η σεξουαλική συναίνεση είναι αυτή στην οποία εστιάζουμε σε αυτόν τον οδηγό, επειδή συνδέεται στενά με τη σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία.



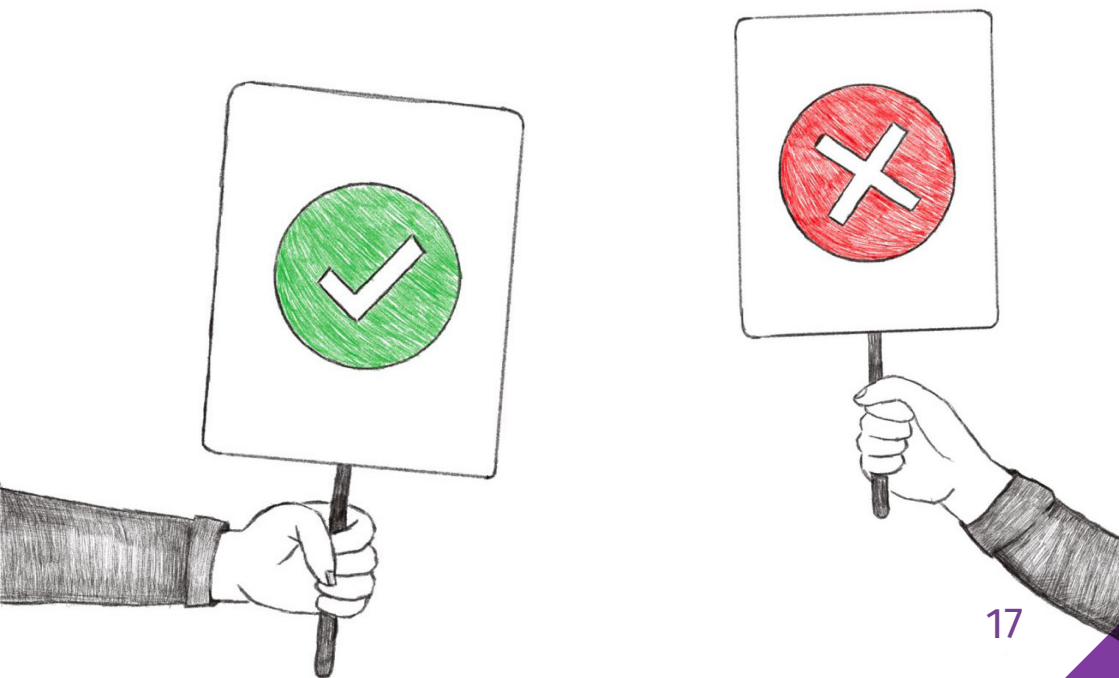
Πώς μπορείς να εκφράσεις και να αντιληφθείς τη συναίνεση;



♥ Μείνετε ασφαλείς!

Η συναίνεση θα πρέπει να:

- » **Είναι ελεύθερα δοσμένη:** Είναι σημαντικό να κάνεις επιλογές χωρίς να αισθάνεσαι πιεσμένος/η, χειραγωγημένος/η ή επηρεασμένος/η από ναρκωτικά ή αλκοόλ.
- » **Είναι αναστρέψιμη:** Ο καθένας μπορεί να αλλάξει γνώμη για το τι θέλει να κάνει ανά πάσα στιγμή, ακόμη και αν το έχει ξανακάνει ή αν βρίσκεται ήδη σε μια κατάσταση.
- » **Εμπεριέχει ενημέρωση:** Μπορείς να συμφωνήσεις σε κάτι μόνο αν γνωρίζεις όλες τις λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, το να συμφωνήσεις να χρησιμοποιήσεις προφυλακτικό και στη συνέχεια να μην το χρησιμοποιήσεις σημαίνει ότι δεν υπήρξε πλήρης συναίνεση.
- » **Είναι ενθουσιώδης:** Όταν πρόκειται για σεξ, ασχολήσου μόνο με δραστηριότητες που θέλεις πραγματικά να κάνεις, όχι με πράγματα που αισθάνεσαι υποχρεωμένος/η να κάνεις.
- » **Είναι συγκεκριμένη:** Το να πεις ναι σε ένα πράγμα δεν σημαίνει ότι λες ναι σε όλα τα άλλα. Κάθε δραστηριότητα απαιτεί τη δική της συναίνεση.





ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΧΕΙΡΙΖΕΣΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ;

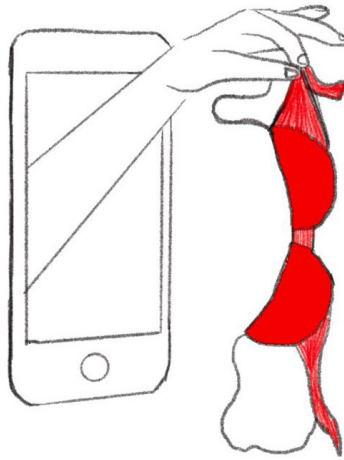
Όπως είδαμε, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να παραμείνεις ασφαλής, αναγνωρίζοντας τους κινδύνους και λαμβάνοντας μέτρα πρόληψης. Παρ' όλα αυτά, η σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία μπορεί να συμβεί σε εσένα ή σε άτομα του περιβάλλοντός σου. Επομένως, είναι σημαντικό να είσαι προετοιμασμένος/η να χειρίζεσαι και να καταγγέλλεις περιπτώσεις.

Τι πρέπει να κάνεις σε περίπτωση που πέσεις θύμα σεξουαλικής εκμετάλλευσης στην πορνεία;

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

- » Πρώτα απ' όλα, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίζεις και να παραδέχεσαι όταν κάτι δεν σου φαίνεται σωστό.
- » Κράτησε ένα αρχείο για το τι συμβαίνει. Σημείωσε λεπτομέρειες για το τι συμβαίνει, πότε και πού συμβαίνει. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι πραγματικά σημαντικές αν αποφασίσεις να μιλήσεις σε κάποιον γι' αυτό αργότερα. Αν συμβαίνει στο διαδίκτυο, αποθήκευσε τυχόν μηνύματα ή εικόνες που σε κάνουν να αισθάνεσαι άβολα.
- » Είναι σωστό να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου. Επικοινωνήσε ξεκάθαρα στο άλλο άτομο ότι η συμπεριφορά του/της είναι απαράδεκτη και θέλεις να σταματήσει. Αν πρόκειται για διαδικτυακό συμβάν, σκέψου να τον/την μπλοκάρεις.
- » Γνώρισε τα δικαιώματά σου. Οι νόμοι υπάρχουν για να σε προστατεύουν.
- » Εξέτασε το ενδεχόμενο να μιλήσεις με έναν δικηγόρο. Μπορεί να σου παράσχει νομική καθοδήγηση και να σε βοηθήσει να κατανοήσεις τις επιλογές σου.
- » Η φροντίδα του εαυτού σου είναι εξαιρετικά σημαντική. Η αντιμετώπιση αυτών των πραγμάτων μπορεί να είναι πολύ δύσκολη, γι' αυτό θυμήσου να κάνεις πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις καλά, όπως το να είσαι με κάποιον/α που εμπιστεύεσαι ή να κάνεις κάτι που σε ευχαριστεί.
- » Μην τα παρατάς. Συνέχισε να πιέζεις για να βελτιωθούν τα πράγματα, γιατί σου αξίζει να αισθάνεσαι ασφαλής και να σε σέβονται.
- » Αν χρειάζεσαι βοήθεια, υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να απευθυνθείς. Μπορείς να εμπιστευτείς την οικογένειά σου, τους φίλους σου ή τους καθηγητές σου. Υπάρχουν επίσης οργανώσεις και τηλεφωνικές γραμμές στις οποίες μπορείς να απευθυνθείς ή να κάνεις καταγγελία στην αστυνομία.

Αν ένας/μία φίλος/η, σου εκμυστηρευτεί ότι περνάει κάτι παρόμοιο, άκουσε και πίστεψέ τον/την. Επίτρεψε του/της να μοιραστεί όσα αισθάνεται άνετα χωρίς να τον/την πιέσεις. Σεβάσου τις αποφάσεις του/της και διαβεβαίωσέ τον/την ότι είσαι εκεί για να τον/την υποστηρίξεις. Οι παραπάνω προτάσεις μπορούν επίσης να φανούν χρήσιμες ως συμβουλές που μπορείτε να δώσετε στους φίλους σας.



Αν παρατηρήσεις αυτά τα σημάδια σε κάποιον/α φίλο/η σας, ίσως αξίζει τον κόπο να ελέγξεις:

- Αν έχουν πολλά καινούργια πράγματα και ακριβά αντικείμενα ή ρούχα
- Αν παρατηρείς ότι έχουν υποστεί σωματική βλάβη
- Αν αποκοπούν από τον κανονικό κύκλο των φίλων τους
- Αν συναντούν άτομα που φαίνονται ύποπτα
- Εάν δέχονται εκφοβισμό στο σχολείο
- Αν υποψιάζεσαι ότι έχουν εθισμούς
- Αν η συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους αλλάζουν

Φυσικά, η αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων δεν σημαίνει ότι είναι θύματα σεξουαλικής εκμετάλλευσης, αλλά ίσως αξίζει να είσαι προσεκτικός/η.



Μάθε περισσότερα!

Άκουσε την σειρά των μίνι podcast JERICHΟ για να μάθεις περισσότερα για τα δικαιώματά σου ως νέος/α, την αγάπη, τη συναίνεση, την κακοποίηση στις σχέσεις και τη σεξουαλική εκμετάλλευση στην πορνεία, μέσα από τη φωνή κάποιων ειδικών!

JERICHΟ PODCAST





ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ - ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ;

Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις προβληματισμού για να σκεφτείς, οι οποίες μπορεί να σε βοηθήσουν να συνδέσεις τα θέματα που συζητήσαμε με τις δικές σου εμπειρίες.

A. Συμφωνώ μερικές φορές να κάνω κάτι που δεν μου αρέσει προκειμένου να ευχαριστήσω τον/την σύντροφο μου;

☐ Ναι ☐ Όχι

B. Συμφωνώ ποτέ σε μια σεξουαλική πράξη με αντάλλαγμα μια χάρη ή ένα δώρο;

☐ Ναι ☐ Όχι

C. Φοβάμαι μερικές φορές ότι ο/η σύντροφός μου θα με εγκαταλείψει αν δεν κάνω αυτό που μου ζητάει;

☐ Ναι ☐ Όχι

D. Ο/η σύντροφός μου, παίρνει ή ζητάει γυμνές φωτογραφίες μου και δεν ξέρω τι τις κάνει;

☐ Ναι ☐ Όχι

E. Σκέφτομαι ποτέ ότι το σώμα μου μπορεί να βοηθήσει την καριέρα μου ή να μου δώσει πλεονεκτήματα;

☐ Ναι ☐ Όχι

Για τα σεμινάρια:

A. Έχω βιώσει ποτέ κάτι που να μοιάζει με εκμετάλλευση στην πορνεία;

☐ Ναι ☐ Όχι

B. Έχω ζητήσει ποτέ αμοιβή για σεξουαλικές δραστηριότητες από άλλο πρόσωπο;

☐ Ναι ☐ Όχι

C. Μπορώ να περιγράψω τα σημάδια που με έκαναν να πιστέψω ότι επρόκειτο για εκμετάλλευση στην πορνεία;

.....
.....
.....

A. Έχω βιώσει ποτέ καταχρηστική συμπεριφορά στο διαδίκτυο;

☐ Ναι ☐ Όχι

B. Έχω εμπλακεί ποτέ ο/η ίδιος/α σε καταχρηστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο;

☐ Ναι ☐ Όχι

C. Πώς ανταποκρίθηκα στις καταχρηστικές συμπεριφορές; Υπάρχει κάτι που θα έκανα διαφορετικά αν αντιμετώπιζα παρόμοιες καταστάσεις τώρα;

.....
.....
.....

A. Έχω νιώσει ποτέ ανασφαλή σε μια σχέση;

☐ Ναι ☐ Όχι

B. Έχω κάνει ποτέ άλλο άτομο να αισθάνεται ανασφαλές;

☐ Ναι ☐ Όχι

C. Ποιες ανθυγιεινές ή καταχρηστικές συμπεριφορές μπορώ να αναγνωρίσω από αυτή την εμπειρία;

.....
.....
.....

A. Έχω εμπλακεί ποτέ σε κάτι σεξουαλικό χωρίς να το θέλω πραγματικά;

☐ Ναι ☐ Όχι

B. Έχω αισθανθεί ποτέ ότι το άτομο με το οποίο ήμουν μαζί δεν ήθελε πραγματικά να κάνουμε αυτό που κάναμε;

☐ Ναι ☐ Όχι

C. Πώς αισθανόμουν; Υπάρχει κάτι που θα έκανα διαφορετικά τώρα;

.....
.....
.....

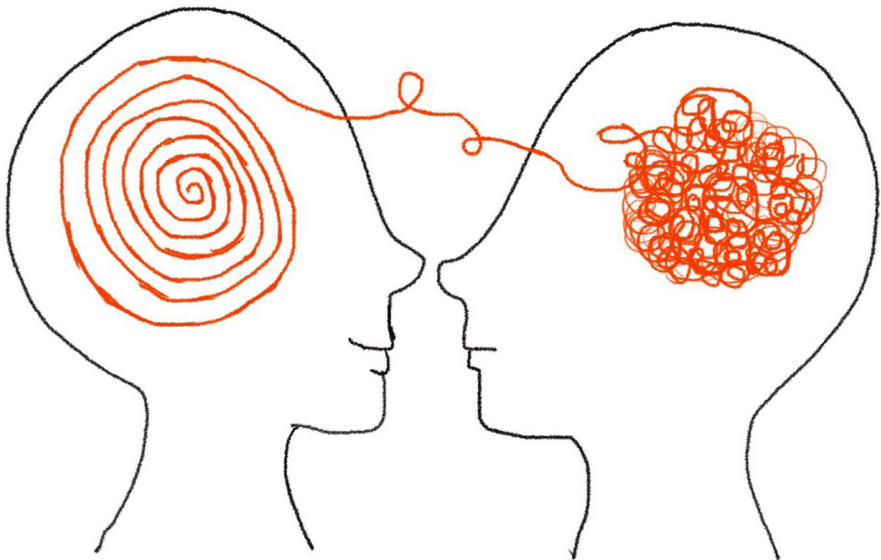
D. Τι θα έκανα αν έπρεπε ποτέ να αντιδράσω σε κακοποίηση; Σε ποιον θα μιλούσα για βοήθεια και υποστήριξη;

.....
.....
.....

Αν απάντησες ναι στις ερωτήσεις από το 1 έως το 5, ίσως θελήσεις να αναζητήσεις βοήθεια από το κοντινό περιβάλλον σου, από φίλους, συγγενείς, δασκάλους ή κάποιες κοινωνικές υπηρεσίες.

Λάβε υπόψη ότι οι ερωτήσεις που σημειώνονται με το γράμμα Α σε βοηθούν να συνειδητοποιήσεις αν έχεις πέσει θύμα εκμετάλλευσης ή κακοποίησης. Οι ερωτήσεις που σημειώνονται με το γράμμα Β σε βοηθούν να συνειδητοποιήσεις αν έχεις εμπλακεί σε καταχρηστικές συμπεριφορές.

Σε κάθε περίπτωση, οι άνθρωποι γύρω σου και οι κοινωνικές υπηρεσίες της περιοχής σου μπορεί να είναι σε θέση να σου δώσουν κάποια χρήσιμη καθοδήγηση!



JERICHΟ

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-JERICHΟ