
SHER-Y

НАРЪЧНИК



Co-funded by
the European Union

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	3
Модул 1: ДА РАЗБЕРЕМ ТЕЛАТА СИ	6
Глава 1: Какво се случва с тялото ми? - Пубертет 101	9
Глава 2: Какво е сексуално здраве (и защо е важно)?	30
Глава 3: Възприемане на тялото. Положителен срещу отрицателен образ на тялото	44
Модул 2: СЪГЛАСИЕТО Е КЛЮЧОВО	57
Глава 1: Какво всъщност е съгласие?	60
Глава 2: Когато нещата се объркат	74
Глава 3: Съгласие отвъд докосването	89
Модул 3: ЗДРАВΟΣЛОВНИ ВРЪЗКИ	105
Глава 1: Радар за връзки: Какво е какво?	108
Глава 2: Токсично? Не. Здравословно? Да!	121
Глава 3: Умно скролване: Как интернет обърква любовта	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	149

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравей! Добре дошъл в твоето пространство.

Порастването не е просто да станеш по-висок или да си отличник. Става въпрос за това да разбереш кой си, как се чувстваш спрямо тялото си и как се свързваш с другите. И нека бъдем честни - никой не те учи на това, нали?

Ето тук идваме ние.

Този наръчник няма за цел да ти казва какво да правиш или какъв да бъдеш. Това е сборник от предизвикателства, размисли и реални ситуации, предназначени да ти помогнат да изградиш умения и увереност, за да се справяш с живота по свои собствени правила. Мисли за него като за твое лично ръководство – нещо, върху което можеш да работиш със собствено темпо, независимо дали си любопитен, объркан, развълнуван или всичко това заедно.

Какво има вътре?

Модул 1: Да разберем телата си

Тялото ти се променя, чувствата ти са навсякъде, а социалните мрежи непрекъснато ти показват „перфектни“ хора, които дори не съществуват. Чрез лични предизвикателства и размишление, нека се замислим сериозно за пубертета, сексуалното здраве и какво всъщност означава да се чувстваш добре в собствената си кожа.

Модул 2: Съгласието е ключово

От първото ти влюбване до справянето с чатовете ти, съгласието не е само за секс - то е за уважение, граници и за това да се увериш, че всички се чувстват в безопасност и чути. Ще работиш върху реални сценарии и ще упражняваш разговори, за да изградиш умения за тези неловки, объркващи моменти.

Модул 3: Здравословни взаимоотношения

Приятелства, влюбвания, семейни драми – взаимоотношенията са сложни. Чрез интерактивни предизвикателства ще се научиш да разпознаваш зелените (и червените) знамена, ще разбереш какво всъщност искаш и няма да позволяваш на Instagram да те убеди, че ревността е равносилна на любов.

Преди да се потопим...

Това е твоето пътуване и твоето предизвикателство. Не е нужно да приключваш всичко наведнъж. Прави си почивки и се връщай, когато си готов/а. Всяко предизвикателство е предназначено да ти помогне да изградиш истински умения - от поставяне на граници до разбиране на собствените ти ценности. Някои теми може да ти се сторят неудобни - това е нормално. Някои може да те изненадат - това също е добре.

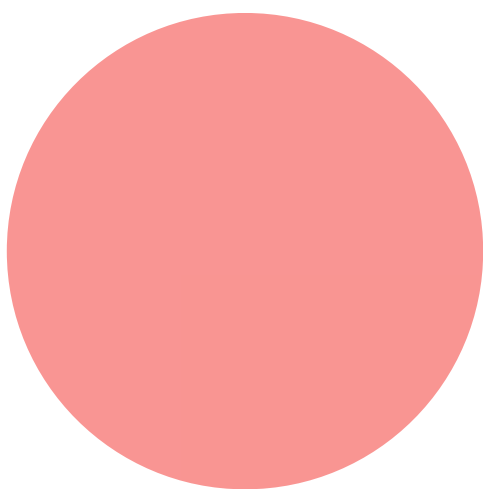
Не си сам в това разбиране. Всеки човек е бил на твоето място, чудейки се на едни и същи неща, чувствайки се също толкова объркан или любопитен. Разликата е, че сега имаш водач.

Готов/а ли си да започнем? Хайде!

П.С. – Ако нещо ти се струва твърде тежко или предизвиква силни емоции, обърни се към доверен възрастен, консултант или използвай ресурсите, които сме включили. Ще се справиш, но не е нужно да го правиш сам/а.

ДА РАЗБЕРЕМ ТЕЛАТА СИ

МОДУЛ 1



ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА

Добре дошъл в модула „Да разберем телата си“ - пространство, където можете да изследваш как работи тялото ти, как се променя и как се чувстваш спрямо него по време на този процеса.

Фокусът е върху това, което се случва с теб - тялото ти, разбира се, но също така и мислите, чувствата ти и как се справяш с всичко - от пубертета до това да разбереш кой си, докато порастваш.

Независимо дали си развълнуван, нервен, любопитен или всичко това едновременно, този модул е тук, за да ти напомни за една важна истина:

Тялото ти е твоят дом - и то заслужава уважение, грижа и разбиране.

За какво е този модул:

Разбиране на **пубертета** и всички промени, които той носи - да, и неудобните неща също.

Да научиш какво се случва в твоето тяло: какви хормони действат „зад кулисите“ и как се развива репродуктивната система.

Да се замислим сериозно за **образа на тялото ни, самочувствието** и натиска да „изглеждаме перфектно“ онлайн.

Да се научим как **да се вслушваме в чувствата си**, да управляваме новите емоции и да разпознаваме кое е нормално (спойлер: много повече, отколкото си мислиш).

Затова поеми дълбоко въздух. Не е нужно да бъдеш перфектен. Просто трябва да бъдеш любопитен и мил към себе си. Нека разберем заедно. В края на краищата, тялото ти е твой постоянен спътник и няма причина да се срамуваш от него. То е нещо, което трябва да разбираш, за което да се грижиш и да го притежаваш с увереност.



МОДУЛ 1, ТЕМА 1

Какво се случва с тялото ми?

- Пубертет 101

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Пубертетът е време на големи промени - тялото, мозъкът и емоциите ти започват да се променят, докато преминаваш от дете към възрастен. Тези промени се задействат от хормони, които са като посланици на тялото ти, казвайки на различни части да растат, да се развиват или да действат по нов начин. Пътят на всеки през пубертета е уникален и няма един-единствен „правилен“ начин да го преминеш.

Физически промени, които може да забележиш:

- Окосмяването на тялото започва да расте на нови места - под мишниците, по краката, около гениталиите, а понякога и по лицето или гърдите.
- Гърдите започват да се развиват и е обичайно те да растат с различна скорост или да изглеждат неравномерни за известно време.
- Гласовете мутират, особено при момчетата, и могат да се променят непредсказуемо.
- Скокът в растежа може да те направи по-висок за кратко време, а формата на тялото ти може да се промени с наддаването на тегло или мускули.
- Кожата може да стане по-мазна, може да имаш пъпки или акне.
- Гениталиите (пенис, вулва, тестиси, срамни устни) могат да се променят по размер или външен вид.

Тези промени могат да започнат още на 8-годишна възраст или чак на 16-годишна възраст. Някои хора забелязват промените бързо, докато за други това е по-бавен процес. Всичко това е нормално - тялото следва свой собствен график.

Емоционални промени, които може да почувствате:

- Промени в настроението - понякога чувство на гняв, тъга или щастие без ясна причина.
- Желание за повече уединение или независимост от семейството.
- Нови чувства към другите, привличане или дори сексуално любопитство.
- Притесняваш се повече за външния си вид, приятелствата или за това как да се впишеш.

Сексуалността е част от това, което сме през целия ни живот - дори и да не ходим на срещи или да не сме в каквато и да е сексуална връзка.

Бързи съвети:

- Всеки расте със собствено темпо. Не е нужно да „догонваш“ никого.
- Говори с възрастен, на когото имаш доверие, ако се чувстваш претоварен, смутен или просто любопитен.
- Бъди мил към себе си - тялото ти работи усилено!



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Личен плейлист за пубертета

Направете списък с 5 „песни“, които описват историята на пубертета ти. Това могат да бъдат истински песни, настроения или заглавия, които ти измислиш (като „Mood Swing Symphony“, „Privacy please“, „Silent Growth“). Добави по едно изречение за това какво означава всяка от тях за теб.

Това ще ти помогне да разсъждаваш върху преживяванията си по креативен начин чрез хумор, честност или каквато и да е атмосфера, която ти подхожда най-добре.



Теоретичен блок: Отвътре навън: Хормони, чувства и мастурбация

Хормоните са като собственото приложение за съобщения на тялото. Те пренасят важни инструкции от мозъка до различни части на тялото, особено по време на пубертета.

Когато започне пубертетът, хипофизната жлеза сигнализира за освобождаването на няколко хормона. Тези хормони се срещат във всеки човек, но нивата и ефектите им се различават:

- Тестостерон: По-високите нива (обикновено при момчетата) задълбочават гласа, увеличават мускулите, увеличават окосмяването по тялото и стартират производството на сперматозоиди. Той също така поддържа енергията, фокуса и други функции във всички тела.
- Естрогени и прогестерон: По-високите нива (обикновено при момичетата) предизвикват развитието на гърдите и менструалния цикъл и променят телесния състав. Те също така поддържат нервната, сърдечната и други телесни системи при всеки.
- Растежен хормон: Подпомага растежа на костите и променя цялостната форма на тялото.

Как хормоните влияят на мислите и чувствата

Хормоните правят повече от това да променят тялото ти, те наистина могат да раздвижат чувствата ти и какво се случва в главата ти:

- Емоции като щастие, тъга, гняв или вълнение могат да се почувстват по-силни или да се появят без предупреждение.

- Това е нормално. Нормално е понякога да се чувстваш потиснат – на всеки се случва – но ако тези чувства не изчезнат или се влошат, е важно да говориш с някого, на когото имаш доверие, или да потърсиш помощ.
- Може внезапно да се почувстваш по-уединен, да искаш пространство или да започнеш да забелязваш другите по нов начин.
- Може да започнеш да проявяваш сексуални чувства или любопитство. Може да се замислиш за влюбване, привличане, целувки или секс - и всичко това е част от израстването.

Професионални съвети за емоционална грижа за себе си:

- Назови емоциите си: „Чувствам се ядосан/а, разочарован/а, развълнуван/а, когато...“
- Попитай се: Какво може да е предизвикало това чувство?
- Опитай стратегия за справяне: слушай музика, запиши я, говори с някого, разходи се

Емоциите са сигнали, а не проблеми - те ти помагат да разбереш какво се случва вътре в теб и какво би могло да ти помогне да се чувстваш по-добре.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Проверка на връзката ум-сърце-тяло

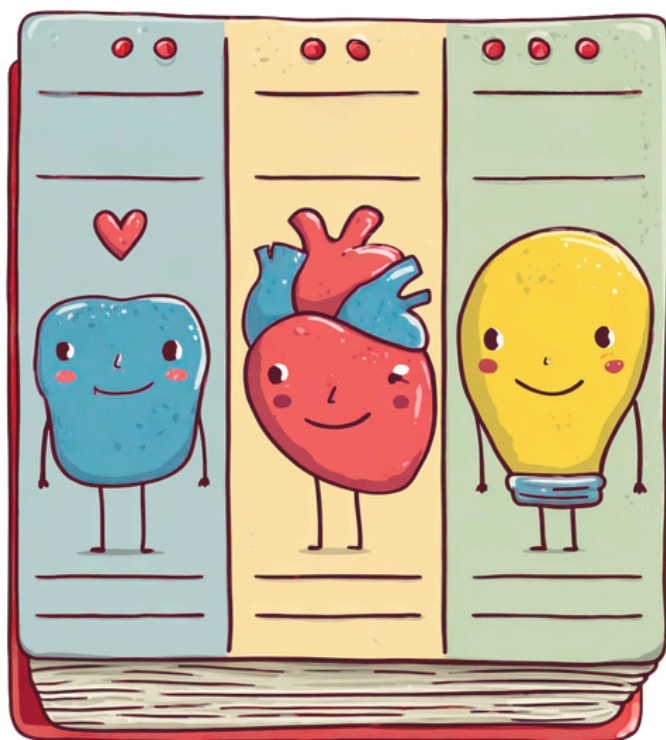
Това предизвикателство ще ти помогне да спреш и да разбереш какво ти казват умът, чувствата и тялото и по този начин да избираш, това, което чувстваш правилно, а не прибързано или объркващо. Това е начин да се свържеш със себе си, преди да реагираш или вземеш решение.

Помисли за важно решение или силно чувство, което си изпитал.

Попитай се:

- Какво ми казваше умът (логиката)?
- Какво беше чувството (емоцията) ми?
- На какво реагираше тялото ми?

Запиши го или го обсъди с някого, на когото имаш доверие.



Теоретичен блок: Менструация, мокри сънища и репродуктивни цикли

По време на пубертета репродуктивната ти система се пробужда. Това е частта от тялото ти, която ти помага да израснеш във възрастен и един ден - ако желаеш - да имаш бебе. Това означава, че тялото ти започва да развива способността да освобождава яйцеклетки или сперматозоиди, в зависимост от твоята биология. Това не означава, че си готов за секс или връзки - това просто означава, че тялото ти расте и се подготвя за функциите на възрастен.

Може да забележиш промени в гениталиите си, нови телесни течности или по-силни преживявания - и всичко това е част от този естествен процес. Всеки преживява го различно и няма един „правилен“ начин да се премине през него.

Когато имаш яйчници и матка: Менструалният цикъл

Менструалният цикъл е начинът, по който тялото ти се подготвя за евентуална бременност. Ако сперматозоид не срещне яйцеклетката, матката казва „добре, не този път“ и освобождава натрупаната кръв и тъкан. Това е твоят цикъл.

Фази на цикъла:

- Менструация: Матката отделя кръв и тъкани през влагалището. Това се нарича менструация.
- Овулация: Яйцеклетка се освобождава от яйчника, обикновено около средата на цикъла.
- Продължителност на цикъла: 21–40 дни е напълно нормална.
- Продължителност на менструацията: 2–7 дни. Някои хора имат обилно течение, други – слабо. Някои имат спазми, други не.

Преди менструация е обичайно да се чувстваш различно емоционално или физически - това се нарича ПМС (предменструален синдром). Може да се чувстваш уморена, по-емоционална, да имаш главоболие или да забележиш подуване на корема или болки в гърдите. Леки спазми или дискомфорт също са често срещани по време на менструация.

Ако се появят крампи или болка, неща като термовъзглавничка, леки упражнения, разтягане, топъл чай или почивка могат да помогнат. Някои хора приемат и лекарства за облекчаване на болка като ибупрофен. Ако болката е много силна и ти пречи да ходиш на училище или да правиш неща, които обикновено ти доставят удоволствие, е добре да се консултирате с лекар или медицинска сестра.

Съвети за хигиена по време на менструация:

- Използвай превръзки, тампони или менструални чашки - каквото ти е удобно.
- Сменяй ги на всеки 4–6 часа, за да останат чисти и здрави.
- Проследявай цикъла си с помощта на календар или приложение, за да имаш усещане за контрол.

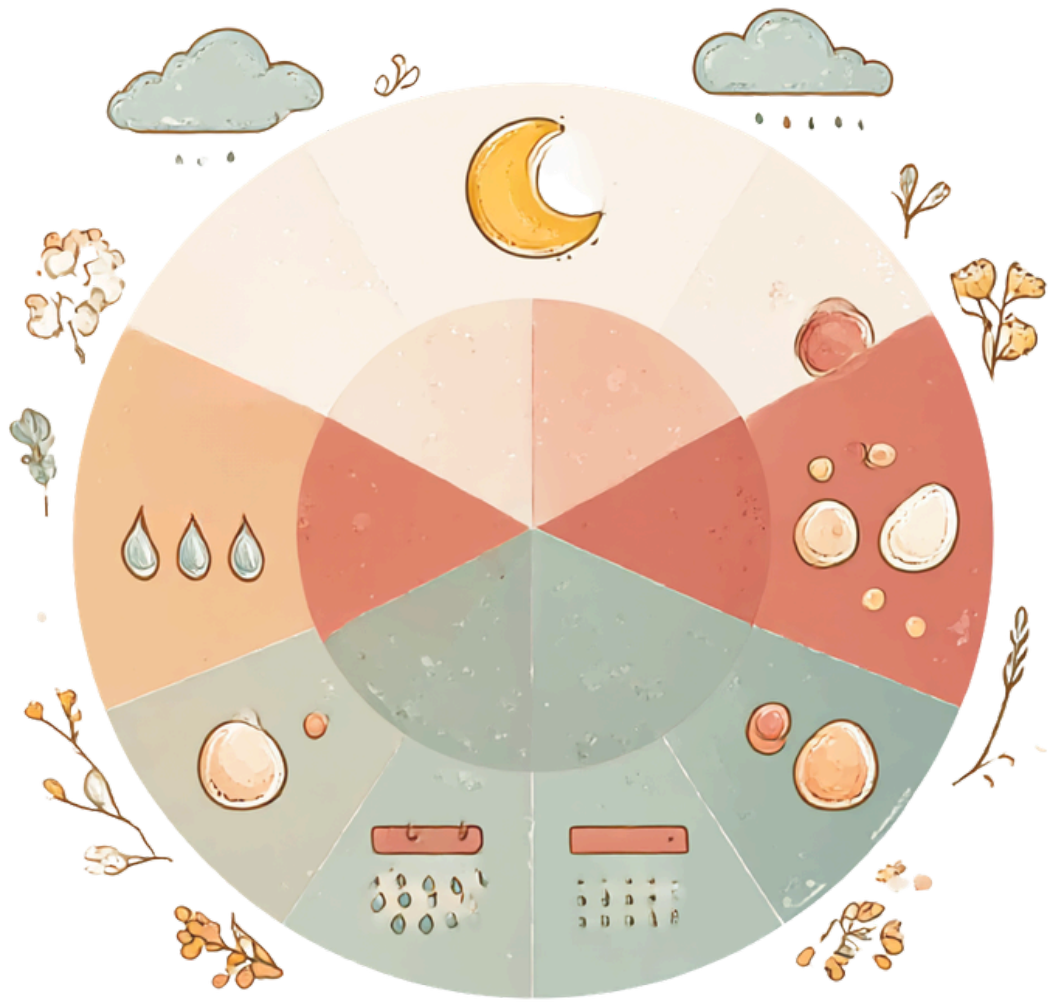
Менструацията ти не е гнусна или странна - просто означава, че тялото ти работи както трябва. И познай какво? Все още можеш да плуваш, да танцуваш, да се смееш и да живееш живота си!

Когато имаш тестиси: Мокри сънища

Мокрият сън е, когато сперма се освобождава по време на сън - често след сън, който има сексуално усещане.

Какво е важно да знаеш:

- Това е знак, че тялото започва да произвежда сперматозоиди.
- Ти не го контролираш - и това е нормално.
- Това не означава, че си „готов“ за секс. Просто биологията си върши работата.
- Може да се събудиш и да откриеш сперма по бельото или чаршафите си. Едно бързо измиване на теб, дрехите или чаршафите и си готов.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Създайте своя помощна кутия

Направи списък или дори „стартов комплект“ за първия си цикъл или мокър сън: хигиенни продукти, резервно бельо, обезболяващо и нещо, което ти помага да се чувстваш спокойно (като музика, дълбоко дишане или любим суитшърт).

Предварителното планиране ти помага да се чувстваш по-уверен и по-малко стресиран, когато настъпят промени. Това предизвикателство е свързано с това да разбереш от какво се нуждаеш, за да се чувстваш подготвен/а, комфортно и под контрол на собственото си тяло и пространство.



Теоретичен блок:

Запознаването с това как функционират телата е свързано с биологията и с чувството за увереност в себе си, разбирането кое е нормално (и че си нормален) и възможността да говориш за чувствителни теми като секс, привличане, пол и лични граници без срам, страх или неловкост.

Това ти помага да правиш интелигентни и осъзнати избори за твоето здраве и как да се отнасяш към себе си и другите. Колкото повече разбираш тялото си и как то работи, толкова по-лесно е да говориш, да задаваш въпроси и да взимаш решения, които няма да обмисляш прекалено много по-късно.

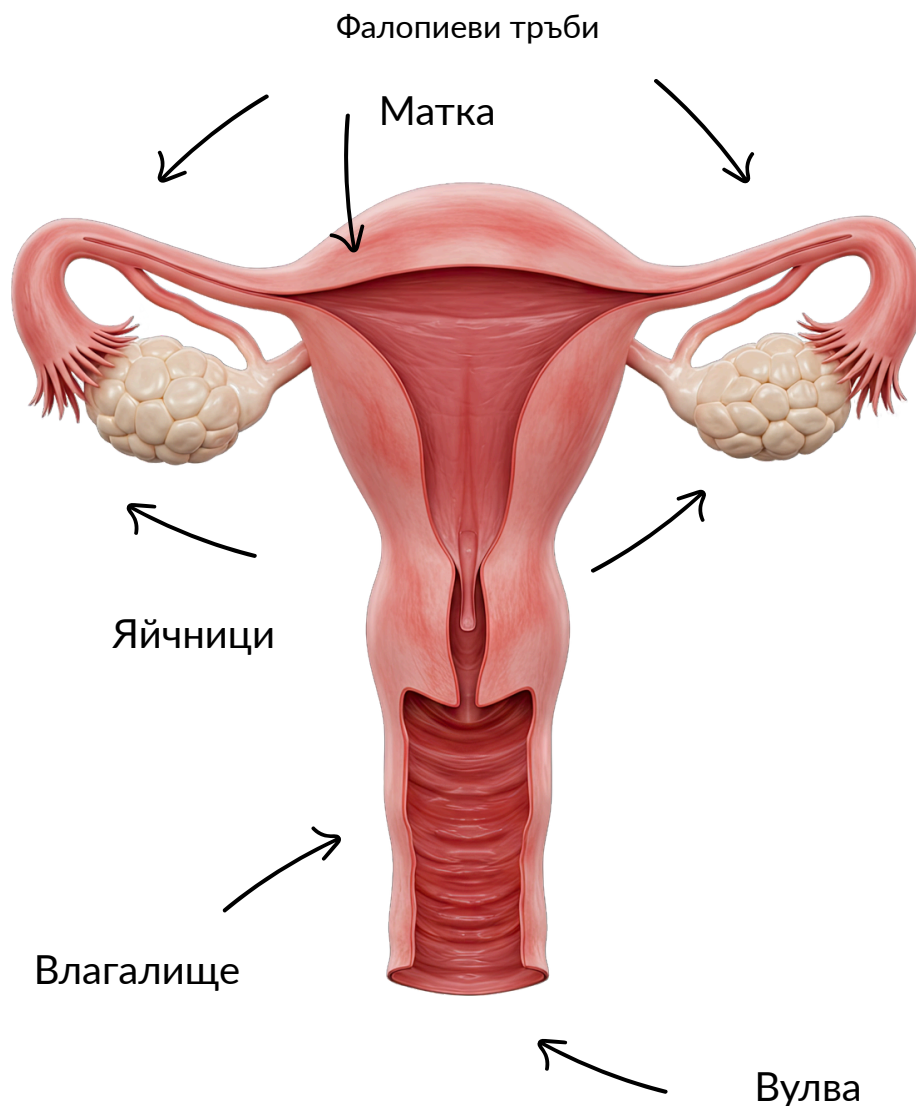
Репродуктивната система

Женска репродуктивна система:

- **Яйчници:** Две малки жлези, които съхраняват хиляди малки яйцеклетки и ги освобождават една по една по време на овулация. Те също така произвеждат хормоните естроген и прогестерон, които помагат за развитието на гърдите, менструацията и емоционалните промени.
- **Фалопиеви тръби:** Те са като тунели, които пренасят яйцеклетката от яйчника до матката. Това обикновено е мястото, където се случва оплождането, ако сперматозоидът срещне яйцеклетката.
- **Матка:** Мускулен орган (с размерите на юмрук), където може да се развие бременност. Ако няма оплодена яйцеклетка, матката отделя лигавицата си всеки месец - това е твоят цикъл.
- **Влагалище:** Разтеглив, мускулест канал, който свързва матката с външната част на тялото. През него протича менструална кръв и е мястото, където може да се постави тампон, менструална чашка или пенис по време на секс. То позволява и раждането на бебе.
- **Вулва:** Външните части, които можете да видите, включително срамните устни (кожните гънки), клитора (малък, чувствителен орган) и вагиналният отвор. Вулвата може да е с различна форма, размер и цвят - всички са нормални.

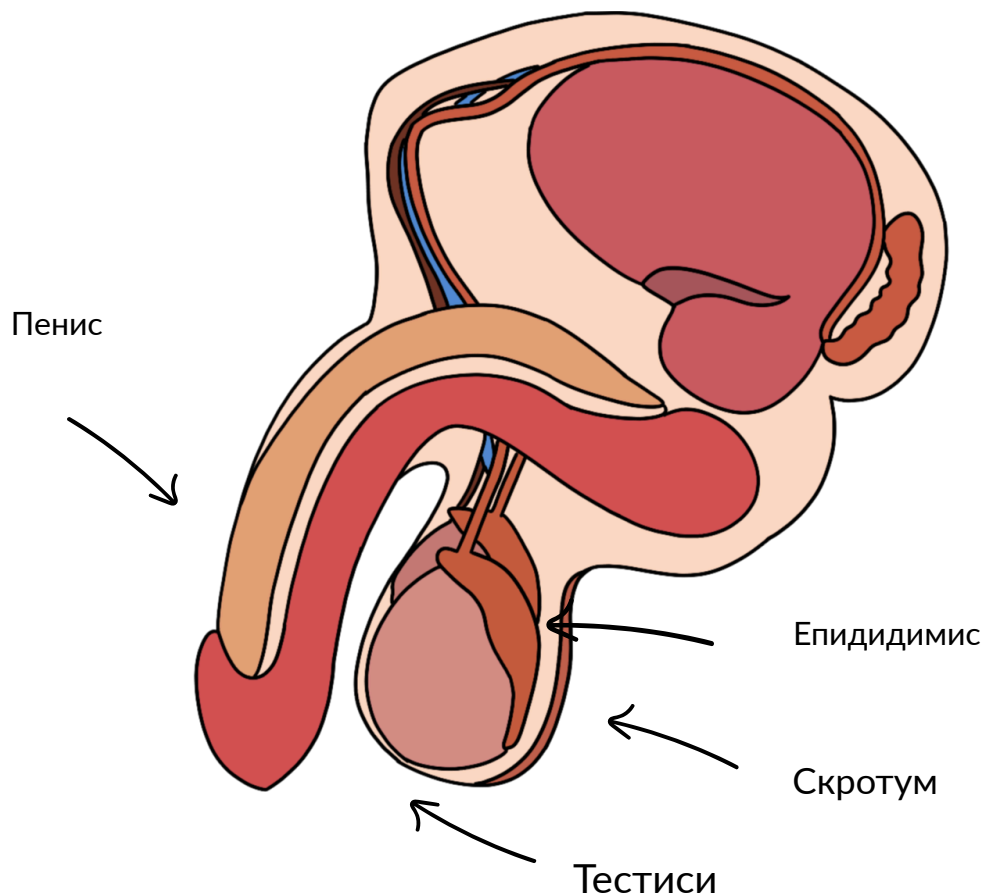
Влагалището е отвътре. Вулвата е отвън.

Може да видите бяло или бистро течение на бельото си. Това е нормално и помага за поддържане на чистотата на влагалището. Но понякога може да е знак, че нещо не е съвсем наред. Ако миризмата е силна или неприятна или ако течността изглежда зелена, сива или по-тъмножълта от обикновено, е добре да се консултирате с лекар или медицинска сестра. Същото важи и ако има сърбеж, парене, болка или ако забележите много повече течност от нормалното. Ако някога видите тази течност, смесена с кръв, която не е месечния цикъл, това също е причина да се прегледате.



Мъжка репродуктивна система:

- **Тестиси:** Два кръгли органа, които произвеждат сперматозоиди (репродуктивни клетки) и тестостерон (хормон, който причинява промени като по-дълбок глас и окосмяване по лицето). Те обикновено висят в скротума.
- **Скротум:** Кожна торбичка, която държи и защитава тестисите. Тя също така помага за контролиране на температурата им, като поддържа сперматозоидите здрави, като премества тестисите по-близо или по-далеч от тялото.
- **Епидидимис:** Плътна навита тръба в задната част на всеки тестис, където сперматозоидите узряват и се съхраняват.
- **Пенис:** Мека част от тялото, която може да еякулира (да стане твърда) поради увеличен кръвен поток. Тя извежда урина и сперма от тялото, но не едновременно.



Може да забележите **преякулат** (бистра течност) или **спонтанна ерекция** - дори без сексуални мисли (и е напълно нормално да имате такава в напълно случайни ситуации).

По време на пубертета, момчетата могат да получат ерекция, която се случва без ясна причина - дори в напълно несексуални ситуации, като например седене в клас или събуждане сутрин. Това се нарича неволна или спонтанна ерекция.

Това се случва, защото тялото се адаптира към новите хормонални нива и увеличения кръвен поток и не винаги означава, че някой е възбуден. Може да се почувства неловко, но няма нищо, от което да се срамувате - това е просто част от начина, по който телата растат и се променят.

Съвет: Ако се случи на публично място, няколко дълбоки вдишвания, покриване с раница или яке или седане може да помогне, докато отминете.

Пенисите са във всякакви форми, цветове и размери. Същото важи и за вулвите, както и за гърдите. Сравняването на твоя с този на някой друг (особено онлайн) не ти казва дали твоят е „нормален“. Ако е здрав и функционира правилно, значи е нормален. Истинските тела са във всякакви форми и няма „правилна“ версия. Всички тела са достойни и заслужават уважение.

Какво е сексуалност?

Когато хората чуят думата сексуалност, те често си мислят само за секс - но то е много повече. Сексуалността е част от това, което си като личност, и може да расте и да се променя с течение на времето. Тя включва:

- Как се чувстваш относно тялото и идентичността си
- Към кого си привлечен (ако изобщо си)
- Как изразяваш любов, привличане и връзка
- Твоите лични мисли за връзките и докосването

Може да чуete хора да описват своята сексуалност и пол, използвайки термини като:

Сексуално и романтично привличане: Хетеросексуални, гейове, лесбийки, бисексуални, пансексуални, асексуални, куйър.

Полова идентичност (как се чувствате и идентифицирате пола си):

- Цисджендър: човек, чиято идентичност съответства на пола, който му е даден при раждането.
- Трансджендър: човек, чиято идентичност се различава от пола, който му е даден при раждането.
- Небинарен: човек, чиятополова идентичност не се вписва в традиционните категории мъж или жена.

Преживяването на всеки човек със сексуалността е лично и уникално. Важното е да бъде верен на себе си.

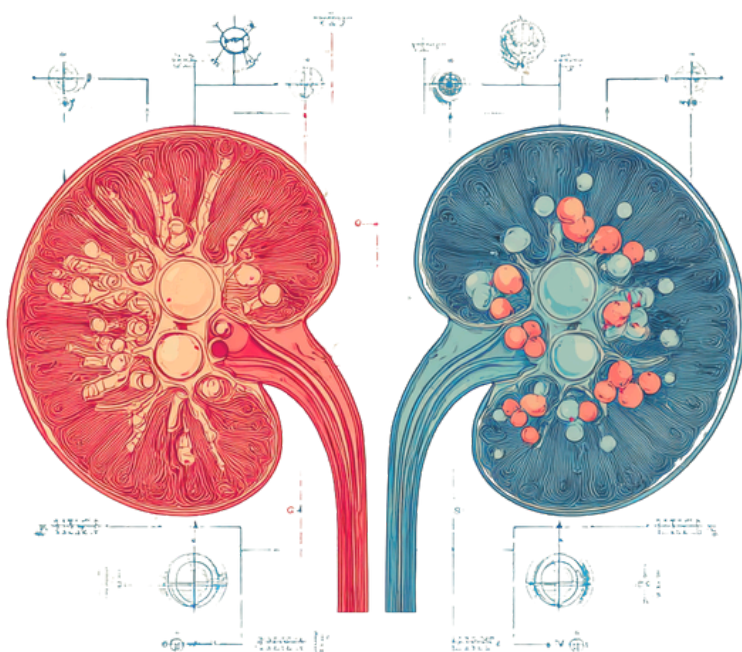
Нека поговорим за мастурбацията:

Мастурбацията означава докосване на собствените гениталии (пенис, клитор, вулва и др.) по начин, който ти доставя удоволствие, често за успокоение, любопитство или сексуално удоволствие. Тя е:

- Лична и здравословна
- Не е вредна за тялото ти или бъдещата плодовитост
- Не е знак, че си „твърде сексуален/а“
- Нещо, което много хора опитват, но не е задължително всеки да го прави

Хората могат да мастурбират, за да изследват собственото си тяло, да се отпуснат, да задоволят любопитството си или просто защото се чувстват добре.

Може да се чувстваш неудобно да говориш за това, но истината е: това е нормално. Това е твоето тяло и изучаването му ти помага да изградиш увереност и да разбереш границите си.



МОДУЛ 1, ПОСЛЕДНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Съобщение до мен

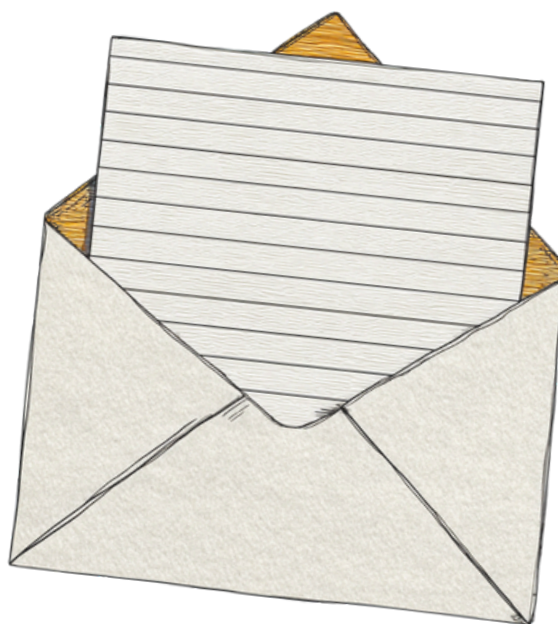
Напиши послание до себе си за след една година.

Нека включва:

- Нещо, което в момента се опитваш да разбереш или за което не си сигурен/а
- Нещо, което си научил и което ти е помогнало да се чувстваш по-уверен/а
- Надежда или желание за бъдещото ти аз

Пример:

„Скъпи аз, надявам се, че все още задаваш въпроси и си мил с тялото си дори в трудни дни, когато нищо не е наред и нищо не работи както трябва.“



МОДУЛ 1, ТЕМА 2

Какво е сексуално здраве (и защо е важно)?

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Сексуалното здраве е много по-важно от това просто да се избягва бременност или ППИ (полово предавани инфекции). То означава наистина да се чувстваш като у дома си в тялото си, да имаш увереност да правиш правилните за теб избори и да се научиш да се доверяваш на собствената си преценка, вместо на всички външни гласове.

Не е нужно да си сексуално активен, за да се грижиш за сексуалното си здраве. Независимо дали си любопитен, проучваш нови неща или не се интересуваш от нищо в момента, все пак заслужаваш вярна информация и подкрепа.

Сексуалното здраве означава:

- Разбиране как работи тялото ти и как да се грижиш за него, независимо дали си сексуално активен/а или не (което означава годишни прегледи при лекар, следене на цикъла и др.)
- Да знаеш как да го защитаваш и да му се наслаждаваш безопасно
- Да се чувстваш уверен/а, задавайки въпроси и определяйки собственото си темпо

Да, удоволствието също е част от сексуалното здраве. Да научиш какво е приятно - независимо дали чрез докосване, движение, емоции или въображение, е част от познаването и грижата за себе си. Това може да означава самостоятелно изследване, да се посмееш с някого, на когото имаш доверие, или просто обръщане на внимание на това, какво тялото ти харесва и какво не. Удоволствието не е нещо, от което да се срамуваш. Удоволствието е един от начините, по които тялото ти ти дава информация и радост.

Ще научиш повече за взаимоотношенията, съгласието и комуникацията в следващите модули, но засега нека се съсредоточим върху опознаването на тялото ти, вземането на собствени решения и познаването на фактите, които ти носят безопасност и контрол над ситуацията.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Самопроверка на моето сексуално здраве

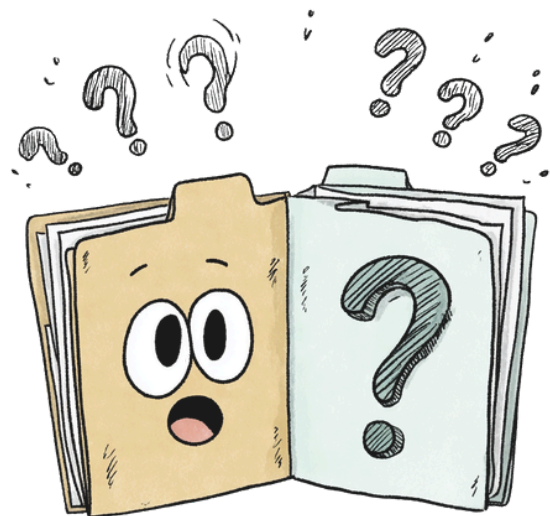
Истинското сексуално здраве започва с теб, с това да познаваш тялото си отвътре и отвън, да уважаваш собствените си граници и да си ясен относно ценностите си, много преди някой друг да се появи на сцената. Това предизвикателство е свързано с това да се запознаеш със себе си. Вземи си тефтер и създай пространство, за размишляване. Не е нужно да споделяш това с никого, освен ако не искаш.

- **Какво вече знам за тялото си и как то функционира?**

Изброй 2-3 неща, които си научил/а, които ти помагат да се чувстваш по-информиран/а или уверен.

- **Какви въпроси все още имам?**

Запиши 2-3 въпроса, които те интересуват. (Няма твърде маловажен или странен въпрос - да си любопитен е умно.)



Теоретичен блок:

ППИ (полово предавани инфекции) са често срещани и напълно лечими (като хламидията) или могат да са под контрол (като ХИВ). Но около тях има много срам, страх и клюки, които затрудняват говоренето за тях. Така че нека изясним нещата.

ППИ могат да се разпространяват чрез:

- Вагинален, орален и анален секс
- Контакт кожа до кожа (например, херпес, HPV - човешки папиломавирус)
- Чрез кръвта, а също и от майка на дете по време на бременност, раждане и дори кърмене.
- ППИ могат да се разпространяват дори когато човек няма симптоми, тъй като инфекцията все още може да присъства в тялото му и да се предава чрез сексуален контакт.

Често срещани ППИ:

- Хламидия, гонорея, херпес, HPV, сифилис, HIV

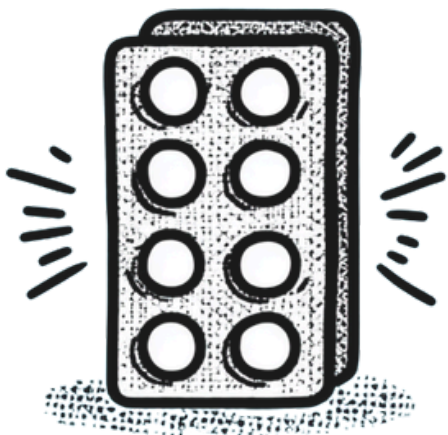
Не винаги можете да разберете дали някой има ППИ.

Ето защо редовните прегледи - точно както посещението при зъболекар - са част от грижата за себе си.

Митове за развенчаване:

- „Щеше да разбереш, ако някой има ППИ.“
- „Само хора с множество партньори ги получават.“
- „Не можете да се заразите с полово предавани инфекции (ППИ) от орален секс.“

Можеш да се предпазиш, като използваш презервативи, правиш редовни тестове и говориш честно с партньорите си.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Детектив на митове за полово предавани инфекции

Вече си **детектив на митове**, натоварен със задачата да разсее объркването относно полово предаваните инфекции (ППИ) в твоето училище или общност.

Изберете 3–4 твърдения и ги обозначете с етикет:

- Факт
- Мит
- Не съм сигурен/а
- След това проучи или обсъди истината зад всяко от тях.

Примерни твърдения:

- „Не можеш да се заразиш с ППИ от орален секс.“
- „Трябва да се тестваш само ако имаш симптоми.“
- „HPV може да изчезне сам.“
- „Ако някой изглежда чист, значи няма ППИ.“
- „Тестването е единственият начин да разбереш със сигурност дали имаш ППИ“
- „Противозачатъчните хапчета предпазват от полово предавани инфекции.“
- „Използването на презервативи може да помогне за предотвратяване на разпространението на ХИВ.“
- „Ако нямаш симптоми, значи нямаш ХИВ.“
- „ХИВ може да се лекува, но не и да се излекува.“



Теоретичен блок:

Да бъдеш сексуално активен (сега или някой ден) означава да мислиш как да защитиш тялото си, а също и как да се наслаждаваш без притеснения.

Има два вида защита:

- **Против бременност** → контрацепция
- **Срещу ППИ** → бариерни методи (като презервативи)

Можете да използваш и двете заедно. Това се нарича **двойна защита**.

Видове контрацепция (контрол на раждаемостта):

Бариерни методи

Те действат, като физически блокират достигането на сперматозоидите до яйцеклетката. Бонус: те са единствените методи, които помагат за предпазване от ППИ.

- **Външни презервативи** (често наричани „мъжки“ презервативи):
Носят се върху пениса. Лесни са за намиране, лесни за употреба и предпазват от повечето ППИ.
- **Вътрешни презервативи** (понякога наричани „женски“ презервативи):
Носят се във вагината или ануса. Те предлагат защита и могат да се поставят преди началото на сексуалния акт.

Хормонални методи

Тези методи използват хормони, за да спрат овулацията или да предизвикат промени, така че е по-трудно да настъпи бременност. Те не предпазват от полово предавани инфекции. Хормоналните методи трябва да бъдат предписани от лекар или медицинско лице.

- **Хапчето:** Приема се веднъж дневно. Може да помогне при менструални спазми или акне, но трябва да се приема редовно, за да действа.
- **Пластирът:** Залепва се за кожата и освобождава хормони. Сменя се веднъж седмично.
- **Инжекцията:** Прилага се на всеки 3 месеца от медицинско лице или лекар. Това е добър вариант „поставяш и забравяш“.

Тъй като тялото ти все още се развива, е важно да говориш с медицински специалист кой вид контрацепция е най-подходящ за теб - тялото на всеки е различно и това, което работи за един човек, може да не е подходящо за друг. Твоят лекар или медицинска сестра може да ти помогне да намериш най-безопасния и удобен вариант за твоето тяло, здраве и начин на живот.

Дългодействаща обратима контрацепция (ДОК)

Доставчик на здравни услуги трябва да ги постави

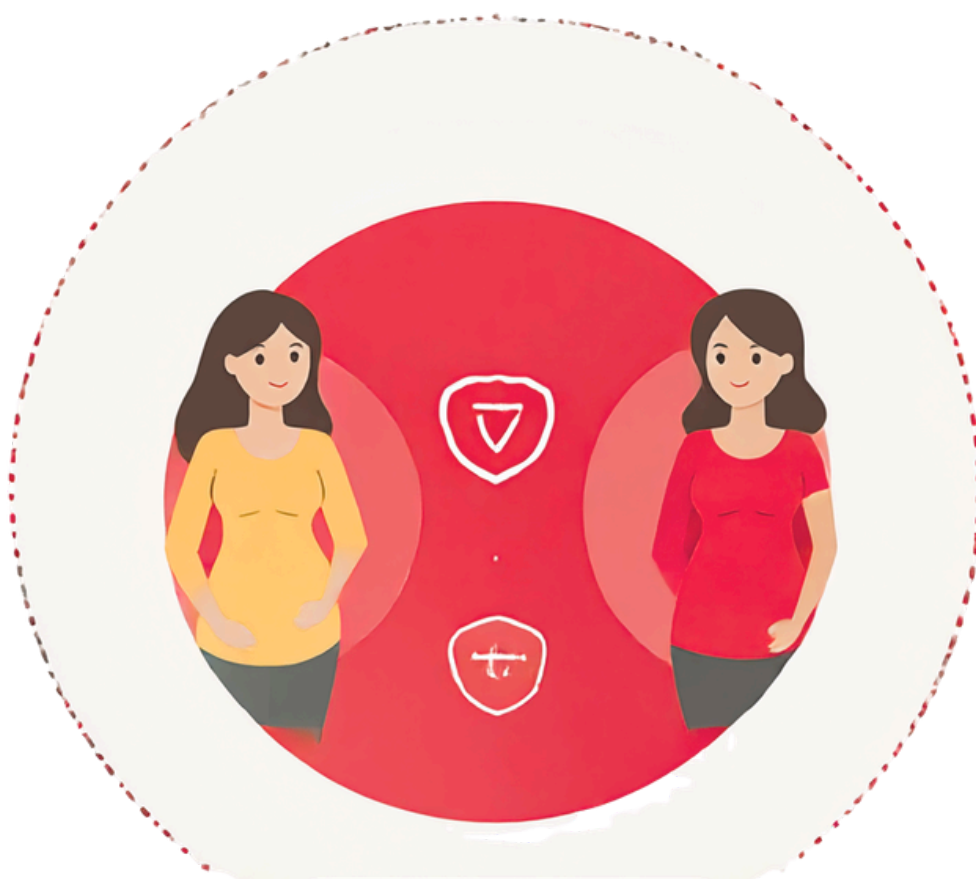
- **Имплант:** Малка пръчка, която се поставя под кожата на горната част на ръката. Действа до 3-5 години.
- **Вътрематочна спирала:** Малко устройство, поставено в матката. Някои видове използват хормони, други не. В зависимост от вида, може да издържи от 3 до 10 години.

Спешна контрацепция

Използва се след секс без предпазни средства (или ако нещо се обърка, като например скъсване на презерватив).

- **План Б (хапче за следващия ден):** Най-ефективен в рамките на 3 дни, но може да продължи да действа до 5 дни по-късно. Няма да причини аборт - просто помага да се предотврати започването на бременност.
- **Важно:** Това е само за спешна употреба. Не е предназначено за употреба като редовен метод за контрол на раждаемостта, тъй като честата употреба може да бъде тежка за организма и да причини странични ефекти.

Не е нужно да правиш секс, за да научиш за противозачатъчните. Всъщност, познаването на възможностите ти предварително прави бъдещите избори по-лесни, а не под натиск.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Моят плейлист за защита

Дори и да не си сексуално активен, е разумно да знаеш какви са опциите ти. Научаването на предпазните мерки сега ти помага да се чувстваш по-уверен/а, информиран/а и да контролираш нещата, разбира се, по твоите условия.

Създай „плейлист“ с 3-5 опции за защита, които смяташ за важни да знаеш. Това не е задължително да са твоите лични избори – просто методи, които искаш да разбереш по-добре.

За всеки един от тях запишете:

- Какво прави (например: предпазва от бременност, ППИ или и двете)
- Как се използва
- Едно предимство
- Едно нещо, за което да помислиш (като напомняне, страничен ефект или мит)



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 4

Какво бих направил/а?

Това предизвикателство е свързано с това да си представиш реални ситуации и да помислиш как би се справил/а с тях. Няма перфектни отговори, затова проучи какво е важно за теб и как би се изразил/а или погрижил/а за себе си в такава ситуация.

Примерни сценарии:

Приятел споделя нещо за контрацепцията, което не звучи вярно - какво правиш? - Къде можеш да провериш фактите?

Обмисляш да започнеш сексуален живот, но не си сигурен/а какво трябва да знаеш първо. - Какво би ти помогнало да се чувстваш готов/а? С какви въпроси или граници искаш да си наясно предварително?

Някой, който наистина харесваш, казва: „Не ни трябва презерватив.“ - Как отговаряш? Какви инструменти или знания от тази тема ти помагат да се чувстваш уверен/а в избора си?



МОДУЛ 1, ГЛАВА 3

Възприемане на тялото.

Положителен срещу отрицателен образ на
тялото

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

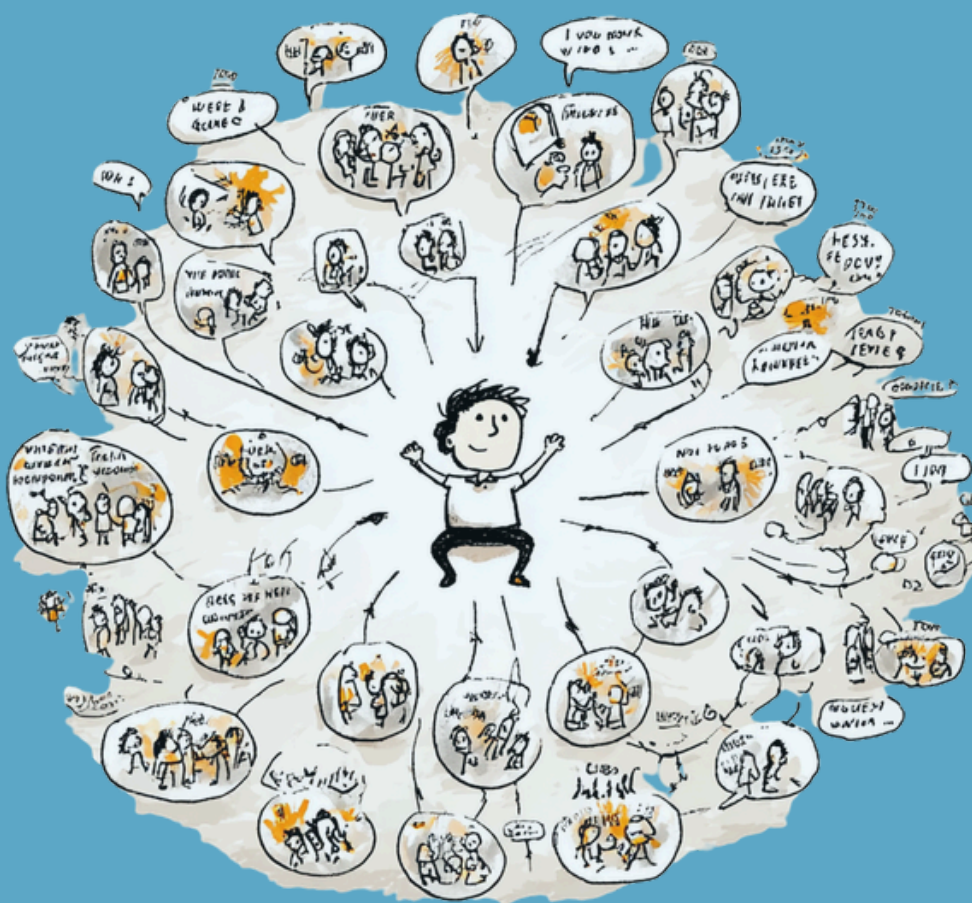
Възприемането на тялото е начинът, по който виждаме, мислим и чувстваме собствените си тела. То включва това, в което вярваме за начина, по който изглеждаме, как се чувстваме в телата си и как си мислим, че ни виждат другите.

Положителният образ на тялото означава, че се чувстваш добре в тялото си. Това не означава, че смяташ тялото си за „перфектно“ - означава, че го приемаш, цениш го и се отнасяш към него с доброта. Хората с положителен образ на тялото се чувстват по-уверени, грижат се за себе си по здравословен начин и са по-малко склонни да се сравняват с другите.

От друга страна, **негативният образ на тялото** е, когато често се чувстваш нещастен или неудобно в тялото си. Може постоянно да се сравняваш с другите, да чувстваш, че трябва да се промениш, за да бъдеш „достатъчно добър“, или да избягваш да правиш неща (като плуване или носене на определени дрехи) заради това как мислиш, че изглеждаш. Тези мисли могат да се промъкнат у всеки, особено когато виждаме нереалистични образи в медиите или чуваме нелюбезни коментари за външния вид на някого.

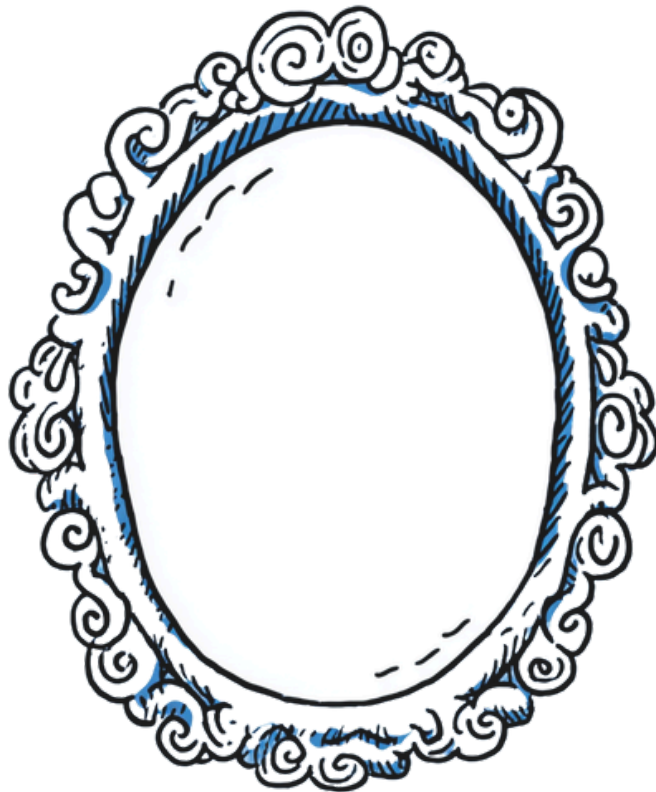
Тялото на всеки е различно - и това е хубаво нещо. Предполага се, че тялото ти се променя по време на пубертета. Може да пораснеш по-висок, да качиш килограми, да получиш акне или да забележиш нова коса или извивки. И това е нормално.

Истината е, че няма „правилна“ формула тялото. Силно, нежно, високо, ниско, слабо, извито - всичко е нормално. Когато се научиш да гледаш на тялото си като на нещо, което те подкрепя, а не като на нещо, което трябва да бъде „поправено“, започваш да изграждаш истинско самочувствие. Този вид увереност означава, че знаеш стойността си, независимо от всичко.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Запиши три неща, които харесваш или цениш в тялото си. Те могат да бъдат за това как изглежда, какво може да прави или как те кара да се чувстваш. Дръж този списък някъде на видно място и го чети, когато си критичен към себе си.



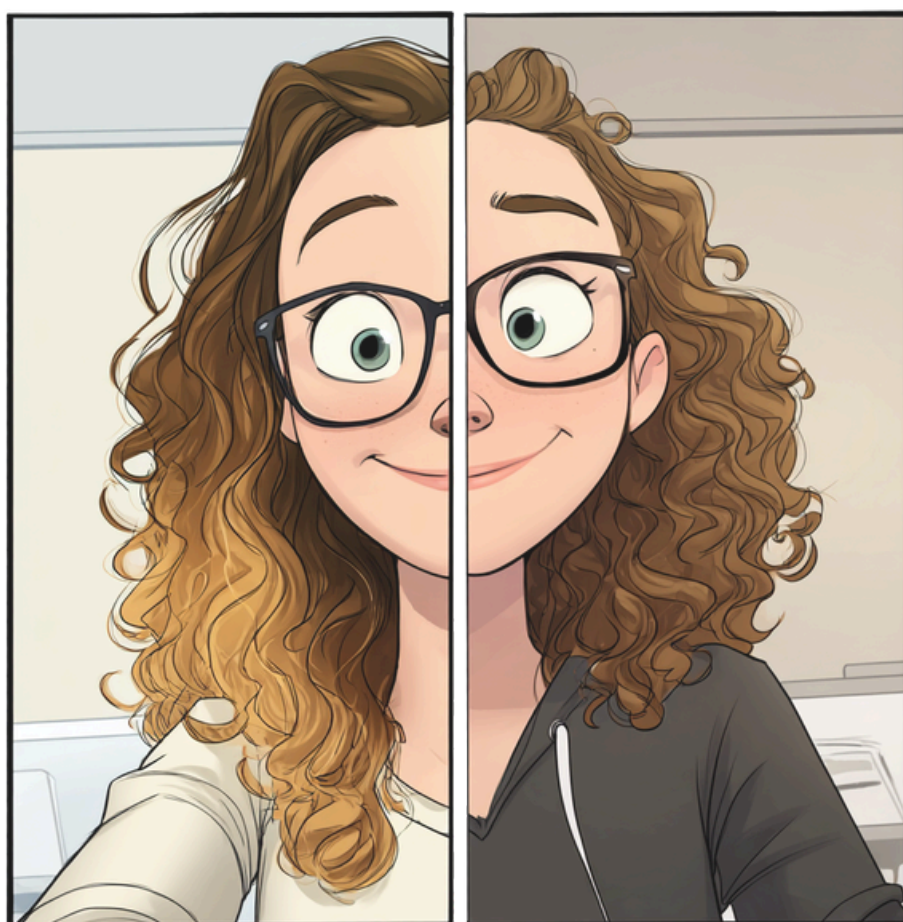
Теоретичен блок:

Нека бъдем честни - социалните медии са навсякъде. Независимо дали става въпрос за Instagram, TikTok или някакво ново приложение да ще се появи следващата седмица, ние преглеждаме безкрайни снимки и видеоклипове на хора, които сякаш имат всичко: сияйна кожа, перфектни тоалети, изваяни тела, безупречен живот. Но ето истината, за която повечето хора не говорят: това, което виждаш онлайн, не винаги е истинско.

Голяма част от съдържанието, което виждаме, е редактирано, с филтър или изсценирано. Хората използват светлинни трикове, приложения за редактиране на снимки, филтри за настройване на лица и дори променят формата на тялото си с приложения или под определен ъгъл на камерата. Така че, въпреки че изглежда, че всеки живее най-добрия си живот и изглежда перфектно 24/7 - това са предимно само акценти и илюзии. Хората често публикуват по този начин, защото всички искаме да се чувстваме видени и ценени. Стратегиите, които използваме, за да усетим тези неща, могат да изглеждат различно - някои споделят внимателно подбрани изображения, други мълчат и скролат. Няма начин, който е „грешен“, но е полезно да помним, че това, което виждаме онлайн, не е цялата история.

Тези постоянни образи на „идеални“ тела или лица могат да ни накарат да се чувстваме сякаш не сме достатъчно добри. Започваме да се сравняваме – „Защо не изглеждам така?“, „Защо кожата ми не е толкова чиста?“, „Трябва ли да променя начина, по който се обличам или ям?“. С течение на времето тази игра на сравнение може да обърка увереността ни, да увеличи тревожността и да ни накара да забравим колко страхотни сме всъщност.

Ето каква е истината: всеки изпитва несигурност и никой не изглежда като филтрираните си снимки през цялото време - нито инфлуенсъри, нито известни личности, нито който и да е. А красотата? Тя не се изразява само в един външен вид, тип тяло или цвят на кожата. Истинската красота е в многообразието, в себеизразяването и в това да бъдеш добър към себе си и другите.



МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Избери един акаунт в някоя от социалните мрежи, който те кара да се чувстваш зле, и спри да го следваш или го блокирай. След това последвай един акаунт, който подкрепя различните хора, психичното здраве или любовта към себе си. Помисли как тази малка промяна влияе на начина, по който се чувстваш онлайн.



Теоретичен блок:

Обществото често има различни очаквания за това как момчетата, момичетата трябва да изглеждат и да се държат. Тези норми могат да доведат до натиск да промениш тялото си, да се държиш по определен начин или да скриеш части от себе си.

Оспорването на тези норми означава приемане и подкрепа на хора от всички полове, за да се чувстват комфортно в собствената си кожа.

От ранна възраст често ни се казва, понякога без думи, как „трябва“ да изглеждаме, да се държим и дори да се чувстваме въз основа на нашия пол. Това се нарича полови норми и може да оформи всичко - от дрехите, които носим, до изразяването на нашия пол, начина, по който показваме емоции, и дори как се чувстваме в собствената си кожа.

Проблемът? Тези норми са изключително ограничаващи и често нереалистични. Те не оставят място за индивидуалност и определено не отразяват колко сложни и разнообразни са хората.

- **Момчетата** може да смятат, че трябва да бъдат високи, мускулести, силни и никога да не плачат. Показването на емоции или харесването на неща, етикетирани като „женствени“ (като танци, мода или изразяване на уязвимост) могат да са причина да бъдат критикувани.

- От момичетата често се очаква винаги да изглеждат „подредени“ – слаби, сладки, добре облечени и „приятни“. Те могат да бъдат хвалени за това, че са тихи или мили, дори когато искат да се опълчат или да бъдат смели.
- Небинарните и транс младежи може да се чувстват сякаш изобщо не се вписват в тези рамки. Това разминаване може да доведе до объркване, гняв или чувството, че никой не те забелязва.

Но познайте какво? Няма един правилен начин да бъдеш момче, момиче, и двете, нито едното, или някъде по средата. Не е нужно да променяш тялото си, за да отговаряш на нечия представа за това какво е „нормално“. Начинът, по който изглежда тялото ти, начинът, по който се обличаш, начинът, по който се изразяваш – всичко това е твой избор.

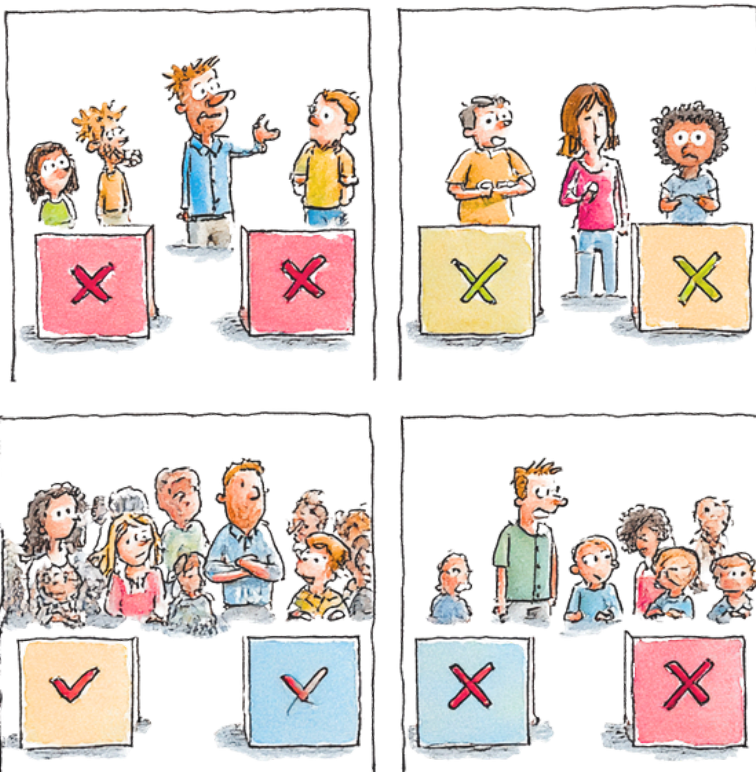


МОДУЛ 1, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Помисли върху едно послание, което сте чували за това как някой „трябва“ да изглежда според пола си. Запиши го и след това напиши изречение, което оспорва тази идея (например „Момчетата не е нужно да имат големи мускули, за да бъдат силни“ или „Красотата не означава да си слаб“).

Изречения:

- „Момчетата трябва да се гримират, за да изглеждат красиви“
- „Истинските мъже не плачат и не показват емоциите си“
- „Момчетата винаги трябва да се обличат женствено“
- „Ако не си слаб, не си красив.“
- „Момчетата трябва да са високи и мускулести, за да бъдат привлекателни.“
- „Полът ти трябва да съответства на външния вид на тялото ти.“



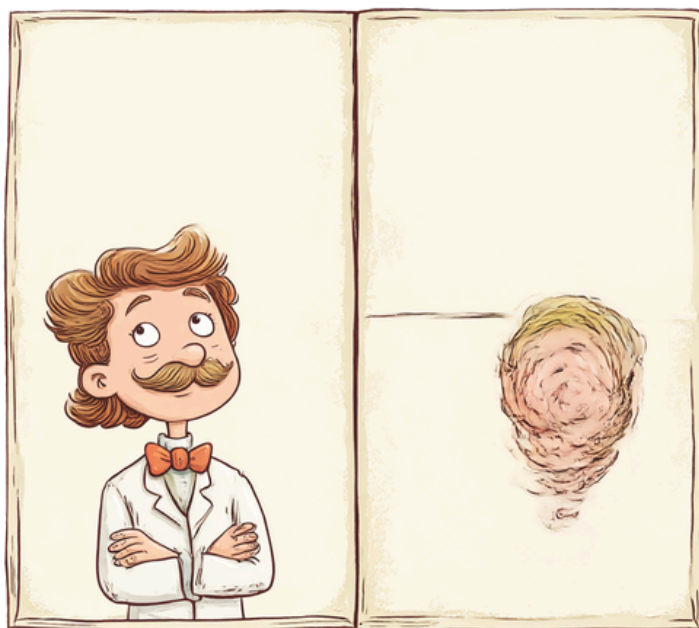
МОДУЛ 1, ПОСЛЕДНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Верига от комплименти

Напиши едно хубаво нещо за себе си. Може да е нещо, което харесваш, нещо, с което се гордееш, или нещо, което си направил добре напоследък.

След това напиши комплимент за някого, на когото държиш (приятел, брат/сестра или дори учител). Ако се чувстваш комфортно, сподели комплимента си с него/нея и го/я насърчи да направи същото за някой друг.

Когато си кажеш нещо мило, това помага да изградиш увереност отвътре. Един малък комплимент може да е от голямо значение както за човека, на когото го правиш, така и за теб.



КРАЙ НА МОДУЛА

Преди да си тръгнеш, отдели малко време, за да се спреш и да се замислиш. Току-що си изследвал много - от промени в тялото и емоции до увереност, удоволствие и идентичност. Тези въпроси не са тест. Те са тук, за да ти помогнат да обърнеш внимание на това, какво ти е останало в съзнанието, какво искаш да запомниш и как би могъл/ла да се грижиш за себе си в бъдеще.

- Кое е едно нещо, което научи в този модул, което промени начина, по който мислиш за тялото си или чувствата си?
- Имаше ли нещо, което те изненада, направи те любопитен или дори те накара да се почувстваш малко неловко, но в добрия смисъл?
- Какво ще вземеш със себе си от този модул, за да се чувстваш по-уверен/а в ежедневието?
- Коя е стъпката, която можеш да предприемеш, независимо голяма или малка - да се грижиш за тялото, чувствата или сексуалното си здраве по начин, който ти е подходящ?
- Един въпрос, който все още имаш или едно нещо, за което искаш да научиш повече?

Ресурси „Ако искате да научите повече“

За гледане

[Посетете тук](#)

За слушане

[Посетете тук](#)

За четене

[Посетете тук](#)

[Посетете тук](#)

[Посетете тук](#)

[Посетете тук](#)

СЪГЛАСИЕТО Е КЛЮЧОВО

МОДУЛ 2

ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА

Наистина се радваме, че си тук. Модул 2 е посветен на едно нещо: съгласието - какво означава то, как работи и защо е важно.

Независимо дали тепърва започваш да изследваш връзките, вече се ориентираш в срещите или просто искаш да разбереш как да общуваш и да уважаваш границите по-добре, този модул е за теб.

Ще разгледаме въпроси като:

- Мълчанието съгласие ли е?
- Ако съм казал/а „да“ преди, трябва ли да кажа „да“ отново?
- Съгласието само за секс ли се отнася?
- Как да се справя със ситуация, когато някой каже „не“ на моето предложение?
- Ами ако някой ми изпрати гола снимка, която не съм поискал/а?
- Мога ли да си променя решението?

Ще можеш да развенчаеш и някои често срещани митове – като „съгласието разваля настроението“ или „дължиш интимност на някого, ако си във връзка“. Внимание, спойлер: нищо от това не е вярно.

Ето какво предстои:

Глава 1: Какво всъщност е съгласие?

Разберете какво е съгласие и какво не е – с думи, действия и ежедневни моменти.

Глава 2: Когато нещата се объркат

Научи как да се справяш с „не“ (като го казваш, чуваш), как силата влияе на съгласието и как да общуваш с уважение.

Глава 3: Съгласие отвъд докосването

Разгледай как съгласието се проявява онлайн, в секстинга, директните съобщения, споделянето на изображения и ежедневието в дигиталния живот.

Предупреждение: Този модул засяга някои деликатни теми, включително нежелани преживявания и преминаване на граници. Понякога може да се чувстваш неудобно – и това е нормално. Прави си почивки, когато е необходимо. Ти избираш колко дълбоко да навлезеш. Размишлявай, спирай, пропускай или се връщай към части, когато си готов/а. Ти контролираш собствения си учебен процес.

С участието си в този модул, ти участваш в изграждането на култура на взаимно уважение, доверие и безопасност – онлайн, офлайн, винаги.

МОДУЛ 2, ГЛАВА 1

Какво всъщност е съгласие?

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Съгласието в романтични или сексуални връзки означава, че всеки човек сам решава с какво е съгласен – емоционално, физически и лично. Става въпрос за това да можеш да общуваш честно за собствените си граници, желания и нужди, а също и да си готов наистина да изслушаш и уважаваш тези на другия човек.

Съгласието се показва чрез ясни, доброволни и свободни от натиск думи или действия, които всички участници разбират. Не става въпрос за догадки. Не става въпрос за убеждаване. Не става въпрос за мълчание. Става въпрос за открито, взаимно съгласие.

Всеки вид интимен контакт – целуване, докосване, секстинг (изпращане, получаване или препращане на сексуално откровени съобщения, снимки или видеоклипове), секс – трябва да включва съгласие от всички участници. Без него нещо, което може да изглежда приемливо за единия човек, всъщност може да се превърне в сериозен проблем за другия.

Неразбирането или игнорирането на съгласието често е свързано със злоупотреба и вреда. Когато някой прави нещо интимно без ясно и доброволно разрешение, той прекрива границата – дори и да „не е имал намерение“. Това отнема правото на другия човек да прави избор относно собственото си тяло, емоции и лично пространство.

Ето защо разбирането как изглежда и се чувства истинското съгласие е толкова важна част от изграждането на здрави, равноправни и уважителни взаимоотношения – независимо дали са кратки и небрежни или дълги и сериозни.

Когато започнеш да изследваш романтични влюбвания, връзки или сексуални преживявания, съгласието е един от най-важните начини, по които можете да се грижиш за себе си – и също така да поемеш отговорност за това как се отнасяш към другите.

Вероятно си чувал израза „не означава не“. Но когато става въпрос за съгласие, не е толкова просто. Целта винаги трябва да бъде ясно, развълнувано „да“ – не „може би“, не мълчание, не натиск. Това наричаме ентусиазирано съгласие.

В тази глава ще разгледаме:

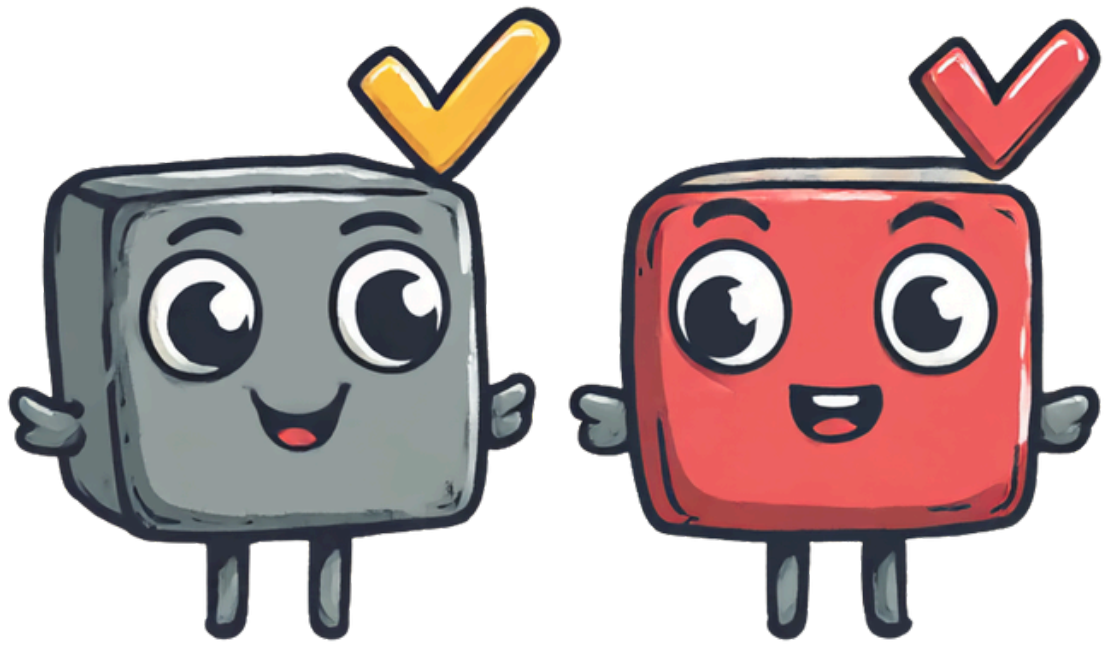
- Какво всъщност е съгласието и какво не е
- Как чувстваме съгласие с и в телата си - размисъл върху физическите ни граници
- Как се проявява в ежедневието ви (не само в секса!)
- И как да започнем да говорим за това — наистина

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Съгласие или несъгласие?

Готов ли си да провериш разбирането си за съгласие? По-долу са дадени няколко сценария. За всеки от тях реши дали е „Съгласие“ или „Несъгласие“. Може да се справиш с това предизвикателство самостоятелно или да се обединиш с приятел и да обсъдиш отговорите си. След това ще разгледаме верните отговори и обяснения.

- Някой кима и се усмихва, когато го питат дали иска да се хванат за ръце.
- Продължаваш да питаш някого, докато не каже „добре, както и да е“.
- Приятелят ти преди беше съгласен да се прегръща, но сега някак си не иска.
- Питаш партньора си дали е съгласен с нещо, но той не отговаря и явно му е неудобно.
- Предлагаш прегръдка, а другият човек се навежда и се усмихва.
- Съгласяваш се да целунеш някого, но след това той спира и казва, че вече не се чувства комфортно.
- Казваш „не“, но другият човек продължава да повтаря: „Моля те, моля те, наистина искам! Последния път се почувствах толкова хубаво!“
- След като получиш секси текстово съобщение, казвате: „Моля те, не ми изпращай това отново. Не се чувствам комфортно.“ Получавате подобно съобщение на следващия ден.
- Изпращаш снимка на голия си торс на някого, с когото никога преди не си говорил.
- И двамата сте в леглото голи. Вече нямаш желание да продължиш, но не казваш нищо. Партньорът ти не забелязва и продължава.



Теоретичен блок: Верни отговори и защо

След като разгледа сценариите, нека проверим отговорите ти.

Наистина е важно да разбереш защо нещо е или не е съгласие, така че нека го разгледаме по-подробно.

- Някой кима и се усмихва, когато го питат дали иска да се хванат за ръце.

Отговор: Съгласие

Защо? Това показва ясен, позитивен език на тялото и словесно съгласие, което показва, че искат да се държат за ръце. Съгласието не винаги се нуждае от думи, но трябва да е ясно и удобно. Това също означава, че е дадено съгласие за държане за ръце в този конкретен момент. Нищо повече.

- Продължаваш да питаш някого, докато не каже „добре, както и да е“.

Отговор: Несъгласие.

Защо? Да оказваш натиск върху някого да каже „да“, след като първоначално се е поколебал или е казал „не“, не зачита границите му. Съгласието трябва да бъде дадено свободно, без никакъв натиск.

Запомнете: Не е нужно да убеждаваш или „насърчаваш“ някого да каже „да“. Това, от което той/тя се нуждае е уважение към неговия избор и граници. Съгласието е свързано с взаимно разбирателство и комфорт, а не с убеждаване на някого да промени решението си.

- Приятелят ти преди беше съгласен да се прегръща, но сега някак си не иска.

Отговор: **Съгласие.**

Защо? Съгласието може да бъде оттеглено по всяко време, по каквато и да е причина. Ако някой промени решението си, уважението към този избор е от съществено значение.

- Питаш партньора си дали е съгласен с нещо, но той не отговаря и явно му неудобно.

Отговор: **Несъгласие.**

Защо? Мълчанието или дискомфортът не са съгласие. Трябва да провериш дали езикът на тялото на някого не съответства на ситуацията или дали изглежда неспокоен.

- Предлагаш прегръдка, а другият човек се навежда и се усмихва.

Отговор: **Съгласие.**

Защо? Действието му – навеждане и усмивка – показва, че са склонни и готови да приемат прегръдката. Това е взаимно съгласие!

- Съгласяваш се да целунеш някого, но след това той спира и казва, че вече не се чувства комфортно.

Отговор: **Съгласие.**

Защо? Ако някой промени решението си, уважението към границите му/й е ключово. Съгласието е двупосочна улица и може да бъде оттеглено по всяко време.

- Казваш „не“, но другият човек продължава да повтаря: „Моля те, моля те, наистина искам! Последния път се почувствах толкова хубаво!“

Отговор: **Несъгласие.**

Защо? Твоето „не“ винаги трябва да се уважава, независимо от всичко. Не е нужно да го повтаряш или да бъдеш убеждаван/а. Никога не е добре да оказвате натиск върху някого да промени отговора си. Съгласието означава да уважаваш границите на другия, а „не“ означава „не“. Всеки опит да убедиш или обвиниш някого да каже „да“ е нарушение на неговите граници.

Изключително важно е да слушаш и да уважаваш чувствата на другия човек – да не го манипулираш или принуждаваш да се съобразява.

- След като получиш секси текстово съобщение, казваш: „Моля те, не ми изпращай това отново. Не се чувствам комфортно.“
Получавате подобно съобщение на следващия ден.

Отговор: **Несъгласие.**

Защо? Ясно си съобщил границите си. Ако продължава да ти изпраща съобщения, след като си го/я помолил да не го прави, той/тя не уважава твоето съгласие.

- Изпращаш разголена снимка на някого, с когото никога преди не си говорил/а.

Отговор: **Несъгласие**

Защо? Изпращането на интимни изображения без съгласие е нарушение на поверителността. Винаги питай, преди да споделяш чувствително съдържание, и се увери, че и двете страни се чувстват комфортно.

- И двамата сте в леглото голи. Не ти се продължава, но не казваш нищо. Партньорът ти не забелязва и продължава.

Отговор: **Несъгласие**

Защо? Мълчанието или бездействието не е съгласие. Ако се чувстваш неудобно, е важно да говориш открито и да споделиш чувствата си. Съгласието е двупосочна улица: не само твоя отговорност е да изразиш границите си, но и отговорност на партньора ти да се увери, че и двамата се чувствате комфортно. Съгласието е въпрос на взаимно уважение и комуникация. Ако в даден момент единият човек не се чувства комфортно или не иска да продължи, това трябва да се уважава - и двамата души трябва активно да гарантират, че е налице съгласие.

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Моите лични физически граници

Преди да можеш ясно да изразиш съгласието си с другите, е полезно да познаваш собствените си граници. Това предизвикателство е свързано с изследване на това какви видове физическо докосване са комфортни, приемливи или неприемливи – и как това може да се промени в зависимост от ситуацията или човека. Ще разсъждаваш къде, кога и как харесваш (или не харесваш) да бъдеш докосван/а и от кого. Няма „грешни“ отговори – това е за теб, твоя комфорт и твоето право на избор.

Начертай контур на човешка фигура (лице и гръб).

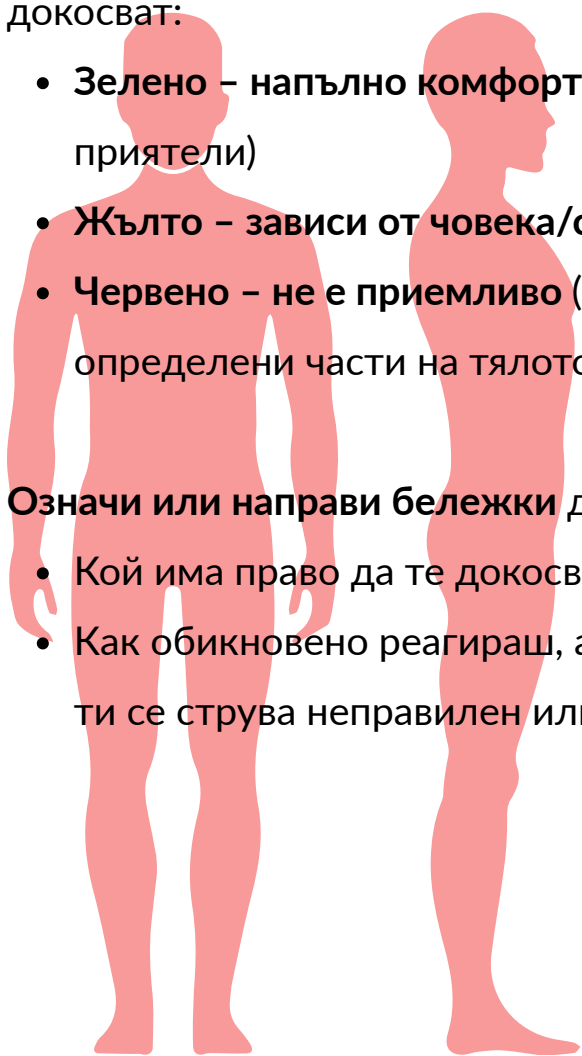
Можеш да използваш готов модел или да скицираш сам/а.

Оцвети зоните на тялото си според това как се чувстваш, когато те докосват:

- **Зелено** – напълно комфортно (напр. прегръдки от близки приятели)
- **Жълто** – зависи от човека/ситуацията (напр. ръка на рамо)
- **Червено** – не е приемливо (напр. докосване на лицето, определени части на тялото)

Означи или направи бележки до различните зони:

- Кой има право да те докосва там? В какви ситуации?
- Как обикновено реагираш, ако някой те докосне по начин, който ти се струва неправилен или изненадващ?



Теоретичен блок:

Начинът, по който се чувстваме, когато ни докосват, не е фиксиран – може да се променя от ден на ден, от човек на човек, от момент на момент. Понякога прегръдката е топла и успокояваща. Друг път същата прегръдка може да ти дойде в повече – особено ако си уморен/а, притеснен/а или просто не си в настроение. И това е напълно нормално. Твоят комфорт при физическо докосване зависи от:

- **Кой** те докосва
- **Къде** се намираш (безопасно място или непозната обстановка)
- **Как** се чувстваш (щастлив, стресиран, уморен, претоварен...)
- Твоите минали преживявания
- Дори прости неща като главоболие или просто нужда от пространство

Не дължиш достъп до тялото си на никого - дори на хора, на които държиш.

Позволено ти е да кажеш:

- „Не точно сега.“
- „Предпочитам да не ме докосват днес.“
- „Можем ли просто да седнем един до друг?“
- „Можем ли да направим пауза?“
- „Трябва ми още малко време.“
- „Не днес, но ще ти кажа, когато съм готов/а.“
- „Държа на теб, но сега не се чувствам ок с това.“

И ако някой друг ти постави граница – уважавай я всеки път.

Ясната и уважителна комуникация е начинът, по който се грижим един за друг.

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

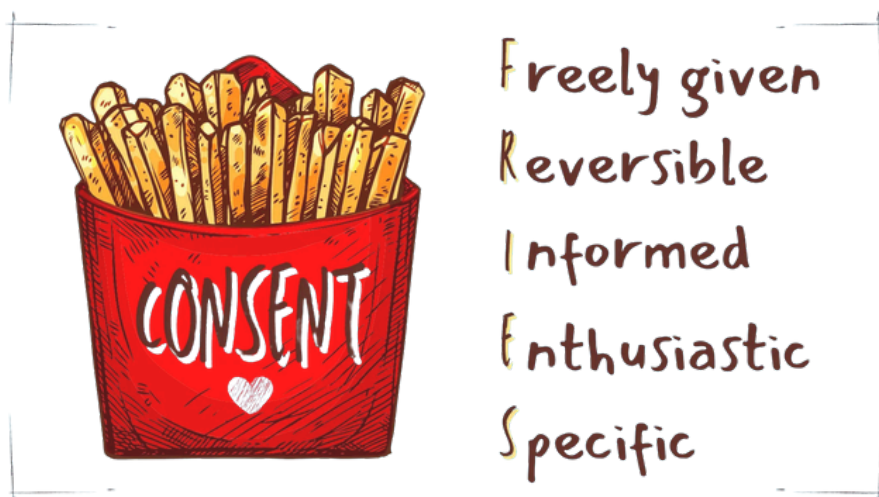
Моделът FRIES е полезен начин да се анализира какво прави съгласието ясно, уважително и здравословно. Той представлява:

- F – Freely given (Свободно дадено)
- R – Reversible (Обратимо)
- I – Informed (Информирано)
- E – Enthusiastic (Ентусиазирано)
- S – Specific (Специфично)

Сега нека разгледаме тези качества по-отблизо - как ти лично разбираш всяко едно от тях? **Напиши отговорите си по следните теми** или ги обсъди с приятел:

- **Дадено свободно** - без натиск или манипулация. Можеш ли да се сетиш за ситуация, в която съгласието е било дадено свободно? Някой бил ли е подложен на натиск или убеждаван? Как можеш да разбереш разликата между някой, който дава съгласие свободно и някой, който дава с нежелание?
- **Обратимо** - решението може да бъде променено по всяко време. Случвало ли ти се е да промениш решението си за нещо? Как се почувства в началото и по-късно? Как съобщи това на другия човек? Защо е важно съгласието да е обратимо, дори ако първоначално си казал/а „да“?

- **Информирано** - базирано на ясна и честна информация. Каква информация ти е необходима, за да решиш дали да дадеш съгласие или не? Какво е важно за теб? Защо е важно да знаеш какво се случва и да се чувстваш уверен/а в решението си?
- **Ентузиазизирано** - дадено с вълнение или нетърпение, а не от задължение. Как да разбереш дали някой ентузиазизирано се съгласява? Какви вербални и невербални знаци да търсиш? Как се усеща ентузиазизираното съгласие в тялото ти? Какви са твоите асоциации с ентузиазизираното съгласие?
- **Конкретно** - Съгласието е за едно нещо в даден момент - само защото си казал „да“ на едно нещо, не означава „да“ на всичко. Кога за последен път каза „да“ на нещо и след това промени решението си? Имаше ли нужда да съобщиш промяната си? Как го направи? И какво беше чувството? Какво се случва, когато някой приеме, че едно „да“ означава „да“ на всичко? Как можем да гарантираме, че съгласието е специфично за всяка ситуация?



МОДУЛ 2, ПОСЛЕДНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Моят код за съгласие

След като вече си проучил/а какво означава съгласие – с тялото, с думи и с действия – е време да напишеш свой собствен „Код за съгласие“. Това е твоят личен набор от напомняния за това какво означава съгласието за теб и как искаш да го даваш и получаваш.

Започни с това изречение: „За мен съгласието означава...“

След това довърши тези изречения:

- Ако не съм сигурен/а или се чувствам неудобно, ще...
- Знам, че винаги мога да кажа...
- Когато някой постави граница, аз ще...
- Червен флаг за мен е...
- Когато кажа „да“ на нещо, чувствам...
- Когато кажа „не“ на нещо, чувствам...
- Чувствам се най-сигурен/а и уважаван/а, когато...
- Знам, че уважавам границите на другите хора, когато...

Направи го твое: Превърни отговорите си в „Код за съгласие“ – като кратък списък, плакат или дори стихотворение или цитат. Можете да го украсиш или да го запазиш тайна – той е за теб.



МОДУЛ 2, ГЛАВА 2

Когато нещата се объркат

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Съгласието не винаги е просто. Понякога ситуацията изглежда неясна – някой може да продължи да настоява, дори след като се колебаеш, или може да не си сигурен/а как да кажеш „не“, без да нараниш чувствата на някого. Понякога може дори да осъзнаеш, че се опитваш да убедиш някого, когато той/тя не е напълно заинтересован. В тази глава ще говорим за това как да разпознаем кога се получава натиск или манипулация – и също толкова важно, как да избегнем оказването на този натиск върху другите. Ще научиш също как да се справяш с отхвърлянето по здравословен начин и да изградиш уважението, на което се основава истинското съгласие. Защото съгласието не е просто получаване на „да“ – то е да се увериш, че и двамата души се чувстват сигурни, свободни и чути.



МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Открийте натиска

Ще прочетеш няколко ситуации, които в началото може да изглеждат приемливи – но наистина ли се основават на уважение и истинско съгласие?

Маркирай всяка от тях като „Уважение“ или „Натиск“ и обясни защо. Можеш да го направиш сам/а или да се обединиш с приятел и да сравниш отговорите си. Опитайте се да се предизвикате един друг: какви знаци ви помогнаха да решите?

А: „Хей, не съм в настроение тази вечер.“

В: „Но аз разчитах на това... не ме оставяй отново в безизходица.“

Уважение или натиск? Защо?

А: „Не съм сигурен/а...“

В: „Добре, няма проблем - кажи ми дали и кога ще бъдеш.“

- **Уважение или натиск? Защо?**

А: „Хайде, това е само целувка. Спри да драматизираш.“

В: навежда се и обръща глава в другата посока

Уважение или натиск? Защо?

А: мълчание

В: „Правили сме това и преди, защо сега се държиш странно?“

Уважение или натиск? Защо?

А: „Имах дълъг ден, просто искам да се гушкаме тази вечер.“

В: „Няма проблем. Хайде просто да разпуснем.“

Уважение или натиск? Защо?

А: „Може ли да спрем? Чувствам се наистина неудобно сега.“

В: Продължава, шепнейки: „Само още малко, ще ти хареса, обещавам.“

Уважение или натиск? Защо?

А: „Хайде да използваме презерватив.“

В: „Наистина ли е нужно? По-добре е без него. Хайде, само този път.“

Уважение или натиск? Защо?

А: „Можем ли да забавим темпото? Искам да продължа, но се чувствам малко нервен/а.“

В: „Разбира се. Можем и напълно да спрем, каквото сметнеш за добре.“

Уважение или натиск? Защо?



Теоретичен блок: И така... Какво забеляза?

Нека разгледаме всяка ситуация, за да разберем къде се проявява **уважение** и къде **натискът** прекрочва границата.

- **„Но аз разчитах на това... не ме оставяй отново в безизходица.“**

Натиск

Използва вина и емоционална манипулация. Съгласието никога не трябва да се основава на задължение или страх от разочарование на някого.

- **„Добре, няма проблем – кажи ми дали и кога ще бъдеш.“**

Уважение

Този отговор дава пространство и избор, без натиск. Ето как звучи истинското съгласие.

- **„Хайде де, това е само целувка. Спри да драматизираш толкова.“**

Натиск

Да пренебрегваш нечии граници и да им слагаш етикет „драматични“ е манипулативно и неуважително. Дори малките неща изискват съгласие.

- **„Правили сме това и преди, защо сега се държиш странно?“**

Натиск

Миналото съгласие не означава „завинаги“. Съгласието може да се промени по всяко време. Да настояваш някой да обяснява или оправдава своето „не“ е предупредителен знак.

- **„Няма проблем. Хайде просто да разпуснем.“**

Уважение

Спазването на границите без въпроси, натиск или цупене е начинът, по който показвате грижа и зрялост.

- **„Само още малко, ще ти хареса, обещавам.“**

Натиск

Ако някой каже, че иска да спре, единственото правилно нещо, което може да направиш, е да спреш. Продължаването без взаимно, активно съгласие не е просто неуважително - може да бъде сексуален тормоз, сексуално насилие или дори изнасилване, в зависимост от това какво се случва. Съгласието е границата.

- **„Наистина ли е нужно? По-добре е без него.“**

Натиск

Опитът да се разубеди някого да не използва презерватив, след като той/тя ясно е заявил/а, че иска да използва такъв, не е приемлив. Това не уважава неговите/нейните граници и безопасност. Ако презервативът бъде свален по време на секс без ясното съгласие на двамата партньори (това се нарича „скрито действие“) и се счита за сексуално насилие. Взаимното съгласие включва как се случва сексът, а не само дали се случва.

- **Разбира се. Можем и напълно да спрем, каквото сметнеш за добре.“**

Уважителен

Това е чудесен пример за това как да се осъзнаеш и да окажеш емоционална подкрепа. Показва, че съгласието не е просто получаване на „да“, а и това да останеш нащрек за това как се чувства партньорът ти през цялото време.

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Анализ на съгласието в медиите

Избери епизод от любимия си телевизионен сериал или сцена от филм и я анализирай за съгласие. Потърси моменти, в които съгласието е дадено, уважавано или нарушено. Помисли как героите съобщават за своите граници и желания.

Инструкции:

- **Избери сцена:** Избери епизод от любимия си сериал или филмова сцена, която включва взаимоотношения и интимност.
- **Гледай с критичен поглед:** Обърни внимание на моментите, в които героите говорят за своите желания, граници или чувства. Има ли моменти, в които единият герой оказва натиск върху другия? Някой казва ли „не“, „да“ или показва дискомфорт?



- **Анализирай сцената:** За всеки наблюдаван момент отговори на следните въпроси:

Какви чувства предизвиква тази сцена у теб? Усещаш ли дискомфорт/объркване/облекчение или някаква друга емоция?

Ясно и ентусиазирано ли е съгласието в тази сцена?

Героите говорят ли открито за чувствата си или има натиск или манипулация?

Как героите се справят с отхвърлянето или ограниченията? Има ли уважение към „не“-то?

Ако съгласието не е дадено или е неясно, как това се отразява на героите и на цялостната сцена?

- **Рефлексия:** След като анализираш сцената, помисли върху следните въпроси:

Как би се справил/а в ситуацията, ако беше един от героите в сцената?

Как се сравнява тази сцена с това, което си научил/а за съгласието в реалния живот?

- **По избор:** Ако се чувстваш комфортно, сподели анализа си с приятел или партньор и обсъдете мненията си по въпроса.

След като си гледал/а и анализирал/а избраната от теб сцена, ето три важни аспекта, върху които да се замислиш:

- **Невербални сигнали**

Съгласието не е само с думи – то е и с езика на тялото, изражението на лицето и тона на гласа. Някой може да замръзне, да се отдръпне, да замълчи или да изглежда некомфортно. Това са важни сигнали. Уважението означава да забележиш как се чувства някой, а не само какво казва. Ако някой изглежда несигурен, правилният ход е да направиш пауза и да провериш.

- **Властови отношения**

Понякога единият човек има повече власт – може да е по-възрастен, по-опитен, на лидерска позиция или просто по-уверен. Това може да затрудни другия човек да каже „не“. Истинското съгласие може да се случи само когато и двамата души се чувстват свободни да говорят честно, без страх или натиск. Ако балансът е нарушен, е важно да се забави темпото и да се говори за това открито.

- **Спазване на границите**

Ако някой прояви дискомфорт или каже „спри“, „не сега“ или „не ми се иска“, границата му трябва да се уважава – без да се задават въпроси. Дори и преди нещата да са били наред, на хората е позволено да променят решението си. Съгласието е нещо, което се дава всеки път, а не се предполага. Става въпрос за взаимна грижа, а не за настояване за това, което искаш.

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Как би отговорил/а?

Нека сега да упражним как да реагираме на различни ситуации, свързани със съгласие – независимо дали ти си този/тази, който/която пита, казва „не“ или подкрепя границите на някой друг.

Можеш да го направиш сам/а, като напишеш или кажеш отговорите си на глас. Можеш да опиташ и с приятел/ка, като прочетеш сцените и размениш ролите.

Примери за сценарий:

- Някой казва: „Не съм сигурен/а дали искам да направя това...“

Какво би могъл да кажеш, за да се чувстваш сигурен и чут?

- Наистина не ти се целува, но се страхуваш да не го/я разочароваш.

Какво би могъл/а да кажеш, което е честно, уважително и все пак мило?

- Приятел ти разказва какво се е случило с човек, когото наистина харесва, казвайки: „Той/Тя каза „не“, но мисля, че просто трябва да го/я убедя.“

Би ли оспорил/а това мислене? Защо и как?

- Искаш да опиташ нещо ново във връзката си, но не си сигурен/а как да го направиш.

Как би започнал разговора по уважавителен начин спрямо партньора ти?

Допълнителна задача по избор:

Запиши си фраза за всяка ситуация – нещо, което би могъл реално да кажеш, когато възникнат тези моменти.



МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 4

Как да се справим с отхвърлянето?

Отхвърлянето е част от живота. Независимо дали става въпрос за приятел, партньор или някой, от когото се интересуваш, всеки преживява отхвърляне в даден момент. Това може да те нарани, обърка и понякога дори да те накара да се съмняваш в собствената си стойност. Но ключът е в това как реагираме на отхвърлянето. Не става въпрос за игнориране или потискане на чувствата ни, а за това как се справяме с тях със зрялост и уважение, както към себе си, така и към другите. В това предизвикателство ще упражним справяне с отхвърлянето по уважителен, спокоен и емоционално зрял начин. Не забравяй, че **отхвърлянето не е отражение на теб**. То е знак за различни нужди, граници или предпочитания.

В следните ситуации ще получиш отказ. Твоята задача е да избереш най-уважителния, емоционално зрял и рефлексивен отговор. След като отговориш, направи пауза и помисли върху тези въпроси:

- Какво е чувството веднага след като ти е казано това?
- Как би се почувствал/а, ако си поемеш дълбоко въздух, преди да отговориш?
- Какво е чувството да се държиш с уважение както към себе си, така и към другия човек?

Сценарий 1:

Той/Тя: „Не искам да продължавам повече в момента. Просто не го чувствам.“

Какъв би бил твоят отговор?

- „Какво имаш предвид? Не разбирам. Ти каза, че ме харесваш преди.“
- „Добре, уважавам това. Хайде да поговорим по-късно, когато се почувстваш по-комфортно.“
- „Ако казваш това сега, не е честно. Не можеш да промениш решението си сега.“
- „Наранен/а съм, но ще го приема. Мога ли да опитам отново в друг момент?“
- Друго

- **Сценарий 2:**

Той/Тя: „Не съм готов/а за връзка в момента. Искам просто да останем приятели.“

Какъв би бил твоят отговор?

- „Не мога просто да сме приятели. Искам повече.“
- „Добре, разбирам. Ценя приятелството ни и уважавам избора ти.“
- „Това не е честно! Мислех, че ме харесваш. Защо просто не опитахме?“
- „Е, ако си промениш решението, кажи ми. Но не можем да бъдем просто приятели.“
- Друго

Сценарий 3:

Той/Тя: „Не мисля, че трябва да се целуваме точно сега. Не съм готов/а.“

Какъв би бил твоят отговор?

- „Защо не? Правила сме го и преди! Каква е разликата сега?“
- „Уважавам това. Нека просто се отпуснем и да видим как ще се чувстваме по-късно.“
- „Не можеш просто да се откажеш сега. Ти ме подвеждаше.“
- „Добре, но не очаквай да се мотая наоколо, ако няма да правим нищо.“
- Друго

Въпроси за размисъл:

- **Как те накара всеки отговор да се чувстваш? Кой от тях ти се стори най-уважителен и емоционално зрял?**
- **Какво забеляза относно важността на това да даваш пространство и да уважаваш границите на другия човек?**
- **Какво е чувството да спреш и да помислиш, преди да реагираш? Помогна ли ти да си поемеш дъх да реагираш по-уважително?**

Теоретичен блок: Справяне с отхвърляне с уважение

Отхвърлянето е нормална част от всяка връзка. Независимо дали е романтична, сексуална или просто социална, разбирането как да се справяш с отхвърлянето с уважение и зрялост е ключово умение за поддържане на здрави взаимоотношения. Начинът, по който реагираме на отхвърлянето, е важен. Той влияе върху това как гледаме на себе си и как другите ни възприемат.

- **Самочувствие:**

Запомни, **отхвърлянето не те определя**. Не става въпрос за теб като личност. Понякога хората казват „не“ по причини, които нямат нищо общо с теб. Може да става въпрос за собственото им ниво на комфорт, емоции или нужди.

- **Спазване на границите:**

Когато някой каже „не“, е важно да го уважаваме. Може да е трудно, но е знак за емоционална зрялост да се отдръпнем и да уважаваме границите му/й, без да го/я натискаме или притискаме.

- **Емоционална устойчивост:**

Нормално е да се чувстваш наранен/а, разочарован/а или объркан/а след отказ. Важно е обаче да си дадеш пространство да осмислиш тези емоции, без да реагираш импулсивно. Дълбоко поемането на въздух, размисълът и последващият уважителен отговор показват емоционална сила.

МОДУЛ 2, ГЛАВА 3

Съгласие отвъд докосването

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

От директните съобщения до приложенията за запознанства, хората се свързват повече от всякога чрез екрани. Но само защото не сте лице в лице, не означава, че съгласието престава да е важно. Всъщност е още **по-важно да се свържете, да задавате въпроси и да слушате внимателно** - защото онлайн нямаме език на тялото, тон на гласа или изражения на лицето, които да ни помогнат да разберем нещата.

Когато говориш, флиртуваш или споделяш нещо интимно онлайн (като снимки или съобщения), е изключително важно **да помислиш как може да се чувства другият човек** и да се увериш, че и двамата се чувствате комфортно на всяка стъпка. Това означава да не предполагаш какво е приемливо, а **да общуваш ясно** и да уважаваш отговора, дори ако е „не“, „може би“ или мълчание.

Дигиталното съгласие си остава истинско съгласие. Всичко е въпрос на **взаимно уважение, безопасност и избор** – независимо дали е лично или на екрана.



МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Само една снимка

Алекс се взираше в екрана на телефона си.

Съобщението от Сам гласеше: „Изглеждаше наистина страхотно днес. Искане ми се да можех да видя малко повече. Само за мен?“

Сърцето на Алекс затрептя. Тя наистина харесваше Сам. Много.

Чатеха си от няколко седмици и разговорите им до късно през нощта бяха прараснали във флирт. Алекс отвори камерата. Пръстът ѝ се задържа. Само една снимка.

Твой ред е да размишляваш. Можеш да напишеш отговорите си по-долу или да поговориш с приятел. Помисли за поне 2-3 отговора на всеки от въпросите.

- Какво трябва да направи Алекс?
- Какви са рисковете, ако Алекс изпрати снимката?
- Какви са рисковете, ако Алекс не го направи?
- Какво може да повлияе на решението в този момент?



Теоретичен блок: Какво е секстинг и какви са рисковете?

Секстингът означава изпращане на сексуални съобщения, снимки или видеоклипове чрез телефон, приложения или онлайн. Може да се усеща вълнуващо и като начин за изразяване на привличане или доверие. Важно е обаче да се знае, че секстингът е свързан с рискове, особено за младите хора.

Ето някои неща, които трябва да имаш предвид:

- Съгласието е важно: Точно както на живо, всички участници трябва да се съгласят свободно и могат да променят решението си по всяко време.
- Поверителността не е гарантирана: След като изпратите снимка или съобщение, губите контрол върху това къде може да отиде то след това. Може да бъде споделено без твое разрешение.
- Завинаги в онлайн пространството: След като дадена снимка е публикувана, е почти невъзможно да се върне обратно. Тя може да циркулира в мрежата завинаги.
- Правни рискове: На много места споделянето на сексуални изображения на непълнолетни (дори на самия теб) може да доведе до сериозни правни проблеми.
- Емоционално въздействие: Секстингът може да повлияе на това как се чувстваш относно себе си и твоите взаимоотношения – за добро или за лошо.
- Натиск и граници: Никога не се чувствай принуден, измамен или подложен на натиск да изпращаш сексуални съобщения. Уважаването на собствените си граници и тези на другите е ключово.

Запомни:

Винаги е добре да кажеш „не“, да отделиш време и да помислиш внимателно, преди да изпратиш каквото и да било. Твоето тяло, твоите изображения, твоите граници – всичко това заслужава уважение.

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Реагиране, когато не се усеща правилно

Независимо дали става въпрос за съобщение от някой, когото харесваш, или за неочаквано изображение в групов чат, моментите онлайн могат да ти се сторят объркващи, напрегнати или просто... грешни. Това предизвикателство е свързано с това да упражниш как да реагираш, когато нещо прекрачи твоите граници - дори ако е незначително или идва от някой, на когото имаш доверие. Ще изследваш реални ситуации, с които се сблъскват тийнейджърите, докато изпращат и получават интимни изображения, и ще избереш отговори, които ти се струват подходящи. Няма универсално решение, но не забравяй: твоят комфорт, безопасност и граници са важни. Винаги.

Някой, когото харесваш, ти пише:

„Изпрати ми нещо секси... само за мен, обещавам.“ Чувстваш се несигурен/а, но и не искаш да ги разочароваш.

Как бихте отговорили?

- „Не се чувствам ок да го направя това.“
- „Не, добре съм така. Хайде просто да продължим да говорим.“
- Остави съобщението на прочетено и се дистанцирай.
- Друго (напиши какво би казал/как би реагирал, ако никой от посочените по-горе отговори не ти се струва правилен).

В групов чат някой публикува гола снимка на съученик без негово съгласие. Някои се смеят. Други изпращат емоджита.

Как би отговорил/а?

- „Това не е яко. Ще го докладвам.“
- Излизаш от груповия чат и блокираш подателя.
- Правиш екранна снимка и казваш на възрастен, на когото имаш доверие.
- Друго (напишете какво би казал/а, как би реагирал/а, ако никой от посочените по-горе отговори не ти се струва правилен)

Вече си изпращал/а полуразголена снимка. Сега искат още:

„Вече изпрати една. Какъв е проблемът?“

Как би отговорил/а?

- „Само защото съм изпратил/а една, не означава, че искам да изпратя още.“
- „Не искам. Моля те, спри да питаш.“
- Блокирай и говори с някого, на когото имаш доверие.
- Друго (напиши какво би казал/как би реагирал/а, ако никой от посочените по-горе отговори не ти се струва правилен)

Твой приятел изведнъж казва:

„Никога не съм те виждал/а такъв/такава. Искаш ли да си разменим снимки?“

Как би отговорил/а?

- „Предпочитам да не. Нека запазим приятелството.“
- „Това ме кара да се чувствам неудобно.“
- Изпращаш меме вместо това. Пренасочваш или сменяш темата игриво, но ясно.
- Друго (напиши какво би казал/как би реагирал/а, ако никой от посочените по-горе отговори не ти се струва правилен)

Теоретичен блок:

Няма срамно да си любопитен/а относно секстинга, да му се наслаждаваш или да искаш да изпробваш с някого, на когото имаш доверие. Ако всички участници са на едно мнение, информирани и се чувстват комфортно - това е най-важното.

Но ето кое е ключово:

- **Не е нужен секстинг, за да си в здравословна връзка.** Всяка връзка е различна. Някои хора обичат да изпращат закачливи съобщения или голи снимки. Други не и това е напълно нормално.
- **Секстингът никога не бива да се усеща като натиск.** Ако се усеща по-скоро като задължение или стрес, отколкото като нещо забавно или вълнуващо, това е червен флаг. Заслужаваш да се чувстваш в безопасност и уважаван/а.
- **Можеш да спреш по всяко време.** Само защото си участвал в секстинг преди, не означава, че дължиш повече на някого. Твоето съгласие е нещо, което можеш да подновиш или да вземеш обратно – по всяко време.
- **Не е нужно да е „ по равно“.** Някои хора обичат повече да изпращат, други да получават. Няма правило – само взаимен комфорт и яснота.

Още няколко съвета и трикове за безопасност

- **Познавай приложенията си:** Различните приложения обработват снимки и съобщения по различен начин. Някои ще ви сигнализират, ако се направи екранна снимка на вашите снимки. Други не. Някои изобщо не позволяват запазване или правене на екранни снимки. Разумно е да научиш как работи приложението ти, за да може да избереш такова, което те кара да се чувстваш в безопасност. Запомни: Никое приложение не е 100% сигурно, но познаването им ти помага да се защититаваш по-добре.
- **Запази анонимността на снимките:** Уникални характеристики като татуировки, пиърсинги или лицето ти те правят това, което си, но те могат също така да улеснят други хора да те разпознаят, ако снимките бъдат споделени без твое разрешение. За да си в безопасност: Изрежи лицето си изцяло; Размажи или обработи с Photoshop забележими характеристики (татуировки, пиърсинги); Премахни всичко разпознаваемо на заден план; Добави емоджита или стикери върху тези характеристики.
- **Изпрати SMS предварително:** Никога не знаеш кой може да гледа телефона, от който изпращаш или на който получаваш. Изпращането на бърз SMS, за да провериш дали е подходящ момент, помага да се избегне някой да види нещо, което не би трябвало.

Опитайте се да се споразумеете за кодова дума или фраза, за да попитате дали е приемливо за секстинг, без да е очевидно — например:

- „Имаш ли календар?“
- „Искаш ли да видиш пухкавия ми дъждобран?“
- „Уау, днес вали много.“
- **Поставяне на воден знак върху снимки:** Поставянето на воден знак означава поставяне на малка точка или стикер върху снимките ви, преди да ги изпратите. Това е начин да следите на кого какво си изпратил/а, Така, ако дадена снимка изтече, да знаеш откъде е дошла.

Съвети за поставяне на воден знак:

- Водете списък кой воден знак на кой човек отговаря (в тетрадка или документ)
- Не казвай на човека къде е поставен водният знак
- Направи водния знак да се слива с фона, така че да не се изрязва или изтрива лесно
- Провери отново дали използваш правилния воден знак, преди да изпратиш



МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Открийте границата

Ще прочетеш разговор между двама души. Твоята задача е да подчертаеш или отбележиш къде е дадено съгласие, къде е поискано и къде границите могат да бъдат прекрачени или игнорирани. След това предложи как разговорът може да се подобри, за да се уважава съгласието.

Алекс: Хей, днес беше забавно. Между другото, изглеждаше наистина добре.

Джейми: Хаха, благодаря! И аз се забавлявах.

Алекс: Мислех си за теб тази вечер...

Джейми: О?

Алекс: Да... мога ли да ти покажа какво си мисля?

Джейми: Хм, не знам... какво точно имаш предвид?

Алекс: Просто нещо леко ... нищо прекалено диво.

Джейми: Ъм, добре?

Алекс: изпраща снимка без риза

Джейми: О... не очаквах това

Алекс: Твърде много?

Джейми: Може би. Не бях наистина в това настроение.

Алекс: По дяволите, съжалявам! Мислех, че си на тази вълна.

Джейми: Искях да кажа, че не говорихме за това. Беше някак прибързано.

Алекс: Разбрах... Трябваше първо да проверя.

Джейми: Да... Предпочитам да забавим малко.

Алекс: Благодаря, че го каза. Ще се въздържа, освен ако и двамата не сме съгласни следващия път.

Джейми: Готино. Оценявам го.

Някои въпроси, на които да си отговориш:

- Къде е ясно поискано или дадено съгласие?
- Къде липсва или е погрешно интерпретирано?
- Как Джейми изразява дискомфорта си?
- Как реагира Алекс? Какво е могло да се направи по-добре?

Как би искал/а да протече този разговор? Избери част от разговора и я пренапишете по начин, който е фокусиран върху взаимно съгласие и яснота.

МОДУЛ 2, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 4

Създай серия от публикации или истории за Instagram, Snapchat, TikTok или която и да е платформа, която предпочиташ, изразявайки какво означава за теб **дигиталното съгласие** и защо е важно. Включи прозрения или уроци, които си научил/а от това ръководство. Може да използваш хаштага #SHERY от проекта, по който е създадено това ръководство.

Инструкции: Направи 3-5 изображения, видеоклипове или сторита, на които:

- Дефинираш дигиталното съгласие със свои думи
- Споделяш защо е важно в днешния дигитален свят
- Включваш ключови уроци или съвети от това ръководство
- Показваш как ти или други хора можете да проявявате уважение онлайн

Съвети:

- Използвай текст, рисунки, емоджитата, GIF файлове или всеки друг креативен елемент, който харесваш
- Смеси лични размисли с образователна информация
- Добави смислен хаштаг или надпис, за да свържеш публикациите си

Незадължителна рефлексия: По време или след създаването на твоята постове, помисли за:

- Какво те изненада или вдъхнови, докато ги създаваше?
- Как може споделянето на твоите мисли да повлияе на другите?
- Какви нови граници или практики на уважение ще имаш предвид?

КРАЙ НА МОДУЛА

Току-що разгледа една от най-важните теми, когато става въпрос за взаимоотношения, безопасност и връзки – съгласието. От разпознаването на това какво е **съгласие** (и какво не е), до справянето с отхвърлянето, дигиталните пространства, границите и комуникацията – вече си изградил/а набор от инструменти, които ти помагат да общуваш с другите по-уверено и с уважение. Но ученето не свършва дотук. Съгласието е практика през целия живот и ти вече си на правилния път.

Отдели малко време, за да се спреш и да помислиш. Пиши, говори с някого, на когото имаш доверие, или просто помисли върху следното:

- Какво е едно нещо, което научи, а не знаеше преди?
- Какво забелязваш сега сред връстниците ти и техните начини за разбиране на съгласието, което не си забелязвал/а преди?
- Как твоите приятели изграждат и поддържат взаимоотношенията си и как това ти влияе?
- Как обикновено изразяваш границите си? Има ли нещо, което бих искал/а да подобриш?
- Как обикновено реагираш, когато някой ти каже „не“? Как бих искал/а да се справиш следващия път?
- Пренебрегвал/а ли съм някога интуицията си в дадена ситуация? Какво научи от нея?
- Какво означава за теб една уважителна връзка – онлайн и офлайн?

Ресурси „Ако искаш да копаеш по-дълбоко“

За гледане

- **„Asking For It“** – мини документален сериал за изнасилването и променящите се разговори около съгласието (за по-големи тийнейджъри важи възрастово ограничение).
- [Посетете тук](#) и проникателна рецензия от The Guardian за документалния филм, подчертаваща неговата важност и критичните проблеми, които разглежда: „Asking For It“ е важен и труден за гледане по време на кризата със съгласието в Австралия.
- **„Повишаване на гласовете“** (в Netflix) Тази испанска драма се фокусира върху 17-годишно момиче, което публично обвинява връстник в сексуално посегателство, което води до значителни лични и социални последици. Сериалът разглежда сложността на изказването на мнение и обществените реакции на подобни обвинения. Възрастово ограничение: 16+
- **Одри и Дейзи** (в Netflix) Документален филм, който разглежда случаите на две тийнейджърки, които са били сексуално нападнати и впоследствие са се сблъскали с кибертормоз. Той подчертава влиянието на социалните медии върху жертвите и значението на обучението за съгласие. Възрастово ограничение: 16+
- **Сексуално образование** (в Netflix) Британска комедийно-драматична драма, която проследява тийнейджъри, борещи се с взаимоотношения, идентичност и съгласие. Сериалът е хвален за честното и приобщаващо представяне на подрастващата сексуалност и предизвикателствата, пред които са изправени тийнейджърите. Възрастово ограничение: 16+

За слушане

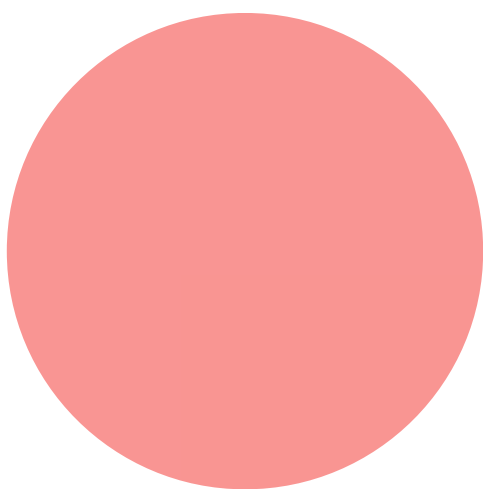
Подкаст „Това добре ли е??“ „Разговори с тийнейджъри за утвърдителното съгласие“ е поредица от подкасти от четири части, предоставяща инструменти, съвети и техники, които ще ви помогнат да подкрепите младите хора да разберат утвърдителното съгласие. Посети тук

За четене

- „Може ли всички да се успокоят?“ от Мей Мартин – Приятелско и забавно четиво за сексуалността, връзките и границите.
- Scarleteen.com – Честни, приобщаващи и задълбочени ръководства за тийнейджъри относно секса, връзките и идентичността. Посети тук
- Проектът KISS? (Какво е секс?) е чудесен ресурс, достъпен на латвийски език. Това е проект, подкрепен от Европейския корпус за солидарност и реализиран през 2023 г. от младежката организация Young Folks. Проектът има за цел да насърчи открити, приобщаващи и образователни разговори за сексуалното здраве, съгласието и взаимоотношенията сред младите хора. На тази платформа ще намерите различни материали, които ще ти помогнат да разбереш по-добре значението на съгласието и неговата роля в здравите взаимоотношения. За да научиш повече, посетете техния уебсайт: Посетете тук

ЗДРАВΟΣЛОВНИ ВРЪЗКИ

МОДУЛ 3



ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА

Хей, добре дошъл в третия модул! Нека се потопим директно в тази пикантна тема - взаимоотношенията! Тъй като хората са социални същества (поне повечето от нас), всички ние изграждаме най-различни връзки с други хора през живота си. С някои хора сме по-близки, а от други се опитваме да стоим настрана, доколкото е възможно. В тази глава ще се опитаме да разберем разликата между видовете взаимоотношения, така че се пригответе и нека да започнем!

Ще разгледаме въпроси като:

- Какво е връзка?
- Каква е разликата между приятелство и романтична връзка?
- Как да разпознаем червените знамена в поведението на другите хора?
- Как червените знамена са свързани с насилието?
- Изобразява ли порнографията реалността?

Ще можеш да развенчаеш и някои често срещани митове - като „ако някой иска да знае паролите ми - той/тя ме обича“ или „мъжете и жените не могат да бъдат приятели“. Внимание, спойлер: и двете са лъжи!

Ето какво предстои:

Глава 1: Радар за връзки: Какво е какво?

Научи се да различаваш приятелствата, влюбванията и всичко между тях – и какво означава всяко от тях за вас.

Глава 2: Токсично? Не. Здравословно? Да!

Открий как да разпознаваш червени и зелени знамена, да проверяваш собствените си взаимоотношения и да подкрепяш приятели, които може да са в беда.

Глава 3: Скролвай умно: Как интернет обърква любовта

Разбери как социалните медии, инфлуенсърите и порното оформят това, което смятаме за необходимо да бъдат взаимоотношенията и телата ни – и как да останем истински.

Предупреждение: Този модул засяга някои деликатни теми, включително нежелани преживявания и преминаване на граници. Понякога може да се чувстваш неудобно, това е нормално. Прави си почивки, когато е необходимо. Ти избираш колко дълбоко да навлезеш. Размишлявай, спирай, пропускай или се връщай към части, когато си готов/а. Ти контролираш процеса.

С участието си в този модул, участваш в изграждането на култура на взаимно уважение, доверие и безопасност – онлайн, офлайн, винаги.

МОДУЛ 3, ГЛАВА 1

Радар за връзки: Кое какво е?

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Училището не е само часове, тестове и групови проекти.

Това е и мястото, където формираме едни от най-важните (и понякога сложни) взаимоотношения в живота си.

Ето някои от различните видове връзки, които може да имаш през ученическите си години:

- **Приятелства**

Това са хората, с които се смеете, седате заедно, разкривате душата си и споделяте мемета в 2 часа сутринта.

Приятелствата могат да бъдат близки и дълбоки или спокойни и непринудени.

- **Семейни отношения**

Не избираш семейството си, но то все пак е голяма част от живота ти.

Някои тийнейджъри се чувстват изключително близки с родителите или братята и сестрите си. Други... не чак толкова. Така или иначе, тези взаимоотношения оформят начина, по който виждаме света - и себе си.

- **Взаимоотношения между учители и възрастни**

Вярваш или не, възрастните в училище могат да бъдат нещо повече от просто хора, които спазват правилата.

Някои биха могли да се превърнат в доверени поддръжници, ментори или безопасни места, към които да се обърнеш, когато нещата станат трудни.

- **Съученици, съотборници и членове на групата**

Не всяка връзка се превръща в приятелство, това е нормално.

Понякога просто работите заедно или играете в един и същи отбор.

Въпреки това, усвояването на комуникация и сътрудничество е умение, което ще използваш цял живот.

- **Романтични връзки**

Внимание, влюбени! Независимо дали мечтаеш за някого в час по математика, затънал си в ситуация „какви сме?“ или се потапяш в първата си истинска връзка, романтиката през ученическите години може да се почувства като влакче на ужасите – вълнуващо, неловко, сладко и сериозно объркващо едновременно. Хей и това е напълно нормално. Ти го знаеш.

Защо е важно:

Всички тези взаимоотношения те учат на нещо – за комуникацията, границите, доверието и това кой/коя си, когато си сред други хора.

И колкото повече научаваш, толкова по-добре ще разпознаваш взаимоотношенията, които те издигат... и тези, които те дърпат надолу.



МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Изградете своя мечтан екип

Ти си главният герой на живота си. Дори главните герои се нуждаят от солиден екип.

Това предизвикателство е свързано с това да разберете кой наистина е на ваша страна и как всеки човек ви подкрепя по различни начини.

Стъпка 1: Начертайте кръга си

Вземи лист хартия (или таблета си) и нарисуй голям кръг в центъра.

Напиши „АЗ“ по средата – защото това е твоят живот, твоята история.

Сега, около кръга, започни да добавяш имената (или инициалите) на хора, които са част от твоята лична мрежа за подкрепа. Това могат да бъдат:

- Приятели
- Членове на семейството
- Учители или треньори
- Онлайн приятели или общности
- Домашни любимци (да, животните за емоционална подкрепа се броят!)
- Дори измислени герои, ако са ти помогнали да се чувстваш разбран/а

Теоретичен блок:

Не е нужно да се справяш сам/а с нещата.

Да знаеш към кого можеш да се обърнеш и каква подкрепа предлага, може да ти помогне да се чувстваш по-уверено и свързано.

Но нека да преминем към сложната част: как да разбереш дали харесваш някого или дали го обичаш?

Да харесваш някого обикновено означава, че ти харесва атмосферата му – забавно е да си около него, разбирате се добре с него и ти пука за него. Но любовта? Това е нещо по-дълбоко. Любовта е, когато чувстваш силна емоционална връзка, когато се грижиш за щастието му толкова, колкото и за своето, и когато оставаш до този човек, дори когато нещата станат трудни.

И ето нещо важно: ти също **можеш да обичаш приятелите си!**

Не всяка любов е романтична или сексуална. Има любов като най-добър приятел, семейна любов, дори любов, която се усеща като дом. Само защото обичаш някого, не означава, че искаш да ходите на среща или да имаш физическа връзка с него – това просто означава, че той/тя наистина е важен/а за теб по дълбок и смислен начин.

Но какво ще стане, ако изпитваш емоции? Не забравяй, че това е напълно нормално! Чувствата могат да те завладеят и това е ок. Ключът е да ги забележиш, да ги уважаваш и да отделиш време, за да разбереш какво означават за теб.



МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Какво наистина е важно за теб в една връзка или приятелство?

Какво отстояваш като личност?

Нека разберем това, като изградим своя собствена Пирамида на Ценностите!

По-долу е даден списък с 20 ценности.

Прочетети ги и избери 10-те, които ти се струват най-важни.

Няма правилно или грешно – просто бъди честен/а със себе си.

Списък със стойности:

- Любов
- Уважение
- Доверие
- Честност
- Приятелство
- Лоялност
- Свобода
- Забавление
- Доброта
- Емпатия
- Подкрепа
- Ангажимент

- Комуникация
- Независимост
- Растеж
- Граници
- Търпение
- Разбиране
- Приемане
- Отговорност

VALUES PYRAMID



Сега вземи 10-те избрани ценности и ги подреди в пирамида с 4 нива:

- **Базови (4 ценности)** – Те са важни, но не са най-важните
- **Следващо ниво (3 ценности)** – Приближаване до основните ти ценности
- **Почти съм готов (2 ценности)** – Много важни
- **Върхът на пирамидата (1 ценност)** – Твоята ценност №1.
Нещото, без което не можеш да живееш във връзка или приятелство.

След като приключите с предизвикателството, запитайте се:

- Защо избрах тези ценности?
- Защо №1 е най-важна е за мен?
- Ще изглежда ли тази пирамида различно, когато си помисля за романтичен партньор/приятел?

Теоретичен блок:

Независимо дали става въпрос за най-добрия ти приятел, човек, по когото си падаш, или сериозна връзка, едно нещо винаги е вярно: **това, което цениш, оформя начина, по който се свързваш.**

Ако ти и другият човек държите на сходни неща – като честност, уважение или свобода е по-лесно да се разберете и да изградите силна, здрава връзка. Не е нужно да сте съгласни за всичко, но споделянето на основни ценности ви помага да се чувствате по-видими, сигурни и подкрепени.

Ето тук е важна **комуникацията**. Да говорите открито за това, което е важно за вас (и да слушате какво е важно за тях) е от огромно значение. Това помага да се избегнат драми, да се изяснят недоразуменията и да се гарантира, че и двамата сте на едно мнение.

МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Тортата за връзки

Не всички връзки са направени по един и същ начин ... и вярваш или не, здравословната връзка е много като правенето на торта. (Да, наистина. И не, не става въпрос само за това да си сладък/а.)

Представи си, че създаваш своя собствена рецепта за идеална връзка (романтична или платонична). Попълни празните места:

Моята торта за връзка се нуждае от:

- Голяма лъжичка ...
- Две чаши ...
- Поръсено с ...
- И абсолютно НЕ ...



Бонус: Нарисувай го като рецепта или диаграма на торта, ако се чувстваш креативно!

Защо това е важно:

Точно като торта, една връзка може да изглежда добре отвън, но все пак да е напълно сбъркана отвътре. Ето защо е толкова важно да провериш какво всъщност има в сместа.

Здравите взаимоотношения се изграждат с истински съставки, а не само с глазура.

МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Огледалце, огледалце – Кой/коя съм аз във взаимоотношенията?

Нека обърнем сценария. Вместо да мислиш какво искаш от приятел или партньор... Запитай се: **Какъв приятел или партньор съм аз?**

Отдели малко време за размисъл. След това отговори честно на тези въпроси (запиши ги, ако желаш):

- С какво допринасям за приятелствата или връзките си?
- Как да покажа грижа, подкрепа или уважение към другите?
- Какво бих могъл/а да направя по-добре?

Това предизвикателство не е свързано с това да бъдеш перфектен – а с това да бъдеш осъзнат.

Колкото повече разбираш себе си, толкова по-силни могат да бъдат взаимоотношенията ти.



МОДУЛ 3, ГЛАВА 2

Токсично? Не. Здравословно? Да!

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Всички знаем, че има различни видове връзки – романтични, приятелски или нещо средно. Но ето един голям въпрос: дали всички наши връзки са наистина добри за нас? Какво наистина прави една връзка успешна, независимо дали е с партньор или близък приятел? И как можеш да разбереш дали една връзка, която някога е била невероятна... може би в крайна сметка не е толкова добра?

В тази глава ще разгледаме тези въпроси и ще ти помогнем да разбереш как изглеждат здравословните взаимоотношения – и как да разпознаеш тези, които може да ти вредят повече, отколкото да ти помагат.

Без значение колко сериозни са нещата – независимо дали става въпрос за влюбване, дългосрочна връзка или просто дълбоко приятелство – тези неща винаги трябва да присъстват: чувството за **безопасност, уважение, чувстватото, че те чуват. Точка.**

Искаш да знаеш тайната рецепта за здрава връзка? Не е магия, но е мощна. Ето как да я изградиш и да бъдеш част от нея:

- **Създай пространство**

Страхотно е да обичаш да прекарвате време заедно, но не се губи в суматохата. Продължавай да правиш това, което обичаш – хобитата си, целите си, твоите хора. И също така дай това пространство на другия човек. Здравословната връзка позволява на двамата души да растат, да дишат и да бъдат 100% себе си.

- **Играй честно**

Взаимоотношенията са екипна работа. Споделяй вниманието.

Изслушвай, прави компромиси и осигури място и за двата гласа.

Говори открито – и също така се увери, че наистина чуваш другия човек. Справедливостта означава да се показвате като равни и да се отнасяте един към друг така, сякаш и двамата сте важни. Защото наистина сте важни.

- **Уважавай границите – твоите и на човека отсреща**

Познавай собствените си граници и ги уважавай. Бъди честен/а за това, което ти се струва правилно или неудобно. А когато някой друг споделя своите граници? Изслушай го и го уважавай, дори и да са различни от твоите. Взаимното уважение изгражда истинско доверие.

- **Бъди надежден/а и подкрепящ/а**

Доверието не се случва просто така – то се печели и дава. Бъди някой, който държи на думата си, остава честен и подкрепя растежа на другия човек. Празнувай успехите му. Пази гърба му. И очаквай същото в замяна. Това е, което прави връзката силна.

- **Практикувай истинска комуникация**

Кажи как се чувстваш – ясно и мило. Не очаквай хората да ти четат мислите и не играй игри на догадки. Слушай ги, когато говорят, дори когато е трудно. Комуникацията е двупосочна улица и работи само когато и двамата души са честни и откровени.

В крайна сметка? Независимо дали е любов, приятелство или нещо средно, здравите взаимоотношения се изграждат върху свобода, справедливост, уважение, доверие и честен разговор. Бъди човекът, с когото би искал/а да си близък. Бъди искрен/а. Бъди мил/а. Бъди “здравословен/а”.

МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Открийте зелените флагове!

Нека поговорим за взаимоотношенията – добрите, лошите и червените флагове. Но в това предизвикателство обръщаме сценария. Всичко е свързано с разпознаването на **зелените флагове** – признаците за здрава и уважителна връзка.

- **Стъпка 1:**

Вижте това видео за здравословните и нездравословните взаимоотношения:

Гледай го тук

Сериозно, гледай го – кратко е и супер полезно.

- **Стъпка 2:**

След видеото, помисли набързо: Кои са първите **5 филма, телевизионни предавания или книги**, които ти идват на ум? Не прекалявай с мисленето – просто ги запиши.

- **Стъпка 3:**

Ето къде става интересно:

Можеш ли да забележиш някакви **здравословни взаимоотношения** в тези истории?

Кои от тях се усещат правилно – тези, които показват уважение, доверие и всеобщо добро настроение?

Какви **зелени флагове**, които забелязваш у тях? Дали е начинът, по който общуват? Да си дават пространство? Подкрепят се?

Теоретичен блок:

Колкото повече зелени флагове се научиш да забелязваш, толкова по-добър/а ще бъдеш в изграждането на силни взаимоотношения и в реалния живот. Не бива обаче да забравяш и червените флагове.

За да ти помогнем да разпознаеш тези червени флагове, разгледай **Колелото на силата и контрола на тийнейджърите:**

[Вижте го тук](#)

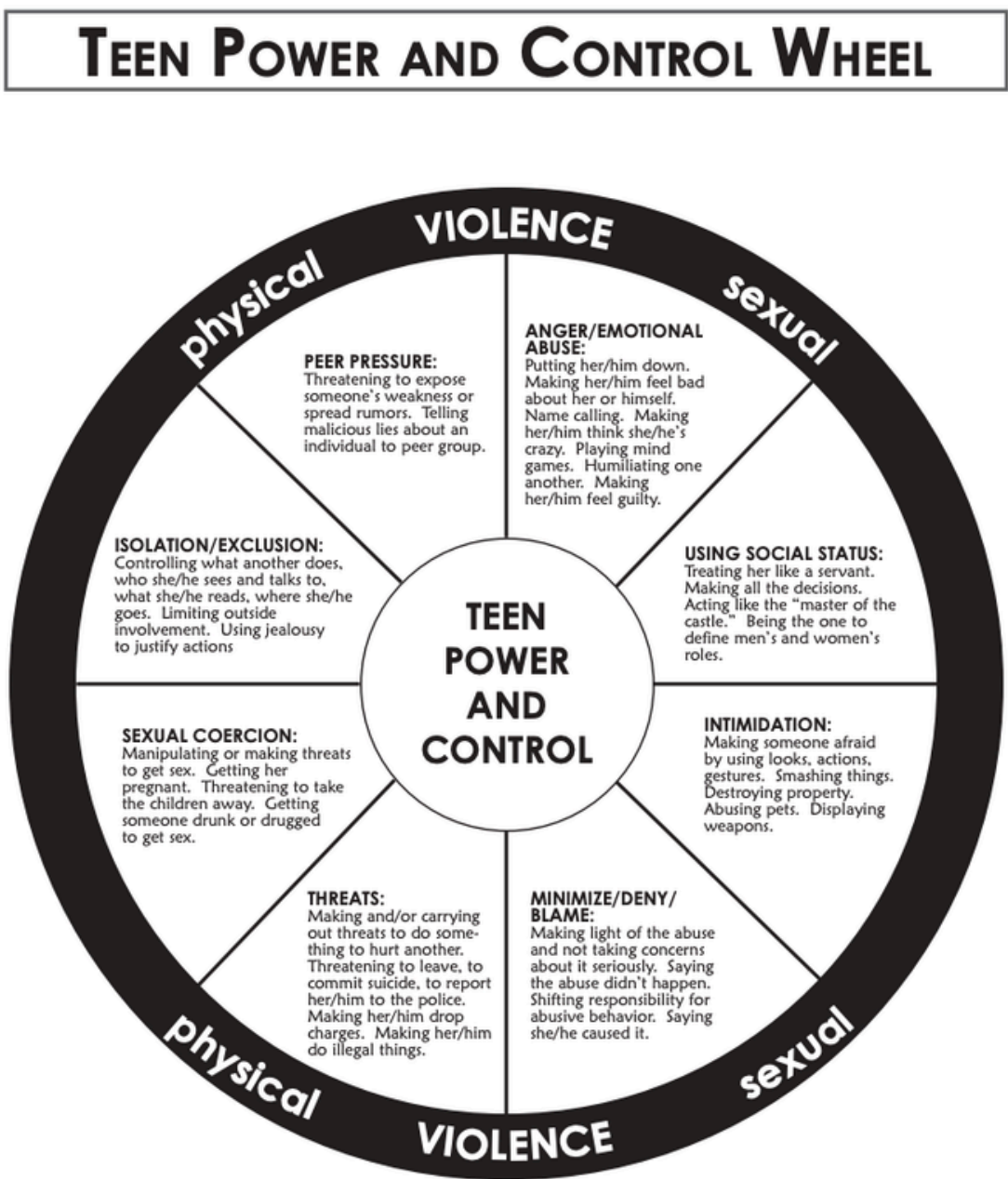
Това колело не е просто диаграма – то е мощен инструмент, който показва различни начини, по които някой може да използва контрол или натиск в една връзка. То включва поведения, които в началото могат да изглеждат дребни или едва доловими, но с течение на времето могат да се натрупат в нещо вредно.

Различните „парчета“ описват **вид контролиращо поведение**, което човек може да използва, за да има власт над партньора си. Те включват неща като:

- **Емоционално насилие** (унижение, внушаване на вина)
- **Изоляция** (да държиш някого далеч от приятели, семейство, хобита и други неща, които обича)
- **Заплахи и сплашване** (каране на някого да се чувства уплашен или несигурен)

- **Използване на социалния статус** (действайки като по-висш или по-важен)
- **Прекомерна ревност** (ядосване, когато говориш с други хора)
- **Обвиняване** (кара те да се чувстваш сякаш всичко е твоя вина)

В центъра на колелото? Власт и контрол. Това е целта на всички тези поведения – единият човек да се опитва да отнеме свободата, увереността или безопасността на другия.



МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Открийте червените флагове

- Огледай добре колелото.
- Спомни си онези 5 предавания, книги или филма, които изброи по-рано.
- Можеш ли да забележиш някое от поведенията, характеризиращи се с червени флагове, в тези истории?

Кои герои се опитват да контролират или манипулират другите?

Как тези действия влияят на хората около тях?

Имаше ли признаци, че нещата се влошават с времето?

А сега обърни въпроса:

Какво е трябвало да се случи вместо това? Как биха могли да изглеждат едни по-здравословни и по-уважителни отношения в тези ситуации?



Теоретичен блок:

Опасното при тези предупредителни знаци е, че те често започват с **малки неща**. Някой може да се пошегува с това, което носиш, да стане леко прекалено ревнив или да се опита да реши с кого да се забавляваш. В началото може да не изглежда като голяма работа. Но ако това поведение продължи, то може бавно да завладее връзката и да доведе до **психическо, словесно или дори физическо или сексуално насилие**.

Контролирането на поведението не е свързано с любов, а с власт. И никога не е приемливо.

Червените флагове не винаги са силни, но ако знаеш какво да търсиш, можете да защитиш себе си и хората, на които държиш.

Чувствата ти са валидни. Границите ти са важни. И заслужаваш да бъдеш във взаимоотношения, които те карат да се чувстваш сигурен/а, подкрепен/а и силен/а.

МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Ето една задача за теб: представи си, че един приятел ти е разказал тази история... Можеш ли да забележиш и оградиш червените флагове в тази история?

„Прекалявам ли?“ – кратка история

„И така... от известно време излизам с Джей и не знам... може би просто драматизирам, но нещо напоследък не ми се струва наред.

Джей беше супер мил - винаги ми пишеше, казвайки колко много ме харесва. Но сега, ако не отговоря веднага, се паникьосва.

Получавам съобщения от рода на: „Къде си??“ или „Пренебрегваш ли ме?

Той също не харесва най-добрата ми приятелка. Казаха, че е фалшива и се опитва да ме настрои срещу нея, така че някак си спрях да се виждам с нея. Просто така е по-лесно.

Понякога се опитвам да говоря за неща, които ме притесняват, но Джей казва, че съм твърде чувствителна или прекалявам. После се разстройва и казва, че не ми пука за него, а аз накрая се извинявам, дори когато не съм сигурна, че съм направила нещо нередно.

Сега се караме повече. И когато се опитвам да говоря за това, Джей просто казва, че „създавам напрежение“ или „винаги започвам драма“.

Не е като да е лош или нещо подобно... Просто се чувствам някак заседнала. Но може би това е нормално във връзките?“

Въпроси за размисъл след разказа:

- Какви мисли или чувства възникнаха, докато четеше историята?
- Какво би направил/а, ако твоят приятел/ка ти разкаже тази история?



МОДУЛ 3, ПОСЛЕДНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Да помогнеш на приятел не е свързано с оправяне на живота му, а с това **да бъдеш до него по безопасен и подкрепящ начин**. Ето какво наистина помага:

- **Слушай без да съдиш** – остави го/я да говори. Вярвай му/й. Не настоявай, не обвинявай и не казвай неща от рода на „Нали ти казах“.
- **Съсредоточи се върху чувствата му/й** – попитай го/я как се чувства. Кажете неща като: „Това звучи наистина трудно. Как се справяш с всичко това?“
- **Предложи подкрепа, а не натиск** – вместо „Трябва да скъсаш с него/нея“, опитай „Не заслужаваш да се чувстваш така – аз съм до теб, независимо от всичко“.
- **Уважавай избора им** – може да не е готов/а да си тръгне и това е нормално. Важното е да се чувства сигурен/а като идва при теб.
- **Знай къде да се обърнеш за помощ** – Предложи му/й помощ. Да говори с доверен възрастен, училищен съветник или изпрати SMS/чат на телефонна линия за помощ.

Помисли за историята, която прочете, или за някой, когото познаваш, който се бори в токсична връзка, и се опитай да отговориш на тези въпроси:

- Какви признаци те карат да се тревожиш за него/нея?
- Какъв би бил подкрепящ, неосъждащ начин да се започне разговор с него/нея?

- Кое е нещото, което би могъл/а да кажеш, за да покажеш, че те е грижа, без да има натиск?
- Към кого би могъл да се обърнеш (учител, консултант, гореща линия), ако смяташ, че приятелят/ката ти е в опасност?

И накрая, не е нужно да бъдеш герой или да знаеш всички отговори. Самото появяване, слушането и грижата могат да окажат огромно влияние. Да бъдеш този приятел? Това е силата.

МОДУЛ 3, ГЛАВА 3

Умно скролване: Как интернет обърква любовта

ТЕОРЕТИЧЕН БЛОК

Да бъдеш онлайн с приятелите, семейството и останалия свят може да бъде супер забавно – и нека бъдем реалисти, там се случва голяма част от живота в днешно време. Но ето сложната част: много е лесно да започнем да си мислим, че всичко, което виждаме онлайн, е такова, каквото трябва да бъде. Перфектен живот, перфектни тела, перфектно забавление – отново и отново. Получаването на харесвания и гледания може да ни накара да се чувстваме невероятно в момента, но понякога скролването може да ни накара да се чувстваме потиснати, изоставени или сякаш просто не сме достатъчни.

Освен това, социалните медии не са пълни само със сторита и селфита. **Знаеш ли?** Скорошно проучване установи, че **70% от тийнейджърите са виждали реално насилие в социалните мрежи** – като истински битки, нападения или наранявания на хора. Много от тези неща се разпространяват бързо, дори когато не си ги търсил. Прекалено многото гледане може сериозно да те обърка, да те накара да се чувстваш тревожно или несигурно и дори да започнеш да смяташ насилственото поведение за нормално – въпреки че не е така.

Социалните медии могат да повлияят на настроението ти, без дори да го осъзнаваш. Мозъкът ти вижда тези постоянни публикации и истории и тихо ги съхранява като факти. С течение на времето може да започнеш да сравняваш реалния си живот с тези нагласени, екстремни или негативни моментни запечатани на снимки – дори ако са филтрирани, режисирани или напълно фалшиви.

- **Инфлуенсъри и алгоритми**

Някои инфлуенсъри са вдъхновяващи, а други? Не чак толкова. Те може да промотират нереалистични стандарти за тяло, нездравословни взаимоотношения или дори опасно поведение само заради гледния. Това не зависи от теб - но е добре да си наясно какви послания попиваш всеки ден.

- **Образ на тялото: не вярвай на всичко, което виждаш**

Между филтрите, приложенията за редактиране и видеоклиповете с най-важните моменти, това, което виждаш онлайн, рядко е пълната истина. Ако някога се хванеш да сравняваш тялото, кожата или живота си с нечий друг фийд – направи крачка назад. Твоята стойност не се основава на харесвания, последователи или това, че изглеждаш като някой друг.

- **Онлайн запознанства? Сложно ли е**

Може би ти или твоите приятели сте опитвали приложения за онлайн запознанства или просто сте любопитни. Но тези пространства могат да бъдат рискови. Хората не винаги са това, за което се представят, и е по-лесно да бъдете принудени да правите неща, с които не сте съгласни. Защитете енергията си, личната си информация и границите си.

- **Никога не забравяй за твоята суперсила: Критично мислене**

Социалните медии са пълни със съдържание, предназначено да привлече вниманието ти – понякога е крайно, фалшиво или просто токсично. Ето защо най-добрият ти инструмент е критичното мислене.

Запитай се:

- Тази публикация опитва ли се да ме накара да се чувствам несигурен или уплашен?
- Честен ли е този човек или просто гони харесвания?
- Съгласен ли съм с това съобщение или просто съм свикнал/а да го виждам?

Колкото повече се спираш и задаваш въпроси, толкова повече контрол имаш върху това, което всъщност ти влияе.



МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 1

Идентифицирай моментите на “gaslightning”

Някога чувствал ли сте се сякаш някой изопачава думите ти или те кара да се съмняваш в нещо, което знаеш, че е истина? Това е “gaslightning” - коварна игра на ума, при която някой се опитва да се намеси в главата ти и да те накара да се съмняваш в себе си. Това се случва често във взаимоотношенията, както на живо, така и онлайн, където хората могат да се крият зад екрани, за да те манипулират или контролират. Независимо дали чрез текстови съобщения, социални медии или съобщения, газлайтингът може да те накара да се чувстваш объркан, изолиран или дори луд. Но не се притеснявай - ще се справиш! Нека изострим детективските ти умения, като забележим моменти на газлайтинг в популярни песни и филми, за да можеш да разпознаваш знаците и да се предпазиш в реалния живот.

Чуй песента и определи поведението, при което се използва газлайтинг: [Линк](#)

Можеш ли да посочиш още примери за поведение, свързано с газлайтинг (gaslightning), в песни/филми/телевизионни предавания?



Теоретичен блок:

Кратки отговори за газлайтинга (gaslightning).

Песен: Текстът изобразява токсична връзка, в която единият партньор отрича насилственото си поведение, карайки другия да се чувства отговорен за конфликта.

Разпознаването на газлайтинга е първата стъпка към самозащитата.

Запомни:

- Довери се на чувствата и възприятията си.
- Постави граници с хора, които те карат да се чувстваш объркан или манипулиран.
- Потърси подкрепа от приятели, семейство или доверени възрастни, ако чувстваш, че си обект на газлайт.

Като разбереш и идентифицираш газлайтинга, можеш да управляваш взаимоотношенията си по-безопасно и уверено. Бъди информиран/а, бъди рязък/а и винаги се доверявай на себе си.

МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 2

Нека поговорим за порното

Порното е навсякъде онлайн, но то не показва как изглежда истинската любов, уважение или съгласие. Голяма част от него е насилствена, фалшива или едностранчива. Ако учиш за връзките от порно, получаваш супер изкривена версия на реалността и това може сериозно да повлияе на начина, по който гледаш на другите и на себе си.

Вашето предизвикателство: „Какво е реално, какво не е?“

14-годишната Лука започнала да гледа порно на телефона си преди няколко месеца. В началото било просто от любопитство – приятелите ѝ се шегували за това и споделяли линкове по време на обедната почивка. Но сега тя забелязва нещо странно. Начинът, по който хората се държат в порното, започва да оформя това, което тя очаква от флирта, срещите, дори целувките. Тя се хваща да си мисли неща като „момичетата трябва да се държат така“ или „ето как винаги трябва да изглежда сексът“.

Един ден, по време на групов чат, някой изпраща клип, който кара Лука да се чувства неудобно – той е груб и агресивен. Всички се смеят, но тя не знае какво да каже. Започва да се чуди:

- Това ли всъщност искат хората в реалния живот?
- Ако това е, което всички гледат, трябва ли просто да се съглася с него?
- Защо се чувствам странно за нещо, което приятелите ми намират за смешно?

Сега е твой ред.

Помисли добре:

- Как порното ще повлияе на начина на мислене на Лука относно връзките и секса?
- Какво би направил/а, ако беше Лука?
- Защо порното може да даде на хората погрешна представа за секса, уважението и връзките?



Теоретичен блок:

Нека бъдем реалисти – порното е по-скоро като представление, отколкото като истински живот. Хората в порното често носят тежък грим, държат дрехите си полуголи за „визията“ и заемат нереалистични пози, които са по-скоро за камерата, отколкото за действителен комфорт. Почти няма комуникация – никой не говори за съгласие, граници или какво харесва или не. Рядко виждате да се използват презервативи или други предпазни средства, а пъшканията и реакциите? Напълно преувеличени или фалшиви. Освен това сцените продължават много по-дълго, отколкото е реалистично за повечето хора. Много порно видеа показват грубо или насилствено поведение, особено срещу жени, но пропускат дали някой се е съгласил с него, което го прави да изглежда нормално, когато всъщност е опасно без истинско съгласие. Всичко е редактирано и написано по определен начин и то не за да покаже как изглежда истинският, уважителен и приятен секс.

МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

Нефилтрирана истина

- Стъпка 1:

Вижте това видео за образа на тялото в YouTube:

[Гледайте го тук](#)

- Стъпка 2:

След видеото, отдели малко време, за да помислиш:

Какво е оформило представата ти за това как трябва да изглежда тялото ти? Дали е твоето семейство, приятели, Instagram, TikTok, YouTube, Facebook - или нещо друго?

Бъдете честен със себе си. Първият отговор, който ти хрумва, може да ти каже много за това откъде идва образът ти за тялото. И след като разбереш това, можеш да започнеш да решаваш дали ти помага или ти вреди.

- Стъпка 3:

Разгледай бързо фийда си – само не забравяй да се върнеш! Какви типове тяло забелязваш в първите пет видеоклипа, които виждаш? Приличат ли си или показват различни форми и размери? Следват ли определени полови стереотипи?

Обърни внимание и виж какви модели ще откриеш!



МОДУЛ 3, ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО 3

14-годишният Алекс започнал да си чати онлайн с някого, който му се сторил наистина мил. В началото говорили за музика, хобита и училище - точно както правят приятелите. Но скоро човекът започнал да задава по-лични и интимни въпроси за тялото на Алекс, да му изпраща странни комплименти и да се опитва да го накара да запази разговорите им в тайна. Алекс се чувствал объркан и не знаел дали това е нормално или безопасно.

Твоето предизвикателство: „Доверете се на инстинктите си“

Ако някога се окаже, че говориш онлайн с някого, който:

- Иска да запази разговорите ви в тайна,
- Притиска те да споделяш снимки или лични данни,
- Кара те да се чувстваш неудобно, уплашено или объркано – това може да са признаци за груминг (grooming).

Какво можеш да направиш?

- Спри да отговаряш и блокирай човека, ако можеш.
- Кажете веднага на доверен възрастен – като родител, учител или консултант.
- Запомни: Имаш право да кажеш „не“ и да защитиш поверителността си.

Помисли за това:

Чувствал/а ли си се някога под натиск или неудобно онлайн? Какво би направил/а, ако това се случи отново?

Твоята безопасност е най-важното нещо – винаги. Никой не бива да те кара да се чувстваш несигурен/а или да те подвежда да правиш неща, които не искаш.

КРАЙ НА МОДУЛА

Отдели малко време за размисъл. Отбележи тези, които ти се струват верни за теб или върху които искаш да помислиш повече.

Безопасност в интернет

- Знам как да съобщя или блокирам някого, който ме кара да се чувствам в опасност.
- Мисля два пъти, преди да споделям лични снимки или информация онлайн.
- Имам настройки за поверителност в приложенията си и знам как да ги използвам.
- Говорил/а съм с доверен възрастен, ако съм видял/а нещо, което е изглеждало нередно онлайн.

Газлайт (gaslighting) и дигитално управление

- Разпознавам предупредителни знаци, като например някой, който изопачава факти, отрича неща, които е казал или ме кара да се съмнявам в паметта си.
- Знам, че не е нормално някой да контролира с кого говоря или какво публикувам.
- Доверявам се на интуицията си, ако някой се опитва да ме накара да се чувствам виновен/а или луд/а онлайн.
- Знам, че мога да говоря с някого, ако се чувствам емоционално манипулиран/а или подложен/а на дигитален натиск.

Порно и сексуално съдържание

- Разбирам, че порното не е същото като връзките или секса в реалния живот.
- Знам, че порното често пропуска съгласието, уважението и емоционалната връзка.
- Научих, че моята стойност не се основава на това колко „секси“ изглеждам или се държа.
- Чувствам се добре да кажа „не“ на гледането или споделянето на сексуално съдържание.

Образ на тялото и социални медии

- Напомням си, че много от това, което виждам онлайн, е филтрирано или редактирано.
- Следвам хора, които ме карат да се чувствам уверен/а, а не несигурен/а.
- Не сравнявам тялото или живота си с това, което виждам в социалните мрежи.
- Знам, че тялото ми е нормално, точно такова, каквото е.

Критично мислене

- Забелязвам, когато съдържанието в моят фийд ме кара да се чувствам неудобно, дори и да не знам защо.
- Спирам, за да се замисля дали нещо е истинско, преувеличено или просто е там, за да привлече внимание.
- Задавам въпроси като: „Кой има полза от тази публикация?“ или „Какво послание всъщност изпраща тя?“

Напомняне: Не е нужно да си наясно с всичко. Самото осъзнаване е мощна първа стъпка!

Ресурси от типа „Ако искаш да копаеш по-дълбоко“

Зад нашия екран

Платформа, където тийнейджърите могат да споделят своя онлайн опит и да се учат от други.

[Посетети тук](#)

РАЗГОВОРЪТ ЗА ПОЛА. Образование за равенство между половете, психологическо благополучие, сексуалност и афективност от ранна възраст.

[Посетети тук](#)

ДА ПРИКЛЮЧВАМЕ!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ти успя.

Виж се – преодолял си предизвикателства, свързани с тялото, границите, съгласието и взаимоотношенията. Размишлявал си върху ценностите си, водил си трудни разговори и си изградил умения, които ще ти бъдат полезни далеч отвъд тези страници.

Но ето какво е важното: това всъщност не е край. По-скоро е... начало.

А сега какво?

Разговорите, които си започнал със себе си? Продължавай да ги водиш. Границите ти? Те може да се променят и изместват с развитието ти и това е напълно нормално. Уменията, които си усвоил/а? Използвай ги. Въпросите, които все още имаш? Продължавай да си ги задаваш.

Не е нужно да си наясно с всичко. Никой не го знае. Нито инфлуенсърите във фийда ти, нито възрастните в живота ти, дори не и хората, които изглеждат супер уверени. Всички ние просто го разбираме в движение.

Още едно нещо...

Светът може да се опита да ти каже, че говоренето за тялото, съгласие и взаимоотношения е неловко или смущаващо. Това не се отнася за теб – това е за на един свят, който все още се учи как да води тези разговори открито и честно.

Като работиш с този наръчник, ти вече си част от промяната. Ти изграждаш общество, в което тези теми не са срамни или тайни, а нормални части от човешкото съществуване. Където съгласието не е неловко, а е грижа. Където телата не са перфектни, а уважавани.

Това е доста силен факт.

Продължавай

Бъди любопитен/а. Бъди мил/а – към себе си и към другите. Доверявай се на интуицията си. Задавай въпроси. Поставяй граници. Празнувайте растежа си. И не забравяй: имаш всичко необходимо, за да се справиш с каквото и да предстои.

Ще се справиш.

Нуждаеш се от подкрепа? Ресурсите в това ръководство са винаги на разположение. Също така са на разположение доверени възрастни, съветници и приятели, които се грижат за теб. Никога не си сам/а в това.

Готов ли си за това, което предстои? Светът чака невероятния човек, в който се превръщаш.



Co-funded by
the European Union