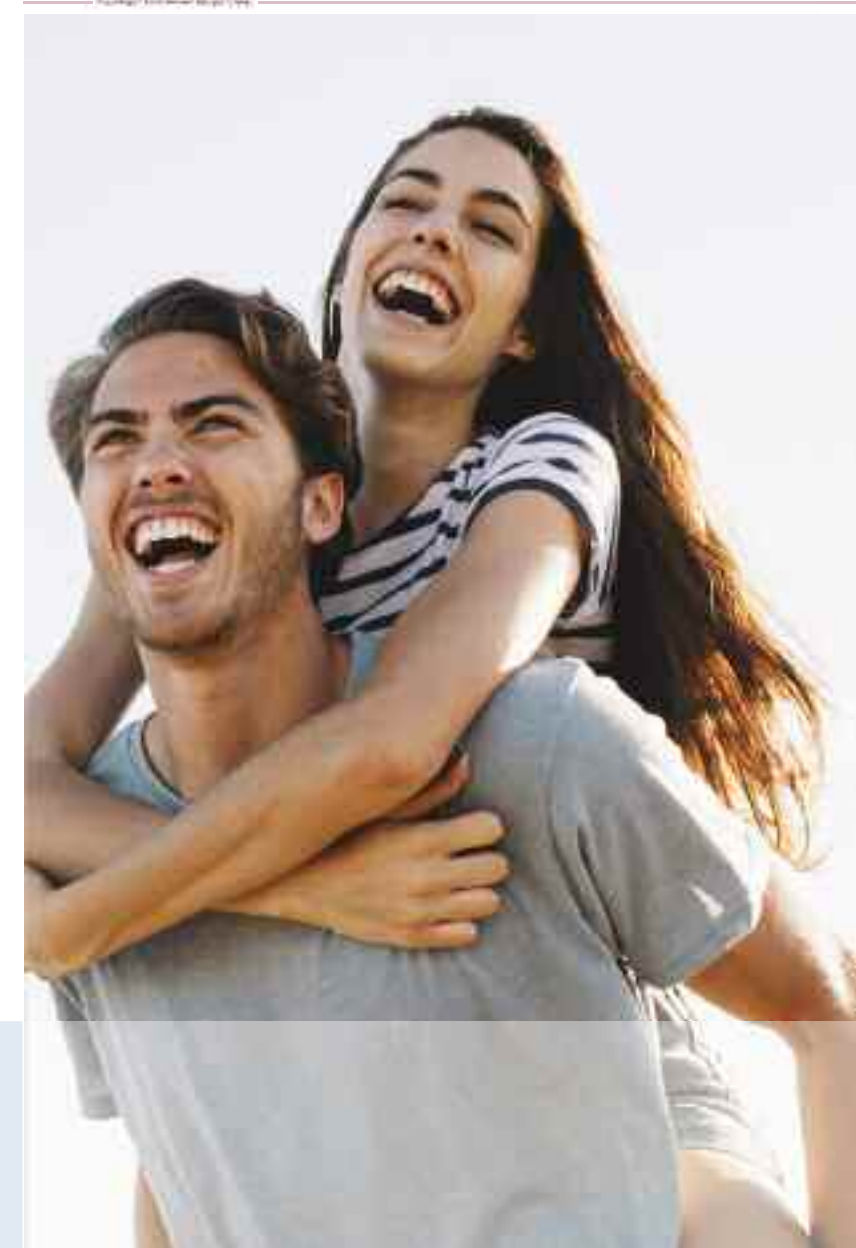


ΥΓΙΗΣ ΣΧΕΣΗ!!!

«Δράσεις Προώθησης της Ισότητας των Φύλων
στην Περιφέρεια Κρήτης 2018-2020»



Η πρώτη μου φορά

Μερικές φορές φαίνεται ότι όλοι τριγύρω σου είναι σεξουαλικά ενεργοί και νιώθεις σα να έχεις μείνει πίσω. Αυτό αυξάνει την πίεση να προχωρήσεις ή να συναιδέσεις σε ένα νέο κεφάλαιο της ζωής σου. **Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι δεν έχει σημασία τι κάνουν οι άλλοι ή πόσο γρήγορα το κάνουν. Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και έχει τον δικό του ρυθμό. Είσαι έτοιμος-η γι' αυτό;**

Την απάντηση σε αυτή την ερώτηση μπορείς να την δώσεις μόνο εσύ.

Αν αμφιταλαντεύεσαι για το τι θα κάνεις, αν δεν σου είναι ξεκάθαρο αν θέλεις να προχωρήσεις, διάβασε τις παρακάτω ερωτήσεις και απάντησε ειλικρινά σε αυτές.

- Τι σκέφτομαι γύρω από το σεξ; Πότε πιστεύω ότι θα ένιωθα έτοιμος-η και κάτω από ποιες συνθήκες;
- Τι πιστεύει το άλλο άτομο; Πιστεύουμε τα ίδια πράγματα;
- Υπάρχει περίπτωση να πιέζω ή να εκμεταλλεύομαι το άλλο άτομο;
- Υπάρχει περίπτωση να με πιέζουν ή να με εκμεταλλεύονται;
- Πώς περιμένω ότι θα είναι η πρώτη φορά;
- Τι θα συμβεί αν δεν μου αρέσει και αλλάξω γνώμη; Πώς θα αισθανθώ εγώ; Πώς θα αισθανθεί ο σεξουαλικός σύντροφος;
- Πώς θα αισθανθώ όταν θα το μάθουν τα κοντινά μου πρόσωπα;
- Εμπιστεύομαι τον σύντροφο μου;
- Νιώθω άνετα απέναντι στο σύντροφο μου; Για παράδειγμα, να είμαι γυμνός- ή μπροστά του;
- Το σεξ θα αλλάξει τις ισορροπίες της σχέσης; Τι μπορεί να συμβεί μετά;
- Αν χωρίσουμε πώς θα αισθανθώ;
- Γνωρίζω πώς θα προστατευτώ από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα;
- Γνωρίζω πώς θα προστατευτώ από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη;

Πως μπορώ να βάλω τα όρια

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω τα όρια αποτελούν σημείο αναφοράς για τις σχέσεις.

Τα όρια σχετίζονται πολύ με την διεκδικητική συμπεριφορά, με άλλα λόγια, την δεξιότητα να εκφράζουμε τις ανάγκες, την άποψη, την ενόχληση ανοιχτά χωρίς να καταπατούμε τις ανάγκες την άποψη και την αξιοπρέπεια του άλλου.

Η εφαρμογή τους μπορεί μην φαίνεται εύκολη υπόθεση, υπάρχουν όμως στρατηγικές που βοηθούν. Μερικές φορές τα παρακάτω βήματα δεν αρκούν και χρειάζεται να καταφύγουμε σε επιπλέον στρατηγικές ώστε να «προστατευθούμε» απέναντι στις πιέσεις, στα παρακάλια ή στο θυμό του εκάστοτε ατόμου.

Στρατηγική προς βοήθεια σε τρία βήματα:

Παράδειγμα: Ο σύντροφος σου, επιθυμεί να απομακρυνθεί από τον φίλο σου, γιατί πιστεύει ότι τρέφει συναισθήματα για σένα.

1ο: Αναγνωρίζω τι μου ζητάει και για ποιο λόγο μου το ζητάει.

«Καταλαβαίνω ότι πρέπει να σε δυσκολεύει πολύ η φιλία μου μαζί του. Δεν τον γνωρίζεις και είναι εύκολο να αισθανθείς απειλή.»

2ο: Εξηγώ γιατί αυτό που επιθυμεί δεν μπορεί να συμβεί.

«Αυτό που μου ζητάς όμως, δεν μπορώ και δεν θέλω να το κάνω. Είναι σημαντικό άτομο για εμένα και γνωρίζω πολύ καλά πώς κάτι τέτοιο δεν ισχύει.»

3ο: Προτείνω άλλες λύσεις με τις οποίες θα ήμουν σύμφωνος/η (αν υπάρχουν).

«Τι θα έλεγες αν σας σύστηνα; Είμαι σίγουρος/η πώς μόλις τον γνωρίσεις λίγο καλύτερα, θα αλλάξεις γνώμη.»

	Υγιής Σχέση	Μη υγιής Σχέση	Κακοποιητική Σχέση
ΔΙΑΦΩΝΙΕΣ	Και οι δυο σύντροφοι έχουν δικαίωμα να εκφράζουν την γνώμη τους. Δείχνουν σεβασμό και ακούν τι έχει να πει ο άλλος ακόμα και αν διαφωνούν. Προσπαθούν μαζί να βρουν κοινό έδαφος, μια λύση, που θα ικανοποιεί και τους δυο.	Οι διαφωνίες μετατρέπονται πολύ συχνά σε καυγάδες που περιλαμβάνουν φωνές, υποτιμητικά σχόλια και βαριές κουβέντες.	Ο ένας σύντροφος αποφεύγει να διαφωνήσει από φόβο μην υπέρψουν ξεσπάσματα ή/ και βία. Οι διαφωνίες αποτελούν αφορμές για κακοποίηση (λεκτική/ ψυχολογική / σωματική)
ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΞ	Και οι δυο σύντροφοι είναι ειλικρινείς ως προς το πώς αισθάνονται για την σωματική επαφή και το σεξ. Κανένας από τους δυο δεν αισθάνεται πίεση να κάνει τίποτα που δεν επιθυμεί.	Ο ένας σύντροφος ντρέπεται να εκφράσει το πώς αισθάνεται ή τι χρειάζεται. Μπορεί να συμφωνήσει να κάνει ή να μην φέρει αντίρρηση σε πράγματα με τα οποία δεν νιώθει άνετα.	Ο ένας σύντροφος αγνοεί τις ανάγκες και τις επιθυμίες του άλλου. Μπορεί να εξαναγκάσει/πιέσει τον σύντροφο του να κάνει πράγματα που δεν επιθυμεί / φοβάται ή ντρέπεται.
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	Και οι δυο σύντροφοι μπορούν να αφιερώσουν χρόνο και χώρο στον εαυτό τους χωρίς την παρουσία του συντρόφου τους.	Ο ένας σύντροφος πιστεύει ότι κάποιο πρόβλημα υπάρχει για να μην θέλει ο άλλος να κάνει τα πάντα μαζί του. Προσπαθεί συνεχώς με κτητικό τρόπο να βρίσκεται στον προσωπικό χρόνο και χώρο του συντρόφου του.	Ο ένας σύντροφος δεν επιτρέπει στον άλλο να περνάει χρόνο κάνοντας πράγματα που μπορεί να «απειλήσουν» την σχέση. Μπορεί να ελέγχει, παρακολουθεί τις συνομιλίες και τις δραστηριότητες του συντρόφου του και δεν θα διστάζει να τον απομονώσει από φίλους και οικογένεια.
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	Και οι δυο σύντροφοι αναγνωρίζουν και σεβονται τις διαφορές μεταξύ τους και προσπαθούν να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους χωρίς επικριτικό και σκληρό λόγο. Δεν υπάρχει σωματική βία ή απειλή σωματικής βίας.	Έχουν υπάρξει στιγμές που σκληρά και προσβλητικά λόγια έχουν ειπωθεί και ένας από τους δυο συντρόφους δεν αισθανόταν ασφαλής.	Υπάρχει συγκεκριμένο και αυξανόμενο μοτίβο λεκτικής και ψυχολογικής βίας / κακοποίησης. Μπορεί να περιλαμβάνει υποτιμητικά σχόλια, απειλές σωματικής βλάβης ή εξευτελισμού, απειλή αυτοκτονίας ή καταστροφή περιουσίας.
ΒΙΑ	Και οι δυο σύντροφοι αισθάνονται ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Και οι δυο σύντροφοι συμπεριφέρονται με τρόπους που διασφαλίζουν την ασφάλεια (π.χ. προφύλαξη στο σεξ)	Υπάρχουν φορές που η ασφάλεια και η εμπιστοσύνη δεν είναι το κυρίαρχο συναίσθημα.	Υπάρχει ένα σταθερό και αυξανόμενο μοτίβο σωματικής βίας (σπρώξιμο, χαστούκι, τράβηγμα μαλλιών, ταρακούνημα, σφίξιμο λαιμού ή άλλων σημείων σώματος, γροθιές, σεξουαλική επαφή χωρίς συναίνεση.

Τι είναι σχέσις

Δεν υπάρχει ένας μοναδικός ορισμός για το τι εννοούμε με τη λέξη σχέση. Κάθε άνθρωπος έχει μια διαφορετική νοερή απεικόνιση της σχέσης. Παρόλα αυτά μπορούμε να πούμε ότι προϋπόθεση για την δημιουργία της οποιας σχέσης είναι η αλληλεπίδραση, ή οποία προσφέρει την ευκαιρία να αναπτυχθεί κοινή αμφίδρομη αλληλεπίδραση. Άρα ένας πιθανός ευρύς ορισμός θα μπορούσε να είναι η δυναμική αμφίδρομη αλληλεπίδραση δυο ατόμων κατά τη διάρκεια της οποίας η συμπεριφορά, ο τρόπος σκέψης, τα συναισθήματα και οι εμπειρίες του ενός ατόμου επηρεάζουν την συμπεριφορά, τον τρόπο σκέψης, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του άλλου ατόμου. Μια σχέση θα μπορούσε να παρομοιαστεί με ένα χορό, με το παιχνίδι πινγκ πονγκ κτλ. Όμως δεν θα πρέπει να μπερδεύουμε μια αλληλοεπίδραση, με μια σχέση. Αλληλοεπιδρούμε με πάρα πολύ κόσμο συνεχώς αλλά δεν έχουμε με όλους αυτούς σχέσεις. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω η σχέση είναι δυναμική, χρονικά και ποιοτικά εξελίξιμη, όχι στατικά επαναλαμβανόμενη. Αν δυο άνθρωποι συναντιούνται συχνά χωρίς όμως να αλληλεπιδρούν «μοναδικά», δηλαδή το μοτίβο της συμπεριφοράς τους δεν διαφοροποιείται από το μοτίβο της συμπεριφοράς τους με άλλους ανθρώπους τότε δεν υφίσταται σχέση.

Pamela Regan (2011). *Close Relationships*, Routledge 270, NY 10016

Τι είναι γγιής σχέση:

Ως υγιής ορίζεται η σχέση στην οποία μπορείς να είσαι ο εαυτός σου. Ουσιαστικά πρόκειται για μια συναισθηματική σύνδεση στην οποία απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί ο αμφίδρομος σεβασμός, η αποδοχή, η κατανόηση και η καλή επικοινωνία. Η υγιής σχέση μπορεί να αφορά οποιονδήποτε με τον οποίο μπορώ να είμαι ανοιχτός και ειλικρινής ενώ παράλληλα μπορώ να είμαι γνήσια μοναδικός και να μην προσδιορίζομαι από αυτή.

Πιο συγκεκριμένα σε μια γγιή σχέση:

ΜΙΛΩ - Όταν κάτι με ενοχλεί, ή διαφωνώ έχω την άνεση να το συζητήσω και δεν το κρατάω μέσα μου.

ΣΕΒΟΜΑΙ - Τα συναισθήματα, οι προσδοκίες, οι ανάγκες του άλλου έχουν την ίδια αξία και βαρύτητα με τις δικές μου. Ο αμοιβαίος σεβασμός είναι απαραίτητη προϋπόθεση για μια υγιή σχέση.

ΝΙΩΘΩ ΑΣΦΑΛΗΣ - Ακόμα και σε διαφωνίες ή τσακωμούς γνωρίζω ότι είμαι ασφαλής. Δεν υπάρχει περίπτωση ο/η σύντροφος μου να επιχειρήσει να με βλάψει, μειώσει, ζημιώσει με τον οποιονδήποτε τρόπο (βία, υποτίμηση, ριψοκίνδυνη συμπεριφορά κτλ)

ΣΤΗΡΙΖΩ - Ακούω, κατανοώ και ενθαρρύνω τον άλλο και ζητάω από τον άλλο να με ακούει, να με καταλαβαίνει και να με υποστηρίζει όταν το χρειάζομαι.

ΕΙΜΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ - Φροντίζω για την ασφάλεια τη δική μου και του/της συντρόφου μου, αναλαμβάνω το μερίδιο της ευθύνης μου και δεν προσπαθώ να αποδώσω τις ευθύνες σε άλλους.

ΒΑΖΩ ΟΡΙΑ - Το κάθε άτομο σε μια σχέση χρειάζεται τον προσωπικό του χώρο και χρόνο ανεξάρτητα από την σχέση. Για παράδειγμα Υγιή όρια υπάρχουν όταν **α)** μπορώ να βγω με φίλους χωρίς τον/την σύντροφο μου **β)** έχω ασχολίες στον ελεύθερο μου χρόνο που απολαμβάνω και δεν συμπεριλαμβάνουν τον/την σύντροφο μου **γ)** δεν δίνω τους κωδικούς μου στο κινητό, στο email, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης **δ)** σέβομαι τις ανάγκες και τις επιθυμίες του/της συντρόφου μου **ε)** μπορώ να πω «όχι» στον / στην σύντροφο μου **ζ)** εκφράζω ανοιχτά τις επιθυμίες μου αλλά και την ενόχληση μου.

Τι είναι μη υγιής σχέση κακοποιητική σχέση:

Όταν μια σχέση δεν χαρακτηρίζεται από όλα τα παραπάνω (σεβασμό, όρια, εμπιστοσύνη, ειλικρίνεια κατανόηση κτλ) ή χαρακτηρίζεται μερικώς τότε μιλάμε για μη υγιή σχέση. Σχέσεις που χαρακτηρίζονται ως μη υγιείς χαρακτηρίζονται από την ανάγκη για έλεγχο, επιβολή, την απουσία σεβασμού και

ισότητας. Στην αρχή μιας μη υγιούς σχέσης οι ενδείξεις αυτές μπορεί να μην φαίνονται απειλητικές. Παρόλα αυτά, η κτητικότητα, οι προσβολές, οι ζηλόφθονες σκηνές, ένα χαστούκι μπορούν να εξελιχθούν γρήγορα σε απειλητικές / κακοποιητικές καταστάσεις που χαρακτηρίζουν μια κακοποιητική σχέση.

Πιο συγκεκριμένα σε μια μη γγιή σχέση:

ΑΠΟΥΣΙΑ ΟΡΙΩΝ - ΜΗ ΥΓΙΗ ΟΡΙΑ - όταν τα όρια σε μια σχέση απουσιάζουν πλήρως ή υπάρχουν και είναι πολύ χαλαρά ή άκαμπτα. Η απουσία ορίων ή μη υγιή όρια μπορούν να αφορούν **σωματικά όρια** π.χ. να με αγγίζει κάποιος χωρίς την θέληση μου ή με τρόπο που δεν επιθυμώ, ή να ψάχνει τα πράγματα μου, το κινητό μου, **συναισθηματικά όρια** π.χ. να δυσκολεύομαι να πω όχι γιατί φοβάμαι ότι θα απορριφθώ, **οικονομικά όρια** π.χ. να μου ζητάει/ να δανείζω χρήματα κτλ.

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ - Ο εκφοβισμός, οι απειλές είναι ένα σύνθετο χαρακτηριστικό των κακοποιητικών σχέσεων. Σε μια κακοποιητική σχέση ο εκφοβισμός μπορεί να αφορά τον ένα σύντροφο ή και τους δυο. Ο εκφοβισμός μπορεί να αφορά σωματική βλάβη, διασυρμό στις παρέες / σχολείο, διαδικτυακό εξευτελισμό αλλά και έμμεση απειλή ότι σε περίπτωση εγκατάλειψης ή χωρισμού θα κάνει κακό στον εαυτό του/της.

ΕΛΕΓΧΟΣ - Ο έλεγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι των μη υγιών σχέσεων. Διεισδύει σε πολλαπλά επίπεδα μιας σχέσης ενώ πολύ συχνά μπορεί να μπερδευτεί ως «χαριτωμένη» συμπεριφορά ενός ερωτευμένου συντρόφου π.χ. να «εγκρίνει» το μήκος της φούστας που θα φορέσεις.

Όσο πιο συχνά συναντάται σε μια σχέση, τόσο πιο πολύ αυξάνονται οι πιθανότητες η σχέση να είναι ή να εξελιχθεί σε κακοποιητική. Στον έλεγχο συμπεριλαμβάνεται και η απαίτηση/ «ανάγκη» του άλλου να του αποδείξουμε την αγάπη μας, την ειλικρίνεια μας με τον όποιο τρόπο. Στις υγιείς σχέσεις, οι σύντροφοι μοιράζονται τα συναισθήματα τους και εμπιστεύονται τον άλλο χωρίς την ανάγκη απόδειξης ή επιβεβαίωσης.

ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ - Συναντάται στις μη υγιείς σχέσεις και συνήθως είναι αποτέλεσμα του ελέγχου που ασκεί ο σύντροφος στη σχέση. Στόχος είναι ο ολοκληρωτικός έλεγχος του συντρόφου και των κινήσεων του ώστε να αποφευχθεί η πιθανότητα οποιασδήποτε απειλητικής κατάστασης

(π.χ. χωρισμός). Μερικές φορές, το ίδιο το άτομο μπορεί να επιλέξει την απομόνωση από φίλους, γνωστούς και συγγενείς για να μειώσει τις εντάσεις/ από ντροπή για το τι του συμβαίνει / για να προστατέψει τους άλλους από το σύντροφο του.

ΒΙΑ - Η βία μπορεί να είναι σωματική (κλωτσιές, μπουιές, χαστούκια κτλ) λεκτική (υποτιμητικές/προσβλητικές λέξεις) ψυχολογική (ταπείνωση, υποτίμηση, εκφοβισμός) και αποτελεί ίδιον χαρακτηριστικό των κακοποιητικών σχέσεων.

- Να θυμάσαι ότι οι άνθρωποι αλλάζουν μόνο όταν το επιθυμούν. Δεν μπορείς να πείσεις τον/την σύντροφο σου να αλλάξει την συμπεριφορά του/της. Πιθανότατα δεν πιστεύει ότι κάνει κάποιο λάθος.
- Ασχολήσου με τις δικές σου ανάγκες, φρόντισε τον εαυτό σου. Αν αισθάνεσαι ότι η σχέση σου είναι μη υγιής, είναι πολύ σημαντικό να αξιολογήσεις την ασφάλεια σου. Ο σεβασμός είναι επιλογή.
- Ο σεβασμός, η καλή επικοινωνία, η εμπιστοσύνη και η ειλικρίνεια διακυβεύονται από την χρήση αλκοόλ ή/και ναρκωτικών. Η κατάχρηση αλκοόλ ή/και η χρήση ουσιών μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματική/ σωματική κακοποίηση ή/και σε σεξουαλική επαφή χωρίς προστασία.
- Αν δεν αισθάνεσαι ασφαλής μέσα στη σχέση σου ή δεν είσαι σίγουρος/η συζήτησε το με άτομα που εμπιστεύεσαι ή/και ζήτη βοήθεια.

Η γραμμή SOS 15900 απευθύνεται σε γυναίκες θύματα βίας.

Είναι πανελλαδικής εμβέλειας, 24ωρης λειτουργίας 365 μέρες το χρόνο, με αστική χρέωση. Τη γραμμή στελεχώνουν ψυχολόγοι και κοινωνικοί/ές επιστήμονες που παρέχουν άμεση βοήθεια σε έκτακτα και επείγοντα περιστατικά βίας. Η λειτουργία της τηλεφωνικής γραμμής SOS προσφέρει υπηρεσίες ενημέρωσης και τηλεφωνικής συμβουλευτικής σε θύματα όλων των μορφών βίας λόγω φύλου.