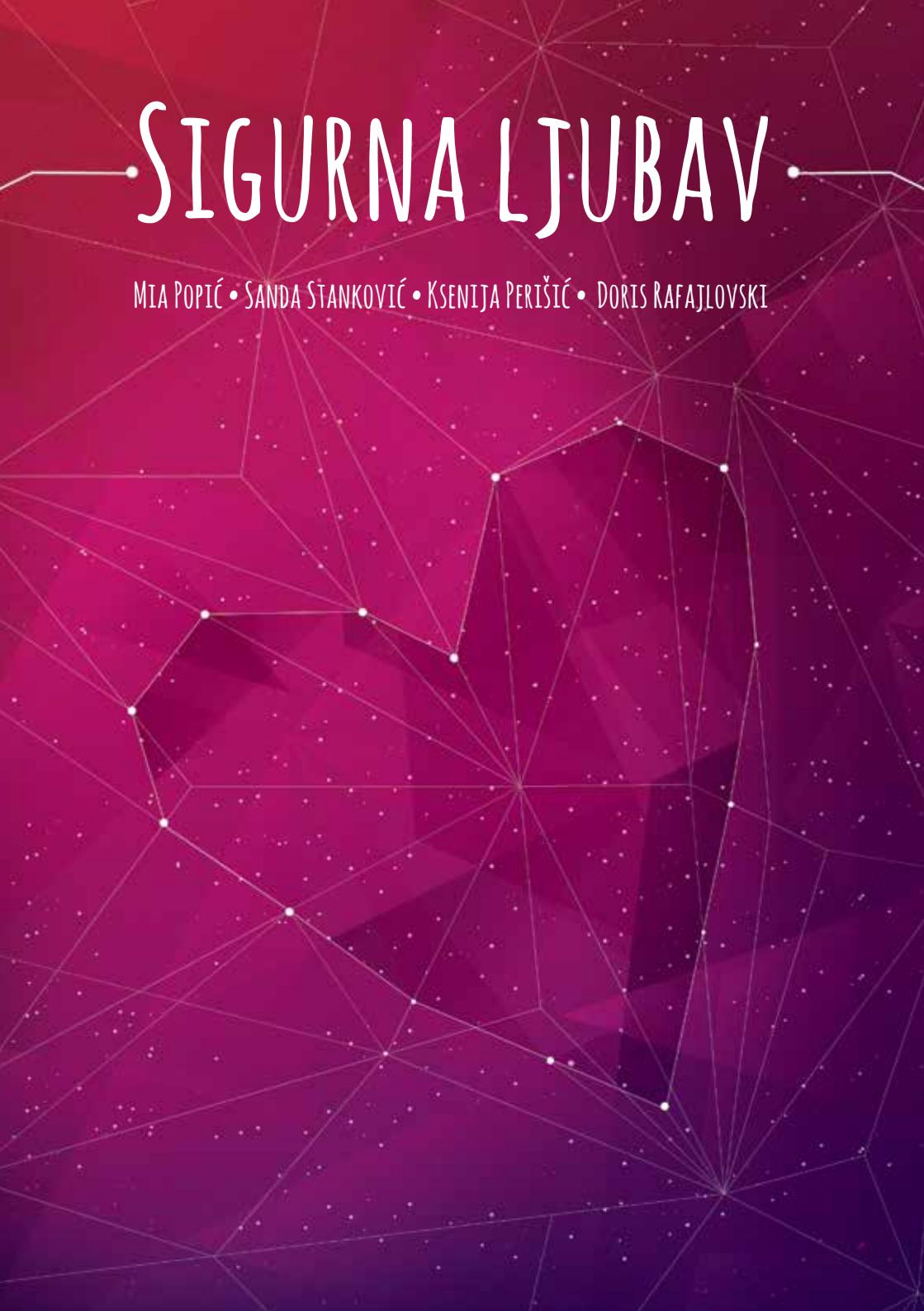


SIGURNA LJUBAV

MIA POPIĆ • SANDA STANKOVIĆ • KSENija PERIŠIĆ • DORIS RAFAJLOVSKI



SEKSUALNOST

SEKSUALNOST JE CENTRALNI ASPEKT LJUDSKOG BIĆA KOJI OBUVATA POL, RODNI IDENTITET I ULOGE, SEKSUALNU ORIJENTACIJU, EROTIZAM, ZADOVOLJSTVO, INTIMNOST I REPRODUKCIJU. SEKSUALNOST SE DOŽIVLJAVA I ISKAZUJE KROZ FANTAZIJE, ŽELJE, VEROVANJA, STAVOVE, VRĘDΝTOSTI, PONAŠANJE, NAVIKE, ULOGE I MEĐUSOBNE ODNOSE. SEKSUALNOST JE POD UTICAJEM INTERAKCIJE BIOLOŠKIH, PSIHOLOŠKIH, SOCIJALNIH, EKONOMSKIH, POLITIČKIH, KULTURNIH, ZAKONSKIH, ISTORIJSKIH, RELIGIJSKIH I DUHOVNICH FAKTORA, KOJI UTIČU NA DOŽIVLJAVANJE I ISKAZIVANJE NAVEDENIH ASPEKATA.

Seksualnost najčešće podrazumeva spoj dva pola, muškog i ženskog. Kada govorimo o polovima, govorimo o njihovim biološkim (telesnim) karakteristikama. Muška i ženska tela se razlikuju i imaju različite uloge u procesu reprodukcije. Za razliku od pola, rod je društveno oblikovanje biološkog pola žena i muškaraca. Rod pokazuje na koji način društvo vidi ulogu žene i muškarca, a odnosi se na čitav spektar ideja i očekivanja koji se odnose na uloge. Rodnim ulogama često je određen i seksualni identitet.

Seksualni identitet možemo da posmatramo kroz seksualnu orientaciju, odnosno preispitivanje sopstvenih seksualnih preferencija (ko me privlači i zašto). Postoji više seksualnih orientacija: heteroseksualnost (kada osobu privlači osoba suprotnog pola), homoseksualnost (kada osobu privlači osoba istog pola) i biseksualnost (kada osobu privlače osobe kako istog, tako i suprotnog pola). Još uvek nije dokazano šta tačno utiče na seksualnu orientaciju, ali se pretpostavlja da je određena biološkim i socijalnim faktorima. Izbor seksualnih preferencija može da se menja i iznova određuje s vremenom na vreme. Svakako, izbor seksualne preferencije može da bude trajna odluka koja nije podložna promenama. To ne znači da je seksualna orijentacija, zapravo, pitanje izbora, već znači da neki pojedinci/ke u određenom periodu života mogu da osećete poriv i odluče da se ponašaju biseksualno, homoseksualno ili heteroseksualno. Takođe, privlačnost prema osobama istog i/ili oba pola može da ostane nerealizovana. Mnogi su primeri osoba koje su u

određenom periodu života "promenile" seksualnu orientaciju, odnosno shvatile da žele da reaguju na neke porive koji nisu u skladu s njihovom dotadašnjom seksualnom orijentacijom. Zato seksualnu orijentaciju treba doživeti kao kontinuum, a ne kategoriju.

Da bi mogao/la da uživaš u svojoj seksualnosti, veoma je važno da znaš šta ti prija i šta te privlači. Dakle, potrebno je da upoznaš svoje telo. To možeš da uradiš sam/a ili sa partnerom. Samozadovoljavanje seksualnog nagona predstavlja masturbaciju. Nekada se smatralo da samozadovoljavanje nije normalno, međutim, danas u okviru psihološke struke, masturbacija se smatra sastavnim delom psihoseksualnog razvoja. Samozadovoljavanje može da nam pomogne da upoznamo vlastito telo, naučimo šta nam seksualno odgovara i u čemu uživamo. Mnogo ljudi to radi bez obzira na ostale seksualne aktivnosti. Međutim, u redu je i ne masturbirati - nema ničeg lošeg ukoliko to ne radiš. Zađovljenje seksualnog nagona može da se postigne i polnim odnosom (oralnim, vaginalnim ili analnim seksom, ali i uzajamnom masturbacijom). Ova seksualna ponašanja mogu da dovedu do orgazma. Da bi do orgazma došlo, partneri treba jedni drugima da kažu ili pokažu šta im prija i šta ih uzbuduje. Ono što je bitno da znaš, jeste da ne mora da dođe do orgazma da bi seksualni život bio ispunjujući. Ovo navodimo kao bitno zato što neke devojke/momci ne doživljavaju orgazam svaki put kada imaju seksualni odnos.

U seksu treba da uživate i ti i tvoj/a partner/ka. Dakle, obe strane koje učestvuju u odnosu treba da se trude da udovolje jedna drugoj, ali i da otvoreno i asertivno traže jedna od druge šta žele. Međutim, da bi uživanje bilo bez posledica, potrebno je da vodiš računa o zaštiti kako bi izbegao/la neželjenu trudnoću i polno prenosive bolesti.

Od neželjene trudnoće možeš da se zaštitiš na pet načina: hormonski, intrauterino, hemijski, mehanički i prirodno. Jedno od najčešće upotrebljavanih hormonskih kontraceptivnih sredstava jesu kontraceptivne pilule. Pilule se sastoje od hormona koje inače proizvodi samo telo žene (estrogen i progesteron). Rade po principu sprečavanja ovulacije, uz redovnu primenu (po uputstvu), kako bi bile efikasne. Pre odluke o određenoj vrsti pilula, neophodno je da posetiš ginekologa, koji će precizno da odredi adekvatne pilule, a u odnosu na opšte hormonalno stanje organizma. Hormonskoj kontracepciji pripadaju i transdermalna kontracepcija (flaster) koja se primenjuje jednom nedeljno, kao i preparati sa dugotrajnim delovanjem poput inekcija, potkožnih implanta, itd.

Postoji i pilula za postkoitalnu kontracepciju, tzv. pilula „dan posle“, koja se koristi nakon rizičnog odnosa (bilo da su u pitanju plodni dani ili da iz nekog razloga nije uspeo drugi vid kontracepcije). Treba da znaš da upotreba pilula nije bezazlena. U uputstvu obično piše da mogu da se popiju u roku od 72 sata nakon nezaštićenog odnosa. Međutim, što ranije ih uzmeš, efekat je bolji. Ovaj vid kontracepcije se ne savetuje često (maksimum 2 puta godišnje), jer pilule za „dan posle“ zapravo predstavljaju hormonsku bombu i mogu da izazovu hormonske poremećaje u smislu prođenih ili obilnih krvarenja. Intrauterina kontracepcija se koristi u vidu tzv. spirale koja deluje na nivou materice gde stvara sredi-

nu nepovoljnu za preživljavanje spermatozoida i na taj način sprečava oplodnju jajne ćelije. Ovaj vid kontracepcije ne preporučuje se ženama koje nisu ostajale u drugom stanju. Hemiska kontracepcija podrazumeva vaginalne kreme, paste, žele, penu, ABF i C filmove koje treba staviti u vaginu određeno vreme pre odnosa, u odnosu na različito vreme delovanja.

Prirodna kontracepcija je izračunavanje „plodnih dana“ i bazira se na pretpostavci da devojka koja ima ciklus od 28 dana, ovulira 14. dana ciklusa. Period plodnih dana počinje najranije 2 dana pre ovulacije, a završava se 2 dana posle ovulacije. Ako se uzme u obzir da su spermatozoidi najvitalniji 48 sati, a jajna ćelija živi 24 sata, fertilen period bi trajao od 10. do 17. dana ciklusa. Iskustva su pokazala da sve navedeno u praksi veoma često, ipak, nije tako. Prirodna kontracepcija naročito nije primenljiva za devojke koje imaju neredovne menstrualne cikluse, odnosno nemaju menstruacije na 28 dana. Najčešće primenjivan metod iz ove grupe je svakako prekinuti snošaj ili coitus interruptus, kada se odnos prekida pre ejakulacije, tačnije, ejakulacija se ne izvrši u vagini. Metoda je nesigurna budući da izvesna količina spermatozoida dospe u vaginu i pre ejakulacije.

Sva do sada navedena sredstva kontracepcije, uglavnom se odnose na zaštitu od trudnoće. Međutim, ovi načini kontracepcije ne omogućavaju zaštitu od polno prenosivih bolesti. Ovakvu vrstu zaštite može da omogući mehanička kontracepcija. Ovaj vid kontracepcije podrazumeva korišćenje muških i ženskih kondoma. Kod nas je najčešća upotreba muških kondoma. Međutim, ni ovaj vid kontracepcije nije 100% efikasan u sprečavanju trudnoće i polno prenosivih bolesti.

Polno prenosive bolesti (PPB) su bolesti koje se prenose seksualnim kontaktom ili putem zaražene krvi. PPB čine veliku grupu oboljenja koja su izazvana različitim mikroorganizmima: bakterijama, virusima, parazitima, gljivicama itd. Najčešće virusne PPB su: genitalni herpes, humani papiloma virus (HPV), hepatitis B i C, HIV. PPB izazvane bakterijama su: hlamidija, gonoreja, sifilis. Najčešće parazitarne PPB su: trihomonijaza i infekcija stidnim vašima. PPB koje najčešće mogu da se prenesu putem zaražene krvi su: HIV, hepatitis B i C. Osoba inficirana nekom PPB može da bude nosilac infekcije i dosta dugo, bez ikakvih simptoma, izgleda potpuno zdravo. Za tu osobu kažemo da je inficirana (zaražena). Bez obzira na ispoljavanje bolesti inficirana osoba može da prenese infekciju na druge osobe. PPB se najčešće prenose nezaštićenim seksualnim odnosom, kao i putem krvi (HIV, hepatitis B i C). Trudne žene mogu da prenesu infekciju na bebu još tokom trudnoće ili pri porođaju. Postoje infekcije koje se prenose i direktnim dodirom ili preko zagađenih predmeta (stidne vaši, trihomonijaza).

Osnovni simptomi polnih bolesti, ako su ispoljeni, najčešće su: pekanje, žarenje i bolovi u toku mokrenja ili nakon mokrenja; beličaste naslage, bradavice ili ranice na polnim organima, anusu ili ustima; sekret iz polnih organa ili anusa; krvarenje u toku ili nakon seksualnog odnosa; povećane limfne žlezde u preponskom predelu; bolovi u testisima; bolovi u trbušu, posebno u donjem delu trbuha.

Međutim, tegobe i simptomi ne moraju uvek da budu prisutni. Nekada mogu da prođu nedelje, meseci ili godine (naročito kod HIV infekcije) do pojave znakova bolesti. S obzirom da mnoge infekcije mogu da budu bez simptoma, inficirana osoba će utoliko lakše ulaziti u nezaštićen seksualni odnos ne shvatajući da bolest prenosi partneru. Isto tako, nedostatak simptoma i tegoba ne navodi osobu da se javi lekaru, te ona ne započinje lečenje na vreme, usled čega u kasnijim fazama mogu da se javе brojne komplikacije. Uz savet lekara ili savetnika profesionalca, dok traje terapija, potrebno je uzdržavati se od seksualnih odnosa ili obavezno koristiti kondom. Poseban režim postoji kod osoba koje imaju hepatitis (žuticu) tipa B ili C. Za hepatitis tipa B postoji efikasna vakcina.

NAJBOLJA ZAŠTITA OD POLNO PRENOSIVIH BOLESTI JESTE STALNA UPOTREBA KONDOMA.
KONDOM TREBA DA KORISTIŠ OD SAMOG POČETKA, DO KRAJA ODNOSA, KAO I DA UPOTREBLJAVAŠ UVEK NOVI KONDOM PRI SVAKOM NOVOM ODNOSU. IMAJ NA UMU I DA IMATI ODNOS BEZ KONDOMA ZNAČI - IMATI ODNOS SA SVIM PRETHODNIM PARTNERIMA TOG PARTNERA, KAO I PARTNERIMA NJIHOVIH PRETHODNIH PARTNERA! NE TREBA DA ZABORAVIŠ NI DA SE NEKE PPB PRENOSE I PUTEM KRVI (HIV, HEPATITISI B I C).

Ako sumnjaš da imaš polno prenosivu bolest, potrebno je da što pre odeš kod ginekologa(devojke)/urologa(muškarci). Ukoliko se ustanovi da imaš PPB, neophodno je da se držiš terapije koju prepiše doktor/ka. Ono što je još jako bitno jeste da obavezno obavestiš partnera/ku kako bi oni mogli da se testiraju i leče.



ASERTIVNOST

Reč asertivnost potiče od engleske reči to assert (glagol) što znači izjaviti, izneti mišljenje, braniti i takođe engleske reči assertive (pridev) što znači uporan, samosvestan, samopouzdan. Reč samopouzdanje najблиže bi mogla da opiše značenje reči „asertivnost“. Asertivno ponašanje doslovno znači potvrđivanje sebe pred drugim ljudima. Ono obuhvata izražavanje ili iskazivanje sebe na način koji podrazumeva zauzimanje za lična prava i izražavanje svojih misli, osećanja i uverenja na direkтан, iskren i odgovarajući način, istovremeno vodeći računa i ne ugrožavajući lična prava druge osobe.

KADA SE PONAŠAŠ ASERTIVNO TO ZNAČI DA UVAŽAVAŠ SEBE, SVOJE POTREBE I ŽELJE, ZAUZIMAŠ SE ZA SVOJA PRAVA, ALI ISTOVREMENO UVAŽAVAŠ POTREBE, ŽELJE I PRAVA DRUGE OSOBE.

Neasertivnost obuhvata kršenje sopstvenih prava, bilo tako što ne izražavaš svoja iskrena osećanja, misli i uverenja, dajući na taj način priliku drugoj osobi da te povredi, ili tako što izražavaš svoje misli i osećanja na pokoran, popustljiv i izvinjavajući način kako bi druge osobe mogle lako da ih zanemare.

Ponašati se asertivno znači biti slobodan/na:

- Da kažeš NE,
- Da tražiš usluge i postavljaš zahteve,
- Da izraziš emocije (priyatne i neprijatne),
- Da započneš, održiš i završiš komunikaciju.

SEKSUALNA ASERTIVNOST

Ukoliko navedene veštine asertivnog ponašanja dovedemo u vezu sa seksualnim funkcionisanjem, veštine seksualne asertivnosti bile bi:

- Slobodno odbijanje seksualnog odnosa ili seksualnih aktivnosti,
- Postavljanje zahteva u toku seksualnog odnosa (npr. upotreba prezervativa),

- Saopštavanje priyatnih i neprijatnih senzacija, otvoreno izražavanje želja u seksualnom odnosu,
- Slobodno iniciranje seksualnog odnosa.

SEKSUALNA ASERTIVNOST PODRAZUMEVA SLOBODU DA OTVORENO I DIREKTNO IZRASIŠ SVOJE SEKSUALNE ŽELJE, KAO I DA INICIRAS ILI ODBIJEŠ SEKSUALNI ODНОS. IMAS PRAVO DA SAMOSTALNO ODLUČUJEŠ O SOPSTVENIM SEKSUALNIM AKTIVNOSTIMA I DA NA SLOBODAN I OTVOREN NAČIN IZRASIŠ SVOJE SEKSUALNE ŽELJE.



KAKO DA BUDEMO SEKSUALNO ASERTIVNI?

Kako bi sebi dozvolio/la da se ponašaš na asertivan način u seksualnim odnosima, pre svega je važno da razumeš da ti kao ljudsko biće raspolažeš određenim seksualnim pravima. Seksualna prava propisana su Deklaracijom o seksualnim pravima koja je prihvaćena na 14. Svetskom seksološkom kongresu u Hong Kongu 1999. godine. Seksualna prava su univerzalna ljudska prava, zasnovana na slobodi, dostojanstvu i jednakosti svih ljudskih bića. Budući da je zdravlje osnovno ljudsko pravo, tako i seksualno zdravlje mora da bude osnovno ljudsko pravo.

HAJDE DA TE UPOZNAMO SA TVOJIM SEKSUALNIM PRAVIMA!

PREPOZNATI SVOJA SEKSUALNA PRAVA

1. **IMAŠ PRAVO NA SEKSUALNU SLOBODU** koja obuhvata mogućnost potpunog izražavanja tvojih seksualnih potencijala. To, svakako, uključuje sve vrste seksualne prisile, eksploracije i zlostavljanja, bilo kada i u bilo kojoj situaciji.
2. **IMAŠ PRAVO NA SEKSUALNU PRIVATNOST.** Ovo pravo uključuje pravo na vlastite intimne odluke i ponašanja, sve dok se njima ne ugrožavaju seksualna prava drugih.
3. **IMAŠ PRAVO NA SEKSUALNU JEDNAKOST.** Odnosi se na slobodu od svih vrsta diskriminacije, bez obzira na pol, rod, seksualnu orijentaciju, dob, rasu, društvenu klasu, veru, fizičku ili emocionalnu različitost.
4. **IMAŠ PRAVO NA SEKSUALNI UŽITAK.** Seksualni užitak, uključujući i masturbaciju, izvor je fizičke, psihičke, intelektualne i duhovne dobrobiti.
5. **IMAŠ PRAVO NA EMOCIONALNO SEKSUALNO IZRAŽAVANJE.** Seksualno izražavanje je više od erotskog užitka ili seksualnog čina. Svako ima pravo da izrazi svoju seksualnost putem komunikacije, dodira, emocionalnog izražavanja i ljubavi.
6. **IMAŠ PRAVO NA SLOBODU SEKSUALNOG UDRUŽIVANJA.** Reč je o mogućnosti sklapanja ili nesklapanja braka, razvoda i uspostavljanja drugih oblika odgovornih seksualnih zajednica.
7. **IMAŠ PRAVO NA SLOBODNE I ODGOVORNE REPRODUKTIVNE IZBORE.** Obuhvata pravo na odlučivanje o roditeljstvu, broju dece, kao i pravo slobodnog pristupa sredstvima kontrole i regulisanja plodnosti.
8. **IMAŠ PRAVO NA SEKSUALNU INFORMACIJU ZASNOVANU NA NAUČNOM ISTRAŽIVANJU.** Ovo pravo podrazumeva da seksualna informacija treba da nastane u procesu nesmetanog i etičnog naučnog istraživanja.
9. **IMAŠ PRAVO NA SVEOBUHVATNO OBRAZOVANJE O SEKSUALNOSTI.** Obrazovanje o seksualnosti je celoživotni proces, koji počinje od rođenja, i treba da uključi sve društvene institucije.
10. **IMAŠ PRAVO NA ŽAŠTITU SEKSUALNOG ZDRAVLJA.** Zaštita seksualnog zdravlja treba da bude dostupna kako za prevenciju, tako i za tretman seksualnih nedoumica, problema i poremećaja svih vrsta.



ŠTA JE SEKS A ŠTA NASILJE?

ŠTA JE SEKSUALNO NASILJE?

Seksualno nasilje je bilo kakvo seksualno ponašanje koje se odvija bez SAGLASNOSTI. Seksualno nasilje je i vulgarno dobacivanje na ulici, ili "vaćarenje" (dodirivanje intimnih delova tela druge osobe) bez njenog pristanka. To je i navaljivanje, primoravanje ili ucenjivanje kojim se insistira na bilo kom obliku seksualnog kontaktta.

KAKO DA PREPOZNAŠ OSOBU KOJOJ NIJE STALO DO TVOJE SAGLASNOSTI?

To su osobe koje se ponašaju kao da im duguješ seks. Ne pitaju te kako se osećaš ili šta želiš, rade po svome i najčešće su fokusirane na sebe. Ne gledaju te u oči da bi videle da li ti nešto prija, ignorisu kada im daješ znakove da ti nešto ne prija. Odmah se ljute ukoliko ne pristaneš na seks ili neki njihov predlog. To su osobe pored kojih se osećaš nesigurno, zabrinuto i neslobodno da kažeš da ti nešto ne prija ili da odbiješ kontakt.

ŠTA ZNAČI SAGLASNOST?

Saglasnost znači da osobe ulaze dobrovoljno, slobodno i rado u određeni seksualni kontakt. Šta znači dobrovoljno, slobodno i rado?

Dobrovoljno: to znači bez pretnje, ucene (na primer - "ako me voliš, uradićeš to"), manipulacije ili fizičke prisile.

Nekada ucene mogu da budu teško prepoznatljive, kao npr. emotivna ucena, kada druga osoba emotivno zahladni odnos (prestane da zove i sl.) ako ne pristanemo na nešto što predlaže. Dobrovoljnost postoji samo onda kada smo sigurni da nećemo biti odbačeni ili manje voljeni od strane druge osobe ukoliko nešto odbijemo.

Slobodno: to znači da osoba ne stupa u određeni seksualni odnos ili kontakt zbog pritiska okoline ili partnera/ke.

Društvo nam nameće razna očekivanja u vezi sa seksualnim aktivnostima. Na primer, može se očekivati da u određim godinama ili posle određenog vremena u vezi počne- mo sa seksualnim aktivnostima. Pritisak može da postoji i od strane partnera/ke koji očekuje da se isprobaju sve vrste seksualnih odnosa koji mogu da se vide u pornografskim filmovima.

Rado: to znači da osećamo seksualnu želju i uzbudjenje, kao i da baš želimo tu konkretnu vrstu seksualnog kontakta, u tom trenutku, sa tom osobom.

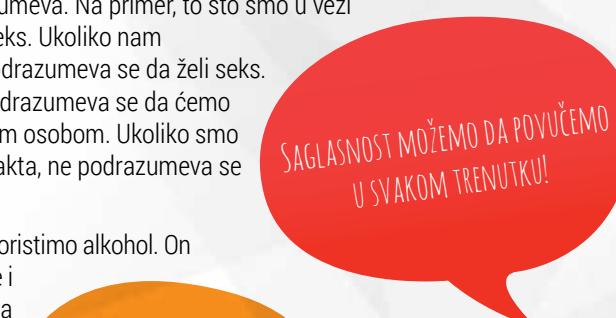
PRAVILA U VEZI SA SAGLASNOŠĆU

- Saglasnost možemo da povučemo u svakom trenutku. Ako smo rekli/e da želimo da imamo seks, to ne znači da ne možemo da se predomislimo u bilo kom trenutku, pre ili u toku seksualnog odnosa.

- Saglasnost se nikada ne podrazumeva. Na primer, to što smo u vezi ne znači da moramo da imamo seks. Ukoliko nam partner/ka kaže da nas voli, ne podrazumeva se da želi seks. Ukoliko smo već imali seks, ne podrazumeva se da ćemo uvek želeti ili da ćemo želeti sa tom osobom. Ukoliko smo imali neku vrstu seksualnog kontakta, ne podrazumeva se da želimo i druge.

- Teško je zadržati kontrolu kada koristimo alkohol. On može da utiče na naše rasuđivanje i dovede do toga da se ponašamo na način na koji ne bismo u treznom stanju. Možemo da postanemo podložniji/e tuđem uticaju ili da donešemo neoprezne odluke, kao što je nezaštićen seks, koji može da vodi ka neželjenoj trudnoći ili seksualno prenosivim bolestima.

- Ukoliko nam neko kaže da ne želi da nastavi ili nije siguran/a, to znači da treba da stanemo u istom trenutku. To znači da ne treba da nagovaramo drugu osobu da ipak to uradi. Ukoliko nekoga ubeđujemo, ili vršimo pritisak da ima seks, ne poštujemo drugu osobu i njene potrebe, nego vršimo seksualno nasilje.



PRE SAGLASNOSTI: SPREMAN/NA ZA SEKS

Pre nego što odlučiš da imaš seks, važno je da neke stvari raščistiš sam/a sa sobom. Prvo, uvek pitaj sebe kako se u tom trenutku osećaš. Da li zaista želiš to da uradiš sa tom osobom, na taj način, u tom trenutku?

To što si u vezi ne znači da moraš da imaš seks. Čak i ako si to uradio/la jedanput ili dvaput, svejedno je potrebno svaki sledeći put da proveriš da li to zaista opet želiš.

- * DA LI SE OSEĆAM SLOBODNO DA KAŽEM NE U BILOKOM TRENUTKU?
- * DA LI SMO PRİŞALI O KORIŠĆENJU KONDOMA?

- * DA LI ME NEKO PRITISKA DA TO URADIM?
- * DA LI BIH POSLE MOGAO/LA ZBOG NEČEGA DA SE KAJEM?

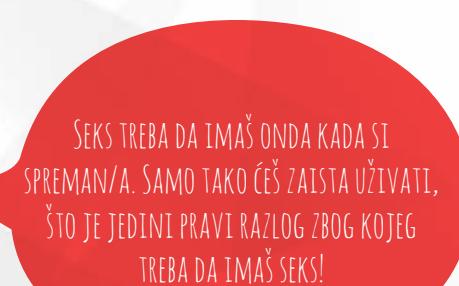
- * DA LI RAZMIŠLJAM O SEKSU DA BIH ZADRŽAO/LA OSOBU SA KOJOM SAM U VEZI?

Ako razmišljaš o tome da imaš seks, postavi sledeća pitanja koja će ti pomoći da se odluciš:

- Da li postoji dovoljno poverenja?
- Da li me poštujes?
- Da li smo pričali o korišćenju kondoma i da li je taj razgovor prošao OK?
- Da li smo obezbedili kontracepciju?
- Da li se osećam slobodno da kažem NE u bilo kom trenutku ako se predomislim i da li bismo oboje bili OK sa tim?

Ako je odgovor na sva ova pitanja DA, možda je došao pravi trenutak. Ali ako odgovoriš sa DA na bilo koje od sledećih pitanja, onda verovatno nije:

- Da li me neko pritiska da to uradim, npr. osoba sa kojom sam u vezi ili prijatelji?
- Da li bih posle mogao/la zbog nečega da se kajem?
- Da li bih to uradio/la samo da bih impresionirao/la prijatelje?
- Da li razmišljam o seksu da bih zadržao/la osobu sa kojom sam u vezi?



DVOSTRUKI STANDARDI I SEKSUALNO NASILJE

Svi možemo da primetimo da postoje različita pravila seksualnog ponašanja i očekivanja od devojaka i mladića. To je u vezi sa različitim društvenim očekivanjima od muškaraca i žena uopšte, odnosno sa rodnim ulogama.

Od mladića se očekuje da imaju što više seksualnog iskustva i onda su "face", "fajreri", itd. Od mladića se isto tako očekuje da budu ti koji su uvek raspoloženi za seks, i koji ga aktivno traže i iniciraju.

S druge strane, za devojke sa istom količinom iskustva i jednako aktivnim traženjem i iniciranjem seksa se koriste uvredljivi izrazi ("kurva", "drolja", "fufa"). Od devojaka se očekuje da se ponašaju kao „dame“, što znači da ne budu previše seksualno iskusne, da prepustaju mladićima inicijativu za seks i tokom seksa, da žele seks samo iz ljubavi.

Dvostruki standardi za seksualno ponašanje su štetni zato što onemogućavaju da se ponašamo autentično, u skladu sa sopstvenim željama: devojke sprečavaju da budu seksualno asertivne i slobodno izraze svoju seksualnu želju, a mladiće primoravaju da se prave da žele seks i da dominiraju, iako to možda ne žele. Ovi standardi umanjuju seksualnu slobodu i ograničavaju seksualno uživanje kako devojkama, tako i mladićima. Takođe, dvostruki standardi otvaraju put za seksualno nasilje muškaraca i to na razne načine.

POSTOJE DVA UVREŽENA NETAČNA STAVA KOJA OSLIKAVAJU DVOSTRUKE STANDARDE I DOPRINOSE RAZVOJU SEKSUALNOG NASILJA:

1. "DEVOJKE KADA KAŽU NE MISLE DA."

Devojkama je nekada zaista teško da slobodno izraze svoje seksualne potrebe ili želje, upravo zbog opasnosti da budu obeležene kao „lake“ devojke. Međutim, devojke, baš kao i mladići, kada kažu ne najčešće misle upravo "ne". Ako prepostavimo da devojke u stvari žele seks i kada kažu da ne žele, to je direktni uvod u vršenje seksualnog nasilja nad njima.

2. "MLADIĆI IMAJU VEĆU POTREBU ZA SEKSOM NEGOTVOJKE."

Mišljenje da je muškarcima seks potrebniji više nego ženama, vrlo je rašireno i često se predstavlja kao biološka činjenica. Međutim, to je potpuno neistinito. Takođe potpuno je netačno da su muškarci po prirodi slabi u kontroli svojih seksualnih nagona. Muškarci i žene imaju podjednaku potrebu za seksom i u jednakoj meri su sposobni da kontrolišu svoje seksualne impulse.

Neistina o većoj potrebi muškaraca za seksom koristi se da bi se opravdalo nagovaranje devojaka na seks. Ukoliko muškarci imaju veću potrebu za seksom, onda se kao ženina „dužnost“ očekuje da ima seks i kada ne želi. Time ovaj stav postaje uvod u seksualno nasilje.

ŠTA TI MOŽEŠ DA URADIŠ DA SE SMANJI SEKSUALNO NASILJE?

- Svako NE shvati kao NE – time pokazuješ osobi sa kojom si u vezi da je poštuješ.
- Nemoj nikada da nazivaš devojke „lakim“ ili drugim pogrdnjim imenima i reaguj kada ih drugi u tvom društvu tako nazivaju. Primeni ista pravila kada govorиш o mladićima i devojkama. Pogrdne reči kojima se obeležavaju devojke zbog svog seksualnog ponašanja izbriši iz rečnika. Svaka osoba, bez obzira na pol, ima ista prava na seksualno ponašanje bez straha da bude zbog toga negativno obeležena.
- Nemoj da govorиш „dala mi je“ nakon prvog seksualnog odnosa sa partnerkom. Ovaj izraz je ponižavajući za devojke i sputava ih u tome da slobodno imaju seksualne odnose i u njima uživaju. Seks nije nikakav osvojeni trofej, nego odnos i iskustvo između dvoje ljudi koji to podjednako žele i uživaju u tome.
- Nemoj da smatraš da je dužnost ijdene osobe da ima seks sa tobom. Ne postoje nikakve dužnosti kada je u pitanju seks, ni u vezi, ni inače. Ukoliko je osoba sa tobom u vezi, ne znači da mora da ima seks sa tobom onda kada ti to želiš. Ukoliko je izašla sa tobom i popila nekoliko pića, ne znači da je u obavezi da ima seks sa tobom. Tvoja želja i potreba za seksom ne znače da druga osoba mora da ih ispunи.

SVE DOK ODRASLE OSOBE UŽIVAJU U SEKSUALNOM PONAŠANJU UZ SAGLASNOST, SVE JE OK! JEDINA NEMORALNA STVAR U SEKSU JE SEKSUALNO NASILJE.



SILOVANJE: NAJČEĆI MITOVI

Silovanje može da se desi bilo kome, bez obzira na uzrast, pol ili rod. Ovaj tekst se pretežno bavi mitovima o silovanju nad devojkama ili ženama, jer su one najčešće žrtve silovanja. To što je većina slučajeva neprepoznata i neprijavljena, ne znači da se nije desilo. Zablude ili mitovi o silovanju su pogrešna i netačna verovanja u vezi sa silovanjem koja su vrlo rasprostranjena među ljudima svih uzrasta i nivoa obrazovanja, kako muškarci ma tako i ženama. Ova netačna verovanja su upravo jedan od glavnih razloga zašto je silovanje i dalje svojevrsna tabu tema, zašto se devojke i žene često plaše da ga prijave, zašto toliko malo silovatelja na kraju bude osuđeno. Mitovi o silovanju direktno otežavaju i usporavaju borbu protiv seksualnog nasilja. Oni imaju za svrhu da relativizuju odgovornost i krivicu silovatelja, odnosno da je podele između silovatelja i žrtve ili čak u potpunosti pripisu žrtvi. Mitovi o silovanju sprečavaju solidarnost sa žrtvama nasilja. Sledi naš izbor od 5 najčešćih mitova o silovanju, kao i činjenice koje ih osporavaju:

MIT 1: SILOVANJE JE POSLEDICA JE NEKONTROLISANOG SEKSUALNOG NAGONA KOJE IMA SILOVATELJ.

ČINJENICA 1: Silovanje NIJE čin strasti i neizdržive seksualne želje. Silovanje je čin NASILJA, a ne seksualni čin. Silovanje je izraz želje da se žena povredi i ponizi, koristeći seks kao oružje. Silovateljev cilj je da ponizi ženu i da joj potpuno oduzme ličnu moć. To je dokazivanje moći i kontrole, a ne seksualnosti. Većina silovatelja ima seksualnu partnerku ili pristup partnerkama za seks uz pristanak. Takođe, u 70% slučajeva seksualno nasilje je planirano što govori u prilog tome da se ne radi ni o kakvoj nekontrolisanoj seksualnoj želji.

MIT 2: „ISPROMOCIRALA GA JE“. ŽRTVA JE „SAMA TRAŽILA TO ŠTO JE DOBILA“ zato što se ponašala zavodljivo, izgledala „provokativno“, zato što je bila napažljiva, pijana, drogirana, itd. Samo takve, „loše“ devojke/žene, budu silovane.

ČINJENICA 2: Nijedna osoba ne želi da bude zlostavljanja, povređena ili ponižena. Ovakav način razmišljanja optužuje žrtvu za ono što joj se dogodilo, umesto nasilnika koji je počinio zločin. Osobe svih starosnih doba, iz svih društvenih slojeva, različitog izgleda i ponašanja bivaju mete silovanja. Nijedna od njih nije „izazvala“ svoje napadače da počine zločin. Među žrtvama nasilja, upravo se na žrtve silovanja gleda sa najvećom dozom sumnje i neverice. Jedan od razloga zašto nekad i žene dele ovakav stav, jeste taj što žele da veruju da su bezbedne i da žive u bezbednom svetu, te da njima ne može da se desi da budu silovane, za razliku od tih, drugih žena, koje ne paze, izazivaju muškarce, oblače se provokativno, itd. Često se misli da neke žene tajno uživaju u tome da budu silovane. NIJEDNA žena ne uživa u tome da bude silovana.

Jedini način na koji žrtva doživljava silovanje jeste kao nasilje, kao ogromnu emotivnu traumu i kao potencijalno životno ugrožavajuće iskustvo.

ZA SEKSUALNO NASILJE NIKAD NIJE KRIVA ŽRTVA. NIJEDNA OSOBA NA SVETU NE ŽELI DA BUDA SILOVANA. ODGOVORNOST I KRIVICA SU UVĒK I JEDINO NASILNIKOVI.

MIT 3: AKO SE ŽRTVA NIJE FIZIČKI SUPROTSTAVILA ILL BORILA SA NAPADAČEM, TO NIJE BILO SILOVANJE.

ČINJENICA 3: Nepostojanje vidljivih povreda i tragova borbe često se doživljava kao nedostatak vidljive odbrane i samim tim pristanak. U skoro 90% slučajeva silovanja uključena je pretinja po život žene ili njoj bliske osobe, a u 50% slučajeva uključena je pretinja oružjem. Pretinja i prisutnost straha često blokiraju žrtvu. Žrtve se često ne suprotstavljaju nasilniku iz više razloga. Pre svega mogu da se plaše da će dodatno da razljute napadača što bi moglo da rezultira težim povredama ili smrću. Dakle, smatraju da je neopiranje bolji mehanizam preživljavanja. Takođe, jedna od čestih reakcija u ovakvim situacijama jeste šok i svojevrsna paralisanost u kojoj žrtve ne mogu niti da se pomaknu, niti da pozovu pomoć. To ne znači da su dale saglasnost za seks. U zakonima nekih država silovanje je definisano upravo kao „nepostojanje saglasnosti“, odnosno nije neophodno da se žrtva fizički suprotstavila nasilniku da bi se to smatralo silovanjem. Šta god da je osoba uradila u tom trenutku, uradila je najbolje moguće, jer je to bio način da preživi.

SVAKA OSOBA KOJA JE DOŽIVELA SILOVANJE URADILA JE NAJBOLJE ŠTO JE MOGLA I ZNALA KAKO BI PREŽIVELA.

MIT 4: ŽENE ČESTO LAŽNO OPTUŽUJU MUŠKARCE ZA SILOVANJE.

ČINJENICA 4: Upravo suprotno je istina – žene retko prijavljuju silovanje zato što se, između ostalog, plaše da im niko neće verovati. Prema podacima FBI-a, broj lažnih prijava za silovanje i seksualno zlostavljanje nije veći od broja drugih lažno prijavljenih krivičnih dela (krađa, provala, pokušaja ubistva) i iznosi oko 2%.

MIT 5: MUŠKARCI NE MOGU BITI ŽRTVE SILOVANJA.

Dečaci posebno plaćaju cenu ovog mita. Naime za mlađice postoji duplo veća verovatnoća da budu silovani u detinjstvu nego kasnije, nasuprot devojkama za koje opasnost dostiže maksimum u tinejdžerskim i dvadesetim godinama i suštinski nikad ne prestaje. Učestalost muških žrtava je međutim teško utvrditi upravo zbog mita da samo devojke mogu biti žrtve seksualnog zlostavljanja, ali i drugih, kao na primer da je seks sa starijom ženom poželjno i pozitivno iskustvo za dečake. Mlađici često misle da sa njima nešto nije u redu ukoliko nisu uživali u seksualnom napadu od strane žene ili se plaše da će ih sredina ismejati ukoliko prijave silovanje.

ISTRAŽIVANJA STAVOVA UČENICA I UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA U NAŠOJ ZEMLJI POKAZUJU DA 51% DEVOJAKA I 58% MLADIĆA VERUJE DA JE „ŽENA KOJA SE IZAZOVNO OBLAČI SAMA KRIVA AKO POSTANE META NAPADA.“



BROŠURA "SIGURNA LJUBAV" NASTALA JE U SARADNJI SA:



Korisni linkovi:

www.psiholoskikutak.com www.budisvoja.rs www.21dan.com www.sezamweb.net www.pazisex.net www.womenngo.org.rs